

DIGITAL OPPVEKST, ANALOGT ANSVAR: DIGITALT FORELDRESKAP I BERGEN

Oversiktsrapport 2026



AMANDA ISELIN OLESEN ANDERSEN

JENS CHRISTOFFER SKOGEN

Avdeling for helsefremmende arbeid, Folkehelseinstituttet, Bergen

KORT OPPSUMMERING

Denne rapporten undersøker hvordan foreldre til ungdomsskoleelever i Bergen opplever og møter barnas stadig mer digitale hverdag. Tallmaterialet er basert på en foreldreundersøkelse gjennomført ved ungdomsskoler i Bergen Kommune i januar 2026 hvor 1803 foreldre deltok. Rapporten beskriver et oppvekstmiljø der digitale enheter og medier er en del av skole, fritid og sosiale relasjoner, og hvor foreldre ser både muligheter og utfordringer. Foreldrene rapporterer gjennomgående at de er aktive, engasjerte og til stede i barnas digitale liv, særlig gjennom dialog, veiledning og etablering av rammer og regler. Veiledning fremstår som den mest sentrale foreldrepraksisen, mens teknologisk overvåking brukes mer selektivt. Konfliktnivået rundt digital bruk er generelt lavt, og foreldre uttrykker relativt høy trygghet i rollen, selv om usikkerhet er mer utbredt når det gjelder nyere teknologier som kunstig intelligens.

Foreldrene vurderer digitale medier som viktige for barns læring, inkludering og sosial kontakt, men uttrykker samtidig betydelig bekymring knyttet til søvn, fysisk passivitet, psykisk helse og risiko relatert til sosiale medier, som for eksempel mobbing og algoritmestyrte eksponering. Bekymringene er generelt høyere blant mødre og foreldre til jenter. Foreldre samarbeider godt med hverandre innad i familien, men i mindre grad med andre foreldre i nærmiljøet, og mange ønsker tettere samarbeid med skolen om digital oppdragelse. De vurderer barnas digitale hverdag som relativt velfungerende, men navigerer daglig i avveininger mellom støtte og regulering, tillit og kontroll. Undersøkelsen viser også at foreldre stort sett er enige om passende alder for tilgang til ulike digitale teknologier, og at vurderingene følger et tydelig mønster etter teknologitype. Samlet sett viser resultatene i rapporten at foreldre både mestrer og strever med digitalt foreldreskap, i en tid der teknologien utvikler seg raskt.

BRIEF SUMMARY IN ENGLISH

BACKGROUND

Growing up today is deeply embedded in digital technologies, spanning school, leisure, and social interaction. While digital media offer important opportunities for learning, participation, and social inclusion, they also introduce risks related to health, well-being, and online safety. Parents play a key role in helping children navigate this digital environment, yet rapid technological change and shifts, for instance with the advent of artificial intelligence (AI), create uncertainty and new demands on parental involvement. Despite growing policy attention in Norway, empirical knowledge about how parents practically manage digital parenting remains limited.

AIMS

The project aimed to provide a comprehensive overview of digital parenting among parents of lower secondary school students in Bergen municipality, Norway. Specifically, it examined parental practices (for instance regulation, guidance, co-use, and monitoring), parental attitudes and concerns, perceived competence and safety in the parental role, cooperation with other parents and schools, and parental assessments of appropriate age for access to different digital technologies. This report gives an overview of collected data.

METHODS

Data were collected through a digital survey administered in January 2026 to parents and guardians of students in grades 8-10 (13-16 years) in Bergen. In total, 1,803 parents participated. Digital parenting practices were measured using the Digital Parenting Scale, covering six dimensions, alongside additional questions on attitudes, concerns, and collaboration. Analyses were primarily descriptive, with comparisons across parent gender, child gender, and school grade.

KEY FINDINGS

Parents generally reported being active, engaged, and present in their children's digital lives. Guidance and dialogue emerged as the most prominent parenting strategies, while technological surveillance was used more selectively. Levels of conflict around digital use were low, and most parents felt moderately confident in their role, although uncertainty was more common in relation to newer technologies such as AI. Digital media were largely viewed as beneficial for learning and social inclusion, yet concerns were widespread, particularly regarding sleep, physical inactivity, mental health, and social media-related risks such as bullying and algorithm-driven exposure. Mothers and parents of girls reported higher levels of concern, but there were in general few differences across parental role or the child's gender. Cooperation within families was strong, whereas collaboration across parents in the local community was limited. Many parents expressed a desire for closer cooperation with schools. Parents also reported some variation in what they considered age-appropriate access to digital technologies, with patterns varying quite substantially by technology type.

DISCUSSION

Overall, the findings portray digital parenting as a continuous balancing act between support and regulation, trust and control. Parents largely manage this through dialogue-based strategies, but ongoing collaboration between families, schools, and authorities appears important to support parents in an increasingly complex digital landscape.

BAKGRUNN

Barn og unges oppvekst har endret seg de siste tiårene, hvor den i større grad enn noen gang tidligere kan karakteriseres som «digital». Fra tidlig alder vil barn møte sine foreldres bruk av mobiltelefon, og de aller fleste vil tidlig selv komme i kontakt med digitale enheter som nettbrett. I barnehage og skole er også bruken av digitale enheter en del av hverdagen, og ved 9-års alder har nesten samtlige en egen mobiltelefon¹. Ved 13-års alder benytter så godt som alle barn i Norge en eller flere sosiale medier¹. Selv med eventuelle aldersgrenser og andre reguleringer, er det en politisk målsetting at Norge skal bli enda mer digitalisert². Bruken av digitale medier er særlig høy i ungdomsårene, hvor det er en integrert del av barns og unges skole-, fritids- og sosiale liv.

En digital oppvekst gir både muligheter og utfordringer for helse, vekst, læring, trivsel og tilhørighet³. Et eksempel på en utfordring, er bekymringen rundt unges bruk av sosiale medier, og hvilke konsekvenser det kan ha for samspill, sosial støtte, mobbing, psykisk helse, fysisk aktivitet og trivsel. Som for andre erfaringer barn og unge gjør seg i oppveksten trenger de tilstrekkelig med støtte og veiledning for å kunne utnytte mulighetene og redusere eventuelle negative konsekvenser.

Som foreldre har man et ansvar for å barnas oppvekst, også knyttet til det digitale. Men den teknologiske utviklingen går raskt og dette gir ekstra utfordringer for foreldreinvolveringen på dette punktet. «Digitalt foreldreskap» omhandler hvordan man som forelder eller foresatt forholder seg til og involverer seg i barn og unges bruk av digitale verktøy og medier i hverdagen⁴. Viktigheten av å støtte og styrke foreldre i denne nye rollen er blant annet understreket i Skjermbruketvalgets vurderinger² og i nasjonal strategi for trygg digital oppvekst⁵ og i tilhørende handlingsplan⁶. Men det er trolig store forskjeller i foreldres forutsetninger for å ta del i barn og unges digitale aktiviteter, både med tanke på involvering, regulering og bekymring rundt barns digitale oppvekst. Det er også sannsynlig at hvordan foreldre utøver sin rolle rundt barns digitale hverdag avhenger av barnets alder og kjønn, forelderens kjønn og bakgrunn, hvilke digitale aktiviteter det er snakk om og hvilke egne erfaringer man har. Det er begrenset kunnskap om digitalt foreldreskap (se blant annet Elvestad et al.⁷ og Staksrud et al.⁸), og vi mangler særlig kunnskap knyttet til foreldres ulike former for praksis rundt dette.

Denne undersøkelsen er en del av samarbeidsprosjektet «Digital oppvekst og digitalt foreldreskap». Formålet med undersøkelsen var å gi en oversikt over digitalt foreldreskap blant foreldre til elever på ungdomstrinnet i Bergen kommune. Rapporten beskriver foreldres praksiser knyttet til regulering, veiledning, sambruk og overvåking av barnets digitale aktiviteter, samt foreldres holdninger, bekymringer og vurderinger av samarbeid med andre foreldre og skole. Videre belyses foreldres vurderinger av passende alder for tilgang til ulike digitale teknologier. Funnene gir innsikt i både fellestrekk og variasjon i foreldres erfaringer og vurderinger, som kan gi grunnlag for dialog mellom foreldre, skole og myndigheter om hvordan barn og unge best kan støttes i sine digitale liv.

OM PROSJEKTET «DIGITAL OPPVEKST OG DIGITALT FORELDRESKAP».

Prosjektet er et pågående samarbeidsprosjekt mellom Folkehelseinstituttet (FHI) og Bergen kommune, og bygger videre på tidligere samarbeid om barn og unges bruk av sosiale medier, psykisk helse og trivsel.

¹ Medietilsynet, Barn og unges medievaner og tilgang til teknologi. 2024, Medietilsynet: Oslo.

² Digitaliserings- og forvaltningsdepartementet, *Fremtiden digitale Norge: Nasjonal digitaliseringsstrategi 2024-2030*, Digitaliserings- og forvaltningsdepartementet, Editor. 2024, Regjeringen: Oslo.

³ Skjermbruketvalget, *Det digitale (i) livet. Balansert oppvekst i skjermenes tid*. NOU 2024: 20. 2024, Kunnskapsdepartementet: Oslo.

⁴ [Hva foreldre sier om sin egen involvering i barnas digitale aktiviteter i hverdagen: en flermetodisk systematisk oversikt - FHI](#)

⁵ Regjeringen, *Rett på nett: Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst*. 2021, Regjeringen: Oslo.

⁶ Medietilsynet, *Handlingsplan for trygg digital oppvekst*, Medietilsynet, 2024.

⁷ Elvestad E, Staksrud E, Ólafsson K. Digitalt foreldreskap i Norge. 2021

⁸ Staksrud E, Ólafsson K. Is it me, or is it you? Exploring contemporary parental worries in Norway. Discourses of anxiety over childhood and youth across cultures 2020:323-45.

FHI er forskningsansvarlig institusjon og har ansvar for rekruttering, datainnsamling, analyse, personvern og forskningsetikk, mens Bergen kommune bidrar med forankring i skole- og oppvekstsektoren samt praktisk tilrettelegging for rekruttering av foreldre. Begge parter har bidratt til utforming av prosjektbeskrivelse, formål og innretning.

Finansieringen kommer fra midler som ble avsatt i budsjettforliket i Bergen kommune i desember 2021, som ble øremerket til et forskningsprosjekt om psykisk helse i ungdomsskolen. Disse midlene forvaltes av Byrådsavdeling for barnevern, sosiale tjenester og mangfold (BBSM), og utgjør hovedfinansieringen i dette prosjektet. Dette dekker blant annet datainnsamling, analyser og formidling av funn. I tillegg bidrar FHI og Bergen kommune med egeninnsats, blant annet i form av prosjektledelse.

Prosjektet er organisert med en felles prosjektgruppe bestående av forskere fra FHI og representanter fra Bergen kommune. Målet er at resultatene skal formidles i rapportform, i vitenskapelige publikasjoner, og brukes til videreutvikling av kommunale og nasjonale ressurser knyttet til trygg digital oppvekst (blant annet www.ungpasome.no).

METODE

UTVALG OG PROSEDYRE

Foreldre og foresatte til elever på ungdomstrinnet (8.-10. trinn) i Bergen kommune ble invitert til å delta i en digital spørreundersøkelse. Undersøkelsen ble gjennomført i januar 2026 og omhandlet foreldres erfaringer, holdninger og praksiser knyttet til barnets digitale hverdag. Foreldrene ble bedt om å svare med utgangspunkt i ett barn i ungdomsskolealder; dersom de hadde flere barn på ungdomstrinnet, skulle de svare for det yngste barnet. Spørreundersøkelsen tok rundt 10-15 minutter å besvare, og de kunne svare på norsk eller engelsk.

Invitasjon til å delta i undersøkelsen ble distribuert som digital ranselpost. Totalt ble det sendt ut om lag 13 300 invitasjoner til både alle registrerte foresatte. Informert samtykke ble innhentet i selve spørreskjemaet (Nettskjema), og rekruttering, innsamling og behandling av data foregikk i Tjenester for Sensitive Data (TSD), der Folkehelseinstituttet (FHI) hadde ansvar for gjennomføring og analyser. Etter kvalitetssikring og vasking av data, bestod utvalget i denne rapporten av 1803 deltakere.

MÅLEINSTRUMENTER

SKALA FOR DIGITALT FORELDRESKAP

Digitalt foreldreskap ble målt ved hjelp av skala for digitalt foreldreskap (Digital Parenting Scale, DPS), utviklet av Ferguson mfl. (2025)⁹. Skalaen består av seks underskalaer som dekker ulike dimensjoner av foreldres praksiser knyttet til barnets digitale bruk: regulering, grenseforhandlinger, sambruk, veiledning, overvåking via andre og teknologisk overvåking. Respondentene vurderte hvor ofte de benyttet ulike strategier på en fempunkts skala fra 0 («aldri») til 4 («alltid»). Skalaen ble oversatt til norsk ved hjelp av fremoversettelse og tilbakesettelse, og formuleringene ble tilpasset norsk kontekst og barn på ungdomstrinnet. Alle spørsmålene i skalaen og hver underkategori er gjengitt i Tabell A1 i vedlegg. Den interne konsistensen var tilfredsstillende for alle underskalaer, med Cronbachs alfa-verdier mellom 0,75 og 0,86.

TILLEGGSSPØRSMÅL OM HOLDNINGER, BEKYMRINGER OG SAMARBEID

I tillegg til skalaen for digitalt foreldreskap besvarte foreldrene en rekke enkeltspørsmål om egne holdninger, bekymringer og erfaringer knyttet til barnets digitale hverdag. Disse spørsmålene dekket blant annet opplevd trygghet og kunnskap, vurderinger av positive og negative sider ved digitale medier, bekymringer knyttet til sosiale medier, samarbeid mellom foreldre, samt skolens rolle i regulering av digital bruk. Spørsmålene ble besvart på en skala fra 0 («helt uenig») til 10 («helt enig»).

BAKGRUNNSVARIABLER

Foreldrene ble spurt om sin foreldrerolle til barnet de rapporterte om, hvor svaralternativene var mor, far, medforelder, steforelder, foster-/adoptivforelder, annet familiemedlem med foreldreansvar, samt «ønsker ikke å oppgi». Foreldrene rapporterte også alder, høyeste fullførte utdanning og opplevd økonomisk situasjon i husholdningen. For barnet ble det innhentet opplysninger om kjønn og klasstrinn (8., 9. eller 10. trinn), samt tilgang til ulike digitale enheter.

ANALYSE

Resultatene presenteres hovedsakelig som gjennomsnitt, konfidensintervaller, prosentfordelinger og grafiske fremstillinger. Der det er relevant, er det undersøkt forskjeller mellom grupper basert på

⁹ Ferguson, A., Richards, M., Gunschera, L. J., Mutak, A., Goldberg, R., Modecki, K., & Orben, A. (2025). Digital parenting in the 21st century: Development and validation of a new digital parenting scale.

foreldrerolle, barnets kjønn og klassetrinn ved hjelp av statistiske tester. Analysene er primært deskriptive, og vektlegger overordnede mønstre og variasjon i foreldrenes vurderinger og praksiser.

ETIKK OG PERSONVERN

Undersøkelsen omfattet ikke helseopplysninger eller andre særlige kategorier av personopplysninger. Deltakelse var frivillig, informert samtykke ble innhentet elektronisk før besvarelse, og deltakere kunne velge å avstå fra å svare på enkeltspørsmål hvis ønskelig. Studien utgjør ikke helseforskning, men følger retningslinjene til samfunnsvitenskapelig forskning. Det ble foretatt en vurdering av behovet for personvernkonsekvensutredning (DPIA) ved Folkehelseinstituttet for å sikre at personvernet til deltakerne er godt nok ivaretatt, og forskningsetiske vurderinger ble gjennomført internt ved FHI (#25/03753-3). Prosjektet ble vurdert til ikke å utløse krav om en full personvernkonsekvensvurdering. Alle data i undersøkelsen ble behandlet konfidensielt, og ingen direkte identifiserbare opplysninger ble samlet inn. Dataene ble analysert i avidentifisert form.

RESULTATER

BAKGRUNNSVARIABLER

Generell informasjon om foreldrene som har deltatt i undersøkelsen og barnet det gjelder, er presentert i Tabell 1. Utvalget bestod av foreldre (hovedsakelig i alderen 40–49 år) til elever på ungdomsskolen (N=1803) med noe høyere andel fedre i de eldste aldersgruppene. Det var flere respondenter som oppga foreldrerolle som mor enn far, og et lite antall respondenter (n = 24) oppga en annen foreldrerolle. På grunn av lavt antall inngår denne gruppen ikke i analyser der mødre og fedre sammenlignes. Et flertall av både mødre og fedre hadde høyere utdanning, og over halvparten rapporterte bachelor- eller mastergrad. Det var små forskjeller mellom mødre og fedre når det gjaldt opplevd økonomi og antall barn. Når det gjelder barnet på ungdomsskolen (det yngste dersom foreldrene hadde flere barn), rapporterte nesten alle foreldre at barnet hadde egen smarttelefon, og rundt to tredeler at barnet hadde tilgang til egen PC og spillkonsoll. Samlet sett indikerer bakgrunnsvariablene at utvalget i stor grad består av familier med relativt høyt utdanningsnivå og høy digital tilgang.

Tabell 1. Bakgrunnsvariabler

Variabel	Mor N = 1 252	Far N = 529	Forskjell (p-verdi)
Forelderens alder			<0,001***
Under 30 år	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	
30-39 år	149 (11,9 %)	13 (2,5 %)	
40-49 år	787 (62,9 %)	298 (56,4 %)	
50-59 år	311 (24,9 %)	194 (36,7 %)	
60 år eller eldre	4 (0,3 %)	23 (4,4 %)	
Utdanning^a			<0,001***
Grunnskole eller tilsvarende (f.eks. ungdomsskole, folkehøgskole)	9 (0,7 %)	7 (1,3 %)	
Videregående skole eller tilsvarende (f.eks. yrkesskole, gymnas)	122 (9,8 %)	60 (11,3 %)	
Fagskole	42 (3,4 %)	44 (8,3 %)	
Høyskole/universitet, årsstudium eller tilsvarende (mindre enn 2 år)	42 (3,4 %)	24 (4,5 %)	
Høyskole/universitet, bachelorgrad, cand.mag. eller tilsvarende (2-4 år)	402 (32,2 %)	133 (25,1 %)	
Høyskole/universitet, mastergrad, hovedfag eller tilsvarende (mer enn 4 år)	631 (50,6 %)	261 (49,3 %)	
Økonomi: hvor lett/vanskelig å få pengene til å strekke til			0,526
Svært vanskelig	19 (1,5 %)	6 (1,1 %)	
Vanskelig	52 (4,2 %)	19 (3,6 %)	
Forholdsvis vanskelig	162 (13,0 %)	61 (11,5 %)	
Forholdsvis lett	423 (33,9 %)	177 (33,5 %)	
Lett	363 (29,1 %)	155 (29,3 %)	
Svært lett	221 (17,7 %)	:	
Vet ikke	9 (0,7 %)	:	
Antall barn			0,175
1	128 (10,2 %)	51 (9,6 %)	
2	652 (52,1 %)	254 (48,0 %)	
3-4	456 (36,4 %)	212 (40,1 %)	
Flere enn 4	16 (1,3 %)	12 (2,3 %)	
Barnets kjønn			0,353
Jente	609 (48,7 %)	237 (44,8 %)	
Gutt	637 (50,9 %)	290 (54,8 %)	
Annet/Ønsker ikke å oppgi	5 (0,4 %)	:	
Barnets skoletrinn			0,984
8. trinn	479 (38,5 %)	204 (38,6 %)	
9. trinn	437 (35,1 %)	187 (35,4 %)	
10. trinn	328 (26,4 %)	137 (25,9 %)	
Barnet har egen smarttelefon			0,108
Ja	1 245 (99,5 %)	~99%	
Nei, barnet har mobiltelefon, men ikke smarttelefon	:	:	
Nei	:	:	
Barnet har egen PC			0,020*
Ja	757 (61,2 %)	352 (67,2 %)	
Nei	479 (38,8 %)	172 (32,8 %)	
Barnet har eget nettbrett			0,597
Ja	617 (50,4 %)	254 (48,9 %)	
Nei	608 (49,6 %)	265 (51,1 %)	
Barnet har egen spillkonsoll			0,956
Ja	852 (68,5 %)	363 (68,8 %)	
Nei	392 (31,5 %)	165 (31,3 %)	

* p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001. P-verdier er beregnet med Pearson χ^2 -test (Monte Carlo-simulering, B = 20000).

^aIngen av deltakerne svarte «Ingen fullført utdanning».

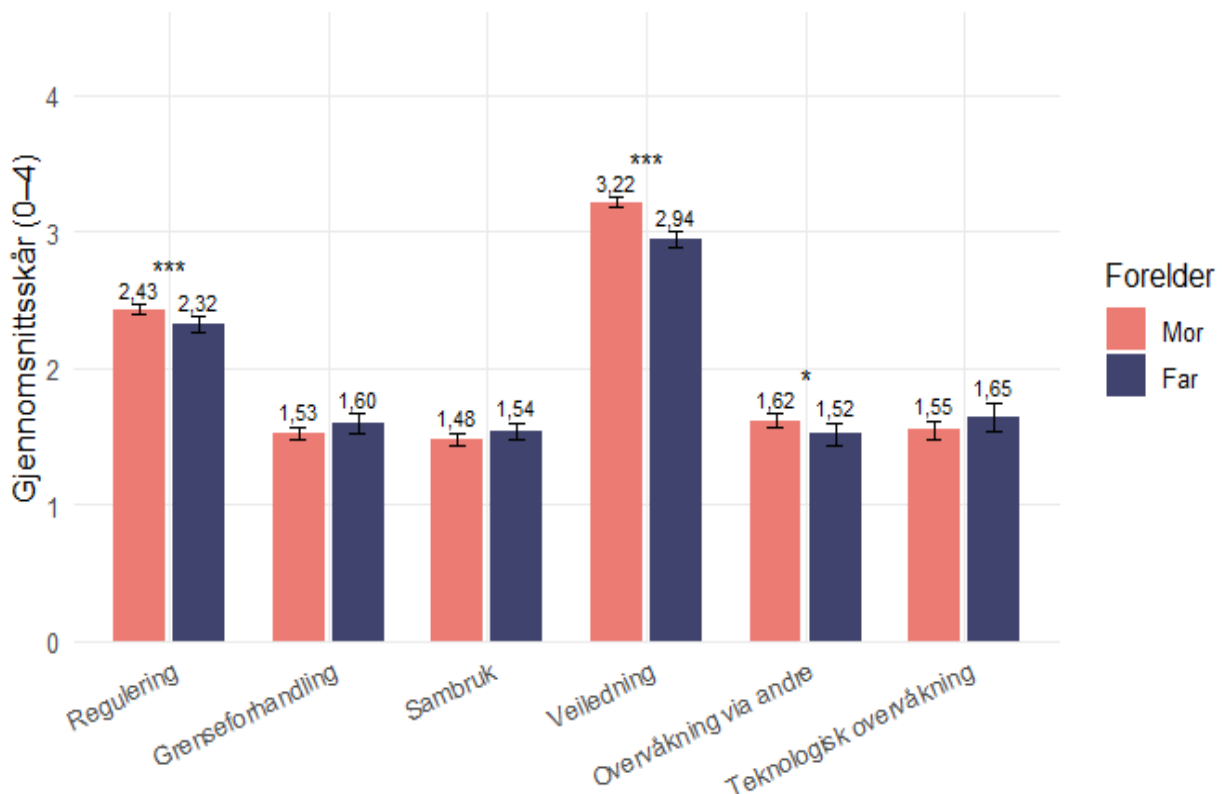
Merknad. Celler med færre enn tre observasjoner er erstattet med «:» av hensyn til personvern, i tråd med Statistisk sentralbyrås retningslinjer.

SKALA FOR DIGITALT FORELDRESKAP

Foreldrene rapporterte gjennomgående moderate til relativt høye nivåer av ulike digitale foreldrepraksiser målt med Skala for digitalt foreldreskap (Digital Parenting Scale, se Figur 1). Skårene var høyest for underskalaen *Veiledning*, særlig på spørsmål knyttet til støtte, tilgjengelighet og oppfølging dersom barnet opplever noe negativt på nett. Dette indikerer at mange foreldre oppfatter seg selv som aktive og støttende i barnets digitale hverdag.

Underskalaen *Regulering* viste også relativt høye skårer, særlig når det gjaldt tidsbruk, regler for tilgang og forsøk på å balansere digitale aktiviteter med andre aktiviteter. Samtidig rapporterte foreldrene mer moderate nivåer av *Teknologisk overvåkning*, noe som tyder på at direkte tekniske kontrolltiltak brukes mer selektivt enn dialogbaserte og strukturelle reguleringsstrategier. Når det kom til *Sambruk* og *Overvåking via andre*, ble det oppgitt moderate skårer, noe som tyder på at sambruk av digitale medier forekommer, men i mindre grad enn veiledning og direkte regulering. Skårer på *Grenseforhandling* var gjennomgående lave, noe som innebærer at foreldrene i liten grad rapporterte vedvarende konflikter eller utfordringer knyttet til grensesetting i barnets digitale hverdag.

Forskjeller mellom mødre og fedre var gjennomgående små, men enkelte underskalaer viste statistisk signifikante forskjeller. Fedre rapporterte noe høyere skårer på *Regulering*, mens mødre rapporterte høyere skårer på *Veiledning*. Disse forskjellene var imidlertid beskjedne i størrelse og bør tolkes med varsomhet. I tabell 2 er forskjeller på tvers av kjønn gjengitt for alle underskalaene. Det var ingen statistisk sikre forskjeller på tvers av barnets kjønn. På tvers av barnets klassetrinn var det derimot tydeligere forskjeller for alle underskalaer med unntak av *Grenseforhandling* hvor skårene var lavere med økende klassetrinn (tabell 3). Alle spørsmålene i skalaen og hver underkategori er gjengitt i Tabell A1 i vedlegg, og den interne konsistensen var tilfredsstillende for alle underskalaer (Cronbachs alfa $\alpha = 0,75-0,86$).



Figur 1: Gjennomsnittsskår (0-4) for hver underskala av skala for digitalt foreldreskap etter foreldrerolle. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$. Forskjell mellom mødre og fedre er testet på gjennomsnittlig underskala-skår.

Tabell 2. Gjennomsnittskår (0-4) for hver underskala av skala for digitalt foreldreskap etter barnets kjønn.

Variabel	Jente N = 846 ¹	Gutt N = 927 ¹	p-verdi for forskjell ²
Regulering	2,39 (0,67)	2,41 (0,64)	0,8
Grenseforhandling	1,54 (0,87)	1,55 (0,86)	0,7
Sambruk	1,51 (0,75)	1,49 (0,74)	>0,9
Veiledning	3,16 (0,63)	3,11 (0,66)	0,15
Overvåkning via andre	1,60 (0,95)	1,57 (0,96)	0,5
Teknologisk overvåkning	1,60 (1,20)	1,55 (1,20)	0,3

¹Gjennomsnitt (SD)

²Wilcoxon rangsumtest

Tabell 3. Gjennomsnittskår (0-4) for hver underskala av skala for digitalt foreldreskap etter barnets klassetrinn.

Variabel	8. trinn N = 679 ¹	9. trinn N = 624 ¹	10. trinn N = 463 ¹	p-verdi for forskjell ²
Regulering	2,61 (0,59)	2,35 (0,63)	2,14 (0,67)	<0,001
Grenseforhandling	1,57 (0,84)	1,58 (0,88)	1,47 (0,87)	0,068
Sambruk	1,58 (0,71)	1,46 (0,75)	1,40 (0,76)	<0,001
Veiledning	3,21 (0,63)	3,11 (0,65)	3,05 (0,65)	<0,001
Overvåkning via andre	1,70 (0,96)	1,58 (0,92)	1,42 (0,95)	<0,001
Teknologisk overvåkning	1,93 (1,19)	1,56 (1,17)	1,07 (1,08)	<0,001

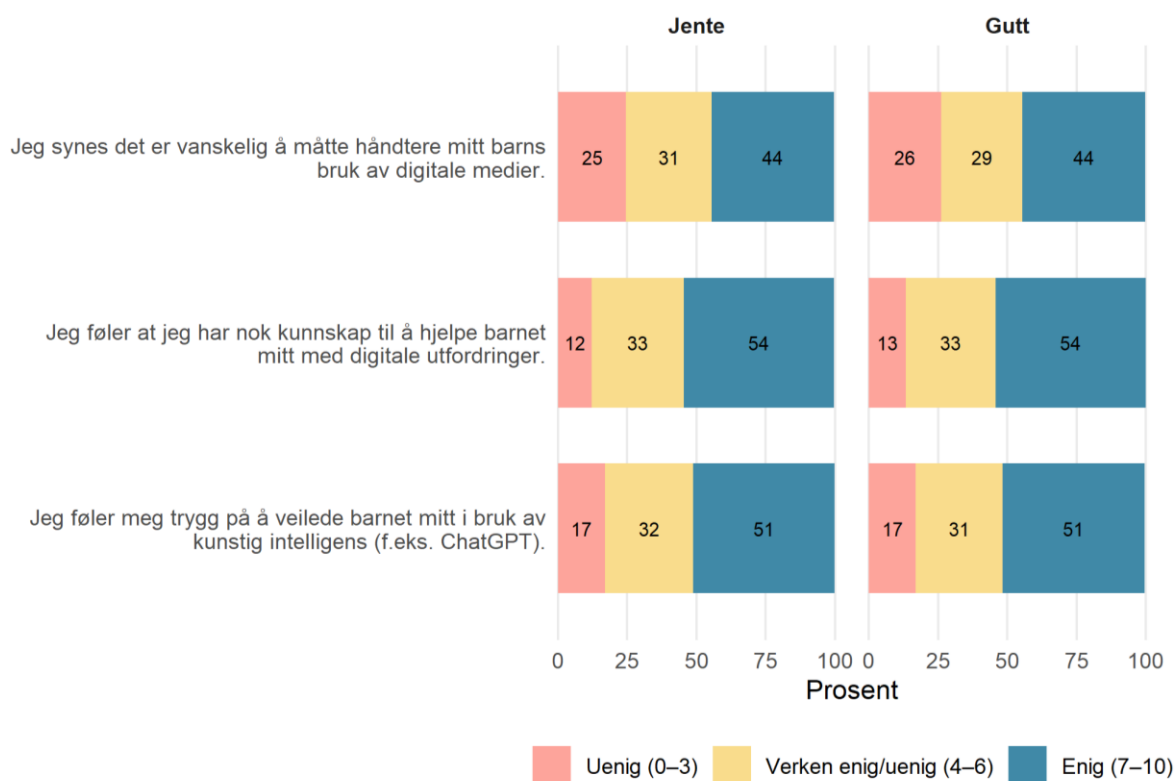
¹Gjennomsnitt (SD)

²Kruskal-Wallis test

HOLDNINGER, BEKYMNINGER OG SAMARBEID

KUNNSKAP OG TRYGGHET I FORELDREROLLEN

Foreldrene uttrykte generelt varierende grad av trygghet i rollen som digitale omsorgspersoner (Figur 2). Et flertall rapporterte middels høy grad av enighet i at de har tilstrekkelig kunnskap til å støtte barnet ved digitale utfordringer og at de kan ha gode samtaler med barnet om dets digitale aktiviteter (gjennomsnitt rundt 6,5–6,9 på en skala fra 0 til 10). Samtidig rapporterte en stor andel foreldre at det var utfordrende å håndtere og veilede i digital bruk. Opplevd trygghet i å veilede barnet i bruk av KI-verktøy var gjennomgående noe lavere enn for mer etablerte digitale aktiviteter, og det var her forskjeller mellom foreldreroller. Fedre rapporterte høyere trygghet enn mødre både når det gjaldt generell digital kompetanse og veiledning i bruk av kunstig intelligens ($p < 0,001$), mens forskjellene etter barnets kjønn var små og ikke statistisk signifikante. Over halvparten av foreldrene rapporterte moderat til høy enighet i at det kan være vanskelig å håndtere barnets digitale bruk. Denne vurderingen var relativt lik for foreldre til jenter og gutter.

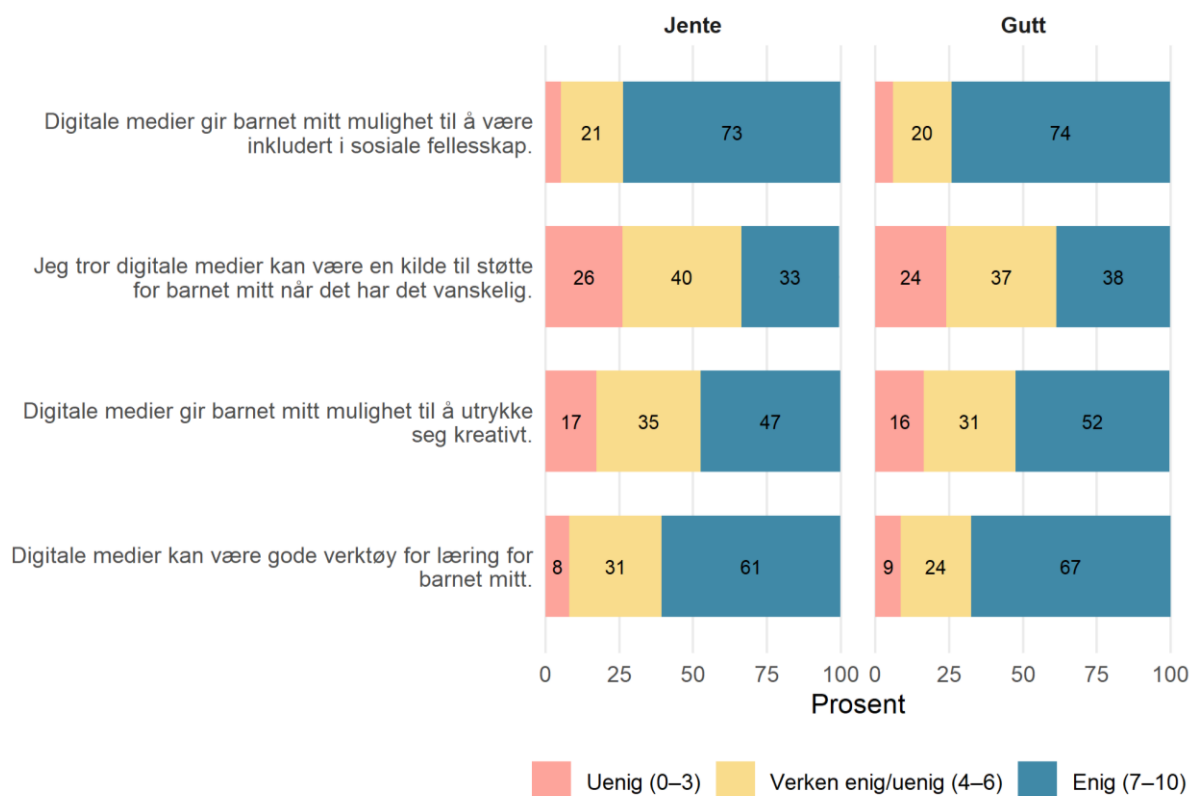


Figur 2: Prosentvis fordeling av foreldre etter grad av enighet med utsagn om egen digitale trygghet og kunnskap, fordelt på foreldre til jenter og gutter.

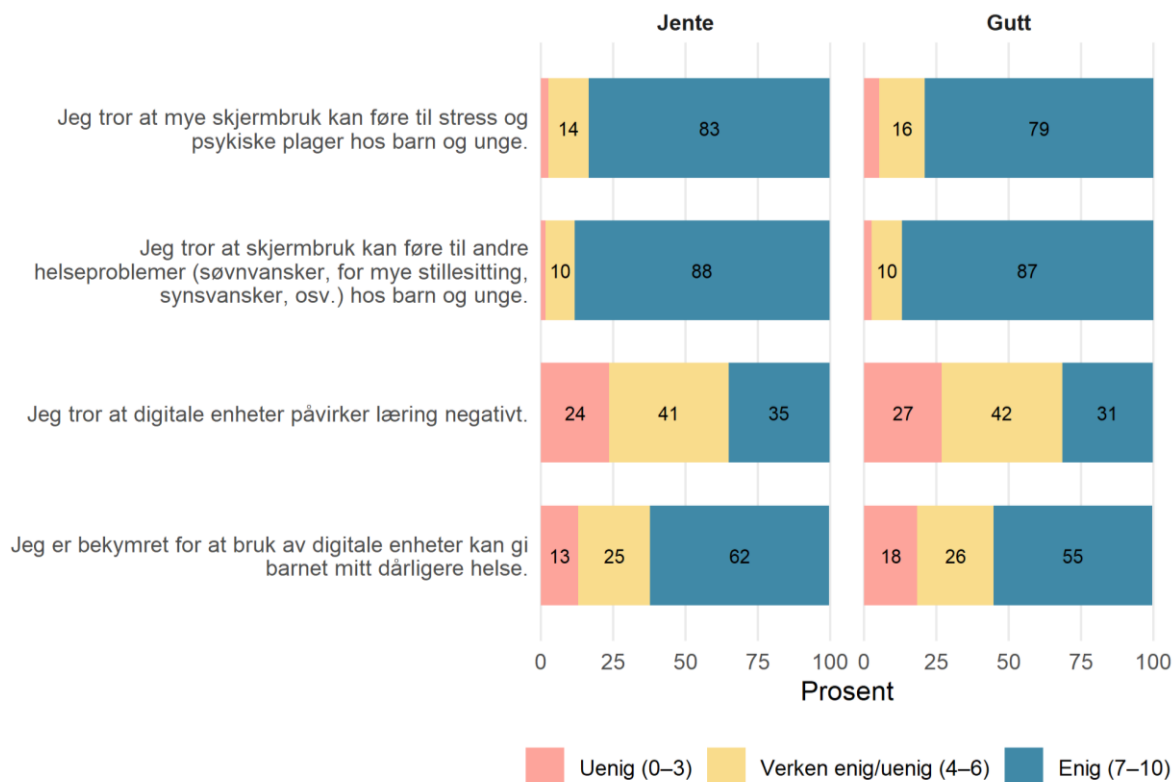
POSITIVE OG NEGATIVE VURDERINGER AV BARNES DIGITALE BRUK

De fleste foreldrene rapporterte høy grad av enighet i at digitale medier gir barnet muligheter for sosial inkludering og kan fungere som gode verktøy for læring (Figur 3). Gjennomsnittsskårene for disse utsagnene lå rundt 7,0–7,6, med små forskjeller mellom foreldre til jenter og gutter, mellom foreldreroller og mellom klassetrinn. En noe mindre andel av foreldrene var enige i at digitale medier gir barnet muligheter for kreativ utfoldelse eller fungerer som en kilde til støtte når barnet har det vanskelig. Vurderingene av disse mer relasjonelle og emosjonelle aspektene av digital bruk var mer moderate, med gjennomsnitt rundt 5,3–6,2, og noe større spredning i svarene.

Samtidig var enigheten om forventede negative konsekvenser av skjermbruk høyere enn enigheten om de positive sidene. Nesten 90 % av foreldrene rapporterte høy enighet (skår 7–10) i at skjermbruk kan føre til helseproblemer, som søvnvansker og for mye stillesitting, og rundt 80 % rapporterte tilsvarende enighet når det gjaldt stress og psykiske plager hos barn og unge (Figur 4). Bekymring for negativ helsepåvirkning var gjennomgående høyere blant mødre enn fedre og høyere blant foreldre til jenter enn til gutter. Samlet sett illustrerer dette et tydelig spenn i foreldrenes vurderinger, der digitale medier samtidig oppfattes som viktige ressurser for læring og inkludering, og som mulige kilder til belastning og helserisiko.



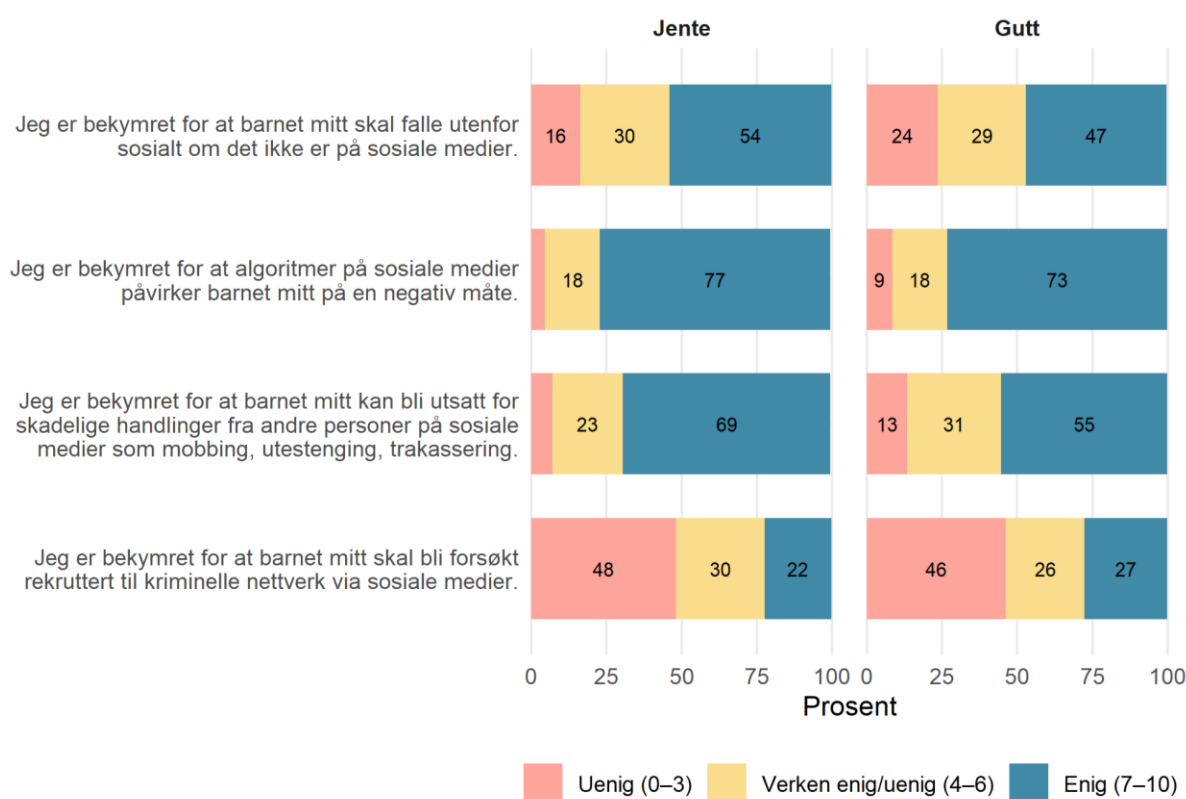
Figur 3: Prosentvis fordeling av foreldre etter grad av enighet med utsagn om positive muligheter ved digitale medier, fordelt på foreldre til jenter og gutter.



Figur 4: Prosentvis fordeling av foreldre etter grad av enighet med utsagn om negative konsekvenser av skjermbruk, fordelt på foreldre til jenter og gutter.

BEKYMRINGER KNYTTET TIL SOSIALE MEDIER

Bekymringer knyttet til bruk av sosiale medier var utbredt i utvalget (Figur 5). Foreldrene rapporterte særlig høy bekymring for risiko for mobbing, utestenging og trakassering, samt for påvirkning fra algoritmer og eksponering for skadelig innhold. For flere av disse utsagnene lå gjennomsnittsskårene over 7 på 0–10-skalaen. Mødre rapporterte gjennomgående høyere grad av bekymring enn fedre på flere av disse områdene, særlig når det gjaldt barnets psykiske helse, sosiale relasjoner og risiko for skadelige handlinger fra andre. Foreldre til jenter uttrykte også noe høyere bekymring enn foreldre til gutter, spesielt knyttet til sosiale og relasjonelle konsekvenser av bruk av sosiale medier. Bekymringsnivået var i tillegg noe høyere blant foreldre til elever på lavere klassetrinn. Foreldre til 8. trinn rapporterte gjennomgående høyere bekymring for flere digitale risikofaktorer enn foreldre til 10. trinn. Samtidig var det variasjon mellom ulike typer bekymringer, og ikke alle fulgte samme mønster på tvers av kjønn, foreldrerolle og klassetrinn.

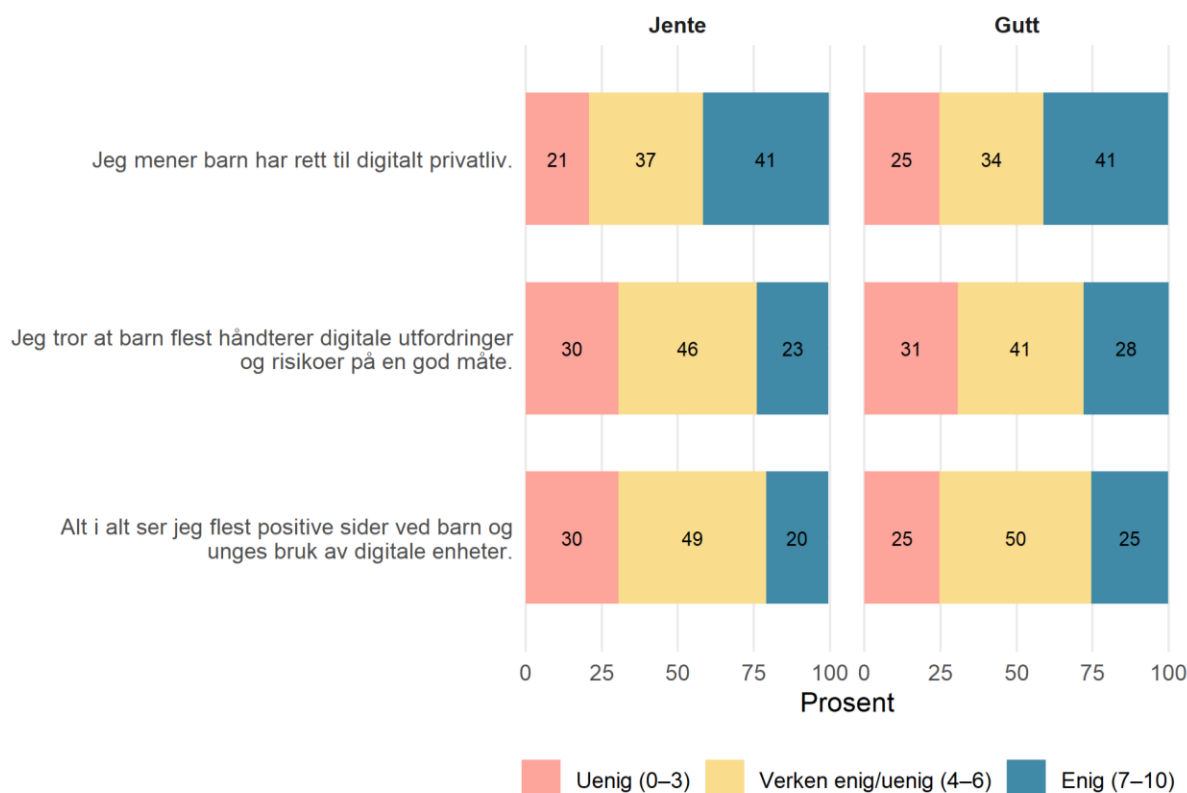


Figur 5: Prosentvis fordeling av foreldre etter grad av enighet med utsagn om bekymringer knyttet til sosiale medier, fordelt på foreldre til jenter og gutter.

HOLDNINGER TIL BARNES MESTRING, PRIVATLIV OG RISIKO

Foreldrenes anerkjennelse av både positive og negative sider ved barns digitale bruk ble også gjenspeilet i deres mer overordnede holdninger (Figur 6). Flertallet ga middels skår på utsagnet om at de samlet sett ser flest positive sider ved barn og unges bruk av digitale enheter, noe som indikerer en balansert, men ikke entydig positiv vurdering.

Det var også spredning i vurderingene av i hvilken grad barn flest håndterer digitale utfordringer og risikoer på en god måte, samt i synet på barns rett til digitalt privatliv. For disse utsagnene rapporterte fedre noe høyere enighet enn mødre, og foreldre til eldre elever uttrykte i større grad forventninger om barns selvstendighet og mestring.



Figur 6: Prosentvis fordeling av foreldre med lav, middels og høy skår risikoforståelse og generelle holdninger, fordelt på foreldre til jenter og gutter.

SAMARBEID, REGLER OG REGULERING

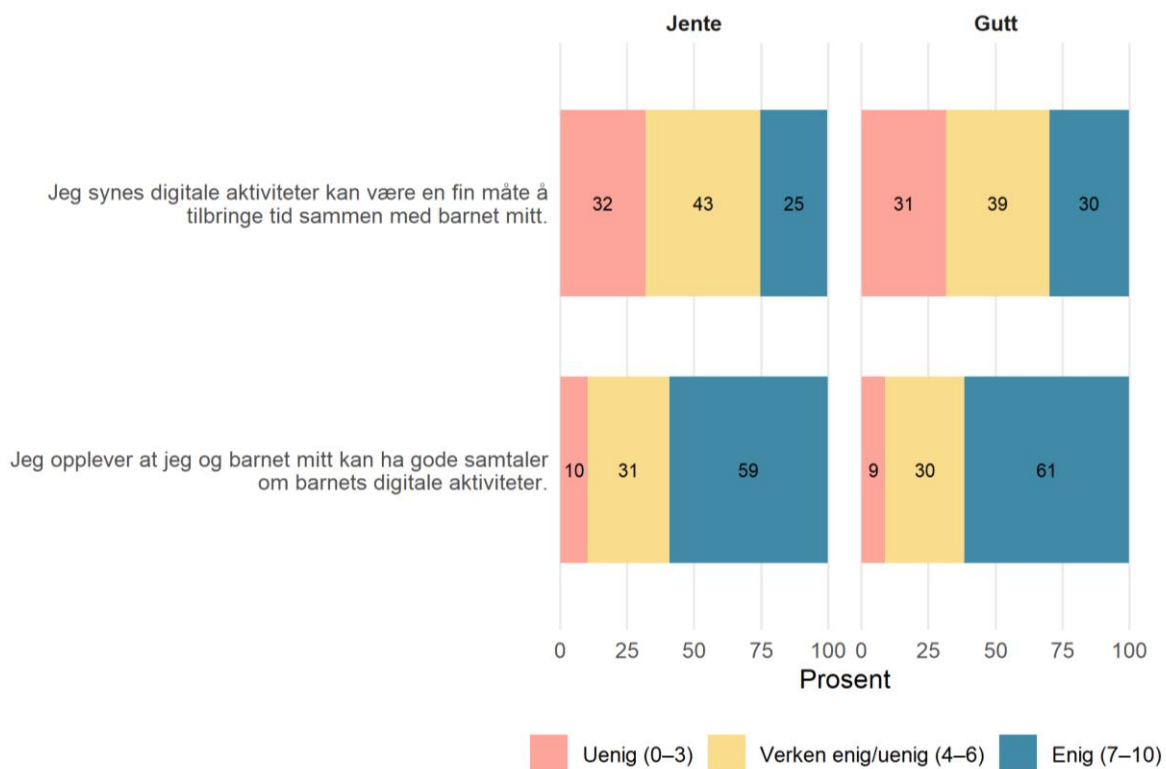
Når det gjaldt samarbeid om barnets digitale bruk, rapporterte mange foreldre godt samarbeid med barnets andre omsorgspersoner (Figur 7). Gjennomsnittsskårene for dette utsagnet var høye (rundt 7,2–7,5), med små forskjeller mellom foreldre til jenter og gutter. Derimot var enigheten betydelig lavere når det gjaldt samarbeid mellom foreldre i nærmiljøet, for eksempel gjennom skole eller klasse miljø. Dette utsagnet hadde gjennomsnittsskåre under midten av skalaen (rundt 3,9–4,0), og foreldre til 8. trinn rapporterte noe høyere grad av slikt samarbeid enn foreldre til 9. og 10. trinn.

De fleste foreldrene rapporterte også at barnets egne synspunkter tas hensyn til når regler for digitale enheter bestemmes, og at de har gode samtaler med barnet om digitale aktiviteter. Samtidig var det et mindretall som rapporterte høy enighet i at digitale aktiviteter er en god måte å tilbringe tid sammen med barnet på (Figur 8). Dette var noe vanligere blant fedre enn mødre og blant foreldre til gutter enn jenter.

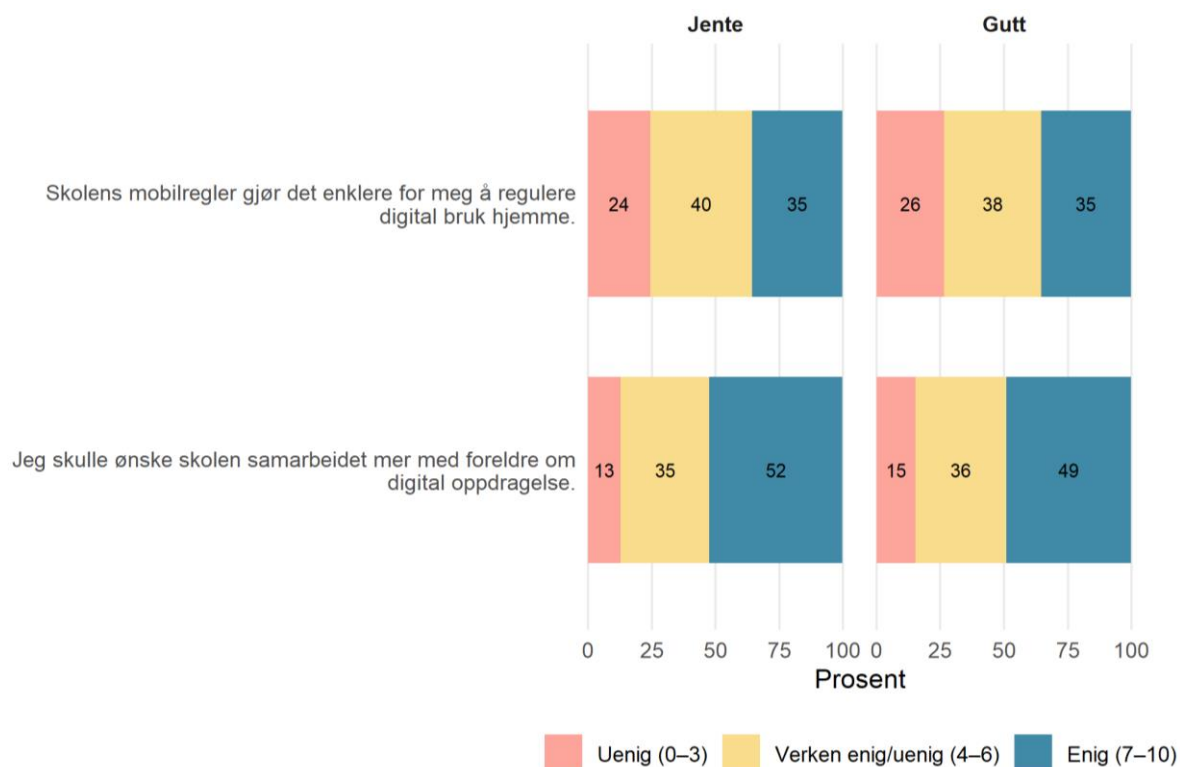
Når det gjaldt skolens rolle, uttrykte mer enn halvparten av foreldre ønske om tettere samarbeid med skolen om digital oppdragelse (Figur 9). Vurderingene av i hvilken grad skolens mobilregler gjør det enklere å regulere digital bruk hjemme var mer delte, og viste relativt små forskjeller mellom grupper.



Figur 7: Prosentvis fordeling av foreldre med lav, middels og høy skår for samarbeid med andre om barnets digitale bruk, fordelt på foreldre til jenter og gutter.



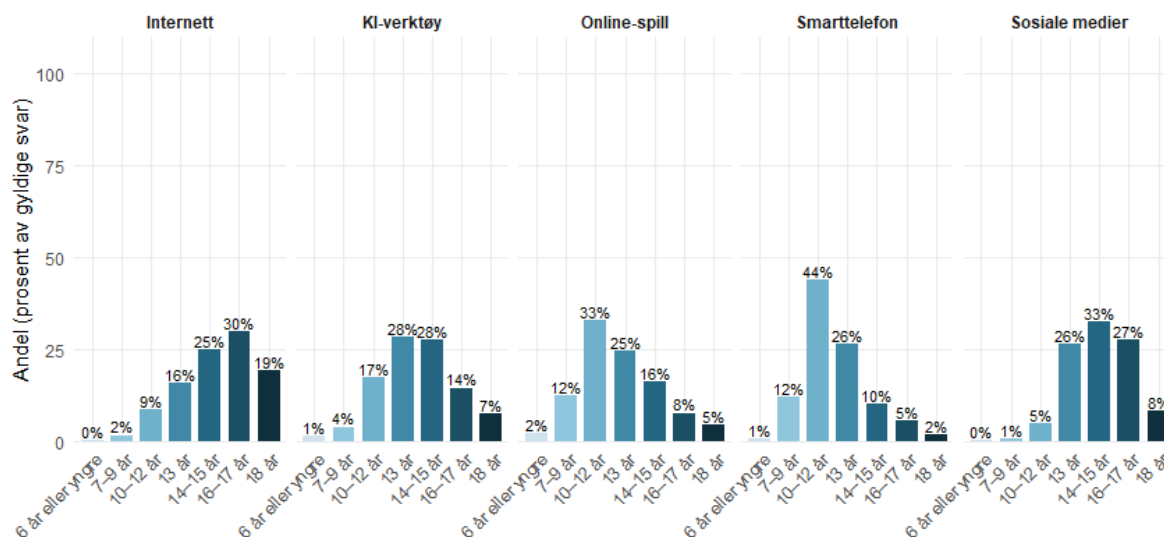
Figur 8: Prosentvis fordeling av foreldre med lav, middels og høy skår for tillit og relasjon med barnet, fordelt på foreldre til jenter og gutter.



Figur 9: Prosentvis fordeling av foreldre med lav, middels og høy skår for skole og regulering, fordelt på foreldre til jenter og gutter.

ALDERSVURDERINGER FOR DIGITAL TILGANG

Foreldrene rapporterte ulike vurderinger av passende alder for tilgang til digitale tjenester og enheter, avhengig av type teknologi (Figur 10) basert på følgende formulering: «Jeg mener barn bør være minst ___ år før de får» sammen med en liste over ulike teknologier. Smarttelefon og online-spill ble i hovedsak ansett som passende fra 10–12-årsalderen, mens egen konto på sosiale medier og internett uten foreldrekontroll oftest ble vurdert som passende fra 13 år eller senere. KI-verktøy skilte seg ut ved å bli vurdert som passende i noe yngre alder enn sosiale medier, men senere enn spill og smarttelefon. Dette kan indikere at foreldre oppfatter KI-verktøy som mer beslektet med læring enn med sosiale medier, samtidig som de anerkjenner et visst behov for modenhet. Forskjellene mellom mødre og fedre i aldersvurderinger var gjennomgående små. Der forskjeller forekom, tenderte fedre mot å angi noe lavere aldersgrenser for enkelte teknologier, særlig spill og internett, men hovedbildet var preget av stor enighet mellom foreldrerollene.



Figur 10: Foreldres vurdering av alder på tilgang til Internett uten foreldrekontroll, KI-verktøy som ChatGPT, online gaming, egen smarttelefon og konto på sosiale medier.

OVERORDNET VURDERING AV BARNETS DIGITALE HVERDAG

Foreldrene vurderte gjennomgående barnets digitale hverdag som relativt velfungerende. På en skala fra 0 til 10 var gjennomsnittsskåren 6,2 og om lag halvparten av foreldrene rapporterte høy enighet (skår 7–10). En mindre andel (7,4 %) oppga maksimal skår.

Flertallet av foreldrene opplevde at spørsmålene i undersøkelsen var relevante for å beskrive deres digitale foreldreskap. Gjennomsnittsskåren var 6,6 og 56,4 % rapporterte høy enighet (skår 7–10). Omtrent én av ti foreldre (11,9 %) svarte med maksimal skår.

Samlet tegner resultatene et nyansert bilde av digitalt foreldreskap, der foreldre både anerkjenner de positive sidene ved barns digitale liv og uttrykker betydelige bekymringer knyttet til risiko og regulering. I tillegg viser det aktive, engasjerte og dialogorienterte foreldre som kombinerer regulering med støtte og veiledning. Selv om enkelte forskjeller mellom grupper er statistisk signifikante, fremstår de fleste som små og av begrenset praktisk betydning.

DISKUSJON

Denne rapporten gir et nyansert bilde av hvordan foreldre til ungdomsskoleelever i Bergen opplever, vurderer og håndterer barnas digitale hverdag. Samlet sett tyder resultatene på at foreldrene oppfatter seg selv som aktive og engasjerte omsorgspersoner i barnas digitale liv. Samtidig uttrykker mange høy grad av bekymringer knyttet til mulige negative konsekvenser av digital bruk, særlig sosiale medier. Resultatene illustrerer dermed en foreldrerolle som balanserer mellom støtte, veiledning og regulering på den ene siden, og bekymringer for risiko og belastning på den andre. En slik dobbelthet, hvor digitale medier både kan innebære muligheter og utfordringer, er også fremhevet i tidligere forskning på barn og unges digitale liv¹⁰.

Når det gjelder digitalt foreldreskap, viser resultatene gjennomgående moderate til relativt høye nivåer av foreldreinvolvering på tvers av de ulike dimensjonene i skalaen for digitalt foreldreskap, men med en lavere grad av involvering på de fleste områder med økende klassetrinn. Foreldrene rapporterte særlig høye skårer på veiledning, som innebærer støtte, tilgjengelighet og oppfølging dersom barnet opplever noe negativt på nett. Dette tyder på at mange foreldre først og fremst ser sin rolle som å være til stede og gi råd i barnets digitale hverdag. Også regulering gjennom regler og rammer for bruk av digitale enheter var relativt vanlig. Samtidig rapporterte foreldrene lave-til-moderate nivåer av teknologisk overvåkning, noe som kan tyde på at direkte kontrolltiltak, som bruk av tekniske begrensninger eller overvåkningsverktøy, brukes mer selektivt. Sambruk av digitale medier forekom i noe mindre grad, mens grenseforhandlinger og konflikter rundt digital bruk generelt ble rapportert som relativt sjeldne. Overordnet var foreldres rapportering av digitale foreldrepraksiser relativt likt for gutter og jenter. Samlet kan dette tyde på at mange foreldre håndterer digital bruk i hverdagen der dialog og veiledning er sentrale strategier i foreldreskapet, heller enn omfattende konflikt eller omfattende overvåking. Dette samsvarer med tidligere forskning som viser at foreldre involverer seg i barnas digitale aktiviteter gjennom en kombinasjon av blant annet samtaler, felles bruk av digitale medier og ulike former for regulering^{11 12}. Forskjellene mellom mødre og fedre var gjennomgående små. Der vi fant statistisk signifikante forskjeller, rapporterte fedre noe høyere grad av regulering, mens mødre rapporterte noe høyere grad av veiledning. Disse forskjellene var imidlertid beskjedne og tyder på større likheter enn forskjeller når det gjelder håndtering av barnas digitale hverdag. Resultatene peker dermed trolig i retning av et relativt delt digitalt omsorgsansvar mellom foreldre, noe som også kan reflektere bredere mønstre i norsk familieliv der begge foreldre i stor grad deltar i oppfølging av barn (se for eksempel: [NOU 2024: 8 - regjeringen.no](#)).

Foreldrenes egne vurderinger av kompetanse og trygghet i rollen som digital omsorgsperson var moderat til positive. Et flertall oppga at de har tilstrekkelig kunnskap til å støtte barnet ved digitale utfordringer, og mange rapporterte at de kan ha gode samtaler med barnet om digitale aktiviteter. Samtidig uttrykte mange foreldre usikkerhet knyttet til nyere teknologier, særlig kunstig intelligens. Dette kan reflektere at teknologier som generativ kunstig intelligens fortsatt er relativt nye i hverdagen til mange familier, og at både foreldre og skoler fortsatt er i ferd med å utvikle erfaring og kompetanse i hvordan slike verktøy bør brukes.

Foreldrenes vurderinger av barnas digitale bruk var preget av en tydelig dobbelthet. På den ene siden var det stor enighet om at digitale medier kan bidra til sosial inkludering og fungere som nyttige verktøy for læring. På den andre siden uttrykte mange foreldre betydelig bekymring for mulige negative konsekvenser, særlig knyttet til helse, søvn, stress og psykiske plager. Bekymringsnivået var også høyt når det gjaldt

¹⁰ Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., ... & Lonsdale, C. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human Behaviour*, 8(1), 82-99.

¹¹ Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., & Orben, A. (2022). What is digital parenting? A systematic review of past measurement and blueprint for the future. *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1673-1691.

¹² [Hva foreldre sier om sin egen involvering i barnas digitale aktiviteter i hverdagen: en flermetodisk systematisk oversikt - FHI](#)

risikoer knyttet til sosiale medier, som mobbing, utestenging og negativ påvirkning fra algoritmer. Samtidig var bekymringen for mer alvorlige hendelser, som rekruttering til kriminelle nettverk, betydelig lavere. Disse funnene tyder på at foreldrenes bekymringer i stor grad knytter seg til mer vanlige og hverdagslige utfordringer i barns digitale liv, snarere enn til sjeldnere og mer ekstreme risikoscenarier. Lignende mønstre er også rapportert i tidligere forskning på foreldres bekymringer knyttet til barns digitale mediebruk^{13 14}.

Resultatene viser også at foreldrenes mer overordnede holdninger til barn og unges digitale liv er nyanserte. Mange foreldre ga middels skår på utsagnet om at de samlet sett ser flest positive sider ved barns digitale bruk. Dette kan tolkes som at foreldrene opplever digitale medier som både nyttige og utfordrende, og at vurderingene av digital bruk ofte innebærer en avveining mellom muligheter og risiko. Tilsvarende var det betydelig variasjon i hvor stor grad foreldrene mente at barn flest håndterer digitale utfordringer på en god måte, og i synet på barns rett til digitalt privatliv. Slike variasjoner kan tyde på at det er ulike grunnleggende oppfatninger blant foreldre om hvor selvstendige barn bør være i sin digitale hverdag. Forskning på barns digitale liv peker også på viktigheten av balanse mellom hensynet til beskyttelse mot risiko med barnas behov for selvstendighet og deltakelse i digitale fellesskap¹⁵.

Det var også enkelte forskjeller etter barnets kjønn og alder. Foreldre til jenter rapporterte gjennomgående noe høyere bekymring på flere områder, særlig knyttet til sosiale og psykiske belastninger, mens foreldre til eldre ungdommer i større grad uttrykte tillit til barns digitale mestring og selvstendighet. Dette kan gjenspeile at enkelte digitale utfordringer oppleves som mer fremtredende for jenter enn for gutter, samtidig som foreldrerollen endres etter hvert som barn blir eldre.

Når det gjelder samarbeid om barns digitale bruk, viser resultatene en tydelig forskjell mellom samarbeid i familien og samarbeid i nærmiljøet. Mange foreldre rapporterte godt samarbeid med barnets andre omsorgspersoner, mens langt færre opplevde at foreldre i nærmiljøet samarbeider om felles regler for barns digitale bruk. Dette kan tyde på at regulering av digital bruk i større grad håndteres innenfor den enkelte familie, enn gjennom felles normer eller avtaler mellom foreldre i samme skole- eller klasse miljø. Samtidig uttrykte mange foreldre et ønske om tettere samarbeid med skolen om digital oppdragelse, noe som kan tyde på at skolen oppfattes som en viktig arena for å støtte foreldre i håndteringen av barnas digitale liv.

Foreldrenes vurderinger av passende alder for tilgang til ulike digitale tjenester viser også et relativt tydelig mønster, selv om det var variasjon i rapportert passende alder for ulike digitale enheter. Smarttelefon og nettspill ble ofte vurdert som passende i slutten av barneskolen, mens egen bruker på sosiale medier og fri eller ubegrenset internettilgang oftere ble knyttet til ungdomsskolealder. At alderen på sistnevnte var relativt høy kan handle om at dette spørsmålet var det eneste som spesifisert at tilgangen var uten foreldrekontroll. Vurderingene av kunstig intelligens skilte seg noe ut ved å bli plassert mellom disse kategoriene. Dette kan tyde på at foreldre oppfatter slike verktøy mer i retning av læringsressurser enn sosiale plattformer, samtidig som de ser behov for en viss modenhet før barna bruker dem fritt.

Samlet sett vurderte foreldrene barnas digitale hverdag som relativt velfungerende. Gjennomsnittsskåren på dette spørsmålet lå over midten av skalaen, og omtrent halvparten av foreldrene rapporterte høy enighet. Samtidig illustrerer resultatene at foreldreskapet i digitale omgivelser ofte innebærer en kontinuerlig balansering mellom ulike hensyn: støtte og kontroll, tillit og regulering, samt muligheter og

¹³ Agosto, D. E., Abbas, J. M., Feng, Y., Salib, G., Cox, E. D., & Munyao, M. M. (2024). "We Were Beaten Down": Parents' Concerns about Children's Digital Media Use. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 61(1), 1-12.

¹⁴ Elvestad E, Staksrud E, Ólafsson K. Digitalt foreldreskap i Norge. 2021

¹⁵ Livingstone, S. (2017). Children's rights in the digital age. In *The Routledge companion to media and human rights* (pp. 104-113). Routledge.

risiko. Resultatene tyder på at mange foreldre forsøker å håndtere denne balansen gjennom en kombinasjon av regler, dialog og veiledning.

Denne rapporten har også enkelte begrensninger som bør tas i betraktning ved tolkning av resultatene. For det første er undersøkelsen basert på selvrapporterte vurderinger fra foreldre, noe som kan innebære både usikkerhet og sosial ønskerdighet i svarene. Men vi var hovedsakelig interessert i foreldres subjektive opplevelse og vurderinger. For det andre er utvalget begrenset til én kommune og består i stor grad av foreldre med relativt høy utdanning og god økonomi. I tillegg var svarandelen på under 14%, som kan innebære at foreldre som er særlig interessert i temaet digital oppdragelse i større grad har valgt å delta i undersøkelsen. Resultatene kan derfor ikke uten videre generaliseres til alle foreldre i Norge. Samtidig gir studien et omfattende datagrunnlag fra et stort antall foreldre til ungdomsskoleelever, og gir dermed et verdifullt innblikk i hvordan digitalt foreldreskap oppleves og praktiseres i en norsk kontekst.

Alt i alt virker det som mange foreldre opplever digital oppdragelse som en viktig, men også en krevende del av foreldrerollen. Økt samarbeid mellom foreldre, skole og myndigheter kan derfor være viktig for å støtte familier i håndteringen av barn og unges digitale hverdag.

VEIEN VIDERE

Datamaterialet som denne rapporten bygger på vil bli benyttet videre for å belyse ulike problemstillinger knyttet til digitalt foreldreskap. Materialet og forskningsfunn vil også bli benyttet som et bakteppe i strukturerte samtaler (fokusgruppeintervju) med ungdommer for å få innsikt i ungdoms egne tanker og refleksjoner rundt foreldres tilnærming til digitalt foreldreskap.

TAKK

TAKK FOR AT DU DELTOK

Vi vil rette en stor takk til alle foreldre som tok seg tid til å svare på spørreundersøkelsen. Deres bidrag var avgjørende for å utvikle bedre kunnskap om barns og unges digitale oppvekst. Og ikke minst gi et innblikk i foreldres erfaringer, utfordringer og behov i møte med dette. Svarene danner et viktig grunnlag for videre forskning og for arbeidet med å støtte både foreldre, skole og kommune i å legge til rette for en trygg og helsefremmende digital hverdag for barn og unge.

TAKK FOR FAGLIGE INNSPILL

Takk til resten av prosjektgruppen og seniorforsker Børge Sivertsen ved Folkehelseinstituttet for innspill og faglige råd i forbindelse med arbeidet med denne rapporten.

VEDLEGG

Tabell A1. Skala for digitalt foreldreskap

Underskala	Spørsmål (DPS)	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Nesten alltid	Alltid	Forskjell mor/far (p-verdi)
Grenseforhandling ($\alpha = 0,86$)	Det er konflikt mellom barnet mitt og meg når det gjelder barnets bruk av digitale enheter.	206 (11,4 %)	542 (30,0 %)	748 (41,5 %)	206 (11,4 %)	102 (5,7 %)	0,128
	Jeg synes det er vanskelig å finne balansen mellom skolebruk og regulering av digitale enheter.	311 (17,2 %)	451 (25,0 %)	627 (34,8 %)	234 (13,0 %)	180 (10,0 %)	
	Jeg synes det er vanskelig å skille mellom skolebruk og fritidsbruk av digitale enheter.	384 (21,3 %)	529 (29,3 %)	617 (34,2 %)	146 (8,1 %)	130 (7,2 %)	
	Barnet mitt prøver å sno seg unna reglene mine ved å skjule bruken av digitale enheter.	733 (40,7 %)	511 (28,4 %)	384 (21,3 %)	101 (5,6 %)	73 (4,1 %)	
	Det oppstår gnisninger mellom meg og barnet mitt når jeg regulerer bruken av digitale enheter.	235 (13,0 %)	444 (24,6 %)	689 (38,2 %)	264 (14,6 %)	171 (9,5 %)	
	Jeg synes det er vanskelig å sette grenser når skolen krever bruk av digitale enheter.	470 (26,1 %)	482 (26,8 %)	538 (29,9 %)	160 (8,9 %)	151 (8,4 %)	
Overvåkning via andre ($\alpha = 0,75$)	Jeg støtter meg på familie eller venner for å regulere barnets bruk av digitale enheter.	407 (22,5 %)	429 (23,8 %)	713 (39,5 %)	181 (10,0 %)	75 (4,2 %)	0,046*
	Jeg støtter meg på familie eller venner for å bli varslet hvis det oppstår problemer på nettet.	257 (14,3 %)	343 (19,0 %)	562 (31,2 %)	273 (15,2 %)	366 (20,3 %)	
	Jeg støtter meg på familie eller venner for å overvåke barnets bruk av digitale enheter.	636 (35,3 %)	463 (25,7 %)	494 (27,4 %)	131 (7,3 %)	76 (4,2 %)	
Regulering ($\alpha = 0,78$)	Jeg har regler for hvor mye tid barnet mitt får bruke på digitale enheter.	157 (8,7 %)	320 (17,7 %)	656 (36,3 %)	412 (22,8 %)	260 (14,4 %)	<0,001***
	Jeg fremmer aktiviteter utenfor nettet for å sikre at barnet mitt ikke bruker digitale enheter for mye.	24 (1,3 %)	67 (3,7 %)	663 (36,8 %)	629 (34,9 %)	420 (23,3 %)	
	Jeg har regler for når barnet mitt får ha tilgang til digitale enheter.	174 (9,7 %)	289 (16,0 %)	536 (29,7 %)	391 (21,7 %)	412 (22,9 %)	
	Jeg prøver å finne en balanse mellom barnets bruk av digitale enheter og andre aktiviteter.	41 (2,3 %)	75 (4,2 %)	583 (32,3 %)	645 (35,8 %)	459 (25,5 %)	
	Jeg begrenser min egen bruk av digitale enheter for å være en rollemodell.	42 (2,3 %)	150 (8,3 %)	951 (52,8 %)	494 (27,4 %)	165 (9,2 %)	
	Jeg sjekker hva barnet mitt deler på sosiale medier, og	320 (17,8 %)	427 (23,7 %)	660 (36,6 %)	209 (11,6 %)	186 (10,3 %)	

Underskala	Spørsmål (DPS)	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Nesten alltid	Alltid	Forskjell mor/far (p-verdi)
	barnet mitt vet at jeg gjør det.						
	Jeg har regler for hva barnet mitt får lov til å gjøre på digitale enheter.	79 (4,4 %)	153 (8,5 %)	474 (26,3 %)	507 (28,1 %)	590 (32,7 %)	
	Jeg forhindrer at barnet mitt bruker digitale enheter for mye ved å engasjere det i andre aktiviteter.	53 (2,9 %)	104 (5,8 %)	944 (52,4 %)	512 (28,4 %)	190 (10,5 %)	
Sambruk ($\alpha = 0,85$)	Jeg blir med barnet mitt på aktiviteter på barnets digitale enheter.	264 (14,6 %)	672 (37,2 %)	786 (43,5 %)	53 (2,9 %)	30 (1,7 %)	0,138
	Barnet mitt og jeg gjør aktiviteter sammen på barnets digitale enheter.	262 (14,5 %)	649 (36,0 %)	822 (45,6 %)	49 (2,7 %)	22 (1,2 %)	
	Jeg tilbyr meg å delta aktivt i det barnet mitt gjør på digitale enheter.	172 (9,5 %)	504 (27,9 %)	892 (49,4 %)	168 (9,3 %)	70 (3,9 %)	
Teknologisk overvåkning ($\alpha = 0,84$)	Jeg bruker teknologi til å begrense hva barnet mitt kan gjøre på digitale enheter (f.eks. filtrering eller blokkering).	393 (21,8 %)	294 (16,3 %)	423 (23,5 %)	284 (15,8 %)	408 (22,6 %)	0,129
	Jeg bruker teknologiske hjelpemidler til å overvåke hva barnet mitt gjør på digitale enheter.	668 (37,1 %)	369 (20,5 %)	390 (21,6 %)	186 (10,3 %)	189 (10,5 %)	
	Jeg overvåker barnets bruk av digitale enheter ved hjelp av teknologi, og barnet mitt vet at jeg gjør det.	703 (39,0 %)	330 (18,3 %)	376 (20,9 %)	206 (11,4 %)	186 (10,3 %)	
Veiledning ($\alpha = 0,86$)	Når det er nødvendig, hjelper jeg barnet mitt når det har en negativ opplevelse ved bruk av digitale enheter.	55 (3,1 %)	106 (5,9 %)	248 (13,8 %)	278 (15,5 %)	1106 (61,7 %)	<0,001***
	Jeg mener at det å kunne bruke digitale enheter vil hjelpe barnet mitt i fremtiden.	30 (1,7 %)	81 (4,5 %)	712 (39,5 %)	598 (33,2 %)	381 (21,1 %)	
	Jeg lærer barnet mitt hvordan det kan være trygg når det bruker digitale enheter.	34 (1,9 %)	138 (7,6 %)	596 (33,0 %)	533 (29,5 %)	503 (27,9 %)	
	Jeg er en person barnet mitt kan stole på hvis det opplever noe negativt ved bruk av digitale enheter.	:	13 (0,7 %)	72 (4,0 %)	257 (14,2 %)	1460 (80,9 %)	
	Jeg lærer barnet mitt om farene ved bruk av digitale enheter.	13 (0,7 %)	67 (3,7 %)	469 (26,0 %)	507 (28,1 %)	748 (41,5 %)	
	Når det er nødvendig, hjelper jeg barnet mitt når det støter på noe ubehagelig på nettet.	24 (1,3 %)	92 (5,1 %)	208 (11,6 %)	329 (18,3 %)	1147 (63,7 %)	
	Jeg oppmuntrer barnet mitt til å være en god medborger på nett.	17 (0,9 %)	42 (2,3 %)	295 (16,4 %)	392 (21,7 %)	1057 (58,6 %)	

Underskala	Spørsmål (DPS)	Aldri	Nesten aldri	Av og til	Nesten alltid	Alltid	Forskjell mor/far (p-verdi)
	Jeg diskuterer passende digital atferd med barnet mitt.	11 (0,6 %)	61 (3,4 %)	535 (29,7 %)	457 (25,3 %)	740 (41,0 %)	
	Jeg lærer barnet mitt hvordan det skal oppføre seg på digitale enheter.	19 (1,1 %)	97 (5,4 %)	480 (26,6 %)	493 (27,3 %)	715 (39,6 %)	

* p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001. Forskjell mellom mødre og fedre er testet på gjennomsnittlig underskala-skår.

Merknad. Prosent er beregnet av gyldige svar per spørsmål. Manglende svar varierte fra 0.0 til 0.7 %. Celler med færre enn tre observasjoner er erstattet med «» av hensyn til personvern, i tråd med Statistisk sentralbyrås retningslinjer.

α = Cronbach's alfa for intern konsistens innen hver underskala.