



Problemskapende bruk av dataspill

Rapport fra
arbeidsgruppen

April 2011

Innhold

Innledning.....	3
1.1 Arbeidsgruppens mandat.....	5
1.1.1 Bakgrunn for utredningen.....	6
1.2 Utredningens hovedkonklusjoner.....	9
1.3 Tiltaksoversikt.....	11
1.4 Begrepsavklaring.....	12
2 Innhenting og systematisering.....	15
2.1 Informasjon fra Hjelpelinjen for spilleavhengige.....	19
3 Problemskapende bruk.....	23
3.1 Roller og regulering.....	24
3.2 Problemspilling.....	29
3.3 Om tegn og symptomer.....	32
4 Eksisterende tilbud og tiltak.....	35
4.1 Eksisterende tilbud.....	36
4.1.1 Forebyggende tilbud/ tiltak.....	36
4.1.2 Behandlingstilbud.....	39
5 Forskningstiltak.....	41
5.1 Forslag til bruk av avsetninger til forskning.....	42
5.1.1 Arbeidsgruppens forslag til hvordan benytte de avsatte midlene fra Norsk Tipping.....	43
5.2 Fremtidig forskningstiltak på problemspilling.....	44
6 Handlingstiltak.....	47
6.1 Velferdspolitiske informasjonstiltak.....	49
6.1.1 Forebyggende dataparties.....	49
6.1.2 Konkurranse på dataspilltreff.....	50
6.1.3 Portal.....	50
6.2 Spillregulering for enkeltspillere og familie.....	51
7 Referanser.....	54

Innledning

TIL KULTURDEPARTEMENTET

Kulturdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet og Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet oppnevnte i felleskap en arbeidsgruppe på området problemskapende bruk av dataspill den 15.mai 2010, jf. *Handlingsplan mot spillproblemer* (2009–2011).

Arbeidsgruppen skal utrede og fremme forslag til tiltak mot problemskapende bruk av dataspill, samt innhente og systematisere nasjonal og internasjonal kunnskap på dette området. Arbeidsgruppen har kartlagt nasjonal og internasjonal kunnskap om problemskapende bruk av nettspill/online rolle- og strategispill og legger på bakgrunn av dette frem forslag til tiltak.

En samlet arbeidsgruppe står bak forslagene til tiltak som fremmes her.

Fredrikstad, 14. april 2011

Thomas Hepsø

Torill Elvira Mortensen

Hélène Fellmann

Jonny Engebø

Kristin Markussen

Alf Henrik Nordby

Øystein Bjørke Olsen

Del 1 Mandat og sammendrag



“Ja, jeg får lov til å spille det jeg vil, men hvis pappa sier at ”nei, nå har du ikke vært ute i dag så nå må du ut” – da må jeg gå ut”

Gutt 8 år



“Jeg har ikke opplevd noe, men noen kan havne i konflikt med venner hvis de sier at du er dårlig i det spillet kanskje, og begynner å mobbe for en ting du har gjort på et spill”

Gutt 15 år



“Aldersgrenser er vanskelig. Ofte er det spill vi foreldre har spilt som jeg synes er helt ok for datteren min, men aldersgrensen er høy. Da er det vanskelig å skulle argumentere for hvorfor hun ikke kan spille et dataspill med en lavere aldersgrense en annen gang.”

Mor (34) til barn 7 og 11 år

1.1 Arbeidsgruppens mandat

Ifølge brev fra Kulturdepartementet av 21.mai 2010 er arbeidsgruppen nedsatt med følgende mandat:

- *Innhente og systematisere tilgjengelig nasjonal og internasjonal kunnskap om problemskapende bruk av nettspill/online rolle- og strategispill. Dette skal omfatte både mediefaglige og helsefaglige perspektiver.*
- *Komme med forslag til hvordan de avsatte midlene fra Norsk Tipping (totalt 700 000 kroner) til forskning skal benyttes. Gruppen skal også komme med forslag til hvordan fremtidige avsetninger til forskning på feltet kan organiseres og finansieres.*
- *Kartlegge eksisterende tilbud innen informasjon, forebygging og behandling i forhold til problemskapende bruk av nettspill/online rolle- og strategispill.*
- *Komme med forslag til forebyggende tiltak og informasjonstiltak og behandling i forhold til problemskapende bruk av nettspill/ online rolle- og strategispill.*

Arbeidsgruppens sammensetning

Arbeidsgruppen er oppnevnt av Kulturdepartementet i felleskap med Helse- og omsorgsdepartementet og Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. Gruppens brede faglige sammensetning har gjort arbeidet både spennende og utfordrende. Medlemmene representerer organisasjoner, tilsyn og institusjoner som befatter seg med barn og unge og dataspill, men med svært forskjellig utgangspunkt og fokus. Arbeidsgruppen mener rapporten reflekterer dette, med hensyn til å problematisere mandatsoppgavene, og i tiltaksforslagene som følger i rapporten.

Arbeidsgruppen har bestått av:

Thomas Hepsø, seniorrådgiver, Medietilsynet (leder)

Torill Elvira Mortensen, førsteamanuensis, IT-Universitetet i København

Hélène Fellmann, barnevernspedagog og gestaltterapeut, 16-23 – Privat barnevernstiltak som jobber med ungdom mellom 16 og 23 år i Oslo og Akershus

Jonny Engebø, seniorrådgiver, Lotteri- og stiftelsestilsynet

Øystein Bjørke Olsen, spesialrådgiver Kompetansesenter rus – region øst (KoRus-Øst)

Kristin Markussen, Norsk Forbund for Fantastiske Fritidsinteresser (Hyperion)

Alf Henrik Nordby, Norsk Spill- og Multimedialeverandørforening

Arbeidsgruppens sekretariat: Medietilsynet ved rådgiver **Rita Astridsdatter Brudalen-Adriansen**.

Arbeidsgruppens møter

Arbeidet startet opp i august 2010, og hadde tre møter høsten 2010 og ett møte våren 2011. Digital kommunikasjon og telefonkontakt har utgjort en god del av utvekslingen og arbeidet.

To av møtene var fokusert på innhenting og forståelse av forskning og fakta, med besøk og innspill fra henholdsvis Faltin Karlsen og Trond Børsum samt Leila Torgersen fra NOVA.

Mandatsforståelse, begrepsavklaring og faglige møtepunkter har utgjort hovedparten av gruppens aktiviteter. Gruppen er bredt faglig sammensatt, noe leder mener har vært en fordel. Samtidig har dette vært faglig krevende, men arbeidsgruppen står samlet om forslagene til innspill og tiltak.

Konsulenter for gruppen:

Faltin Karlsen, førsteamanuensis, Norges Informasjonsteknologiske Høgskole (NITH)

Leila Torgersen, forsker og psykolog, Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA)

1.1.1 Bakgrunn for utredningen

Fra 2006-2007 opplevde hjelpeapparatet som jobbet med pengespill, og andre instanser rettet mot barn og unge, i økende grad henvendelser og utfordringer knyttet til overdreven bruk av dataspill. Hjelpelinjen for spilleavhengige ble i utgangspunktet opprettet som et tilbud til spillere og pårørende som hadde problemer med pengespill. Siden 2006 har tjenesten i stadig økende grad blitt benyttet av foreldre som sliter med å regulere barnas bruk av dataspill. Det blir ofte fortalt at ungdommene skulker og presterer dårligere på skolen. I tillegg nevner flere om kutt i andre fritidsinteresser som tidligere var viktige for dem.

Ifølge regjeringens *Handlingsplan mot spillproblemer (2009–2011)* ønskes det økt kunnskap om problemer knyttet til dataspill. Et av tiltakene var å opprette en tverrfaglig arbeidsgruppe for fagfeltet nettpill/online dataspill. Arbeidsgruppen har vært ledet av seniorrådgiver Thomas Hepsø fra Medietilsynet. Arbeidsgruppen og rapporten befatter seg med utfordringer knyttet til spillproblemer blant barn og unge, samt forebyggende tiltak for den gruppen.

Sammendrag av rapporten

Dette er en rapport fra arbeidsgruppen på området problemskapende bruk av dataspill som er nedsatt på bakgrunn av regjeringens *Handlingsplan mot spillproblemer (2009–2011)*. Handlingsplanens delmål 2.3 heter ”Øke kunnskapen om problemer knyttet til dataspill”. Et av tiltakene var å opprette en tverrfaglig arbeidsgruppe for fagfeltet nettpill/online dataspill.

Barn og unge er fremhevet som en sårbar gruppe i handlingsplanen, og arbeidsgruppen har derfor fremmet sine forebyggende tiltak og fokus mot denne gruppen og deres støttespillere; foreldre, lærere og helsepersonell knyttet til skole og Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT).

Sitatene som innleder hvert kapittel er hentet inn og brukt med tillatelse fra Medietilsynets barne-, ungdoms- og foreldrepanel desember 2010 og februar 2011.

Dataspill er en naturlig del av mediehverdagen for mange, spesielt barn og unge. Spilling er underholdende og kan bidra positivt i forhold til sosiale ferdigheter og opplevelse av mestring. Medietilsynets undersøkelse *Barn og digitale medier 2010*, viser at 9 av 10 unge mellom 9 og 16 år spiller dataspill, og nesten halvparten i alderen 9–16 år spiller mer en tre timer i uken. Undersøkelsen viser også forskjell på tidsbruk mellom jenter og gutter.

Arbeidsgruppens oppgave har vært å se nærmere på problemskapende bruk av onlinespill og kartlegge hvilke hjelpe- og behandlingstilbud som finnes på dette området. I tillegg har arbeidsgruppen sett på hvilke tiltak innen informasjon, forskning, forebygging og behandling som kan styrkes og iverksettes for å forebygge problemspilling.

Del 1 gir en oversikt over rapportens hovedkonklusjoner og gir en oversikt over tiltak arbeidsgruppen har foreslått. Tiltakene er inndelt i tre kategorier; eksisterende tiltak som bør fremheves og styrkes, nye handlingstiltak og forslag til temaer for forskning på området problemspilling.

Del 2 kartlegger forskning og teorier på området problemspilling. Som en støtte for arbeidsgruppen igangsatte Kulturdepartementet en kartlegging av eksisterende forskning på området. Denne kartleggingen utført av Karlsen et al. ble fullført 2. juli 2010. Denne kartleggingen sammen med andre forskningsrapporter blir presentert her. Informasjon fra *Hjelpelinjen for spilleavhengige* gir også et bakgrunnsbilde på hvilke problemstillinger spillere og pårørende søker hjelp om i forbindelse med dataspill.

Del 3 går nærmere inn på begrepet problemskapende bruk, og redegjør for dataspillbransjen og regulering av dataspill. Her blir også begrepene *storspiller* og *problemspiller* presentert nærmere. Det blir videre redegjort for tegn og symptomer på problemspilling, og identifisering av hvem som blir problemspillere.

Del 4 gir et overblikk over de eksisterende tiltakene og tilbudene som finnes i Norge for problemspillere. Dette inkluderer både forebyggende tiltak og behandlingstiltak, i form av brosjyrer, nettsteder, hjelpelinjer og utdanningsprogram.

Del 5 presenterer forskningstiltakene arbeidsgruppen foreslår for problemer knyttet til onlinespilling. Metode og bredde i forskningen blir vektlagt og drøftet.

Del 6 utgjør arbeidsgruppens forslag til handlingstiltak. Disse er delt opp i forebyggende velferdspolitiske tiltak, og forebyggende tiltak for den enkelte spiller og familier.

1.2 Utredningens hovedkonklusjoner

Satsing på forebyggende og holdningsskapende arbeid

- Arbeidsgruppen foreslår flere initiativ til forebyggende tiltak rettet spesielt mot foreldre, barn og lærere, samt andre relevante målgrupper. Arbeidsgruppen ser dette arbeidet som sentralt i innsatsen for å øke mediekompetansen generelt, og kunnskapen omkring problemspilling spesielt. Dette omfatter tilrettelagt informasjon, veiledning og råd rettet mot familier og foreldre. Foreldreansvar og familieregulering er viktig å understreke, der grensesetting, dialog og tillit mellom voksne og barn fremheves.

Mer forskning på omfang og konsekvenser

- Arbeidsgruppen foreslår at det settes i gang mer forskning på problemskapende bruk av nettspill/online rolle- og strategispill. Arbeidsgruppen har funnet at det eksisterer lite dokumentasjon og forskning om dataspilling generelt. Arbeidsgruppen mener derfor at det er behov for ytterligere og tverrfaglig forskning for å belyse viktige sider ved problemspilling spesielt. Arbeidsgruppen mener rapportens foreslåtte tiltak kan bidra til å belyse et lite utforsket felt, og gi nødvendig informasjon for å bedre kunne utarbeide forebyggende tiltak for problemspillere.

Økt kunnskap

- Arbeidsgruppen foreslår å øke kunnskapen hos barne- og helsefaglig personell. Arbeidsgruppen foreslår en kompetanseheving på området i hjelpeapparat, skole og helsevesen. Kompetansebyggingen må ta sikte på å kunne fange opp unge som er i risikozonen og som er i ferd med å oppleve negative konsekvenser med spillingen.

En storspiller er ikke en problemspiller

- Arbeidsgruppen mener det er viktig å nyansere begrepene problemspillere og storspillere. Barn og unge som spiller mye dataspill kan ha en oppførsel eller tidsbruk som andre reagerer på, men som ikke nødvendigvis betyr at de har spillproblemer. Ved problemspilling følger det derimot klare negative konsekvenser for enkeltspilleren og de som står vedkommende nær.

Støtte til organiserte dataparties/ LAN

- Arbeidsgruppen foreslår å støtte tiltak i forbindelse med dataparties og LAN for å øke dataspillet status som hobby og kultur. Man foreslår også en konkurranse som retter seg mot datatreff, som for eksempel *The Gathering*. Konkurransen kan bidra til å øke kunnskap om spillvaner og tanker fra spillere selv om problemspilling.

Nettportal

- Arbeidsgruppen mener det vil være hensiktsmessig å etablere en ny nettportal for å få strukturert og samlet informasjon, råd og tips for et bredt publikum. Dette vil inkludere spillere selv, pårørende, skole- og helsetjenester. En slik portal kan samordnes med eksisterende tjenester og ordning, og det vil også være relevant å inkludere sosiale medier for å kommunisere med målgruppene.

Årlig nasjonal fagkonferanse

- Arbeidsgruppen foreslår større grad av samarbeid og dialog mellom spillere, myndigheter, hjelpeinstanser og andre organisasjoner. Dette vil bidra til å utveksle erfaringer og kunnskap fra ulike hold. En årlig nasjonal fagkonferanse vil kunne bidra til nye muligheter for samarbeid og utveksling av informasjon mellom organisasjoner og interesser.

Tverrfaglig samarbeid

- Arbeidsgruppen ønsker et tverrfaglig samarbeid og kunnskapsutveksling mellom spillere, interesseorganisasjoner, myndigheter, bransje, helsevesen, forskere og hjelpeapparat. Synergieffekten av en slik tilnærming vil for eksempel være kunnskapsoverføring fra *Hjelpelinjen for spilleavhengige* til forebyggende virksomhet. Dette kan også bidra til å styrke forebyggende tiltak som allerede eksisterer i Norge. Et positivt utfall av et tverrfaglig samarbeid vil også være at problemspillere blir ivaretatt gjennom dette samarbeidet.

Utllysning av avsatte midler

- Arbeidsgruppen foreslår å utlyse de avsatte midlene fra Norsk Tipping til for eksempel toårige forskningsprosjekter. Målet må være å utlyse midler for en bred faggruppe, og oppfordrer til samarbeid der målet vil være å belyse ulike sider ved dataspilling, med utgangspunkt i premissene for midlene. Norge har et lite forskningsmiljø knyttet til dataspill, og et samarbeid mellom nordiske land kan være hensiktsmessig. Rådet for anvendt medieforskning (RAM) foreslås som organ for tildeling av forskningsmidler.

1.3 Tiltaksoversikt

Eksisterende tiltak som bør fremheves og styrkes

- Veileder for ansatte i skolen - regulering av rolle- og strategispill på nettet
- Foreldreveileder for rolle- og strategispilling på nettet
- Dataspill i skolen- nettportal
- Hjelpelinjen
- Opplæringsprogrammet for pengespillavhengighet og problemskapende dataspilling i regi av KoRus-Øst og Høgskolen i Lillehammer
- KoRus-Østs kompetanse og nettverk på avhengighet og dataspill
- Etablerte behandlingssteder må gjøres kjent for helse- og skolefaglig personell, særlig helsesøstertjenesten
- Råd og veiledning til hjem/foreldre om gode spillvaner generelt, og tips til hvordan oppdage symptomer på problemspilling spesielt
- Støtte til grupper og prosjekter som retter seg mot spillproblemer

Forslag til nye handlingstiltak

- Nettportal for samlet informasjon om spillproblemer og veiledning og råd knyttet til dette. Informere skole og hjelpeapparat om problemskapende dataspilling
- Henvende seg til Helsesøster-tjenesten og familierådgivningskontorene for å øke deres kompetanse for å styrke forebyggende arbeid
- Inkludere dataspill i relevante grunnutdanninger som utdanner yrkesgrupper som kommer i kontakt med barn og unge
- Årlig nasjonal fagkonferanse
- Inkludere spill i skoleverkets plan om den femte ferdighet (digitale medier) gjennom hele grunnskoletiden
- Støtte til tiltak i forbindelse med organiserte dataparties/LAN
- En konkurranse via nasjonalt datatreff hvor spillere selv kan bidra til økt kunnskap om spillvaner og tanker rundt problemspilling

Forslag til forskningstemaer

- Lojalitetsstrukturer i spill: hva er det med spillelementer som gjør at folk velger å logge på daglig/hver fjerde time og lignende for å oppnå en bonus?
- Familiedynamikk: hvordan fungerer familier der et familiemedlem har problemer med overdreven spilling?
- Utvikler spillerne en alternativ virkelighetsforståelse?
- Brukerstudie av barns spilling
- Hvordan kan digitale spill føre til egenaktivitet og kreativitet?
- Undersøke grupper som ikke oppfyller stereotypien, som f.eks. eldre, kvinner og tilfeldige spillere
- Effektstudier av de som har mottatt hjelp for problemspilling.
- Gjennomføring av en **nasjonal undersøkelse på alle behandlingstilbud for barn og unge**

For utfyllende informasjon om eksisterende og foreslåtte tiltak, se del 4, 5 og 6.

Økonomiske og administrative konsekvenser

Forslagene og tiltakene som er fremmet i rapporten vil kreve midler for og gjennomføres. Gruppens mandat har ikke omfattet å gå inn på økonomiske og administrative konsekvenser for tiltak og forslag. Dette er da heller ikke vektlagt og utredet.

Utgifter og økonomi er i noen tilfeller antydnet i tiltak eller forslag der arbeidsgruppen har hatt tilgang til slik informasjon.

Midlene til arbeid med spillproblemer fordeles i dag til tiltak gjennom *regjeringens handlingsplan mot pengespillproblemer (2009-2011)*, og noen midler er som nevnt i mandatet avsatt til forskning på dette området.

St. meld nr. 14 (2007–2008) *Dataspill* sier at det vil bli avsatt årlige midler til dataspill, og at det vil kunne åpnes opp for at midler fra avsetningen til tiltak mot pengespill også kan brukes til forebygging og informasjon om problemskapende bruk av dataspill.

Kulturdepartement har i år bedt Lotteritilsynet om å utarbeide forslag til ny handlingsplan mot spillproblemer, der behovet for mer aktiv og målrettet initiering av forskning på spillproblemer også blir vurdert. Arbeidsgruppens forslag til tiltak vil være med i vurderingen ved utarbeidelsen av ny handlingsplan mot spillproblemer.

Uavhengig av finansieringskilde vil gruppen imidlertid fremheve at det blant annet vil være nødvendig å sette av midler til følgende:

- Forskning på omfang og konsekvenser av den digitale spillkulturen
- Kurs, opplæring og informasjon om problemskapende dataspilling i forhold til det offentlige hjelpeapparatet
- Utlysning av konkurranse i tilknytning til et av de store årlige datatreffene for ungdom
- Opprettelse eller samordning av en nettportal med informasjon, råd og tips for et bredt publikum
- Gjennomføring av en årlig nasjonal konferanse

1.4 Begrepsavklaring

I denne rapporten vil det bli benyttet en rekke spesialbegreper. Arbeidsgruppen vil redegjøre for noen av disse her:

Onlinespill

Betegnelsen onlinespill beskriver alle spill som spilles via Internett. De omfatter både de typiske MMORPG som *World of Warcraft* og *Age of Conan*, flerspiller skytespill som *Call of Duty*, og strategispill som *Civilization*. Utviklingen av onlinespill er rask, og man opplever at flere og

flere spill er designet slik at man kan spille mot hverandre eller samarbeide over Internett. I Europa sett under ett finner man at det er stor bredde i hva slags onlinespill som brukes. Les mer om dette under *Dataspillbransje og marked*, punkt 3.1.

MMO/ MMORPG

MMO/ MMORPG er en forkortelse for *Massively Multiplayer Online/Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*. Dette er virtuelle spillverdener der spillerne møter og spiller mot eller med andre spillere, og skaper individuelle karakterer. Spillerne er organisert på ulike servere som (med noen unntak) er identiske utgaver av det samme spilluniverset. Normalt har disse plass til noen titalls tusen spillere hver. Både samarbeid og konkurranse er vanlige aktiviteter i disse spillene.

Konsoller

Dataspill kan spilles på ulike typer konsoller, fra tradisjonelle datamaskiner til avanserte spillkonsoller som Playstation, X-box til håndholdte konsoller som for eksempel Nintendo DS og mobiltelefoner. For å være online kreves en internettforbindelse via kabel, trådløst nett eller mobilt nett.

Casual games

Mindre spill som spilles via for eksempel på/via Facebook eller på mobil er såkalte *casual games*. Disse retter seg mot et bredt publikum og er i rask utvikling og utbredelse. Selv om mange av disse spillene kan spilles online defineres de ikke som MMO eller MMORPG.

Pengespillavhengighet

Når vi snakker om pengespillavhengighet, referer vi til diagnosen F63.0: patologisk spillelidenskap (engelsk: pathological gambling¹). Mye av forskningen rundt problemspilling og dataspillavhengighet bygger på teorier og resultater fra forskning på pengespillavhengighet. Forskningen omkring patologisk spillelidenskap er i stor grad bygget på forskning og kriterier knyttet til alkoholavhengighet.

Online rolle- og strategispill og avhengighet

Problematiske online rolle- og strategispilling er ikke spilleavhengighet i diagnostisk forstand. Den grunnleggende forskjellen er at spilleavhengighet omhandler pengespill med stadig økende innsats av penger, der formålet er å vinne mer eller vinne tilbake det tapte. MMORPG-spilleren er opptatt av spillet og karakteren, men også av opplevelsene som skapes i det virtuelle samfunnet. Ikke minst trenger spilleren en gruppe mennesker rundt seg som lever på samme måte og som gjør opplevelsen mulig (KoRus-Øst).

Problemskapende spilling

Problemspilling kan defineres som høyfrekvent bruk av onlinespill som fører til negative konsekvenser i spillerens liv i den virkelige verden, uavhengig av spillerens motiv for spilling

¹ <http://www.icd10data.com/>

(KoRus-Øst). Dette betyr ikke at offline/ single player-spill ikke kan føre til problemspilling, men i denne rapporten er fokuset på online problemspilling. Den betegnelsen øker vårt fokus på spilleren, menneskene rundt spilleren og på medspillere. Problemspillingsbegrepet gir oss mulighet til å se uproblematisk spilling som en løsning, og ikke total avholdenhet som ofte er den beste løsningen ved andre avhengighetstilstander (KoRus-Øst).

Høyfrekvent bruk

Med høyfrekvent bruk menes dataspilling som tar opp mye tid. Dette er et relativt begrep, men i denne rapporten forholder vi oss til timeantallet brukt i NOVA-rapporten (2010) om pengespill og dataspill blant ungdom. Her defineres dette som fire timer daglig eller mer.

Samsykelighet

Samsykelighet (engelsk: comorbidity) er enten tilstedeværelse av en eller flere lidelser (eller sykdommer) i tillegg til en primær sykdom eller lidelse, eller påvirkning av slike ekstra lidelser eller sykdommer.

Mediekompetanse

Mediekompetanse kan beskrives som evnen til å bruke mediene, til å forstå og kritisk evaluere ulike aspekter ved mediene og medieinnholdet, samt å skape kommunikasjon i en sammensatt kontekst.

Til forskjell fra digital kompetanse, omfatter mediekompetanse ferdigheter knyttet til alle medier, inklusiv TV, film, radio, musikk og trykte medier, i tillegg til digitale medier.²

² <http://www.medietilsynet.no/no/Oppslag/Ofte-stilte-sporsmal/Mediekompetanse/Mediekompetanse/>

2 Innhenting og systematisering



“Pappa vil aldri spille med meg. Og lillebroren min klarer så vidt å bruke en teskje...”

Gutt 8 år



“En god opplevelse kan være den mestringsfølelsen du får når du vinner en lang og jevn kamp mot en venn eller online. Jeg synes det er en god opplevelse å spille sammen med venner du har det morsomt med”

Gutt 15 år



“Tiden er vanskelig. Jeg hadde selv Super Nintendo som barn og spilte masse da jeg kom hjem fra skolen og skulle gjort lekser. Den fella vil jeg ikke at mine barn skal gå i – de må ha grenser.”

Mor (34) til barn på 8 år

Innledning

I denne delen blir forskning og teorier om problemskapende bruk av dataspill, presentert og diskutert. Bredden av henvisninger og forskning som brukes i rapporten gjenspeiler gruppens sammensetning og faglige innspill.

Følgende forskningsrapporter, undersøkelser og dokumenter har utgjort grunnlaget for rapporten:

- *Kartlegging av problematisk onlinespilling* (vedlegg 1) er utarbeidet og ledet av førsteamanuensis Faltin Karlsen ved Norges Informasjonsteknologiske Høgskole (NITH). Rapporten kartlegger forskning på området *problematisk onlinespilling* i Asia, Vesten og Norge.
- Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) presenterer i sin rapport *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer* funn og fortolkninger fra en landsdekkende skolebasert ungdomsundersøkelse om pengespill og dataspill. Oppdragsgiver for prosjektet var Lotteri- og stiftelsestilsynet.
- Medietilsynets Trygg bruk-senter gjennomfører annethvert år en undersøkelse om barn og unges bruk av digitale medier. Undersøkelsen *Barn og digitale medier 2010* presenterer fakta om barn og unge mellom 9 og 16 år sin bruk og opplevelse av digitale medier, samt en foreldreundersøkelse.
- Det svenske Medierådet sin undersøkelse *Småungar & Medier* (2010) setter søkelys på de yngre barnas bruk av digitale medier. Barn i alderen 2 til 9 år er med i dette utvalget, med undergrupper på barn mellom 2-5 år og 5-9 år. Spørsmålene er besvart av foreldre med barn i denne aldersgruppen.
- St.meld. nr. 14 (2007-2008) *Dataspill* er et viktig norsk og internasjonalt dokument, og den første stortingsmeldingen i sitt slag i verden. Den redegjør for dataspillet som kulturuttrykk og som en norsk næring i vekst.

Gruppen vil også vise til arbeid og erfaringer gjort gjennom blant andre KoRus-Øst og Hélène Fellmann. Dette omfatter blant annet veiledere, forskningsarbeider, ferdige rapporter og annet.

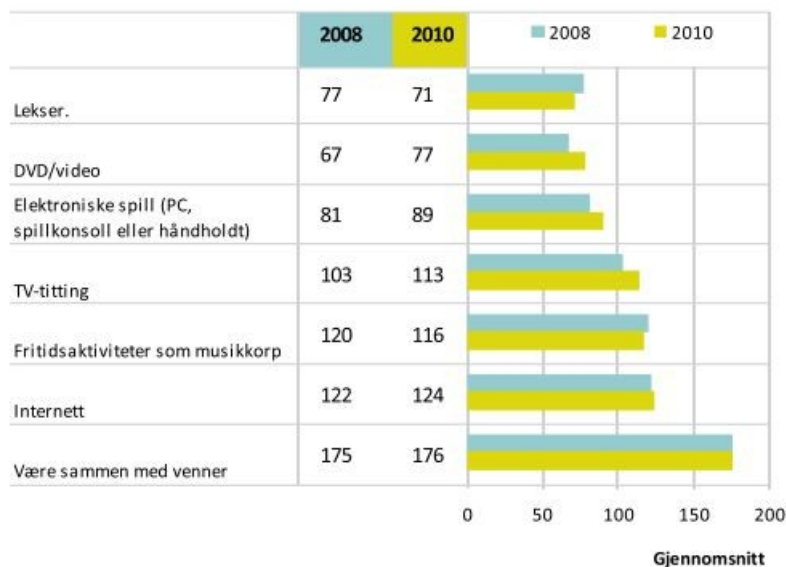
Mediebruk blant barn og unge

Bruk av dataspill er vanlig og meget utbredt blant norske barn og unge, jf. Medietilsynets rapport om barn, unge og digitale medier 2010. Her har Medietilsynet undersøkt barn og unges bruk av digitale medier, og sett dette i forhold til andre aktiviteter. De tre aktivitetene barn og unge bruker

mest tid på er å være sammen med venner, være på Internett og delta på fritidsaktiviteter som korps, idrett etc. Barn og unge opplyser at de bruker over dobbelt så mye tid daglig sammen med venner sammenlignet med tid brukt på dataspill. Mange barn er selvsagt også sammen med venner når de spiller dataspill. Multitasking, å gjøre flere ting på en gang, er utbredt blant barn og unge, og særlig i forhold til digitale medier hvor flere av aktivitetene kan foregå samtidig.

En vanlig dag for et barn mellom 9 og 16 år så i 2010 slik ut:

Spørsmål 82: Tenk på en vanlig dag- omtrent hvor mye tid bruker du på disse tingene?
Minutter



Kilde: Medietilsynet *Barn og digitale medier 2010*

Nærmest alle barn i Norge har tilgang på PC og Internett. Chatting og deltagelse i nettsamfunn er populære kommunikasjonsmåter over Internett. Barna selv oppgir at de har mye alenetid på Internett, mens foreldrene i større grad enn barna oppgir at de ofte sitter sammen med barna når de surfer på Internett. Dette indikerer at foreldrene ikke har helt oversikt over omfanget av barnas internettbruk.

Elektroniske spill er populært, spesielt blant guttene. I gjennomsnitt bruker barn mellom 9 og 16 år omtrent én og en halv time på dataspill på en vanlig dag. 30 prosent av barna i alderen 9-12 år og 57 prosent av barna mellom 13 og 16 år, har spilt dataspill merket 18 år. Det er også flere barn som har spilt slike spill enn det foreldrene tror. De fleste av barna mener likevel at deres foreldre har god kjennskap til spillene de spiller (Medietilsynet 2010).

Kartlegging av problematisk onlinespilling

Karlsen et al. (2010) har kartlagt omfanget av problematisk onlinespilling i Asia, Vesten og Norge. Denne kartleggingen ligger som vedlegg 1 i denne rapporten. Arbeidsgruppen har i tillegg

supplert med annen forskning for å dekke behov for kartlegging, begrepsavklaring og få svar på flere spørsmål som har vært reist i forhold til mandatet.

Rapporten diskuterer brukerdemografi i onlinespill og høyfrekvente brukere, kartlegging av negative konsekvenser av onlinespilling, og foretar en sammenligning mellom onlinespilling, internettavhengighet og pengespillavhengighet. Kartleggingen indikerer at det er en holdningsforskjell mellom den østlige og vestlige verden, der flere land i Asia forholder seg mer negativ til dataspill og har et mer problemskapende fokus. Videre peker rapporten på at de negative konsekvensene relatert til onlinespilling i stor grad forholder seg til tidsbruk. Til slutt problematiseres forsøk på å overføre funn fra studier på pengespill til onlinespill og internettbruk. Arbeidsgruppen mener at verdien av en slik sammenlikning er begrenset. Forhold knyttet til pengespill og dataspill viser klare fellestrekk, men det har vist seg å være vanskelig å bli enige om hva disse likhetstrekkene egentlig består av. I tillegg påpeker arbeidsgruppen at onlinespill er strukturelt sett mer komplekse enn pengespill, og dataspill er også forbundet med en mer sammensatt mediebruk.

Avhengighet og dataspill

Arbeidsgruppen har tatt stilling til begreper som *spillavhengighet*, og sett på metodetilnærmingen ved studier av spillproblemer i Norge og andre deler av verden.

Mens pengespillavhengighet har vært en diagnose i det amerikanske diagnosesystemet DSM (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) siden tidlig på 1980-tallet, er det nå foreslått en mulig avhengighet knyttet til dataspill skal inngå som en ny diagnose i den nyeste revisjonen av DSM (DSM-V, forventet ferdigstilt i 2012). Det forgår derfor en omfattende diskusjon om hvorvidt dataspillproblemer kan diagnostiseres som avhengighet. Forutsetningen for at dataspillavhengighet skal inngå som en egen diagnose i DSM-V, er at det gjennomføres nærmere studier av grenseoppgangene mellom å være avhengig og høyfrekvent spilling på grunn av stor interesse og sterkt engasjement.

Karlsen et al. (2010) utdyper at spillavhengighet er et innarbeidet uttrykk det er vanskelig å komme utenom i dataspillsammenheng. I kartleggingen kommer det frem hvilke ulike ståsted Asia og Vesten har for å nærme seg en teori rundt avhengighetsbegrepet i forhold til dataspill. I Sør-Korea og enkelte andre asiatiske land antyder man at det høye akademiske presset til dels fører til en flukt inn i onlinespillene (s. 7). I tillegg mener man at sosiale omgivelsene og den sosiale læringen for bruk av Internett og spill generelt, kan være avgjørende for hvordan man eventuelt takler en slik høyfrekvent bruk. Både kulturelle og sosiale aspekter blir tatt hensyn til når man nærmer seg patologien som står sentralt i de fleste asiatiske studiene som undersøker problemspilling. I Vesten og i Norge er tilnærmingen til avhengighetsbegrepet mer relatert til individets opplevelse, hva man taper versus det man oppnår, og man er mer mulighetsorientert.

Det kan være positive og negative rammer for selvfortolkning og grad av indre styring (Stenseng 2008 i Karlsen et al. 2010).

I NOVAs rapport fra 2010 er spilleavhengighetsbegrepet grundig omtalt, jf. begrepsavklaring punkt 2.1. Samsykelighet, altså tilstedeværelsen av en eller flere andre lidelser sammen med en avhengighet, er også en utfordring.

Arbeidsgruppen antyder at motivasjonen bak spillatferd og tidsbruk kan være betydningsfull. I Norge ser man en dreining fra fokus på voldselementer til forhold knyttet til avhengighet og overdreven bruk av onlinespill som et samfunnsproblem.

Viktigheten av forebyggende tiltak

God og veiledende informasjon vil sette foreldre bedre i stand til å forstå barn og unges medieuttrykk, inkludert dataspill. Samlet sett viser både kartleggingen til Karlsen et al. (2010) og NOVA-rapporten (2010) at det kan være utfordrende å spre kunnskap om hvor viktig det er at voksne involverer seg tidlig i barnas mediebruk. Samtidig er informasjon og opplysning om dataspill viktig for både foreldre, lærere og helsepersonell. NOVA-undersøkelsen (2010) er basert på ungdom mellom 12 og 17 år, og tar ikke høyde for yngre barn.

Medietilsynets undersøkelser fra 2003 til 2010 viser at det er et skille i privatiseringen i bruk av Internett fra 12 års alderen. Dette bekreftes også av den europeiske undersøkelsen EU Kids Online II (2011)³, hvor man ser at Internettbruken øker samtidig som deltagelsen fra de voksne minsker fra 12 års alderen. Det samme gjelder for bruk av dataspill.

Den svenske undersøkelsen *Småungar och Medier* (Medierådet 2010) undersøker barn mellom 2 og 9 år. Av svenske barn mellom 5 og 9 år bruker 96 prosent datamaskin, og dataspill står for 92 prosent av denne bruken. Studiet finner her liten eller ingen forskjell på kjønn.⁴

Helsepersonell og foreldres kunnskap om aldersgrenser, innhold og spilltyper vil kunne bidra til å gi de mulighet til å bedre veilede og delta i barns spillhverdag på en måte som gir sunne spillvaner. Den høye bruken av digitale medier fra ung alder, spesielt dataspill, understreker viktigheten av rammer, vokseninvolvering og preventiv tilnærming til spill både i barnehage, skole og hjem.

2.1 Informasjon fra Hjelpelinjen for spilleavhengige

Målsettingen med *Hjelpelinjen for spilleavhengige* er å hjelpe mennesker i krise, vise til annen hjelp eller behandling, og samle informasjon om spilleavhengighet. Hjelpelinjen mottar en del

³ [http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EUKidsII%20\(2009-11\)/home.aspx](http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EUKidsII%20(2009-11)/home.aspx)

⁴ http://www.medieradet.se/upload/Rapporter_pdf/Sm%c3%a5ungar%20och%20medier2010web.pdf

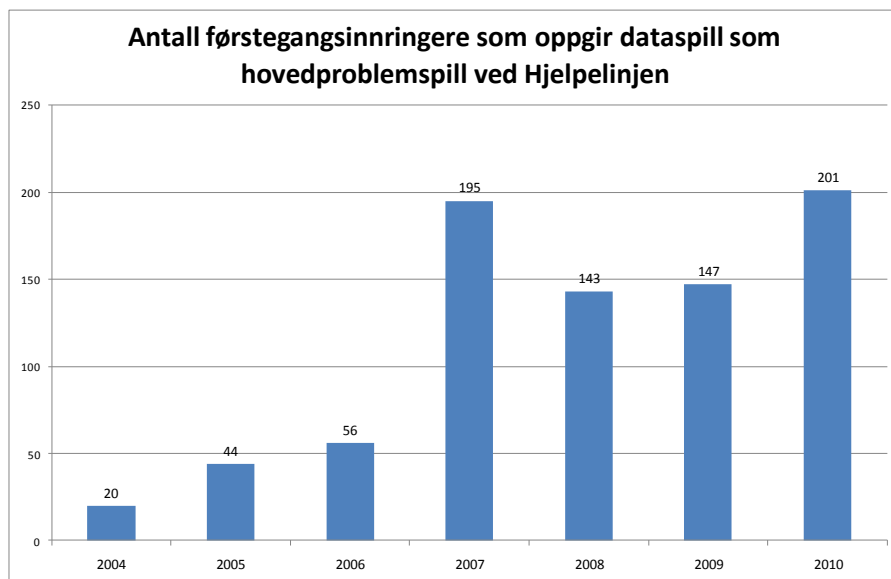
samtaler om personer som spiller dataspill. I 2010 mottok hjelpelinjen 219 samtaler der spiller utelukkende hadde problem med dataspill.

Fra samtalene om dataspill:

- 56 prosent av samtalene er ringt inn av pårørende, 26 prosent har ringt inn selv
- 81 prosent av samtalene er førstegangs samtaler
- 95 prosent av samtalene handler om gutter og menn
- 70 prosent av spillerne som er omtalt er under 18 år. Snittalderen er 17,6 år
- 82 prosent bor hos foreldre eller andre foresatte
- 71 prosent har lommepenger som hovedinntektskilde

Type spill:

- rollespill 62 prosent
- action- /skytespill 22 prosent
- strategispill 3 prosent
- ferdighetsspill (tenkespill) 2 prosent
- bilspill 1 prosent
- simulasjonsspill 1 prosent



Kilde: Statistikk fra Hjelpelinjen for spilleavhengige (2010)

“De som ser” – hvem ringer, og hva snakker de om?

Ifølge *Hjelpelinjen for spilleavhengige* er det stort sett foreldre som tar kontakt med hjelpeapparatet. Ansatte i skolen tar sjeldnere kontakt, men de er imidlertid velvillige til samarbeid og problemløsning. Sitatene som følger kommer fra Trond Aspeland, leder av

hjelpelinjen, og beskriver pårørendes uttalelser som kontakter hjelpeapparatet på grunn av problemer knyttet til dataspill:

“Helsesøstre har siden september 2008 ringt Hjelpelinjen. Denne yrkesgruppen bruker vår tjeneste langt oftere enn ansatte i skolen. Skolens ansatte er i større grad fokusert på skolefravær og sviktende leksearbeid i kontakt med Hjelpelinjen. Det er helt vanlig at de presiserer at de er pedagoger – i motsetning til helsepersonell eller atferdsterapeuter. Helsesøstre er i sterkere grad motivert for å se spillerens totale livssituasjon. Helsesøstre har også svært ofte snakket med spilleren om hans spillemønster før de tar kontakt med Hjelpelinjen.”

Aspeland påpeker at det er en stor og påfallende overvekt av mødre som ringer til Hjelpelinjen. Som regel er det pårørende som bor sammen med den aktuelle problemspilleren henvendelsen dreier seg om. De pårørende ser ofte en person som bruker mye tid foran pc-skjermen. De ser en person som spiller et dataspill, og en person som har forandret seg. I noen tilfeller har denne endringen skjedd relativt brått.

“Det er enda mer vanlig at innringer beskriver langvarig spill med sterkt etablerte vaner.”

Andre observerer atferd og levemåte som de har sett endre seg over tid, og denne endringen beskrives som stadig minkende motivasjon for skolegang og sosialt samvær. Videre observeres brudd i familietradisjoner, isolasjon, økt irritasjon og økende konflikter.

De pårørende vet ofte lite eller ingenting om hva og hvorfor eller hvordan personen de henvender seg om spiller. De har ofte god oversikt over hvor lenge spillingen har funnet sted, og hvor lenge det har vært et problem, men de vet lite eller ingenting om interaktive online spill.

“Kompetansen om MMO og bruk av dataspill har forbedret seg merkbart hos innringere siden vi fikk den første bølgen av samtaler om dataspill februar 2007.”

De pårørende beskriver ofte en sterk bekymring for spilleren som har vart over tid. De beskriver seg selv som rådløse eller handlingslammet, og når de tar kontakt har de ofte nådd et metningspunkt hvor sinne og irritasjon tar overhånd. Foreldre snakker ofte om skam knyttet til problemet med å ha et barn som velger online- aktiviteter framfor utdanning og sportslige aktiviteter.

Arbeidsgruppens kommentarer

Avhengighetsbegrepet knyttet til dataspill er omstridt, og fagområdet er kompleks. Arbeidsgruppen slutter seg til at de komplekse prosessene som må ligge til grunn for en begrepsavklaring er omfattende og trenger en mer tverrfaglig tilnærming. Arbeidsgruppen ser også behovet for fokus på samsykelighet i forbindelse med forskning og behandling av problemspilling, for å se eventuelle årsakssammenhenger.

Arbeidsgruppen mener at økt fokus på forebyggende arbeid og opplysning, og å møte barn og unge med kunnskap i hjemmet, på skolen og hos skolehelsetjenester vil bidra til å redusere

risikofaktorer. Fremtidige skolebarn bør bli bedre rustet til å bruke dataspill både til underholdning, læring, kommunikasjon og kreativitet. Voksne og pårørende uttrykker ofte bekymring i forhold til noen barn og unges bruk av dataspill, og da særlig knyttet til omfattende onlinespill innen MMO og MMORPG-sjangeren. Kunnskap om hva disse spillene går ut på, hvordan de er strukturert og behovet for grensesetting i forhold til bruk av disse, er viktig for foreldre og skole- og helsepersonell. Mediekompetanse og vokseninvolvering vil bidra til en positiv vinkling og fokus på konstruktivt bruk av dataspill i stedet for problemer og tidsbruk. Lek og spill er en naturlig del av barns hverdag, og dette bør kunne overføres til bruk av dataspill fra tidlig alder. Dette har også vært arbeidsgruppens fokus med tanke på tiltak.

3 Problemskapende bruk



“Jeg synes det er så bra at jeg nesten alltid vinner”

Gutt 8 år



“Det vanskeligste er å slutte når jeg må hvis jeg skal på trening, sove, spise og gjøre lekser

Gutt 14 år



“Vi kan konkurrere og leke med ungene. Det liker jeg med dataspill.”

Mor (36) til barn 9 og 15 år

Problemskapende bruk av dataspill

Arbeidsgruppen har drøftet ulike problemstillinger knyttet til medienes rolle, hvilke spill som oftest rapporteres å medføre problemer og hva disse problemene består av.

Arbeidsgruppen har på bakgrunn av innhentet/innsamlet informasjon, og fordi dataspillavhengighet ikke er en diagnose, besluttet at det mest hensiktsmessige uttrykk å bruke er *problemstilling* eller *spillproblemer*, slik det også blir gjort i *Handlingsplan mot spillproblemer (2009-2011)*.

Det er uenighet blant forskere når det gjelder begrepsbruken. Betegnelser som *game addiction*, *videogame dependence*, *pathological gaming* eller *problematic game playing* brukes i litteraturen. Selv om begrepene er forskjellige, er de fleste forskerne enige om at spilling kan føre til en form for avhengighet. Dette blir da definert som at spillingen går sterkt utover andre aktiviteter, og i tillegg inneholder et element av manglende kontroll ved at spillerne spiller mye mer enn de hadde intensjon om. Lemmens et al. (i NOVA 2010) definerer spilleavhengighet som “*excessive and compulsive use of computer or videogames that results in social and/or emotional problems; despite these problems, the gamer is unable to control this excessive use*”. På norsk kan vi forstå denne definisjonen slik:

dataspillavhengighet er overdreven og tvangsrelatert bruk av data eller videospill som resulterer i sosiale og/eller følelsesmessige problemer; på tross av disse problemene, er spilleren ikke i stand til å kontrollere denne overdrevne bruken.

Det er mot slik problemskapende dataspillbruk man ønsker å iverksette forebyggende tiltak. Barn og unges normale bruk av dataspill må ikke forveksles med det mindretall som har alvorlige spillproblemer.

3.1 Roller og regulering

Medienes rolle

Medienes fremstilling av dataspill har hatt betydning for hvordan arbeidsgruppen har forholdt seg til mandat og problemspilling. Arbeidsgruppen har ikke som mandat å vurdere medias fremstilling av problemskapende bruk av dataspill. Det er likevel verdifullt å løfte frem hvordan mediebildet er med på å farge debatt og fokus i samfunnet.

Medienes fremstilling og fokus på dataspill, barn og avhengighet har pendlet noe frem og tilbake siden midten av 90-tallet, men har for det meste hatt en nokså negativ karakter. Enkelthistorier i mediene om ungdommer som har sluttet skolen og blitt deprimerte på grunn av spillingen er selvsagt alvorlige for de det gjelder, men ikke representative. Disse risikerer å falle fra i skolen, miste sosiale bånd og oppleve avhengighetssymptomer⁵. Vi kan ikke se bort fra at medias

⁵ NOVA: *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer*

negative fokus på dataspill med en høyfrekvent bruk av avhengighetsbegrepet påvirker spillere og pårørende.

Med medienes søkelys intensiveres også folkekravet om klare og enkle svar. Er onlinespillet *World of Warcraft* farlig? Er mitt barn avhengig av dataspill når hun spiller hele helgen? Blir man aggressiv av å spille skytespill? Etter stor mediedekning på dataspill dukker slike spørsmål ofte opp hos aktører som for eksempel Medietilsynet. Fokuset har vært generelt negativt, frykt- og myterelatert, og sjeldent differensiert og løsningsbasert. For publikum kan dette oppleves som om dataspill i seg selv er farlig, negativt og avhengighetsskapende. Dette er feilaktig, og det flytter fokuset vekk fra de få med alvorlige problemer og over til en enorm gruppe av befolkningen som verken har problemer eller symptomer. Bekreftelsen som den negative omtalen ofte gir til de som alt er skeptiske, gir lite rom for å snakke om symptomer, råd og behandling til de som er i risikogrupper eller har alvorlige problemer.

Hvilke spill rapporteres å medføre problemer?

Det er ikke nødvendigvis de mest populære og omtalte spillene som er aktuelle for problemspillere. Bransjens salgstall er heller ikke komplette i forhold til solgte og brukte spill. Dette gjelder spesielt nedlastbare spill.

I Norge finnes det to kilder til informasjon som viser hvilke spill som i størst grad medfører problemspilling: Hjelpelinjen for spilleavhengige har statistikk som viser hvilke sjangre som skiller seg ut, og NOVAs rapport fra 2010 identifiserer hvilke spilltyper som rangeres høyest blant problemspillerne.

Spillet som oftest nevnes i samtaler ved hjelpelinjen er *World of Warcraft*, mens de også opplever en økning på henvendelser som gjelder førsteperson skytespill (FPS), for eksempel *Counter Strike*.

Disse er alle MMO-spill, hvorav *World of Warcraft* er et rollespill og de andre er førsteperson skytespill. Når man ser på sammenhengen mellom spilltyper og avhengighet, viser NOVA-rapporten (2010) til at to spilltyper spilles mest blant de med mange avhengighetssymptomer. Dette gjelder FPS og rollespill via internett med mange deltakere (MMO). Å spille småspill på Internett og Facebook (casual games) er minst samvariasjon med avhengighetssymptomene.

Tabell 5.11: Andel gutter som spiller ulike spill etter symptomer på dataspill-avhengighet. Prosent.

	7 symptomer	N	0-6 symptomer	N	Sig.
Førsteperson skytespill	42	59	20	3682	***
Rollespill via Internett (MMORPG)	39	58	9	3689	***
Actionspill eller slåss-spill	27	59	7	3674	***
Sportsspill eller bilspill	17	58	7	3684	***
Strategispill	15	59	3	3690	***
Spill på Facebook	12	59	7	3686	***
Plattformspill	12	59	1	3664	***
Musikkspill	12	59	1	3681	***
Rollespill (RPG)	10	58	3	3668	***
Småspill via Internett	9	59	3	3669	***
Sosiale spill	9	59	1	3668	***
The Sim's spill	7	59	1	3668	***

Kilde: NOVAs rapport (2010) over de mest spilte spillene blant de ungdommene som viser flest symptomer på Lemmens skala for avhengighetskriterier (les mer i del 3)

Fellestrekkene ved de spillene som vises i tabellen er måten de er bygget opp på. MMO spill er bygget opp med en rekke faktorer som bidrar til å opprettholde spillernes spillelyst. Det kalles spillets struktur. Disse strukturelle og/eller sosiale faktorene kan være individets behov for:

- et forutsigbart oppsett av regler og gjensvar i spillet
- samarbeid og gjensidig avhengighet spillerne imellom
- samhandling og kommunikasjon mellom spillerne. Mye av denne kommunikasjonen foregår i chatterom utenfor selvet spillet
- en døgnet-rundt aktivitet i det virtuelle samfunn som gjør at spillet fortsetter selv om spilleren selv er logget av
- konsentrasjon og koordinasjon på en slik måte at hånd, hjerne og øye samarbeider
- at spillets krav til mestring står i forhold til spillerens ferdighetsnivå på en slik måte at spilleren til en hver tid opplever en viss grad av mestring
- hørsels- og synsbelønninger ved hensiktsmessige bevegelser eller trekk, elektroniske lyder, lysflash og lignende
- stadig økende belønning (poeng eller penger) ved hensiktsmessige bevegelser eller trekk som forsterker riktig og ønsket spilleatferd.
- synlig digitalt poengskår på displayet
- andre spilleres oppmerksomhet, beundring eller bifall i konkurranse

(hentet fra KoRus-Øst)

Dataspillbransje og marked

Bransjen selv, via konsollprodusenter og spillutviklere, har delvis reagert på kritikken og problemene relatert til tidsbruk og innholdselementer. Dette gjelder spesielt for MMO onlinespill som er de spillene som storspillerne oftest bruker.

Spillutviklerne og produsentene har endret på struktur og spilldynamikk i de store onlinespillene, eksempelvis *World of Warcraft (WoW)*.⁶ I spillets første utgave kunne man tidligere nå de største premiene og tilbakemeldingene ved å spille sammen med 40 mennesker samtidig. Minimum spilletid kunne variere fra 5 til 7 timer i strekk for å oppnå suksess. De tre siste spillutvidelsene til WoW reduserte antall spillere og tidsbruk for å kunne oppnå sine mål. Generelt er det blitt tilrettelagt for mindre tidsbruk, flere intervaller og aktiviteter fremfor spillsekvenser som tar veldig lang tid.

Det har i løpet av de siste årene kommet flere muligheter for at foreldre kan kontrollere barn og unges bruk av både PC'er og spillkonsoller. Medietilsynet driver årlige kampanjer om alders- og innholdsmerking på spill, Pan European Game Information (PEGI). I 2010 ga Medietilsynet og Norsk Spill- og Multimedieforening (NSM) ut brosjyren *Foreldre- ta ansvar – spill med!*⁷, i samarbeid med Interactive Software Federation of Europe og tre store forhandlerkjeder i Norge. Brosjyren fokuserte på bruk av foreldrekontroll og veiledning til PEGI- merkeordningen. Foreldrekontrollene gir muligheter til å regulere generelt tidsbruk, spesifikk tidsbruk for enkeltspill og avvise spill som har en spesifikk aldersgrense.

ISFEs (*Interactive Software Federation of Europe*) store markedsundersøkelse i Europa i 2010 viste at 68 prosent av spillerne (utvalget er 16 år og eldre) spiller gratis nedlastbare spill, spill på nettsider for spill, og spill på sosiale nettsider (som Facebook). Pusle-, brett-, kort- og spørsmålsspill er de mest populære totalt sett. 26 prosent av spillere spiller MMO-spill, og av de som spiller online spiller 20 prosent mot eller med noen som sitter i samme rom. Spillerne oppgir også flere grunner til at de spiller online. For de fleste er underholdning og tidsfordriv hovedgrunnene. Flere spillere oppgir også at de spiller fordi det er avslappende og utfordrende.

Dataspillmarkedet er en stor økonomi. Tall fra Norsk Spill- og Multimediaforening (NSM) viser at det i 2010 ble solgt ca. 2,7 millioner spill for ca. 950 millioner kroner i Norge.⁸ Dette er ikke iberegnet spill- og omsetningstall for kjøp av spill via nedlastbare tjenester og kontoer. For Norden snakker vi om en samlet salgsverdi på over 4,1 milliarder kroner:

⁶ <http://us.battle.net/wow/en/game/>

⁷ <http://www.medietilsynet.no/no/Trygg-bruk/Tema/PEGI/Brosjyrer/>

⁸ Omfatter alle spill, ikke kun onlinespill <http://www.spillforeningen.no/>

Nordic game sales in 2010

platform	volume	change vs 2009 *	value (€)	change vs 2009 *	average price
Nintendo DS	1 295 343	1.0%	46 429 192	-7.7%	35.8
Nintendo Wii	1 640 832	-8.6%	75 369 947	-21.8%	45.9
PC	3 580 558	-6.6%	93 916 589	1.2%	26.2
Playstation 2	853 512	-60.4%	17 756 811	-69.6%	20.8
Playstation 3	3 284 608	29.7%	166 473 368	22.9%	50.7
PSP	190 092	-32.7%	4 792 842	-44.8%	25.2
Xbox 360	2 097 149	14.4%	100 947 000	9.4%	48.1
Others **	620 596	19.6%	16 703 413	19.5%	26.9
Total	13 562 690	-6.3%	522 389 162	-6.3%	38.5

* = Change vs 2009 does not include Norway due to lack of data 2009.

** = Others include game time cards for PC online games and points for the digital console services, games for old consoles such as GBA, Xbox etc, but also bulk sales and unidentified games of the above listed formats such as PC, PS2 etc.

9

Dataspill er kanskje det medieuttrykket som har størst påvirkning fra brukerne. Erfarne brukere forventer gjerne at spillet skal tilføre noe nytt og gi muligheter for interaktivitet og brukerpåvirkning. De største internasjonale spillsuksessene har vært spill som var innovative da de kom ut første gang (St.meld. nr. 14 *Dataspill* (2008)). Dataspill benytter seg av spillerens engasjement og lojalitet. Dette blir forsterket av onlinespillets struktur der samarbeid og støttespillere er grunnpilarer for suksess. Arbeidsgruppen mener det er viktig å involvere spilleres oppfatninger og ønsker i arbeid for å iverksette forebyggende tiltak og løsninger mot problemspilling.

Regulering av dataspill

Dataspill i Norge har siden 2003 vært regulert under PEGI. PEGI er et selvreguleringssystem, eid av ISFE, med interessenter og styremedlemmer fra alle medlemsland i EU. I Norge har Medietilsynet en tildelt oppgave med å være rådgivende instans for dataspill. Medietilsynet har én representant i PEGI Council for å representere Norges interesser og utfordringer, samt oppmuntre og styrke det pan-europeiske samarbeidet. For å veilede brukerne merker PEGI dataspill med både anbefalte aldersgrenser og innholdssymboler.

Spillmarkedet har økt både i omsetning og utbredelse de siste årene. Dette gjelder både antall solgte spill, og online- og applikasjonsmarkedet. Denne utviklingen har ført til en egen merkeordning for onlinespill innen PEGI-ordningen; PEGI Online. Den nye merkeordningen ble implementert i 2007, og hadde da som mål å få nettsjenester som tilbød onlinespill til å signere

⁹ Dataspelsbranschen - The Swedish Games Industry

<http://www.dataspelsbranschen.se/media/117167/nordic%20game%20sales%202010%20screen.pdf>

PEGI Onlines sikkerhetskode (POSC).¹⁰ Ved kjøp av spill opplyses brukerne, og eventuelt deres foreldre, om at dette spillet også finnes online. Det åpner videre for muligheten for å definere et minstenivå for beskyttelse av mindreårige i spillmiljøer på nettet. De forplikter seg også til følgende:

*(... å sørge for at brukerne opptrer på hensiktsmessig måte. Som en følge av dette får de tillatelse til å oppvise PEGI Online-etiketten, som bevilges etter at spill som omfattes av PEGI-systemet er blitt registrert...)*¹¹

I europeisk sammenheng har spørsmål om moral, seksualitet og online tilgang knyttet til kommunikasjon, vært diskutert ofte. Per mars 2011 jobber PEGI med prosjektet PEGI 3.0 for å finne en løsning for å inkorporere og tilby merking av applikasjoner og såkalte “casual games”. Mange av disse spillene er gratis, og mange av dem er online. De er ofte enkle og lette å forstå, og underholdende for både barn, voksne og eldre. Spillene er tilgjengelige både på telefoner og andre konsoller. PEGI jobber også med å forbedre PEGI Online, da man langt fra har oppnådd så mange POSC-signaturer som ønsket.

3.2 Problemspilling

Mange lar seg fascinere av MMO-spill av ulike grunner. Mest av alt vises det til faktorer i spillenes struktur som motiverer til spilling. Disse faktorene kan ha så stor påvirkning og innflytelse på noen av spillerne at man må hjelpe spillere til å regulere bruken av dem. Spilleren selv opplever ofte disse faktorene som forsterkere, noe som medfører at de ikke ser noen grunn til å begrense eller kutte ut spillingen (Fellmann/KoRus-Øst).

Når blir spillingen et problem?

Man kjenner etter hvert til ulike endringer i handlingsmønstre hos spillere og pårørende som opptrer sammen med problemspilling. Eksempler på slike symptomer kan være stort fravær fra skole eller jobb. Man kan oppleve brudd i familietradisjoner, ritualer, vaner, krangling og verbal aggresjon i familiene som igjen kan gi tap av foreldreautoritet. Fysiske plager som mangel på søvn, dårlig blodsirkulasjon, vekttap og dårlig hygiene forekommer. Noen kan også erfare tap av sosialt nettverk, minsket sosial kompetanse og minsket interesse for samhandling (Fellmann/KoRus-Øst). Hvis et eller flere av disse symptomene er tilstede, kan det tyde på problemspilling.

¹⁰ PEGI Online POSC <http://www.pegionline.eu/no/index/id/163/>

¹¹ <http://www.pegionline.eu/no/index/id/163>

Storspillere

NOVA-undersøkelsen *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer* (2010) deler dataspillere inn i ulike kategorier. Storspilleren og problemspilleren er hovedgrupper for denne rapporten. “Storspilleren” identifiseres som en gutt som spiller 4 timer eller mer daglig. Storspilleren utgjør 5,2 prosent av undersøkelsens utvalg på 8 356 unge mellom 12 og 17 år. Karakteristiske trekk ved storspilleren er at han helst spiller online-spill og førsteperson skytespill. MMORPG er de mest populære spillene. Blant gutter er andelen 9,8 prosent. Andelen jenter på 0,7 prosent er så liten at de ikke tas med i denne kategorien. Andelen jenter som spiller er også generelt lavere enn gutter. Arbeidsgruppen kjenner imidlertid til andre undersøkelser som viser at andelen spillende jenter og kvinner er økende. For hele Europa viser ISFEs markedsundersøkelse at 31 prosent av alle menn og 20 prosent av alle kvinner er dataspillere.

Karlsen et al. (2010) understreker i sin rapport de store forskjellene mellom Asia og Vesten i holdning mot dataspill, særlig ved at man knytter høyfrekvent bruk til patologi. Faktisk finner man ingen signifikant sammenheng mellom for eksempel skoleprestasjoner og høyfrekvent bruk. Karlsen et al. viser til en studie fra Singapore (Skoric 2009 i Karlsen et al. 2010) som ikke viser korrelasjonen mellom høy spillfrekvens og svake prestasjoner i skolen. Dette bekreftes også i NOVA-undersøkelsen (2010).

I den svenske rapporten *Unga och nätverkskulturer – mellan moralpanik och teknikromantik* (2007) fra Ungdomsstyrelsen, tar man også for seg spillere med høy bruk (gjennomsnittlig spilletid på ca. 3,5 time per dag¹²), ikke spesifikt problemspillere. Undersøkelsen viser at unge storspillere mellom 16 og 29 år drikker mindre alkohol, stresser mindre – og er like aktive i idrett som unge som ikke spiller dataspill. Det svenske folkehelseinstituttet uttaler fra rapporten *Hälsoeffekter av tv- och datorspelande* (Lager og Bremberg 2005):

“Stödet för negativa effekter är svagt eller oklart. Forskningen ger visserligen begränsat stöd för att spelande leder till val av aggressiva leksaker... men det är oklart hur detta bäst tolkas eftersom studierna inte ger något stöd för samband mellan spelande och aggressiva känslor, tankar eller beteenden – trots att dessa hälsoeffekter är väl studerade. De två studierna av datorspelandets effekter på övervikt ger inte stöd för ett sådant samband.”

Flere organisasjoner og tilsyn som jobber med unge og dataspill, samt en relativt stor medieinteresse, uttrykker at mange foreldre reagerer på høyfrekvent bruk og bekymrer seg for tidsbruken. Barn og unge som spiller mye dataspill kan ha en oppførsel som andre reagerer på, men som ikke trenger bety at de har spillproblemer.

Det er altså en stor utfordring i å skille mellom en høyfrekvent bruk som er kontrollert og ufarlig (slik storspilleren har), og de storspillerne som er i fare for å miste kontroll. Torgersen et al. (NOVA 2010) påpeker at ... *en ulempe med en kvantitativ definisjon av problematisk spilling er*

¹² <http://www.ungdomsstyrelsen.se/art/0,2072,7153,00.html> s. 41

at det settes en felles kritisk grense for et fenomen som sannsynligvis har store individuelle variasjoner (NOVA 2010, s. 138).

På den ene siden har man de som takler sine spillevaner godt, og ikke faller ut fra skole eller sosiale bånd. På den andre siden finner vi de som utvikler usunne og ukontrollerte spillemønstre.

Problemspillere

Av de som opplever problemer knyttet til dataspill er mønsteret at de får klare negative konsekvenser for spilleren og hans/hennes omgivelser. I NOVA- rapporten (2010: 139) forstår man problematisk spilling som *situasjoner der spillingen har en patologisk, tvangsmessig eller destruktiv karakter*.

Undersøkelsen anerkjenner at å kalle høyfrekvent bruk av dataspill for avhengighet er omstridt, og NOVA- rapporten henviser til en skala (Lemmens et al. 2009 i NOVA 2010) for å måle symptomer på overdreven spilling. Skalaens egenskaper som er benyttet i undersøkelsen er det eneste instrumentet som er grundig studert og funnet tilfredsstillende. Lemmens- skalaen kalles *Game addiction scale for adolescents*.

Instrumentet følger kriteriene for avhengighet beskrevet i det internasjonale diagnosesystemet DSM-IV (American Psychiatric Association, 2000), og inkluderer 21 spørsmål som skal fange opp hver av de sju kriteriene for avhengighet. NOVA-undersøkelsen baserer seg på denne, men bruker kortversjonen på sju spørsmål:

- *Omfang: Bruker mer og mer tid på spillingen.*
- *Toleranse: Økende toleranse for hva de oppfatter som mye spilling.*
- *Tilbakefall: Prøver å trappe ned, men klarer ikke.*
- *Endret sinnsstemning: Spiller for å unngå negative følelser eller for å føle seg bedre.*
- *Frustrasjon/sinne: Oppstår når de ikke får spille.*
- *Konflikt: Kommer opp i konflikter med omgivelsene på grunn av tid brukt på spilling.*
- *Tilleggsproblemer: For lite søvn, neglisjering av skolearbeid, venner med mer.*

Totalt oppfyller 0,9 prosent av utvalget sju av sju kriterier for dataspillavhengighet i henhold til denne skalaen. Dette tilsvarer 3 450 ungdommer i alderen 12 til 17 år i Norge. Det er en tydelig kjønnsforskjell, 1,5 prosent av guttene og 0,3 prosent jentene kan karakteriseres som avhengige av dataspill ut fra denne skalaen. Videre ser vi at tiden ungdommene i studiet bruker til dataspill samvarierer med antall symptomer på avhengighet, selv om bare 45,8 prosent av guttene som karakteriseres som avhengige også er definert storspillere. Når man ser på sammenhengen mellom spilltyper og avhengighet er førsteperson skytespill og MMO- spill de mest spilte spillene både blant storspillerne og blant de som viser avhengighetssymptomer.

Et interessant funn fra NOVAs undersøkelse (2010) er at en del av de som viser flere symptomer på avhengighet *ikke* er i storspillergruppen. Det er altså ikke de som spiller mest som nødvendigvis opplever problemer med avhengighet av dataspill. Dette betyr ikke at det finnes sammenheng mellom høyfrekvent bruk og risiko, men det peker på at tidsaspektet alene ikke kan være det eneste symptomet som sier noe om problematisk spilling.

Hvem blir problemspillere?

Fellman (2009) beskriver i sin foreldreveileder utgitt av KoRus-Øst at hun erfarer at det er to grupper spillere som utvikler problemer med sin spilling:

- Mennesker som strever med psykisk uro som angst, depresjon, lav sosial mestring eller følelsesmessige traumer. Enkelte bruker spillet som en måte å mestre sine problemer på.
- Mennesker som ofte ikke har noe underliggende problem, men som blir meget interessert og opptatt av prestasjon, teknikk og de følelsesmessige eller økonomiske gevinster disse gir (KoRus-Øst)

Spillproblemer og eventuell dataspillavhengighet må derfor settes i en større kontekst. Forskning og erfaring viser at samsykelighet og økt symptomtrykk¹³ er sentrale faktorer for problemskapende dataspilling.

Samsykelighet

Samsykelighet (engelsk: comorbidity) er tilstedeværelse av en eller flere lidelser (eller sykdommer) i tillegg til en primær sykdom eller lidelse, eller påvirkning av slike ekstra lidelser eller sykdommer. Problematikken rundt samsykelighet skaper store utfordringer for behandlingsmiljøene. Problemet blir å identifisere symptomenes opphav, og dermed det egentlige problemet eller diagnosen. Dette ser man blant annet knyttet til alkohol- og pengespillavhengighet, hvor den problematiske spillatferden opptrer samtidig med og i sammenheng med, en del andre lidelser eller tilstander (Karlsen et al. 2010).

Dette betyr at flere av de som opplever, eller rapporteres, å ha problemskapende atferd knyttet til dataspill ofte har andre lidelser i tillegg.

3.3 Om tegn og symptomer

Oppsummert fra NOVA (2010) og Karlsen et al. (2010) ser det ut til å være en viss sammenheng mellom symptomer på dataspillavhengighet og gutters prestasjoner, innsats og tilpasning i skolen. Men analysene viser ingen klar sammenheng mellom antall symptomer og det å ha planer om å ta

¹³ Summen av selvrapporterte og/eller observerte symptomer, både fysiske og psykiske

høyere utdanning eller å ha valgt studieprogram på videregående skole. Funnene peker i samme retning for både storspillerne og de som har mange symptomer på avhengighet. Selv om storspillerne hadde høyere andel av fravær (skulking) og gjorde mindre lekser, vises ikke dette i skolekarakterene de får.

Når det gjelder fysisk aktivitet så trener både storspillerne og problemspillerne generelt mindre, og er i større grad overvektige enn de andre i utvalget. Alkohol- og hasjbruk er større blant storspillerne og problemspillerne i NOVA's undersøkelse. Funnene fra rapporten *Unga och nätverkskulturer – mellan moralpanik och teknikromantik* (2007) fra Ungdomsstyrelsen påpeker imidlertid at de som spiller mye dataspill drikker mindre og trener like mye som de som ikke er storspillere. En annen norsk studie, *Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health* (Mentzoni et al. 2011), har sett på sammenhengen mellom dataspilling og helsetilstand. Studiet fastslår at det er en sammenheng mellom dataspillavhengighet og dårligere helse, men årsaksforholdene er usikre.

Innen psykologien er det mange forskere og praktikere som har forsøkt å utvikle diagnosekriterier for aktiviteter man mener er beslektet med pengespillavhengighet. Mark Griffiths er blant de ledende på dette feltet. Han mener at mange typer teknologibruk har egenskaper som kan føre til avhengighetsproblematikk (Griffiths 2010a i Karlsen et al. 2010). Griffiths hevder at all atferd kan defineres som avhengighet hvis det oppfyller de seks kriteriene nedenfor:

1. **Dominering** – Dette forekommer dersom spillet dominerer spillerens tanker. Selv når personen ikke spiller, tenker spilleren i all hovedsak på innholdet i spillet, eller planlegger neste mulighet for å spille.
2. **Endring i humør** – Spilleren opplever en følelse av "rus" eller "flukt" under spinning.
3. **Toleranse** – Spilleren må bruke mer tid på spillet enn tidligere for å oppnå den samme endringen i humør som før.
4. **Abstinenssymptomer** – Ubehagelige følelser og/eller fysiske effekter som oppstår etter lengre perioder uten spill.
5. **Konflikt** – Det oppstår en konflikt med omverden. Spillmønsteret får negative konsekvenser for spillerens personlige liv, enten i forbindelse med jobb, skole, eller i mellommenneskelige relasjoner.
6. **Tilbakefall** – Tendens til at spillerne faller tilbake i skadelige spillmønstre, selv etter perioder med avholdenhet.

(Se mer utfyllende informasjon i vedlegg 1)

Foreldre, lærere og andre sentrale personer i barn og unges oppvekstmiljø kan ofte se symptomer på problematisk spillatferd. I Norge viser Hélène Fellmans *Foreldreveileder for rolle- og strategispilling på nettet* (2009) til noen tegn som bør vekke oppmerksomhet.

- De slutter med alle andre aktiviteter
- De kutter ut venner og sosialt liv og forsvinner inn i spillet
- De slutter å trene

- De skulker skolen, dropper lekser og mister eksamener
- De dukker ikke opp til måltider
- De spiller om natten og sover om dagen
- De prøver å slutte eller trappe ned, men får det ikke til
- Foreldrene får søvnproblemer fordi de er urolige over spillingen
- Familien begynner å streve på grunn av spillingen (Fellmann/KoRus-Øst)

Arbeidsgruppens kommentarer

Arbeidsgruppens medlemmer representerer hver for seg variert kunnskap og erfaring knyttet til dataspill og dataspillbruk. Når det gjelder området problemskapende bruk av onlinespill, har arbeidsgruppens helsefaglige ekspertise bidratt sterkt i denne rapporten.

Arbeidsgruppen mener at å fokusere på negative symptomer ved dataspilling i stedet for bare tidsbruk vil gjøre det mulig å fokusere på individuelle vurderinger av hvilke tiltak som bør iverksettes. Det er fra flere hold enighet om at tid i seg selv ikke er en problemskapende faktor. Det vil være vanskelig å fastslå en generell grense for hvor mye noen kan spille før det blir et problem. Vi vet at bekymrede voksne er spesielt opptatt av tid og grensesetting i forhold til bruk av spill. Tid er derfor tatt hensyn til, både i forhold til funnene i NOVA-rapporten, jf. *storspillere*, og i de rådene som fagpersoner og forskere gir.

Det viktige skillet mellom storspillere og problemspillere gir en ny forståelse av spillerne, og kan bidra til en større differensiering knyttet til tegn og symptomer ved problemspilling. Noen barn og unge med høyfrekvent bruk kan takle spillingen helt fint, mens andre vil få negative konsekvenser. Kriteriet for tid bør derfor ikke knyttes så mye opp til de konkrete antall timer som brukes, men i stedet fokusere på hva man taper ved overdreven spilling.

Arbeidsgruppen mener at forståelse for hva onlinespilling er, og betydningen av grensesetting i hjemmet, er viktig. Selv om tiden ikke trenger å være et symptom på et problem, oppleves nok tiden i enkelttilfeller som et problem i familiesammenheng og i forholdet mellom barn og skole og barn og foreldre.

4 Eksisterende tilbud og tiltak



“Jeg føler at det er verdens beste spill... Nå kan jeg slå hvem jeg vil ... sånn føler jeg det...”

Gutt 8 år



“Det er vanskelig fordi du blir helt borte fra den virkelige verden og lever helt i din egen boble der bare du og spillet finnes”

Gutt 15 år



“Det er veldig gøy med kjelleren full av 15-årige gutter på LAN. De er hjemme, og de ler og koser seg. Det er så mye annet tull de kunne drevet med.”

Far (50) til barn 13 og 15 år

Kartlegging av eksisterende tilbud innen informasjon, forebygging og behandling

I mandatets pkt. 3 er arbeidsgruppen bedt om å kartlegge eksisterende tilbud innen informasjon, forebygging og behandling i forhold til problemskapende bruk av nettspill/online – rolle og strategispill.

4.1 Eksisterende tilbud

Kompetansesenter rus – region øst (KoRus-Øst)

Dette er en av sju regionale kompetansesenter som på oppdrag fra Helsedirektoratet arbeider med rus- og avhengighetsproblematikk. Som en del av dette oppdraget er KoRus-Øst tildelt et nasjonalt ansvar for fagområdet avhengighet knyttet til pengespill og problematisk spilleatferd (dataspill). KoRus-Øst mottar årlig et oppdragsbrev fra Helsedirektoratet som beskriver aktuelle fokusområder for spisskompetanseområdet.

Oppdragsbrevet for 2011 inneholder følgende punkter:

- Gi oversikt over kunnskap og kompetanse som finnes nasjonalt på spissområdet
- Bistå Helsedirektoratet i utformingen av nasjonale retningslinjer for arbeid på området
- Gi oversikt over prosjekter og faglitteratur nasjonalt og internasjonalt ("kunnskaps- og kompetansebank")
- Bistå med kompetanseoppbygging i kommunene og/eller spesialisthelsetjenesten gjennom nærmere beskrevne innsatser og handlingsplan
- Bistå sentrale myndigheter i utforming og organisering av nasjonale opplæringsprogram på spisskompetanseområdet
- Initiere forskning og evaluering på spisskompetanseområdet
- Drifte og koordinere nasjonale kompetanse og evalueringsnettverk

4.1.1 Forebyggende tilbud/ tiltak

Hjelpelinjen- www.hjelpelinjen.no

Hjelpelinjen er både et forebyggings- og behandlingstilbud for spilleavhengige. En viktig funksjon for Hjelpelinjen er å samle informasjon om spilleavhengighet og statistikkføring av samtaler og tema. Dataene som blir samlet er til hjelp for kartlegging av utviklingen og forståelse av oppfattelsen av problemskapende spilling som avhengighet.

Veiledere for regulering av rolle- og strategispilling på nettet

KoRus-Øst utga i 2008 *Foreldreveiledere – for regulering av rolle- og strategispilling på nettet*. Denne ble revidert i 2009 og 2010. Til nå er det trykket 8 500 eksemplarer. I mars 2011 kom

Veileder for ansatte i skolen - Regulering av rolle- og strategispill på nettet. Disse distribueres til aktuelle mottagere på forespørsel. Hovedforfatter for begge veiledere er Hélène Fellman.

Manual for foreldregrupper

Blå Kors senter i Oslo jobber på oppdrag fra KoRus-Øst med å utvikle en kursveileder for et foreldrekurs om online rolle- og strategispill. Veilederen vil bygge på kurs som holdes ved Blå Kors og vil bli tilgjengelig for alle interesserte.

Er dataspill et problem? Signaler og symptomer - veiledning for pårørende og fagpersonell¹⁴

En brosjyre laget av KoRus-Øst og Lotteri- og stiftelsestilsynet for pårørende og fagpersonell. Brosjyren viser til faresignaler, tips til forebygging og regulering. Brosjyren ble distribuert første gang i 2009, og er sendt ut på nytt i 2011 til blant annet alle videregående skoler, folkehøgskoler, høyskoler og PPT-kontorer. Videre vil brosjyrene også bli distribuert til foresatte gjennom den ideelle medlemsorganisasjonen *Barnevakten* sitt nettverk.

PEGI-brosjyrer og kampanjer

Medietilsynet og Norsk Spill- og Multimedieforening (NSM) har laget to brosjyrer rettet mot foreldre for å informere om PEGIs alders- og innholdsmerking på dataspill. Der gis det gode råd for foreldre om spillvaner, grenser og viktigheten av å spille sammen med sine barn. I 2010 inkluderte brosjyren informasjon om hvordan bruke foreldrekontrollen på diverse spillkonsoller. Brosjyren ble distribuert via et samarbeid med spillforhandlere i et opplag på nærmere 50 000 i 2007 og 40 000 i 2010. Barnevakten har også distribuert brosjyrene via sitt nettverk. Brosjyren kan bestilles hos Medietilsynet eller NSM, og lastes ned via nett.

Dataspill i skolen - www.dataspilliskolen.no

En nettportal for lærere om hva dataspill er og hvordan de kan brukes i pedagogisk sammenheng. Siden er norskspråklig, basert på det pan-europeiske prosjektet *Games in School's* lærebok om dataspill. Nettportalen er drevet av Medietilsynet og har som mål å gjøre lærere kjent med dataspill som medium, snakke med elevene om dataspill og se verdien av dataspill som pedagogisk verktøy. Portalen har pedagogiske og didaktiske læreopplegg og eksempler, og refererer til pedagogisk forskning og spillforskning.

Som nevnt i del 3 er yngre barn ivrige brukere av dataspill, og av alle aldersgrupper er det den gruppen som spiller mest. Å ha lærere som har kjennskap til dataspill som medium og kan formidle en annen bruk enn den underholdningsbaserte, vil gi et mer balansert syn på dataspill. Det kan gi barn og unge en ny base for å ha en dialog om dataspill, motivasjon og tanker rundt dataspill. Dette kan også gi lærerne og skoleansatte en mulighet til å se utfordringer og eventuelle symptomer på problemspilling på et mye tidligere stadium.

¹⁴ <http://www.hjelpelinjen.no/filer/tekstbilder/Er%20dataspill%20et%20problem%20-%20jan2010.pdf>

Spillavhengighet-Norge

Spillavhengighet-Norge er en frittstående interesseorganisasjon, med nært samarbeid med ulike fagmiljøer innen feltet spilleavhengighet. Alle som har et problematisk forhold til penge-/ eller dataspill, enten som spiller eller pårørende kan ringe deres landsdekkende kontakttelefon. Alle som betjener telefonen har egenerfaring som de benytter i samtaler. I tillegg til å tilby samtaler på kontakttelefonen, finnes det også regionale kontaktpersoner rundt om i landet som organiserer gruppemøter. Møtene er åpne for både spillere og pårørende. Mer informasjon finnes på www.spillavhengighet.no

Arbeidslivets kompetansesenter for rus og avhengighetsproblematikk (AKAN)

AKAN har problematisk spilleatferd blant sine arbeidsområder, og har et studentnettverk som kan være relevant for informasjon og forebygging. Nettverket består av enheter som er involvert i rusmiddelforebyggende arbeid ved universiteter og høyskoler: Studentsamskipnader (fagfolk som jobber med studentvelferd og studenthelse – deriblant leger, psykologer og sosionomer), studentorganisasjoner (både studentpolitiske organisasjoner og festforeninger) og utdanningsinstitusjonene.

Formålet med nettverket er å samle kompetanse og erfaring fra rusmiddelforebyggende arbeid blant studenter og legge til rette for erfaringsutveksling og samarbeid på tvers av utdanningsinstitusjoner i landet.

Nettverket er fortsatt i utformingsfasen, men AKAN ser blant annet for seg:

- Temabaserte nettverksmøter og workshops
- Kurs og opplæring på faglige temaer rettet mot ulike deler av studiemiljøet
- Utvikling og implementering av forebyggende tiltak i studentmiljøene

Penge- og dataspill har til nå ikke vært et tema som AKAN har jobbet med i dette nettverket, men ifølge AKAN tyder mye på at spesielt dataspill, eller online rollespill, kan være en utfordring blant noen studenter.

Høgskolestudium

KoRus-Øst har i samarbeid med Høgskolen i Lillehammer et nasjonalt opplæringsprogram om pengespillavhengighet og problemskapende dataspilling. Studiet retter seg mot personer som:

- kan oppdage spillproblemer
- skal ta i mot og iverksette tiltak og behandling
- har ansvar for oppfølging

Studentene kan velge å ta utdanningen som et kurs, eller som høyskolestudium på masternivå (15 studiepoeng).¹⁵ Studiet er finansiert med midler fra *Handlingsplan mot spillproblemer* (2009-2011).

4.1.2 Behandlingstilbud

Helsetilsynet i Oslo og Akershus mottok høsten 2009 en klage fra en mor, grunnet manglende behandlingstilbud til sin spilleavhengige sønn, slik mor definerte det. Da det ikke forelå noen praksis rundt vurdering av liknende saker, ønsket Statens Helsetilsyn at Helsedirektoratet skulle komme med en vurdering av om barn som er avhengige eller har en problematisk bruk av online rolle-/strategispill (dataspill) kan/skal gis rett til nødvendig helsehjelp etter pasientrettighetsloven § 2-1 andre ledd.

... Pasienten har rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten. Retten gjelder bare dersom pasienten kan ha forventet nytte av helsehjelpen, og kostnadene står i rimelig forhold til tiltakets effekt. Spesialisthelsetjenesten skal fastsette en frist for når faglig forsvarlighet krever at en pasient som har en slik rettighet, senest skal få nødvendig helsehjelp.

Helsedirektoratets utredning hadde følgende konklusjon:

Avhengighet av denne typen spill er ikke i dag en egen diagnose innenfor ICD-10.¹⁶ Dette vil imidlertid ikke være avgjørende i vurderingen av om det foreligger rett til nødvendig helsehjelp i det konkrete tilfelle. Hvorvidt et barn med store problemer knyttet til denne typen spill har rett til nødvendig helsehjelp etter pasientrettighetsloven § 2-1 annet ledd, vil derfor måtte basere seg på en individuell, konkret medisinskfaglig vurdering knyttet opp til kriteriene i prioriteringsforskriften § 2; tilstandens alvorlighet, forventet nytte av behandlingen og et rimelig forhold mellom kostnader og forventet nytte.

Barns rett til behandling

Med bakgrunn i den utredningen som ble gjort av Helsedirektoratet i 2009¹⁷ har Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) et ansvar i forhold til å foreta en vurdering av retten til nødvendig helsehjelp. Til tross for dette er det ingen automatikk i at BUP alene har ansvaret for å yte hjelp i de sakene hvor dataspill er en del av symptombildet. I noen saker vil det være mer naturlig at ansvaret ligger på tjenester i førstelinjen som for eksempel helsesøster, skole, PPT, barnevernet etc.

Det finnes ingen nasjonale oversikter over hvor mange barn, unge og deres familier som i regi av spesialisthelsetjenesten har mottatt behandling for spillproblemer. Derfor er det vanskelig å fastslå hvilke steder i landet som har et velutviklet tilbud til målgruppen. En grunn til dette kan være at dataspillavhengighet ikke er definert som en diagnose og dermed ikke inkludert i nasjonale helsestatistikker.

¹⁵ www.spilleproblematikk.no

¹⁶ ICD - Den internasjonale sykdomsklassifikasjonen i regi av WHO <http://www.icd10data.com/>

¹⁷ *Vurdering av henvisninger til tverrfaglig spesialisert rusbehandling*
http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00068/Vurdering_av_henvisn_68619a.pdf

Tiltak i regi av handlingsplanen mot spillproblemer (2009-2011)

Tiltak 3.1.b i *Handlingsplan mot spillproblemer* lyder som følger: *Behandlingstilbud for problematisk spilleatferd skal videreutvikles og utprøves. Behandlingstilbud til unge skal tillegges spesiell vekt.* Under forrige handlingsplan som gjaldt for perioden 2005–2008 ble det startet opp prosjekter hos både BUP Levanger og hos barnevernstiltaket 16-23 AS i Oslo. Begge disse prosjektene ble videreført i *handlingsplan mot spillproblemer* for perioden 2009–2011. I 2010 fikk Borgestadklinikken i Skien midler til å utvikle en behandlingsmanual for aldersgruppen 12–20 år. Dette arbeidet utføres i samarbeid med Psykologisk fakultet ved Universitetet i Bergen.

Arbeidsgruppens kommentarer

Arbeidsgruppen registrerer at det eksisterer en rekke informasjonstiltak og behandlingstilbud allerede. Disse bør gjøres kjent i større grad. Dette vil blant annet gjenspeile seg i arbeidsgruppens forslag til en nettportal, jf. punkt 6.1.3.

Arbeidsgruppen mener det også er nødvendig å fremme informasjonen om barns rett til konsultasjon og behandling i henhold til avsnittet over. Dette fremkommer i forlag til forskningstema nummer 6, jf. punkt 5.2.

5 Forskningstiltak



"Når man spiller så lærer man mye - kjøre bil for eksempel"

Jente 8 år



"Min største konflikt i forbindelse med spill er når internettlinja svikter og det blir lagg"

Gutt 14 år



"Det beste med dataspill er at det er samlende. Vi er fysisk sammen – det er på en måte sosialt usosialt"

Mor (35) til barn på 11 år

5.1 Forslag til bruk av avsetninger til forskning

I mandatets pkt. 2 er arbeidsgruppen bedt om å komme med forslag til hvordan de avsatte midlene fra Norsk Tipping kan benyttes. Denne potten er på totalt 700 000 kroner og skal gå til forskning. Gruppen er også bedt om å komme med forslag til hvordan fremtidige avsetninger til forskning på feltet kan organiseres og finansieres.

Det er enighet i arbeidsgruppen om at det er mangelfullt og spredd forskning på området *problemskapende spilling*, og at den forskningen som allerede eksisterer er lite kjent og vanskelig å finne. Arbeidsgruppen mener derfor at innsatsen for å styrke forskningen best kan gjøres ved å forbedre og øke markedsføringen overfor forskningsmiljøene slik at de blir bedre kjent med at de kan søke om økonomisk støtte til forskning på området.

Arbeidsgruppen har forstått det slik at eksisterende forskningsprosjekter og midler knyttet til dataspill, i stor grad har vært knyttet til spesifikke fagområder, som for eksempel helse. Møtet mellom helsefaglig sektor, spillforskere og spillbransjen bør kunne styrke og bedre forståelsen av hvorfor barn og unge spiller, og hvor skjæringspunktet mellom engasjement og avhengighet oppstår. Det ligger derfor et stort potensiale i mer åpne fagutlysninger, samarbeid mellom fagområder og eventuelt mulighet for prosjektgrupper. Arbeidsgruppen kan se for seg eksempelvis toårige forskningsprosjekter der man utlyser midler for en svært bred faggruppe, og oppfordrer til samarbeid der målet vil være å belyse sider ved dataspill vi i dag opplever mangler på. Norge har et svært lite forskningsmiljø knyttet til dataspill, og et samarbeid med flere nordiske land kan være hensiktsmessig. Dette vil gagne både grunnforskningen for å kartlegge bruk, og være til støtte for det faglige og økonomiske grunnlaget.

Torill Elvira Mortensen, spillforsker ved IT-Universitetet i København og medlem av arbeidsgruppen, uttaler seg her om behovet for tverrfaglig forskning på problemspilling generelt:

Digitale spill er fremdeles et tilstrekkelig nytt forskningsfelt til at det mangler mye kunnskap om spillenes form, innhold, bruk og integrasjon i samfunnet og i forhold til andre media. For å forstå fenomenet er det helt nødvendig å kjenne det på mange nivå. Spillforskning internasjonalt foregår både innenfor humanistiske fag, samfunnsfag, økonomi og jus i tillegg til informasjonsvitenskap, informatikk og psykologi.

I Norge er spillforskningen et forsvinnende lite felt som har få muligheter for finansiering og vekst. I den grad det finnes spillforskere som arbeider tverrfaglig og med internasjonal tilknytning arbeider disse innenfor medieforskningsmiljøene og informatikk og informasjonsvitenskap. Det er liten kontakt mellom disse og enkelte miljøer som arbeider med spørsmål rundt spillbruk innenfor pedagogikk og psykologi.

Dette fører til at de fagmiljøene som studerer virkninger av spill mangler redskap for å analysere og forstå fenomenet spill og spillenes posisjon i samfunnet, mens de som studerer nettopp dette ikke har noen felles møteplass for alle som arbeider med spillproblematikk. Når et så lite fagmiljø som det norske spillforskningsmiljøet er fragmentert og isolert på grunn av grenser mellom disipliner og ulike finansieringsmuligheter, fører dette til visjonsløs forskning hvor det

blir viktigere å finne anerkjennelse innenfor de ulike disiplinene enn blant andre som studerer og forstår fenomenet. Dette er en svært uheldig utvikling hvis vi ønsker å forstå et fenomen i så rasende vekst og utvikling som digitale spill.

For at et nytt, tverrfaglig fagmiljø skal ha en mulighet for vekst trenger det både anerkjennelse og finansiering. Disse to tingene er ofte symbiotisk knyttet sammen, i det som er kjent som Matteus-effekten: Den som har, han skal få. I denne sammenhengen betyr det at de som har anerkjennelse får finansiering, og de som får finansiering har mulighet til å gjøre bedre arbeid som igjen fører til høyere anerkjennelse. Det er derfor helt sentralt at finansiering til spillforskning i Norge ikke er for tett knyttet til bestemte disipliner og dermed bidrar til videre fragmentering, men er åpen for å støtte søknader fra en rekke ulike fagmiljø.

Dette gjelder fagmiljø som ser direkte på problematisk spilling, så vel som fagmiljø som ser på hvordan spill brukes generelt, hvordan de integreres i samfunnet på mikro- og makronivå, eller som ser på form og innhold for å forstå spillmekanismer og strukturer, og dermed skaper et enhetlig og helt sentralt begrepsapparat for analyse og diskurs.

5.1.1 Arbeidsgruppens forslag til hvordan benytte de avsatte midlene fra Norsk Tipping

For å forstå fenomenet *problematiske spilling* er det nødvendig å kunne skille det fra generell, normal og i mange tilfeller positiv og utviklende spilling. Dermed er det nødvendig å forstå de ulike spillene, hvordan de er bygd opp, fungerer og hvordan de brukes av et stort flertall som ikke har noen problemer med dem. Dette er ikke minst viktig for å forstå når problemspilling er forårsaket av selve spillene, og når spillene brukes som en mekanisme for å takle forhold og problemer som er uavhengig av spillene.

Arbeidsgruppen viser igjen til de to identifiserte gruppene som er i risikogruppen for problematisk spilling:

- *Mennesker som strever med psykisk uro som angst, depresjon, lav sosial mestring eller følelsesmessige traumer. Enkelte bruker spillet som en måte å mestre sine problemer på.*
- *Mennesker som ofte ikke har noe underliggende problem, men som blir meget interessert og opptatt av prestasjon, teknikk og de følelsesmessige eller økonomiske gevinster disse gir.*

Fremtidige avsetninger av ressurser til forskning bør ha en rød tråd med et slikt eventuelt oppstartet prosjekt, og man kan se for seg både komparative studier og en fagbank av forskning som vil gi god oversikt på et felt som utvikler seg svært raskt.

Rådet for anvendt medieforskning (RAM)

De avsatte midlene pålydende 700 000 kroner, er en relativt liten sum for et stort forskningsfelt, og arbeidsgruppen foreslår å bruke Rådet for anvendt medieforskning (RAM) som et mulig organ for å dele ut forskningsmidlene. Det bør være en forutsetning at rådet styrkes med helsefaglig

kompetanse for å imøtekomme behovet i en slik utlysning. Her vil gruppen fremheve forskningsforlag nummer 3 og 6 om spill i familien og effektstudier på gitt hjelp.

Det bør forskes mer på familier hvor et familiemedlem har problemer med overdreven spilling. *Hva er dynamikken i familien?* Hvordan takler de den overdrevne/usunne spillingen? Siden man generelt har en begrepsmessig ganske fattig forståelse av hva som skiller sunn og usunn spilling, kan det være interessant også å se på retorikken som brukes i slike sammenhenger. Hvordan beskriver ulike parter spillingen? Er avhengighetsretorikken/avhengighetsparadigmet mest dominerende?

For å kunne si noe om utbredelse av og innholdet i behandlingstilbud, antallet henviste og eventuelle utfordringer, ses det som hensiktsmessig å gjennomføre en nasjonal kartlegging av steder som tilbyr behandling til problemspillere og deres familie. Det tilbys hjelp med utgangspunkt i ulike intervensjoner, og det er viktig å få kunnskap om effekten av metodene. Hva skjer med problemspillere etter at familien har fått hjelp? Har spillemønsteret endret seg? Hvordan går det med familien?

Se arbeidsgruppens fulle liste over forslag til temaer for fremtidig forskning i del 5.2.

5.2 Fremtidig forskningstiltak på problemspilling

På bakgrunn av kartleggingen av forskning og eksisterende tiltak og tilbud, vil arbeidsgruppen komme med forslag til hvilke temaer og teser som kan og bør belyses med forskning i tiden fremover. Arbeidsgruppen mener disse kan bidra til å belyse et lite utforsket felt, og gi nødvendig informasjon om spillernes mønstre og bidra til å bedre de forebyggende tiltakene for problemspillere.

Forslagene som følger her er faglige brede og kan oppfattes som generelle. Arbeidsgruppen har diskutert om disse forslagene kan snevres inn for å komme nærmere aktuelle problemstillinger knyttet til problemspilling. Argumentet er likevel fra forskerhold at det er vanskelig å forske på problemspilling uten en forståelsesramme for såkalt normal eller sunn spilling, og en forståelse av dataspill generelt.

Arbeidsgruppen mener det er viktig å legge vekt på formativ forskning som bidrar til å beskrive og kartlegge utfordringer knyttet til problemskapende dataspilling. Vi vet for lite om hva som faktisk skjer blant spillere, og normative undersøkelser (spørsmål om hva som er godt eller dårlig, og hvordan man bør forholde seg til spill og spillere) avgrenser kunnskapsinnhenting for mye til at det er forsvarlig å forfølge innenfor rammene av god forskning. Formativ forskning innebærer å registrere hva som faktisk skjer, uten en antagelse om hva som er positivt eller negativt.

De følgende forslagene til forskningstemaer henger alle tett sammen, men de kan oppsummeres i to spørsmål/problemstillinger:

Den digitale spillkulturen: hvem er spilleren, hva er spillerens rolle i familien og i samfunnet, og hvordan formes og utvikles spillkulturen?

Det digitale spillet: hva spiller vi, hvordan er spillene bygd opp, hvordan spiller vi og hvilken mening skapes gjennom spill?

1: **Bredden i spilling.** Mye forskning på spillere handler om den typiske spilleren, dvs. unge folk, fortrinnsvis gutter, og om noen få, svært tidskrevende spill. Dette gjelder både nasjonalt og internasjonalt. Vi trenger bedre forskning på grupper som ikke oppfyller stereotypen, slik som eldre, jenter og kvinner og mer tilfeldige spillere. Det er også viktig å se på hvilke spill som spilles, digitale spill er et svært stort og heterogent felt, heller enn det smale og homogene feltet det ofte blir oppfattet som.

2. **Spillstruktur, spillkunnskap og spillkritikk.** Ifølge pengespillforskning har dataspill fellestrekk med pengespill når det gjelder belønningssystemer. Det er grunn til å tro at dette er en forenkling, og at vi trenger mer kvalitativ forskning som belyser hva slags meningsaspekt spilling eller "gaming" (som motsats til "gambling") har, og hva som skiller pengespilling og dataspilling. Det trengs også forskning på lojalitetsstrukturer i spill, for eksempel spillelementer som gjør at folk velger å logge på svært ofte og regelmessig for å oppnå en bonus, eller for ikke å gå glipp av en gevinst. I enkle sosiale spill og casual games kan dette være et kjerneelement. I mer sammensatte spill som MMO og MMORPG, er dette én mekanisme i et mer komplekst bilde.

3. **Spill i familien.** Det trengs forskning på familier hvor et familiemedlem har spillproblemer. Hva er dynamikken i familien? Hvordan takler de den overdrevne/usunne spillingen? Generelt har man en begrepsmessig fattig forståelse av hva som skiller sunn og usunn spilling, og det kan det være interessant å se på retorikken som brukes i slike sammenhenger. Hvordan beskriver ulike parter spillingen? Er avhengighetsretorikken/avhengighetsparadigmet mest dominerende?

4a. **Utvikler spillere en alternativ virkelighetsforståelse?** Det vil si; i hvilken grad prioriteringer, og verdisyn endrer seg på andre områder i livet enn spilling. I storspiller-miljøer ser man jo ofte at spillingen oppleves som normal fordi alle spiller mye. Spillmiljøet blir dermed selvforsterkende fordi det er det eneste stedet der andre deler din virkelighetsforståelse. Det er derfor svært viktig å kunne studere norske spilleres "spilleridentitet" og kulturelle fellesskap.

4b: I forlengelsen av spillerkultur og virkelighetsforståelse er det nyttig med en **brukerstudie av yngre barns spilling av dataspill**, der man også ser på hvordan spilltematikk, så vel som spills oppbygning og dramaturgi, danner utgangspunkt og inspirerer annen type lek og kreative uttrykk.

5: **Spill og kreativitet.** Spillforskningen viser at spillere ofte både er kreative og aktive rundt spillsituasjonen. Eksempelvis funnene som viser at storspillere ikke har dårligere skoleprestasjoner enn andre, antyder at spillingen ikke skader den intellektuelle modningen eller spillernes forståelse av komplekse problemer. Det finnes også en egen bevegelse med "indie-games" – (uavhengige spill slik som uavhengig film) – produsert utenfor de store, kommersielle aktørene. Det vil derfor være interessant å studere hvordan digitale spill fører til egenaktivitet og kreativitet, særlig i forhold til bruk av spill til motivasjon i skolesammenheng.

6a: **Effektstudier av de som har mottatt hjelp for problemspilling.** Det tilbys hjelp med utgangspunkt i ulike intervensjoner, og det er viktig å få kunnskap om effekten av metodene. Hva skjer med problemspillere etter at familien har fått hjelp? Har spillemønsteret endret seg? Hvordan går det med familien?

6b: For å kunne si noe om utbredelse av og innholdet i behandlingstilbud, antallet henviste og eventuelle utfordringer, ses det som hensiktsmessig å gjennomføre en **nasjonal undersøkelse av alle behandlingstilbud til barn og unge**

6 Handlingstiltak



“Mamma sier at du kan ikke spille så mye fordi da får du firkanta øyne. Firkanta i øya... ha ha... Jeg tuller med det fordi det er et gammelt godt triks”
Jente 8 år



“Det perfekte drapet og skuddet på Call of Duty. Og oppnå høy drapsrekke. Det er gøy å være best – og slå kameratene mine”
Gutt 14 år



“Det beste er at noen spill er så familieorientert, slik som Wii – vi hadde stor olympiade hjemme, med besteforeldre og prisutdeling og det hele.”
Mor (34) til barn på 8 år

Forslag til tiltak innen informasjon, forebygging og behandling knyttet til problemskapende bruk av nettspill/online rolle- og strategispill

Måten vi må forholde oss til hverandre, samfunnet og institusjoner krever nye former for kompetanse utover de vanlige ferdighetene som å lese, skrive, regne og tradisjonell pc-bruk. Å ha et bevisst forhold til styrkene og svakhetene til de ulike mediene, er en grunnleggende kompetanse. Økt bevissthet omkring mediekompetanse bidrar til at befolkningen blir mer kompetent til å gjøre seg opp en egen mening og forståelse på et selvstendig grunnlag. Mediekompetanse er en viktig kunnskap for å kunne være en aktiv borger i dagens informasjonssamfunn. Hvis hele befolkningen er i stand til å bruke mediene på en kyndig og kreativ måte, kan det bidra til en ny form for demokratisk deltagelse.

Datspill er det yngste mediet vi nå bruker, og det er den aktiviteten barn bruker mest av på digitale plattformer (Medietilsynet 2010). Det er derfor helt avgjørende at både barn og voksne øker sin generelle mediekompetanse for å forstå digitale medier generelt, og i denne sammenhengen; dataspill spesielt. Mediekompetanse bidrar til god begrepsbruk og en god mediebruk. Man vil også lettere kunne se en usunn og asosial bruk av medier, for eksempel dataspill.

I mandatets pkt. 4 er arbeidsgruppen bedt om å komme med forslag til *forebyggende tiltak og informasjonstiltak og behandling i forhold til problemskapende bruk av nettspill/ online rolle- og strategispill*.

Arbeidsgruppen har som nevnt bestått av en bred sammensetning av fagområder, og innsikten i bransjeaspektet og organisasjon/grasrotbevegelsen har vært nyttig og innsiktsfull for arbeidsgruppen. Arbeidsgruppens oppgave med å bidra til idéer og forslag til tiltak er et sentralt punkt for arbeid på feltet i nær framtid, og det har derfor vært viktig å definere hva som er et tiltak, og ikke minst hva som er forebyggende.

Her følger arbeidsgruppens forslag til nye tiltak i arbeidet mot problemskapende spilling. De er rettet mot forebyggende arbeid for barn og unge, i tråd med mandatet og *Handlingsplan mot spillproblemer* (2009-2011).

Arbeidsgruppen mener at tiltakene bør skilles i velferdspolitiske tiltak for barn i samfunnet generelt, noe som er et offentlig anliggende, og forebyggende tiltak for hjemmet, familien og foreldre.

6.1 Velferdspolitiske informasjonstiltak

- Informere om problemskapende dataspilling i forhold til offentlig hjelpeapparat i tilknytning til barn og skole gjennom å styrke påbegynt arbeid.
- Henvende seg direkte til Helsesøstertjenestens fagforening og til familierådgivningskontorene for å gjøre de spesielt oppmerksomme på deres store betydning i arbeidet med å forebygge og hjelpe til ved problemspilling.
- Inkludere dataspill i både grunnutdanning for lærere, sosionomer, barnevernspedagoger, psykologer og andre studier som utdanner fagpersoner som kommer i kontakt med barn og unge.
- Gjennomføre en årlig nasjonal fagkonferanse – et samarbeid mellom forskjellige aktører innen forvaltning, helse, skole og organisasjoner på feltet.
- Inkludere spill i skoleverkets plan om den femte ferdighet (digitale medier).

6.1.1 Forebyggende dataparties

Gjennom organisasjonen *Hyperion* har arbeidsgruppen fått presentert noe av spill- og interesseorganisasjonenes aktiviteter og innhold, blant annet arrangementen og organiseringen av LAN (Local Area Network) og dataparties over hele landet i løpet av året. Disse arrangementene samler spillere i alle aldre (særlig barn og unge voksne), fra alle steder og bakgrunner med en felles interesse: dataspill. Disse arrangementene vil også inkludere spillere i faresonen og som kanskje kan karakteriseres å være på grensen til å utvikle et problem.

Slike organiserte arrangementer setter barn og unges hobby og interesse i en sammenheng. Det arrangeres konkurranser, kreative prosesser og man møter andre som deler sin egen interesse. Slike arrangementer og organisasjoner er viktig for barn og unge. Det betyr at de får dele gleden over egne interesser med andre, mulighet til å avansere og utvikle seg på dette området, og at aktiviteten løftes ut av “datarommet”. Isolering av barn og deres aktiviteter kan føre til stigmatisering. Slike arrangementer som har planlagte og organiserte aktiviteter vil derfor kunne bidra til å skape et sosialt og utviklingsrettet miljø for dette kulturuttrykket.

Arbeidsgruppen mener slike arrangementer og organisasjoner motarbeider stigmatisering av dataspill som medie- og kulturuttrykk, og er med på å gi identitet og samhold til spillerne. Slike arrangementer kan hindre isolasjon og fremmer samarbeid, kreativitet og sosiale sammenkomster, som igjen må anses som forebyggende tiltak spesielt for barn og unge.

Midler fra *Handlingsplan mot spillproblemer* (2009-2011) støtter for eksempel et tiltak brukt for å legge til rette for et dataspill-fritt sosialt rom på *The Gathering*, som er et årlig datatreff i Vikingskipet på Hamar. Samarbeidet mellom spillere, spill-arrangementer og tilbuds- og hjelpetiltak vil kunne bidra til å styrke arbeidet mot spillproblemer.

6.1.2 Konkurransen på dataspilltreff

Arbeidsgruppen foreslår å lyse ut en konkurranse i tilknytning til et av de store årlige datatreffene for ungdom, for eksempel *The Gathering*. Tanken er at barn og unge i tiden fram mot dataspilltreffet skal konkurrere om å utvikle et spill som tar opp i seg utfordringene rundt problematisk dataspilling.

Formålet med et slikt tiltak er å engasjere ungdommen til å utvikle et spill der de gjennom spillmediet kommenterer sitt syn på utfordringer ved spill og problemspilling. Arbeidsgruppen anser barne- og ungdomsvinklingen som svært viktig hvis vi skal oppnå forståelse og kunne utvikle forebyggende redskap mot problemskapende spilling. Temaer for et slikt spill kan for eksempel være tidsbruk, underholdning versus alvor og generasjonskonflikter.

Arbeidsgruppen ser for seg at vinnerne kan få muligheten til å besøke en av utdanningsinstitusjonene for spilldesign i Norge. De vil da få mulighet til å presentere og diskutere sitt arbeid med studenter og lærere. Dette vil være et ledd i arbeidet med å anerkjenne spill som aktivitet og industri. På denne måten kan man oppnå positive, innovative og markedsutviklende mål, vokst ut fra et problemassosiert utgangspunkt, jf. St.meld. nr 14 (2007–2008) *Dataspill* – kapittel 3. Å kombinere et arrangement som i høyeste grad er ansett som ren underholdning og lek, med muligheter, gründer-virksomhet og innovasjon, mener gruppen vil være et tiltak som er både dialogbasert, framtids- og målrettet.

Et slikt spill må synliggjøres og nå ut til barn og unge for å oppnå sitt formål. Nettsiden www.dataspilliskolen.no kan være et eksempel på en portal som kan publisere og synliggjøre vinneren av konkurransen og spillet. Dette vil være et ideelt sted å lansere vinnerspillet fra konkurransen. Med bakgrunn i spillet vil en kunne diskutere eventuelle konflikter på et lavt nivå på skolen. Det vil ha en preventiv effekt i forhold til tidsbruk, forståelse for rammer og grenser, underholdning versus skolearbeid og lignende.

6.1.3 Portal

Arbeidsgruppen har funnet at det finnes mye eksisterende informasjon for publikum allerede. I tillegg er det en del prosjekter i emning, som også vil resultere i opplysningsmateriale som flere grupper vil kunne ha nytte av og som vil styrke et forebyggende arbeid mot problemskapende spilling. Utfordringen ligger i å samle dette på ett sted hvor publikum og aktuelle målgrupper kan finne denne informasjonen.

Arbeidsgruppen foreslår på denne bakgrunnen å opprette en nettportal med informasjon, råd og tips for et bredt publikum. Dette vil inkludere spillere selv, pårørende, skole og helsetjenester. Her bør man kunne finne elektroniske utgaver av informasjonsmateriell, råd og veiledning for å snakke sammen om spill, og vanlige spørsmål og svar knyttet til problematisk bruk av dataspill. En slik portal vil kunne yte flere tjenester: Avsløre myter om dataspill og hva det innebærer,

hjelpe pårørende til å ta samtaler som vil virke forebyggende i forhold til utvikling av spillproblemer, og vise til samtalesentere og behandlingstilbud.

En slik portal må eventuelt kunne samordnes med eksisterende tjenester og ordninger, eksempelvis <http://www.hjelpelinjen.no> og <http://www.rus-ost.no>. En videreutvikling av et eksisterende konsept med flere av aktørene involvert, vil ifølge arbeidsgruppen være et effektivt og besparende prosjekt med større muligheter for tilbud og informasjon, både i forhold til pengespill og dataspill.

Arbeidsgruppen mener det kan være hensiktsmessig å dele denne nettsiden i to avdelinger, der pengespillproblemer og problemskapende dataspill har hver sin underside. Et annet alternativ er å dele inn etter målgrupper hvor fagpersoner (eksempelvis lærere, helsetjenester, PPT), spillere og familie er hovedgruppene. En slik portal bør ha et navn som adresserer de som er interessert i preventiv informasjon og materiell, samt de som opplever å ha problemer selv eller med en bekjent. Uttrykket *problemstilling* bør inngå i tittelen for å imøtekomme og ikke avskrekke de som ønsker informasjon, eksempelvis problemstilling.no.

Medietilsynet har lang erfaring med informasjonsarbeid til både barn, lærere og foreldre fra både film og internett generelt, men også dataspill spesielt. I St.meld. nr. 14 *Dataspill* (2007-2008) foreslår departementet en styrking av Medietilsynets opplysningsarbeid om dataspill. Det kan på bakgrunn av dette være nødvendig med en videre drøfting mellom Medietilsynet, KoRus-Øst og Lotteritilsynet omkring innhold, ansvar og drift for en slik portal.

For å gjøre en slik portal kjent er det relevant å inkludere sosiale medier for å kommunisere med målgruppene og nå ut til publikum. Særlig ungdom er aktive brukere av sosiale medier som for eksempel Facebook, og det er derfor viktig å bruke kommunikasjonsplattformer som er rettet mot denne bestemte målgruppen.

6.2 Spillregulering for enkeltspillere og familie

Det er en rekke tiltak man kan gjøre innen familien og blant venner for å regulere bruken av dataspill. Senest i desember 2010 gjennomførte Medietilsynet og NSM en kampanje sammen med spillforhandlere i Norge for å informere foreldre om foreldrekontroll og alders- og innholdsmerking. Alle dataspill solgt via forhandler i Norge, og mange spill man laster ned, er alders- og innholdsmerket. Det anbefales å følge denne merkingen. I tillegg finnes det foreldrekontroller for de aller fleste, om ikke alle, konsoller – fra PC til X-box, som kan styre både bruk av tid og type spill. Dette er et enkelt og teknisk grep fra foreldrene, for å sette grenser og unngå konflikt i hjemmet.

På bakgrunn av forskning og kunnskap vet vi at barn både ønsker og trenger foreldreengasjement i forhold til dataspilling. Man vet også at risikofaktorer knyttet til all slags form av digitale medier senkes betraktelig for barn der foreldre er involverte i aktiviteten sammen med barna og

setter grenser som er tydelige og rimelige for barnet, helst i samarbeid med barnet selv. Barns debutalder på Internett og da særlig gjennom spill- og lekesider, synker stadig, og vi vet fra EU Kids Onlines undersøkelser (2011) at barn ned i 18 måneders alder begynner å vise interesse for konsoller og spill på digitale medier. Familien som enhet, og foreldrene som veiledere og grensesettere, bør derfor tidlig ha et bevisst forhold til spill og legge til rette for gode vaner.

Problemspillerne som er definert i NOVAs undersøkelse (2010) oppgir både at foreldrene har lite kontroll på hva de gjør i fritiden, og at de kranter oftere med foreldrene sine enn de som ikke viser symptomer på avhengighet (vedlegg 2). Familiedynamikken er viktig for barn og unge generelt, men også helt tydelig for de som opplever problemer med dataspill.

Mark Griffiths (Griffiths 2010, i Karlsen et al. 2010) foreslår enkelte tiltak til foreldre som kan virke forebyggende:

- *Foreldre bør kjenne til innholdet i spillene barna spiller*
- *Kunnskapsfremmende spill bør anbefales framfor voldelige*
- *Foreldre bør støtte barna i å spille spill i grupper heller enn alene*
- *Foreldre bør ha en tidsgrense for spilling og se til at barna gjør lekser og lignende før de begynner å spille*
- *Foreldre bør følge praktiske råd om å unngå fysiske plager ved å sitte tilstrekkelig langt unna skjermen, spille i opplyste rom, osv.*
- *Foreldre bør, hvis ingenting annet nytter, nekte barn å spille spill*

Positive råd som forebygging

En positiv innfallsvinkel behøver ikke være uansvarlig, *det er like viktig å få bekymrede foreldre ubekymret, som å få ubekymrede foreldre bekymret*. En anerkjennelse av dataspill som en vanlig aktivitet og hobby blant barn og unge, bør være en selvfølge. Foreldre og familier bør finne sine egne toleransegrenser for spilling i henhold til sine egne familiære behov, og foreldrenes kjennskap til sine egne barn. Et positivt og bevisst forhold til dataspill som enkeltperson og i en familie med en generell god mediekompetanse, vil være forebyggende for de aller fleste.

Det finnes retninger og forskning gjort av psykologisk- og spillforskningsrelatert art som viser til fordelene ved dataspill og positiv bruk. Jane McGonigal er direktør for Games Research & Development på The Institute for the Future. Forskningen handler om å se mulighetene dataspill tilbyr, og hvordan man kan bruke spill til å forbedre kvaliteten på livet, tenke alternativt og spre kunnskap. McGonigal har utviklet et sett av praktiske råd for å ha et bevisst forhold til sin egen og andres spilling, og for å unngå problemspilling.¹⁸

¹⁸ <http://janemcgonigal.com/2011/01/08/practical-advice-for-gamers/>

Kort oppsummert sier disse rådene at man skal ha et bevisst forhold til sin egen tidsbruk, spille spill som er sosiale og fremmer samarbeid fremfor konkurranse. Videre mener hun at å spille sammen med venner og familie er det beste, og enda bedre er det å spille sammen med andre i samme fysiske rom. McGonigal følger opp med et tips om at ethvert spill som får deg til å føle deg dårlig er et spill man bør slutte med. Basisen i teorien er at lystbetont spilling med familie og venner er et gode, og kan virke forebyggende for problemspilling.

Oppsummert kan følgende tre hovedpoenger være forebyggende for bevisstgjøring og regulering av dataspill i hjemmet og for den enkelte spiller:

- Unngå å låse fast veiledningen til timeantall, men vurdere spillets destruktive effekt på andre gjøremål og/eller livskvalitet (konsekvensanalyse med både spiller- og familieperspektiv)
- Anerkjenn at spillets grensesetter(e) (foreldre) kan utgjøre en del av årsaken til at problemspillingen etableres, og gi disse en selvstendig veiledning
- Bruke familierådslag som konfliktløsningsmodell som mulig metode i møte med spillere og deres familie.

Arbeidsgruppens kommentar

Det er liten tvil om at familie og foreldre er viktig for sosialisering generelt, innbefattet spill og spillvaner. Man vet fra Medietilsynets undersøkelse (2010) og NOVAs rapport (2010) at barn og unge generelt mener at foreldrene er mindre involvert i deres digitale hverdag enn hva foreldrene selv oppgir, og at problemspillerne opplever selv at foreldrene har mindre kontroll på deres fritidsaktiviteter enn de ungdommene som ikke er problemspillere. De krangler også mer med sine foreldre.

Arbeidsgruppen mener at grunnlaget for å skape gode vaner og forebygge problemspilling skjer i hjemmet og i familien. Informasjon og veiledning til foreldre og voksne i relasjon med spilleren bør være en prioritert oppgave.

7 Referanser



“Han (klassekamerat) er heldig ettersom han får med brødrene sine til å spille sammen med seg, det får ikke jeg”

Jente 8 år



“Noen spill kan være vanskelige hvis det er noen avanserte historier og kontroller som du ikke skjønner. Slik er det i begynnelsen, men man lærer seg det etter hvert hvis man har tålmodighet til å prøve det flere ganger”

Jente 15



“Det kan av og til være litt skremmende hvor teknisk dyktige barna er – de søker seg videre og går på nettet – jeg synes det kan være vanskelig å sette grenser når jeg vet de er flinke og kreative.”

Mor (42) til barn på 7 og 8 år

Dataspelsbranschen. 2010. *Games Sales in the Nordic 2010*.
<http://www.dataspelsbranschen.se/media/117167/nordic%20game%20sales%202010%20screen.pdf>

EU Kids Online II, 2011
[http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EUKidsII%20\(2009-11\)/home.aspx](http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EUKidsII%20(2009-11)/home.aspx)

Frøyland, Lars Roar, Marianne Hansen, Mira Aaboen Sletten, Leila Torgersen og Tilmann von Soest. 2010. *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer*. NOVA
http://www.nova.no/asset/4263/1/4263_1.pdf

Fellmann, Hélène / KoRus-Øst. 2009. *Foreldreveileder for rolle- og strategispilling på nettet*
[http://www.rus-ost.no/docs/000007F5/2011_Lærerveileder%20spill_LoRes\[1\].pdf](http://www.rus-ost.no/docs/000007F5/2011_Lærerveileder%20spill_LoRes[1].pdf)

Fellmann, Hélène / KoRus-Øst. 2011. *Veileder for ansatte i skolen - Regulering av rolle- og strategispill på nettet* [http://www.rus-ost.no/docs/000007F5/2011_Lærerveileder%20spill_LoRes\[1\].pdf](http://www.rus-ost.no/docs/000007F5/2011_Lærerveileder%20spill_LoRes[1].pdf)

McGonigal, Jane. 2011. *Practical advice for gamers*
<http://janemcgonigal.com/2011/01/08/practical-advice-for-gamers/>

Helsedirektoratet. 2008. *Vurdering av henvisninger til tverrfaglig spesialisert rusbehandling*
http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00068/Vurdering_av_henvise_68619a.pdf

ICD-10 <http://www.icd10data.com/>

ISFE (Interactive Software Federation of Europe) *Consumer Survey 2010* <http://www.isfe-eu.org/index.php?PHPSESSID=ad78552ugh0ig2qjsglgs63l4&oidit=T001:662b16536388a7260921599321365911>

Karlsen, Faltin, Peter Møller og Trond Børsum. 2010. *Kartlegging av problemskapende onlinespilling*, Norges Informasjonsteknologiske Høgskole

KoRus-Øst. *Fakta om spilleavhengighet – dataspill* <http://www.rus-ost.no/Default.asp?WCI=DisplayGroup&WCE=209&DGI=209> Kultur- og kirke departementet.

Kultur- og kirke departementet. *Handlingsplan mot spillproblemer (2009 – 2011)*. 2009.
http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/rapporter_planer/planer/2009/handlingsplan-mot-spillproblemer.html?id=564190

Kultur- og kirke departementet. *St.meld. nr. 14 (2007-2008) Dataspill*. 2008.
<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2007-2008/stmeld-nr-14-2007-2008-.html?id=502808>

Lager, Anton og Sven Bremberg *Hälsoeffekter av tv- och datorspelande* (2005)
http://www.fhi.se/PageFiles/3314/r200518barn_dataspel0504.pdf

Medietilsynet. 2010. *Barn og digitale medier 2010*.
<http://www.medietilsynet.no/no/Selvbetjening2/Horinger-og-kunngjoringer/Medietilsynets-rapport-om-barn-og-digitale-medier/>

Mentzoni RA, Brunborg GS, Molde H, et al. 2011. *Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health*.
<http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cyber.2010.0260>

Norsk Spill- og Multimediaforening, Medietilsynet. 2010. *Foreldre: Ta ansvar – spill med*.
<http://www.medietilsynet.no/no/Trygg-bruk/Tema/PEGI/Brosjyrer/>

Pasientrettighetsloven www.lovdata.no

Statens Medieråd. 2010. *Småungar och medier*
http://www.medieradet.se/upload/Rapporter_pdf/Sm%c3%a5ungar%20och%20medier2010web.pdf

Ungdomsstyrelsen 2007:12 *Unga och nätverkskulturer – mellan moralpanik og teknikromatik*
<http://www.ungdomsstyrelsen.se/art/0,2072,7153,00.html>

Sitatene som innleder hver del av rapporten er hentet fra Medietilsynets barnepanel, ungdomspanel og foreldrepanel. Sitatene er hentet inn høsten 2010 og våren 2011. Illustrasjonsbildene som følger sitatene, er hentet fra <http://www.freedigitalphotos.net/>

Vedlegg 1: Karlsen et al.: *Kartlegging av problemskapende onlinespilling*, Norges Informasjonsteknologiske Høgskole, 2010

Vedlegg 2: NOVA (2010) *Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer*. s. 201 og 202

NORGES INFORMASJONSTEKNOLOGISKE HØGSKOLE

KARTLEGGING AV PROBLEMSKAPENDE ONLINESPILLING

FALTIN KARLSEN
PETER MØLLER
TROND BØRSUM

Oslo, 2. juli 2010

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
1.1. Problemstilling	1
1.2. Faglig forankring og metoder for kartlegging	1
1.3. Onlinespill og trender	2
1.4. Begrepsavklaring	3
2. Kartlegging av fagfeltet	4
2.1. Pengespillavhengighet	4
2.2. Internettavhengighet	6
2.3. Diskusjon rundt internettavhengighet som klinisk diagnose	7
3. Asia	8
3.1. Innledning	8
3.2. Demografi og avhengighet	9
3.3. Forskning på Internett- og onlinespillavhengighet	9
3.4. Løsninger/behandlinger	10
3.4.1. Preventive tiltak	10
3.4.2. Behandling av avhengighet	10
3.5. Kulturell variasjon	10
4. Vesten	11
4.1. Innledning	11
4.2. Demografi og avhengighet	11
4.3. Forskning på Internett- og onlinespillavhengighet	12
4.3.1. Onlinespillenes tiltrekningskraft	12
4.3.2. Engasjement versus avhengighet	13
4.3.3. Patologi og variabler som bidrar til eller ledsager avhengighet	14
4.3.4. Strukturelle trekk ved spill	14
4.4. Løsninger/behandlinger	14
4.4.1. Preventive tiltak	14
4.4.2. Behandling av avhengighet	15
5. Norge	15
5.1. Innledning	15
5.2. Demografi og avhengighet	16
5.3. Forskning på Internett- og onlinespillavhengighet	17
5.4. Løsninger/behandlinger	17
5.4.1. Preventive tiltak	17
5.4.2. Behandling av avhengighet	18
6. Konklusjon	19
6.1. Problemstillinger	19
6.2. Problemer med studier av Internett- og onlinespillavhengighet	20
6.3. Regulering av dataspill	21
7. Appendiks 1	22
Appendiks 2	23
Referanser	24

1. Innledning

1.1 Problemstilling

Denne rapporten er utarbeidet av førsteamanuensis Faltin Karlsen, Peter Møller og Trond Børsum på oppdrag fra Kulturdepartementet. Faltin Karlsen har ledet arbeidet. Bakgrunn for rapporten var et utlysning fra Kulturdepartementet våren 2010 om å gjennomføre en utredning om forskning på problemskapende spilling. Faltin Karlsen fikk tilslag på søknad om å gjennomføre utredningen 25. mai 2010. Utredningen ble gjennomført juni samme år og oversendt Kulturdepartementet 2. juli 2010.

I følge beskrivelsen i søknaden skulle kartleggingen:

- 1) Gi en kort oversikt av undersøkelser som omhandler brukerdemografi i onlinespill, med særlig fokus på å identifisere ulike grupper av høyfrekvente brukere.
- 2) Gi en kartlegging av undersøkelser som fokuserer direkte på negative konsekvenser av onlinespilling og hvilke funn de har.
- 3) Til sist vil det være ønskelig å identifisere undersøkelser som sammenligner onlinespilling med annen problematisk mediebruk, som såkalt internettavhengighet og gamblingavhengighet, for å kunne identifisere eventuelle strukturelle likheter.

1.2 Faglig forankring og metoder for kartlegging

Helt innledningsvis vil vi si noe om hvilke fagfelt som er relevante for denne kartleggingen. Onlinespill er et relativt nytt fenomen som har blitt gjenstand for undersøkelser særlig innen feltene game studies og medievitenskap. Her er det i hovedsak gjennomført undersøkelser som beskriver hvordan folk bruker spillene og skaper mening av sin egen spilling (Karlsen 2009; Kendall 2002; Mortensen 2003; Taylor 2006). Noen studier fokuserer på økonomiske og industrielle sidene ved denne aktiviteten (Castronova 2001, 2005; Zackariasson 2007), mens andre igjen analyserer onlinespill som tekst og struktur (Tronstad 2004; Rettberg 2007; Aarseth 2008). Andre har gått mer kvantitativt til verks og kartlagt demografiske aspekter i spillene (Ducheneaut et al 2006; Yee 2006). Felles for disse bidragene er at de ikke berører spørsmål knyttet til avhengighet og problematisk spillatferd. De problemene som beskrives er snarere av sosial karakter og er gjenstand for en mer sosiologisk eller antropologisk tilnærming. Disse arbeidene er likevel viktig, fordi de beskriver hva slags medium onlinespill er, hva slags kulturell posisjon onlinespill har og hvordan spilling inngår i spilleres selvforståelse og hverdagsliv.

Et annet felt som har forsket på onlinespill er psykologi. Psykologien har hatt stort fokus på å kartlegge negative sider ved bruk. Flere fremtredende forskerne som de senere årene har forsket på problematiske sider ved onlinespill, har tidligere forsket på gamblingavhengighet og har forsøkt å trekke paralleller mellom gamblingspill og onlinespill (Griffiths 2005; King et al. 2010; Meredith & Griffiths 2009). Psykologer som har forsket på gamblingavhengighet har tradisjonelt vært opptatt av forholdet mellom spillet og brukeren og hva slags psyko-strukturelle mekanismer som er i sving når man spiller spill (Zangeneh et al 2008). Psykologiske forsterkningskjemaer og spillmekaniske belønningssystemer har vært sentrale konsepter for å forklare hvordan spillere reagerer på spill. Som

en grov generalisering kan vi si at den psykologiske kartleggingen har lagt mest vekt på de mentale mekanismene som er i sving, til fordel for psyko-sosiale forklaringsnøkler, selv om det selvfølgelig finnes unntak (Casey 2008).

Det er åpenbart at både mediestrukturelle, psykologiske, sosiale og kulturelle tilnærminger er relevante for spørsmål om problemskapende spilling og i vår kartlegging har vi lagt vekt på å få frem bredden i forskningen, uten overordnede vurderinger av hvilke teoretiske eller metodiske begrensninger som ligger i de ulike tilnærmingene. Forskningen vi presenterer spanner derfor fra rent behavioristisk orientert psykologi til åpne antropologisk analyser – fra studier som kun fokuserer på forholdet menneske-teknologi til studier som legger mest vekt på de sosiale og kulturelle elementene ved spilling. Slik sett har vi sørget for å få en bredest mulig inngangsport til forskning på problematisk spillatferd.

Til grunn for kartleggingen vår ligger systematiske litteratursøk som har gitt oss bred tilgang til studier innen ulike fagområder. De studiene som presenteres i denne rapporten er først og fremst analyser med funn som sier noe nytt på området eller som er spesielt relevante for våre problemstillinger. Det er viktig å påpeke at disse studiene likevel bare utgjør en brøkdel av den forskningen som finnes og at flere omfattende fagdebatter er presentert svært kortfattet av oss. For å lette lesernes videre orientering om temaet, har vi derfor også fremhevet tidligere kartlegginger av forskning på området, eller analyser som er spesielt omfattende.

1.3 Onlinespill og trender

Onlinespillenes utbredelse og kulturelle betydning har endret seg dramatisk de siste tiårene. På begynnelsen av 1980-tallet var det å spille dataspill over nett primært en aktivitet for folk som var tilknyttet universiteter og som hadde tilgang til deres maskinpark og nettverksressurser (Rasmussen og Liestøl 2003; Turkle 1995). I løpet av 1990-tallet kom de første massive onlinespillene, de største med flere hundre tusen betalende spillere. Ultima Online (1997) og EverQuest (1999) var blant de første kommersielle suksessene av denne typen spill (Bartle 2003). Økt utbredelse av hjemmedatamaskiner og Internetttilgang dannet basisen for dette spillmarkedet. I løpet av de siste 10 årene har massive onlinespill blitt en mainstream-genre og et stort kommersielt marked. World of Warcraft er for tiden markedsledende innen genren MMORPG med over 11 millioner registrerte betalende brukere¹⁹.

En generell trend er at onlinespill av typen MMORPG har blitt enklere å spille, angivelig for å tiltrekke seg nye segmenter av befolkningen. Mens de fleste MMORPG på 90-tallet var rettet mot ungdom og voksne, er det de senere årene også utviklet onlinespill for barn, blant annet Habbo-hotell (2000), goSupermodell (2006) og Runescape (2001). Overdreven onlinespilling var for få år siden i hovedsak et problem knyttet til ungdom og unge voksne. Den økte bredden i typen onlinespill gjør at også yngre barn er en del av dette problemkomplekset. For dette spillsegmentet er det oftere faren for økonomisk utbytting som er tema i offentlige debatter, og i mindre grad tidsbruken

De aller fleste onlinespill benytter en abonnementsbasert betalingsmodell. Massive onlinespill som World of Warcraft, EVE-online og Age of Conan krever en månedlig innbetaling for at spillerne skal få tilgang til spillverden. En annen og nyere betalingsmodell er mikrotransaksjoner, hvor spillerne betaler for å få tilgang til spesielle gjenstander eller egenskaper i spillene. Noen spill, som Runescape, tilbyr forenklete gratisversjoner av spillene, hvor spillerne da kun har tilgang til deler av spillet. Slike spill tiltrekker seg særlig unge spillere, som ikke har egne kredittkort og hvor foreldrene ikke godtar at barna betaler for abonnement.

Helt siden dataspill ble gjenstand for offentlig oppmerksomhet har det foregått diskusjoner rundt mulige skadevirkninger av spillingen. Hvilken form denne diskusjonen har hatt og hva den har omfattet har også endret

¹⁹ Siste offentliggjorte tall fra Blizzard er fra desember 2008: <http://us.blizzard.com/en-us/company/press/pressreleases.html?081121> (sist besøkt 27.06.2010)

seg i takt med endrede bruksmønstre. På 90-tallet var foreldre redd for at voldelige dataspill skulle skape voldelige barn. I dag er foreldre mest bekymret for at barna deres tilbringer for mye tid med dataspill (Linderoth & Bennerstedt 2007).

1.4 Begrepsavklaring

I denne rapporten kommer vi til å benytte en rekke spesialbegrep. Vi vil redegjøre for noen av disse her:

Onlinespill – Betegnelsen onlinespill vil bli brukt om all spilling som foregår over Internett. De omfatter både de typiske flerspiller rollespillene som World of Warcraft og Age of Conan og flerspiller skytespill som Team Fortress 2 og strategispill som Starcraft 2.

MMORPG – En forkortelse for Massively Multiplayer Online Role-Playing Game. Dette er virtuelle spillverdener der spillerne skaper individuelle karakterer. Spillerne er organisert på ulike servere som (med noen unntak) er identiske utgaver av den samme spilluniverset. Disse har normalt plass til noen titalls tusen spillere hver. Både samarbeid og konkurranse er vanlige aktiviteter i disse spillene.

Internettavhengighet – Et begrep som først ble tatt i bruk av dr. Ivan Goldberg i 1995, men har siden det blitt tatt opp i vanlig dagligtale. Internettavhengighet er ikke en klinisk betegnelse og er ikke en del av de to store internasjonale diagnoseapparatene, ICD-10 og DSM-IV. Selv om begrepene ikke er etablerte kliniske lidelser, benyttes de mye i dagligtale. Vi kommer derfor til å benytte begrepene internettavhengighet og dataspillavhengighet i denne rapporten. Enkelt forklart beskriver begrepene et bruksmønster som fører til alvorlige problemer på andre områder av livet (som arbeidslivet, skole eller familie) og der spilleren ikke selv føler at han/hun har kontroll over spillingen. Fordi begrepet er så utydelig og ikke etablert i verken det medisinske eller det psykologiske fagmiljøet, vil dette begrepet bli behandlet mer utførlig senere i rapporten.

Pengespillavhengighet – Mye av forskningen rundt internettavhengighet og dataspillavhengighet bygger på teorier og resultater fra forskning på problematisk pengespilling (ludomani). Når vi snakker om pengespillavhengighet, referer vi altså til diagnosen ludomani, eller problematisk pengespilling (engelsk: pathological gambling). På grunn av de tette båndene mellom internettavhengighet og pengespillavhengighet har vi valgt å inkludere en lengre utledning også av dette begrepet senere i rapporten.

2. Kartlegging av fagfeltet

2.1 Pengespillavhengighet

Pengespillavhengighet (Pathological Gambling) ble en del av de to største diagnoseapparatene i henholdsvis 1980 (DSM-III) og 1978 (ICD-9-CM). Diagnosekriteriene i begge systemene er siden omformulert betraktelig som et resultat av kliniske tester og forskning på feltet.

I DSM-IV klassifiseres pengespillavhengighet som "Impulse Control Disorder Not Elsewhere Classified". Dette vil si at pengespillavhengighet ikke er en "avhengighet", men bunnar i en ukontrollerbar vane som ikke er et resultat av andre kliniske lidelser (Molde 2009).

Pengespilleavhengighet grupperes sammen med impulskontrollidelser, ikke fordi diagnosene deler underliggende motivasjoner eller strukturelle likheter, men fordi diagnosene manifesteres seg på lignende måter og de behandles med tilsvarende metoder. De andre impulskontrollidelser i samme gruppe er kleptomani, pyromani, trichotillomani (kontinuerlig lugging av eget hår som leder til merkbart hårtap) og periodisk eksplosiv lidelse (perioder med ukontrollerbart sinne som leder til legemsbeskadigelse eller større tilfeller av hærverk). Det er en liten kategori, med diagnoser som deler noen likheter i hvordan de manifesteres, men lite ellers. De diagnostiske kriteriene fra DSM-IV finnes i appendiks 1.

I det andre store diagnosesystemet, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10), klassifiseres pengespilleavhengighet under vane- og impulslidelser (Habit and impulse disorders). Her beskrives Pathological gambling som følger:

The disorder consists of frequent, repeated episodes of gambling that dominate the patient's life to the detriment of social, occupational, material, and family values and commitments.²⁰

Den store forskjellen mellom systemene ligger i hvor spesifikke diagnosekriteriene er. De fokuserer begge på innvirkningen pengespillingen har på spillerens omgivelser, men DSM-IV er langt mer konkret med hensyn til hva problematisk innvirkning er. Med ICD-10-apparatet er det mer opp til hver enkelt psykiater å vurdere hva som er problematisk og hva som er akseptabelt konsum av pengespill.

Det forholder seg imidlertid slik at mange av kriteriene for alkoholisme (alkoholrelaterte lidelser) ble benyttet for å danne diagnosekriteriene for pengespilleavhengighet, noe som tyder på at det finnes en underliggende kausal eller avhengighetsprosess for begge lidelsene (Leiseur 1988 i Molde 2009). De 3 sentrale trekkene som pengespillavhengighet deler med alkoholrelaterte lidelser er (Pallanti et al. 2006):

- 1) Tolerance (økt innsats for å oppnå ønsket effekt)
- 2) Dependence (gjentagende, mislykkede forsøk på å redusere spillingen, og spillingen er til hinder for sosiale eller arbeidsrelaterte aktiviteter)
- 3) Withdrawal (fravær av mulighet til å spille fører til klassiske avvenningssymptomer)

Pengespilleavhengighet er i tillegg sentrert rundt en økonomisk motivasjon. Diagnose-kriteriene handler om hvordan pasienten finansierer pengespillet, hvordan pasienten håndterer det økonomiske tapet som oppstår gjennom repetitivt pengespill og jaget etter å tjene inn de tapte pengene. Dette kommer i kontrast til diagnostiseringen av alkoholrelatert lidelse, hvor selve motivasjonen er uten betydning.

Det er også store utfordringer knyttet til diagnostiseringen av pengespillavhengighet. Siden det ikke finnes noen objektive kriterier for hvor mye spilling som kan defineres som harmløs (Korn & Schaffer 1999 i Molde 2009), er det problematisk for forskere å lage klare retningslinjer for når pengespillingen er problematisk. Siden ludomani klassifiseres som en impulskontrollidelse, ses spillingen på som en ukontrollerbar vane. Et sentralt problem er at det vil være vanskelig for utenforstående å skille mellom en pasients ukontrollerbare vane og en vane som pasienten bare ikke kontrollerer (Schaffer 2003 i Molde 2009).

Et annet problem med pengespilleavhengighet er det som kalles samsykelighet (co-morbidity), altså at den manifesteres samtidig med og i sammenheng med en del andre lidelser eller tilstander. Pengespillavhengighet har vist seg å korrelere høyt med alkohol- og stoffmisbruk. Det er også en sterk korrelasjon med affektive lidelser og en mindre gruppe pengespilleavhengige har vist tegn til

²⁰ World Health Organization 2007, punkt F63.0.

antisosiale personlighetsforstyrrelser (Crockford & el-Guebaly 1998 i Molde 2009). Denne samsykeligheten kan skape problemer både i diagnostiseringen og ikke minst behandlingen av avhengigheten, da det sjelden vil være nok å diagnostisere og behandle bare den ene lidelsen. Her kan vi se en tydelig parallell til utfordringene i kartleggingen av de strukturelle trekkene til internettavhengighet. Problematikken rundt samsykklighet skaper store utfordringer for behandlingsmiljøene.

Innen psykologien er det mange forskere og praktikere som har forsøkt å utvikle diagnosekriterier for aktiviteter de mener er beslektet med gamblingavhengighet. Mark Griffiths er blant de ledende på dette feltet. Han mener at mange typer teknologibruk har egenskaper som kan føre til avhengighetsproblematikk (Griffiths 2010a). Griffiths hevder at spillmønsteret for onlinespilling må oppfylle 6 kriterier for å kunne regnes som avhengighet (utfyllende i appendiks 2):

(1) *Dominering* – Dette forekommer dersom spillet dominerer spillerens tanker. Selv når personen ikke spiller, tenker spilleren i all hovedsak på innholdet i spillet, eller planlegger neste mulighet for å spille.

(2) *Endring i humør* – Spilleren opplever en følelse av ”rus” eller ”flukt” under spilling.

(3) *Toleranse* – Spilleren må bruke mer tid på spillet enn tidligere for å oppnå den samme endringen i humør som før.

(4) *Abstinenssymptomer* – Ubehagelige følelser og/eller fysiske effekter som oppstår etter lengre perioder uten spill.

(5) *Konflikt* – Det oppstår en konflikt med omverden. Spillmønsteret får negative konsekvenser for spillerens personlige liv, enten i forbindelse med jobb, skole, eller i mellommenneskelige relasjoner.

(6) *Tilbakefall* – Tendens til at spillerne faller tilbake i skadelige spillmønstre, selv etter perioder med avholdenhet.

2.2. Internettavhengighet

Det er gjort en rekke forsøk på å opprette konkrete kriterier for internettavhengighet. Block (2008) mener å ha identifisert fire generelle trekk ved høykonsum:

- 1) Excessive use
- 2) Withdrawal
- 3) Tolerance
- 4) Negative repercussions

De første tre av disse kriteriene finner man igjen i diagnostisering av stoffmisbruk, alkoholrelaterte lidelser og patologisk gamling. Det fjerde trekket, negative ettervirkninger, er ikke et trekk ved de andre kriteriene, men et eget diagnostisk kriterium. Både stoffrelaterte lidelser og pengespillavhengighet diagnostiseres ut fra de negative ringvirkningene vanen har på pasientens daglige virke.

Atferdsavhengighet er et begrep som er foreslått for å beskrive problematisk internettbruk (Griffiths 2005). Dette begrepet er benyttet for å beskrive andre sinnslidelser tidligere som kleptomani, overspising og tvungen seksuell atferd, men begrepet er blitt kritisert for å være unøyaktig og lite forklarende (Holden 2001; Miele et al. 1990).

Young (1996) forsøkte å forklare overdreven bruk av internett ved bruk av DSM-IV-kriteriene for stoffrelatert misbruk. Problemet var at Young modifiserte disse diagnosekriteriene uten å ha tilstrekkelig faglig grunnlag for dette. Hun er blitt kritisert for at flere av atferdstypene som hun hevder indikerer problematisk internettbruk, kan brukes til å beskrive helt annen atferd enn avhengighet (Widyanto & Griffiths 2006). Charlton (2002) fant gjennom en faktoranalyse at bruken av Youngs modifiserte diagnosekriterier sannsynligvis overestimerte andelen ”internettavhengige”.

Charlton og Danforth (2007) argumenterer for at modellen i DSM-IV for narkotikamisbruk og til en viss grad pengespillavhengighet ikke er egnet for diagnostisering av såkalt Internett-avhengighet. Gjennom en større faktoranalyse hevder de å ha funnet et klart skille mellom bruk med avhengighetstrekk og bruk motivert av høyt engasjement. I 2002 brukte Charlton atferdsavhengighetsmodellen til Brown (Brown 1991, 1993) som grunnlag for å danne et sett kriterier for å skille mellom et avhengig dataspillbruksmønster og et engasjert dataspillbruksmønster. Disse modellene ble siden brukt av Skoric (2009) for å undersøke sammenhengen mellom dataspillbruksmønster (avhengig eller engasjert) hos en rekke barneskoleelever ved to skoler i Singapore. De fant at barna med et avhengighetslignende bruksmønster slet akademisk og presterte jevnt over middels til dårlig. Barna med et engasjert bruksmønster kunne tilbringe nesten like mye tid med dataspill, uten at det hadde noen negativ innvirkning på deres akademiske prestasjoner.

En av de største utfordringene rundt kartlegging av overdreven internettbruk er at det ikke er selve atferden som er en indikator for avhengighet, men heller konsekvensene av atferden. Dette gjør det vanskelig å identifisere strukturelle trekk som kan generaliseres. Og uten generaliserbare strukturer kan man heller ikke opprette allmenngyldige diagnosekriterier.

2.3 Diskusjonen rundt internettavhengighet som klinisk diagnose

I forbindelse med oppdateringen av DSM-manualen som kommer i 2013 (DSM-V), er internett-avhengighet (med dataspillavhengighet som undergruppe) vurdert som en mulig ny diagnose. Det har foregått mye debatt rundt denne mulige diagnosen, ikke bare rundt kriteriene for lidelsen, men også om den i det hele tatt skal inkluderes. For øyeblikket er verken internettavhengighet eller dataspillavhengighet en del av de foreslåtte endringene av DSM-V, men APA (American Psychiatric Association) fremhever problematisk dataspillbruk som et emne som krever videre studier. Hovedargumentet for å utelate diagnosen fra neste oppdatering er mangelen på omfattende og avgjørende forskning på feltet. Det er for tidlig, mener APA, å si med sikkerhet at overdreven dataspilling faktisk kan klassifiseres som en mental lidelse.

Debatten rundt opprettelsen av internettavhengighet som klinisk diagnose ser hovedsakelig ut til å dreie seg om to punkter: hvorvidt bruk av Internett kan betraktes som en egen type aktivitet og comorbiditet (samsykelighet).

Flere hevder at betegnelsen internettavhengighet er misvisende, fordi Internett i seg selv ikke er en handling eller objekt man kan bli avhengig av. Psykiateren Jonathan Bishop og forskeren Denise Caruso påpeker at Internett er et miljø, eller sosialt medium, ikke en handling eller et stoff. Det vil potensielt være mulig å misbruke eller overbruke en handling på Internett, som chatting, internettauksjoner eller onlinespill, men Internett er først og fremst en plattform der disse handlingene finner sted. Det å betegne noe som en internettavhengighet kan føre til feil fokus i en behandlingsprosess og skape et galt bilde av sykdomsmønsteret.

Psykologen Kimberly S. Young, som i dag er direktør for Center for Internet Addiction Recovery, har lenge kjempet for at internettavhengighet skal anerkjennes som en medisinsk diagnose. Hun mener at internettavhengige lider av depresjoner, angstrelaterte lidelser og søker ofte tilflukt i en konstruert

fantasiverden på Internett og skiller således ikke mellom spillverdener og andre sosiale og teknologiske tjenester (Young 1998).

En gruppe forskere gjennomførte et metastudiet av forskning på internettavhengighet i 2008 (Byun et al. 2009). De konkluderte med at mesteparten av forskningen bygger på svak metodikk, har skjevt utvalg og utilfredsstillende operasjonalisering av begrepet internett-avhengighet. Videre er det en tendens til at forskerne forutsetter at lidelsen eksisterer og dermed får en forutinntatt tolkning av egne data. En annen gruppe forskere argumenterer for at studier som påviser avhengighet *på* Internett heller enn avhengighet *av* Internett har sterkere belegg for sine konklusjoner (Yellowless & Marks 2007).

Når det gjelder samsykelighet, er psykiateren Jerald J. Block blant forkjemperne for internettavhengighet som klinisk lidelse. Han støtter imidlertid dem som hevder at lidelsen er vanskelig å diagnostisere nettopp fordi det er en samsykelig lidelse. Samsykelighet vil si at internettavhengigheten opptrer i sammenheng med andre lidelser eller sykdommer, noe som innebærer at arbeidet med å skille ut symptomene for den ene lidelsen blir svært vanskelig. På samme måte som overspising kan være en form for selvmedisinering mot depresjon, vil noen kunne ha et storkonsum av onlinespill som en måte å unnslippe manifestasjonen av en underliggende klinisk lidelse. Det er denne samsykelighets-problematikken som ser ut til å ha vært det avgjørende argumentet for å utelate internettavhengighet fra DSM-V utgivelsen. Inntil forskningsmiljøene eventuelt vil kunne isolere de unike symptomene til "internettavhengighet" er behandlingsmiljøene lite tjent med å opprette en egen diagnose for en tilstand som muligens bare er et uttrykk for andre lidelser eller problemer.

3. Asia

3.1 Innledning

Verken antallet spillere eller hvordan onlinespill brukes er jevnt fordelt rundt om i verden. I Asia, spesielt i Kina, Sør-Korea og Taiwan, rapporteres det om store problemer knyttet til Internett- og onlinespillavhengighet. I vestlige land pågår den samme debatten, men i mindre omfang. Vi har delt forskningsmaterialet etter geografi for å kunne sammenligne kulturelle og regulatoriske trekk knyttet til problemskapende onlinespilling. Noen land i Asia, som Sør-Korea, kan betraktes som "foregangsland" med negative fortegn med hensyn til utbredelse og bruk av Internett. Forskingen fra slike land er interessant fordi de er i forkant av trender som også kan komme til oss og kan dermed gi oss en pekepinn på hva slags utfordringer vi kan stå ovenfor i nær fremtid. Samtidig må man være oppmerksom på de til dels betydelige kulturelle forskjellene mellom land i Øst og i Vest.

3.2 Demografi og avhengighet

En stor del av forskningen på Internett- og onlinespillavhengighet har foregått i Kina, Sør-Korea og Taiwan. Totalt anslås det at antallet internettbrukere i Asia ligger på 764 millioner personer. 42,4% av verdens internettbrukere tilhører Asia, men internettpenetrasjonen er relativt lav med kun 20,1% (Internet World Stats). Tallene på Internett- og spillavhengige er likevel generelt høye i disse landene.

En rapport fra China Youth and Children Research Center anslår at så mange som 17,1% av kinesiske ungdommer mellom 13 og 17 i 2007 er avhengig av Internett (Pacific Epoch 2007 sitert i Kwee et al. 2009). En tilsvarende rapport fra 2006 skrevet av China National Children's Center anslås antallet å

være 13% (Kwee et al. 2009). Mens Cao et al. anslø omtrent at 123 millioner personer brukte Internett i Kina i 2007 (Cao et al. 2007), anslås det nå at antallet brukere er 384 millioner (Internet World Stats).

For Sør-Korea ble det i 2006 anslått at 2,1% av barn og unge mellom 6 og 19 var avhengige av onlinespill. Det anslås at 93% av koreansk ungdom bruker Internettet (Jung et al. 2005). Den gjennomsnittlige ungdom i VGS-alder bruker omtrent 23 timer i uken på onlinespill. Hjerne- og lungerelaterte dødsfall relatert til eksessiv spilling, selvmord og mord på bakgrunn av manglende evne til å skille mellom spill og virkelighet har også blitt dokumentert (Kwon et al. 2009).

En gjennomgang av studiene av overdreven internettbruk i Asia viser at det gjennomsnittlige antallet såkalt internettavhengige er 8,4% for Kina, 17,55% for Taiwan, 11,05% for Sør-Korea og 37,9% i Hong Kong (Hechanova & Czincz 2008). Tallet for Hong Kong er for øvrig basert på kun en undersøkelse, mens de øvrige er basert på flere. Når anslaget for norske avhengige ligger på omtrent 1% (Bakken et al. 2009) er forskjellen relativt påfallende. Hechanova og Czincz understreker at både valg av kriterier for avhengighet og metoder for å velge ut deltakere i undersøkelsene, kan ha bidratt til at antallet såkalt avhengige er overdrevet (Hechanova & Czincz 2008).

3.3 Forskning på Internett- og onlinespillavhengighet

Muligens på grunn av det høye antall brukere med problemer knyttet til Internett og onlinespill som man har funnet i Asia, har et sentralt fokus ved studiene vært å knytte dem til patologi utover det som går spesifikt på Internett- og onlinespillavhengighet. I stor grad har denne typen avhengighet blitt klassifisert som atferdsavhengighet (Hechanova & Czincz 2008).

Kwon et al. knytter muligheten for avhengighet av onlinespill til Baumeisters teori om "escape from self". Opplevelsen av utilstrekkelighet på bakgrunn av høye standarder fører til et ønske om flukt fra ens daglige liv. Spillene fyller dette fluktbehovet. Kwon et al. antyder at teorien har spesielt god forklaringsverdi i Sør-Korea og enkelte andre asiatiske land. Høye kulturelle krav om akademisk suksess er i følge Kwon et al. en årsak til at barn og unge flykter inn i onlineverden (Kwon et al. 2009).

Flere studier har vist en sammenheng mellom problematisk bruk av Internett og onlinespill, og ADHD, depresjon, sosiale fobier, fiendtlighet, ensomhet, tvangsmessig atferd, uselvstendighet, beskjedenhet, lav selvtillit, rusmiddelmisbruk og suicidale tanker (Cao et al. 2007; Kim et al. 2006; Ko et al. 2006; Whang et al. 2003; Yang & Tung 2007; Yen et al. 2007). Tilsvarende finner Lo et al. en sammenheng mellom sosial angst og spilletid. Lo et al. bekrefter andre studier som viser at onlinespilling motiveres av sosiale formål, men mens en moderat spilletid kan ha en positiv effekt på sosialisering, øker tendensen til sosial angst ved lengre spilling (Lo et al. 2005). To kinesiske undersøkelser viser også at ungdommer med problematisk bruk av Internett utvikler negative mestringsstrategier (Liu 2007; Zhang & Yang 2006).

En studie av ungdom fra Singapore finner en korrelasjon mellom det å gjøre det dårlige på skolen og det å være avhengig, men ingen korrelasjon mellom høy spillefrekvens og svake prestasjoner i skolesammenheng (Skoric et al. 2009).

De sosiale omgivelsene har også en betydning for spørsmålet om avhengighet. Jung et al. viser at måten ungdommer i Seoul, Singapore og Taipei er knyttet til Internett er avhengig av familie og venners internettbruk. Problematiske internettbruk kan dermed være knyttet til sosial læring (Jung et al. 2005). En studie av ungdommer fra Hong Kong viste at gutters internettbruk har betydning for livsstilen deres. Gutter som brukte Internett til "surfing" eller kommunikasjon hadde mer aktive liv enn gutter som primært spilte onlinespill (Ho & Lee 2001).

3.4 Løsninger / behandlinger

3.4.1 Preventive tiltak

Et tiltak i Kina har vært å holde tilbake bevillinger av nye internettkafeer. Hvorvidt dette skal tolkes som et tiltak kun rettet mot internettavhengighet eller også for å begrense ytringsfrihet er usikkert (Watts 2007).

Kwon et al. foreslår at behandling og forebygging av onlinespillavhengighet bør knyttes til skolekontekster for å identifisere høyrisikoungdom, og at økt foreldre-barnkontakt kan fungere preventivt (Kwon et al. 2009). Ko et al. viser til at preventive tiltak bør omfatte sunne alternative aktiviteter som kan tilfredsstille ungdommers behov (Ko et al. 2006).

Av konkrete tiltak som har blitt benyttet i Asia er bruk av såkalte ”fatigue systems”; systemer som skal hindre spillere i å overskride tidsmessige grenser. I Thailand har onlinespillindustrien blitt pålagt en stengetid for onlinespill: Mellom 10 på kvelden og 6 om morgenen kan man ikke spille onlinespill. I Kina har man benyttet seg av et fatigue system som påvirker spillene selv. Spiller man sammenhengende i tre timer, vil utbyttet reduseres, spiller man mer enn fem timer vil gjenstander og erfaring vunnet i spillene slettes (Park & Ahn 2010). Hvor virksom en ordning som den Kina praktiserer er, er ikke entydig klart. MMORPG-spillere kan ha flere enn én spillkonto og veksle mellom konti etter hvert som systemene blir aktive (Hsu et al. 2009).

3.4.2 Behandling av avhengighet

En variant av behandling av internettavhengig utprøvd i Kina og Sør-Korea er behandling i ”bootcamp” eller omskoleringsleirer. I følge Kwee et al. bør denne formen for behandling forstås ut fra kulturelle normer vedrørende sosial orden, konformitet og respekt for autoriteter. Behandlingsformen representerer en akseptert form for intervensjon fra statlig hold samtidig som valget også kan representere en ønsket form for behandling hos de avhengige. Samtidig advarer Kwee et al. mot bruk av omskoleringsleirer fordi virkningen av behandlingsformen i beste fall er usikker og i verste fall negativ. Dag og tid rapporterer at fjorten ungdommer nylig flyktet fra en slik omskoleringsleir. I 2009 ble også en 15 år gammel gutt slått i hjel kort tid etter at han ble tvangsinnlagt (Dag og tid 11.06.2010). I likhet med Kwon et al. anbefaler Kwee et al. en familieorientert tilnærming til behandling.

En rekke andre terapeutiske tilnærminger nevnes også, blant annet psykoanalytisk tilnærming (Wan et al. 2006), kognitiv atferdsterapi (Chou et al. 2005), Reality Therapy Group Counselling (Kim 2007) og multimodale tilnærminger som inkluderer løsningsorientert terapi kombinert med familierapi (Yang & Hao 2005) eller avrusingsbehandling i kombinasjon med psykososial rehabilitering og personlighetsformende terapi i 6-8 ukers perioder (Yang et al. 2005).

3.5 Kulturell variasjon

Momenter som repeteres i studiene av overdreven og problematisk bruk av Internett og onlinespill fra Øst-Asia, er kulturelle trekk som legger til rette for avhengighet. Den vanligste faktoren som trekkes fram er foreldres forventninger til sine barn (Sebag-Montefiore 2005; Kwee et al. 2009; Kwon et al. 2009). Choi og Ross foreslår at en grunn til at såkalt internettavhengighet ser ut til å være et stort problem i Asia bunner i et misforhold mellom kulturen de vokser opp i og mulighetene som byr seg på

Internett. Asiatisk ungdom, som er oppvokst i kollektivistiske, hierarkiske og familiefokuserte samfunn, får sin første mulighet til å operere selvstendig gjennom Internett (Choi & Ross 2006). Wang et al. finner tilsvarende en sammenheng mellom autoritær oppdragelse og tendenser til dataspillavhengighet (Wang et al. 2006). En koreansk undersøkelse av demografisk bakgrunn og internettavhengighet viste en sammenheng mellom avhengighetstendenser og personer med skilte foreldre, mindre skoleaktivitet, dårlige skoleresultater, og det å holde kontakt med venner og kjærester gjennom Internett (Hur 2006). I hvilken grad kulturelle faktorer og bruksmønster spiller inn på avhengighetstendenser er i liten grad avklart.

4. Vesten

4.1 Innledning

I Vesten har forskning rundt problematisk onlinespilling økt betraktelig i de siste årene. Mye av forskningen viser sterkt sprikende resultater, og det virker ikke som om forskningen klarer eller ønsker å samles om en enhetlig forskningsmodell. Mye av forskningen foregår i engelsktalende land og i land med stor internettpenetrasjon. I motsetning til i Asia, synes forskningen i Vesten å være mindre fokusert på tilstanden i enkelte land og har blant annet flere pan-europeiske undersøkelser.

4.2 Demografi og avhengighet

Det sammenlagte antallet internettbrukere i Europa og Nord-Amerika er på 684 millioner brukere. Selv om antallet brukere er lavere enn i Asia, er penetrasjonsgraden høyere for disse regionene. I Asia er 20,1% av innbyggerne online, i Europa 53% og i Nord-Amerika 76,2% (internetworldstats.com). Andelen personer som betegnes som avhengige av Internett og onlinespill er gjennomgående lavere i europeiske og amerikanske studier sammenlignet med asiatiske, selv om det ikke foreligger noen sammenlignende studier mellom vestlige og østlige land. Anslagene ligger for eksempel på 6% og 11,9% for voksne (Greenfield 1999; Grüsser et al. 2007), 9,8% og 9,5% blant risikogrupper som studenter (Anderson 1998; Kubey et al. 2001). Andre rapporterer langt lavere tall, som mellom 2,7% for barn og unge og 1% blant voksne (Bakken et al. 2009; Johansson & Götestam 2004).

De fleste undersøkelser viser at de fleste spillerne er menn (Charlton & Danforth 2007). Skoric et al. foreslår at dette kan ha noe med utformingen av spillene å gjøre (Skoric et al. 2009; se også Agdestein 2009). Flere har også vist at mannlige internettbrukere i større grad utviser trekk som tyder på internettavhengighet enn kvinnelige internettbrukere (Chou et al. 2005; Morahan-Martin og Schumacher 2000; Scherer 1997), og at unge brukere er mer utsatt enn eldre (Freeman 2008; Smahel et al. 2008). Disse funnene er likevel ikke entydige (Chou 2005).

Undersøkelser viser at både gjennomsnittsalderen blant spillere øker og at kjønnsforskjellen minsker (Cole og Griffiths 2007; Griffiths et al. 2003; Griffiths et al. 2004b). For eksempel ser man at stadig flere mødre i dag spiller (Enevold & Hagström 2009). Kjønnsforskjellene blant spillere er større blant ungdom enn blant voksne (Griffiths et al. 2004a). I samme undersøkelse vises det at antallet spillere som spiller over 50 timer i uken utgjør 9,1% av ungdommene og 2,5% av de voksne (Griffiths et al. 2004a). I følge Smahel et al. har yngre spillere større sannsynlighet for å bli avhengige. De finner også en sammenheng mellom avhengighet og det å anse sin spillkarakter som overlegen seg selv (Smahel et al. 2008).

Flere har påpekt at selektive diagnostiske kriterier for avhengighet samt skjev rekruttering til undersøkelser gjør at det er vanskelig å si noe entydig om internettavhengighet (Byun et al. 2009). I tillegg, som Meredith et al. understreker, finnes det ikke en enhetlig demografi for ulike MMORPG-spill (Meredith et al. 2009; Yee 2006). Det er dermed vanskelig eller kanskje fånyttet å lete etter en enhetlig psykologisk profil på spillere (Meredith et al. 2009). Motivasjonen for å spille endrer seg også over tid (Yee 2007). Det er også stilt spørsmål ved hvorvidt man er avhengig *av* Internett eller avhengig *på* Internett (Widyanto & Griffiths 2006).

4.3 Forskning på Internett- og onlinespillavhengighet

4.3.1 Onlinespillenes tiltrekningskraft

I flere studier påpekes det at det er det sosiale aspektet ved onlinespill som spillere oftest anser som det mest attraktive ved spillene (Chappell et al. 2006; Chen & Duh 2007; Cole & Griffiths 2007; Ducheneaut & Moore 2004; Frostling-Henningsson 2009). I en undersøkelse av *Allakhazam*-spillere gjennomført av Griffiths et al. var interaksjon med andre og det å kunne kommunisere med andre henholdsvis det nest viktigste og fjerde viktigste trekket ved MMO-spill (23% og 10%) (Griffiths et al. 2003). Demografiske faktorer spiller inn: I en senere undersøkelse av Griffiths et al. finner de at det sosiale i MMO-spill rangeres som den viktigste årsaken for 44,3% av ungdommene og 54,5% av voksne som deltar i undersøkelsen (Griffiths et al. 2004a).

En påstand som i liten grad er undersøkt, men som ofte antydes er at MMO-spill er mer avhengighetsdannende enn offlinespill. Griffiths foreslår at dette kan ha en sammenheng med bestemte trekk ved onlinespillene, nærmere bestemt mangelen på slutt punkt. Onlinespillene videreutvikles og utbygges på en måte offlinespillene ikke blir. Samtidig er mulighetene for å spille med eller mot andre spillere nærmest uendelig (Griffiths 2010a; Griffiths et al. 2004a). Hvorvidt dette trekket virkelig gjør onlinespill mer avhengighetsdannende er ikke sikkert (Ducheneaut & Moore 2004).

I ellers problemorienterte studier er også positive sider ved onlinespill blitt framhevet. Dette omfatter blant annet utvikling av vennskap, trening av sosiale ferdigheter, forebedret selvtillit, samt fordeler i læringssammenheng for personer med autisme og impulskontrollproblemer (Amichai-Hamburger et al. 2002; Griffiths 2005; Griffiths 2010a; Karlsen 2010).

4.3.2 Engasjement versus avhengighet

Tidsbruk som i betydelig grad går på bekostning av andre gjøremål blir ofte lansert som en av de tydeligste indikatorene på såkalt internett- og onlinespillavhengighet (Scherer 1997). Flere kassustudier viser at individer som viser tegn på problematisk og overdreven internettbruk ofte forsaker søvn, mat, jobb eller studier, og sosiale samvær utenfor onlinekommunikasjon (Chappell et al. 2006; Griffiths 2000b; Griffiths 2010b; Linderoth & Bennestadt 2007; Sattar 2004). Et moment flere kommenterer er likevel at det kan være vanskelig å skille Internett- og spillavhengighet fra engasjement eller høy spillefrekvens (Charlton 2002; Charlton & Danforth 2007). Selv om noen mener at det er en sammenheng mellom avhengighet og antallet spilltimer per uke (Brian & Wiemar-Hastings 2005; Griffiths & Meredith 2009), mener andre at tidsbruk er et dårlig mål på avhengighet (Grohol 1999). Som Grohol retorisk spør:

People lose hours at a time when immersed in a book, ignoring friends and family, and often do not even pick up the phone when it rings. Do we say they are addicted to the book? (Grohol 1999)

Spørsmålet om avhengighet og engasjement angår hvilke trekk som er relatert til avhengighet. Et sentralt definisjonsspørsmål er forholdet mellom tidsbruk og tidstap. Hvor mange timer brukt per uke som er nødvendig for å klassifiseres som avhengig er uklart. Personer som vurderer seg selv som avhengige rapporterer mellom 8,5 timer og 21,2 timer per uke (Hechanova & Czincz 2008). Kriteriet for problematisk tidsbruk bør antakeligvis ikke knyttes så mye til antallet timer som hva man taper på de timene som brukes.

Stenseng skiller mellom engasjement og avhengighet (i fritidsaktiviteter generelt) ut fra positive og negative rammer for selvfortolkning og grad av indrestyring (Stenseng 2008). Interessen for en aktivitet kan formes som en syssel som man enten velger fritt å utføre, eller som man har et tvangsmessig forhold til. Motivasjonen bak handlingen og *hvorfor* tiden brukes kan være betydningsfullt i denne sammenheng.

I forhold til onlinespill er det blitt foreslått at tidstap kan ha en sammenheng med spillestil og med strukturelle trekk ved spillene (Griffiths 2005, King et al. 2010). Hardcore onlinespillere, plottrevne solospillere og sosiale spillere opplyser at de opplever tidstap mens causalspillere ikke opplever det (Westwood & Griffiths under publisering). Wood et al. finner at tidstap oppleves uavhengig av kjønn, alder og spillefrekvens. Opplevelse av tidstap forstås heller som et resultat av strukturelle trekk ved spillene, for eksempel ved hjelp av spillenes kompleksitet, tilstedeværelse av "multi-levels", oppdrag og/eller "high score", multiplayerinteraksjon og plot (Wood et al. 2007).

Flere har bemerket at opplevelsen av tidstap ikke nødvendigvis oppleves som negativt av spillere. Faktisk er dette et trekk som får spillere til å oppsøke spillende – tidstap oppleves som stressreducerende (Griffiths 2010a; Westwood & Griffiths under publisering, Wood & Griffiths 2007; Wood et al. 2007). Faktisk viser Wood og Griffiths at kvinner i større grad enn menn undervurderer tid brukt på spilling, og at det er ingen sammenheng mellom spillfrekvens, spilltype og opplevelse av tidstap.

4.3.3. Patologi og variabler som bidrar til eller ledsager avhengighet

Studier som fokuserer på ulike typer bruk av Internettet, viser at det er en sterkere sammenheng mellom onlinespilling og avhengighet enn for eksempel chatteprogrammer, causalspill eller blogging (van Rooij et al. 2010; Tahiroglu et al. 2008). Det har blitt foreslått at eksessiv bruk av tid på onlinespill kan komme av dårlig evne til å disponere tid (Wood 2007). Andre igjen foreslår at eksessiv bruk av tid på spilling ikke er et tegn på avhengighet i seg selv, men snarere er symptomatisk for andre psykiske lidelser eller sosiale plager (Griffiths 2000a; Shaffer et al. 2000; Wood 2007). Man finner de samme tegn på samsykelighet i Vesten som i Asia, samt en rekke andre elementer som humørplager (mood disorder), substansbruk, angst, borderline, antisosial og narsissistisk personlighets-forstyrrelse, ensomhet og impulskontrollidelser (Black et al. 1999; Morahan-Martin & Schumacher 2000). Et gjennomgående problem, både for studier gjennomført i Asia og Vesten, er at utformingen av undersøkelsene i varierende grad tillater kausalforklaringer. Hvorvidt for eksempel ensomhet er et trekk som tiltar ved internettbruk eller er en faktor som løper forut for den overdrevne bruken er ofte usikkert (Chou et al. 2005).

4.3.4. Strukturelle trekk ved spill

Flere har argumentert for at strukturelle trekk ved spill kan bidra til avhengighet (Alix 2005; Griffiths & Parke 2002; Westwood & Griffiths under publisering). I følge King et al. kan tiden brukt på onlinespill ha noe å gjøre med strukturelle trekk ved spillene. Egenskaper ved spillene, fra de sosiale sidene til belønnings- og straffemekanismer, kan legge føringer på hvorvidt det er mer attraktivt for spilleren å spille i moderate mengder eller eksessivt (King et al. 2010). Argumentasjonen for koblingen mellom strukturelle trekk og avhengighet er ofte knyttet til sammenligningen mellom onlinespill og gambling. Hvorvidt strukturelle trekk virkelig har en avhengighetsdannende effekt er uklart og mangler empirisk grunnlag. Karlsen har blant annet påpekt at likhetstrekk i belønningsstrukturen i onlinespill og gamblingspill er av relativt overfladiske betydning (Karlsen 2010a). Både motivasjonen for, og det potensielle utbyttet av, å spille onlinespilling og gambling avviker relativt markant fra hverandre. Mye av engasjementet til onlinespillere er dessuten drevet av sosiale mekanismer og lagforpliktelser og ikke alene av spillmekaniske elementer, som gamblingspill i større grad er basert på (Linderoth & Bennerstedt 2007; Taylor 2006; Karlsen 2009).

4.4 Løsninger/behandlinger

4.4.1 Preventive tiltak

Mark Griffiths (2010) foreslår enkelte tiltak til foreldre som kan virke preventivt:

- Foreldre bør kjenne til innholdet i spillene barna spiller. Kunnskapsfremmende spill bør anbefales framfor voldelige.
- Foreldre bør støtte barna i å spille spill i grupper heller enn alene.
- Foreldre bør ha en tidsgrense for spilling og se til at barna gjør lekser og lignende før de begynner å spille.
- Foreldre bør følge praktiske råd om å unngå fysiske plager ved å sitte tilstrekkelig langt unna skjermen, spille i opplyste rom, osv.
- Foreldre bør, hvis ingenting annet nytter, nekte barn å spille spill.

Griffiths påpeker at han i løpet av 20 år med forskning på feltet kun har møtt en liten håndfull folk som har vært genuint avhengige, men fremhever også at det er liten tvil om at dataspillingen kan være problematisk for noen. Han påpeker også at onlinespillenes ”endeløse” struktur kan være medvirkende til at noen blir avhengige, da man kan spille i timevis dag etter dag uten at spillet ”slutter”. Dette er viktig å være bevisst i en behandlingssituasjon eller ved innføring av preventive tiltak, mener Griffiths.

4.4.2 Behandling av avhengighet

Det finnes primært to tradisjoner for behandling av internettavhengighet. Den ene anbefaler avholdenhet, den andre anbefaler en gjennæring av sunn internettbruk. Forskningen på effekten av disse skolene mangler (Griffiths & Meredith 2009).

Forskjellige land har funnet forskjellige måter å løse utfordringene som kan oppstå i forbindelse med problematisk dataspilling. I Nederland åpnet Smith & Jones klinikken i 2006 et behandlingsprogram for dataspillavhengige. Klinikken spesialiserer seg på forskjellige avhengigheter, fra alkohol og narkotika til pengespilling og spiseforstyrrelser, og tilbyr en rekke individuelle avvenningsprogram for de som søker hjelp. Klinikker har også blitt opprettet i Kina og USA (Freeman 2008).

En rekke Internett-sider har dukket opp som tilbyr forskjellige ”avvenningsprogram” for internettavhengige. Blant de mer prominente er On-Line Gamers Anonymous, som benytter en avvenningsmodell basert på alkoholavvenningsprogram. Den fungerer også som et sosialt nettverkssted og diskusjonsforum rundt dataspillavhengighet.

5. Norge

5.1 Innledning

I Norge har det de senere årene vært stort fokus på fenomenet internettavhengighet. Dette fokuset synes til en viss grad å ha erstattet oppmerksomheten mot voldselementer i dataspill. Der foreldre tidligere har vært mest bekymret for de mulige effektene av voldelige dataspill, er tidsbruk nå en mer utbredt bekymring. Dette skyldes nok i hovedsak at barn og unge benytter stadig mer tid med digitale medier, og da spesielt Internett og dataspill (Vaage 2010).

5.2 Demografi og avhengighet

I følge Norsk mediebarometer brukte i 73% av den norske befolkningen Internett på en gjennomsnittsdag i 2009. Den gjennomsnittlige tidsbruken per dag lå på 1 time og 13 minutter. For de som var på Internett hver dag, var gjennomsnittet 1 time og 41 minutter (Vaage 2010). I 2010 bruker barn i gjennomsnitt 2 timer på Internett hver dag og litt over en time på spill, enten på pc, konsoll eller håndholdt. Til sammenligning bruker barn i gjennomsnitt litt over 1 time på lekser og nesten 3 timer på venner per dag. 84% sier de bruker Internett hjemme daglig eller flere ganger i uken, og 41% oppgir at de bruker Internett på skolen daglig eller flere ganger i uken (Medietilsynet 2010).

77% av norske barn spiller spill og ser på videoer på Internett, 59% chatter, 56% bruker Internett i lekkesammenheng, 45% besøker websider ut i fra interesser, og 42% besøker venners profiler og nettsider. Det er visse kjønnsforskjeller i bruk. Mens jenter i større grad benytter Internett til sosiale aktiviteter og skolearbeid, spiller guttene mer spill, laster ned software og film, og ser på porno. Barn spiller oftere spill sammen med andre enn alene (57% mot 54%) og tendensen er at færre og færre spiller alene (Medietilsynet 2010).

Til sammenligning bruker befolkningen sett under ett Internett mest til å sende og lese epost (67%) og lese nyheter (62%). To tredjedeler bruker Internett til å sanke fakta og bakgrunnsstoff, bruke banktjenester, bestille varer, billetter, osv. 27% har brukt Internett til å se på film eller tv og 14% har spilt spill på Internett. Interessen for nettsamfunn som MySpace og Facebook har økt kraftig bare fra 2008 til 2009 fra en andel på 26% til 39% (Vaage 2010). Tendensen både for barn og for hele befolkningen er at menn er mer aktive på Internett (Medietilsynet 2010; Vaage 2010), samtidig har menn et mer variert bruksmønster enn kvinner (Vaage 2010).

Statistikk over dataspilling generelt viser at ca. 60% av gutter mellom 8 og 15 år har spilt dataspill en gjennomsnittsdag i 2007. Denne andelen er større enn gutter mellom 16 og 24 år og også mer enn

jenter i begge disse alderkategoriene. Tidsbruken hos gutter og jenter mellom 16 og 24 år er høyere enn yngre gutter og jenter, noe som viser at eldre barn spiller sjeldnere, men lengre. Man ser også en klar tendens til at gutter i alderen bruker 16 til 24 år bruker mer tid på dataspill enn tidligere, med en økning på 50 minutter fra 2003 til 2007. Økningen i tidsbruk kan med all sannsynlighet relateres med den økte bruken av onlinespill (St.meld. nr. 14 (2007-2008)).

I dette underavsnittet vil vi kort beskrive forskning i Norge som fokuserer på problemskapende onlinespilling, samt noen av de ressursene som eksisterer på dette feltet. Det er blitt gjort få undersøkelser i Norge som går på onlinespill spesielt, men det foreligger noen undersøkelser om problematisk bruk av Internett. I en statistisk undersøkelse av Bakken et al. (2009) fant forskerne at omtrent 1% av deltagerne i undersøkelsen kunne klassifiseres som avhengige av Internett og at nærmere 5,2% stod i fare for å utvikle en avhengighetsproblematikk. Denne undersøkelsen brukte et spørreskjema utviklet av den amerikanske psykologien Kimberly Young som er konstruert for å avdekke såkalt internettavhengighet. Young utformet skjemaet i 1998 og til tross for senere revisjoner er det basert på et noe annet bruksmønster enn normen er i dag. Problematisk bruk av Internett er et svært sammensatt fenomen som rommer mange bruksformer og det finnes som nevnt ikke noen offisielle diagnosekriterier for dette i dag. Bakken tar høyde for dette, og velger å se på funnene sine primært som indikasjoner på en trend heller enn entydige funn. Funnene indikerer likevel at en liten minoritet av internettbrukere i Norge utvikler et bruksmønster som gir rom for bekymring.

Undersøkelsen til Bakken samt en undersøkelse av Johansson som har fokusert på barn og unge (Johansson 2009) fant at de som var mest utsatt for internettavhengighet var unge menn (fra 16-29). Andre kjennetegn på høyrisikogruppene var høy utdanning (høgskole eller universitet) og en lite tilfredsstillende økonomisk situasjon. De påpeker likevel at de var tydelige spor av avhengighetstendenser i andre deler av befolkningen også. En annen undersøkelse av Johansson og Gøtestam anslo antallet spilleavhengige til være 2,7% (4,2% av guttene i undersøkelsen og 1,1% av jentene). Denne undersøkelsen knytter dataspillavhengighet til patologisk gambling (Johansson & Gøtestam 2004). Tall fra Norge samsvarer generelt med statistikk fra andre vestlige land.

5.3 Forskning på Internett- og onlinespillavhengighet

Undersøkelsene gjort av Bakken og Johansson kan anses som relevante for online dataspilling. Selv om undersøkelsen konsentrerer seg om internettbruk generelt var dataspill en av aktivitetene som det ble spurt om i undersøkelsen. Sammen med ”surfing”, underholdning og diskusjonsgrupper var spilling en av de aktivitetene som høyrisikogruppene brukte mest tid på i forhold til lavrisikogruppene.

Videre ser vi tendenser til en økt fokus på dataspillavhengighet som et samfunnsproblem. I tillegg til en rekke artikler og nyhetsoppslag i diverse aviser, har de mer uavhengige helsenettjenestene som helsenett.no, forebygging.no, barnevakten.no og lignende en økt fokus på dataspillavhengighet. Selv om mye av informasjonen som legges ut her er lite vitenskapelig og til tider misvisende (blant annet trekker forebygging.no direkte sammenligninger til andre avhengighetsmodeller uten å underbygge denne likheten), så viser dette et generelt samfunnsengasjement rundt disse spørsmålene. Også her ser vi en dreining fra voldselementer til spørsmål knyttet til avhengighet og overdreven bruk av onlinespill.

5.4 Løsninger/behandling

Et foreløpig problem med preventive tiltak mot avhengighet er at man ikke vet hva som faktisk har en virkning. Som Hansen og Rossow påpeker, finnes det lite forskning på effekten av preventive tiltak

rettet mot gamblingproblemer, et problemområde som har eksistert lengre enn problemer knyttet til internettbruk (Hansen & Rossow 2008).

5.4.1 Preventive tiltak

I Norge er det flere nettjenester som enten har utvidet sin virksomhet til å inkludere råd mot dataspillavhengighet, eller som er rettet spesifikt mot å forhindre problematisk dataspilling. Barnevakten, Medietilsynet og Norges Helseinformatikk har lenge hatt nettsider som gir råd og informasjon om mediebruk til bekymrede foreldre. Disse sidene inkluderer nå også informasjon om dataspillavhengighet. Selv om ikke alt er forskningsbasert, og i noen tilfeller kan sies å være direkte misvisende (for eksempel barnevakten.no som slår fast at 47% av alle som spiller onlinespill er avhengige) tilbyr disse tjenestene generelle råd som kan virke forebyggende på uønsket bruk. Videre ser vi opprettelsen av sider som barnetid.no som et tydelig tegn på at mange i samfunnet er bekymret for mulige skadevirkninger av dataspilling. Barnetid tar sikte på å være en ressurside for foreldre av barn som spiller dataspill (<http://barnetid.no/melding.php>).

Også Lotteritilsynets hjelpelinje for pengespillavhengige (Hjelpelinjen) har lenge meldt at de får henvendelser fra barn og unge som anser seg selv som avhengige av dataspill (Ask, 2008). Nettstedet er i utgangspunktet en ressurstjeneste for folk som lider av pengespillavhengighet, men de hjelper også personer med andre avhengighetslidelser, hvis de blir kontaktet om det. Siden dataspillavhengighet ikke er klassifisert som en lidelse, har imidlertid ikke onlinespillere noe krav på behandling.

For øvrig vil mye av Mark Griffiths studier (blant annet 2010a) sannsynligvis kunne benyttes med stort hell i Norge. Hans foreslåtte preventive tiltak (presentert under punkt 4.4.1) vil kunne fungere som en god rettesnor for bekymrede foreldre som ønsker å ruste barna sine mot mulig avhengighet, uten å måtte forby dataspill.

5.4.2 Behandling av avhengighet

Når det gjelder behandling av avhengighetslignende problematikk i forhold til onlinespill, foreligger det en praktisk orientert norsk bok (Gjesvik et al). Boken gir råd og anbefalinger til pårørende og personer i omsorgsyrker. Forfatterne skiller ført og fremst mellom to viktige faser i utviklingen av et problemmønster. Forberedelsen til et problem, og å ha utviklet et faktisk problem. De viser at det er viktig å være bevisst hvor spillerens bruksmønster ligger før man forsøker å utarbeide en hjelpeplan. De sier også at det er viktig å være klar over at alle spillere er forskjellige, og vil ha forskjellige behov. Derfor bør lokale reguleringstiltak være fleksible og målrettet. De fremmer en plan for handling, etter malen under. De involverte i denne handlingsplanen er normalt foreldre og barnet/ungdommen som har en problematisk spillatferd:

- Skriv ønskeliste
- Innled forhandlinger
- Definer konsekvenser
- Definer kriterier
- Utarbeid alternative planer
- La reguleringsavtalen eller konsekvensene styre
- Utarbeid en ny forhandling ved nye behov eller ønsker

Det viktige for foreldre er å innlede en dialog med barna sine, gjøre seg kjent med hvilke ønsker barnet har for egen spilling og klart uttrykke egne ønsker. Ut i fra dette burde det være mulig å skape en

reguleringsavtale som kan sørge for at både barnets og foreldrenes ønsker ivaretas. Ved å inkludere barnet og ta høyde for barnets ønsker er det også større sannsynlighet for at barnet er villig til å følge en eventuell avtale. Som et ekstra hjelpemiddel benytter Gjesvik et al. spillestilsyklusen til Yee (2007). Denne beskriver hvordan spillerens bruksmønster endrer seg over tid. Fasene i syklusen er:

- Inngangsfasen (oppstart)
- Øvingsfasen
- Beherskelsesfasen (masterfasen)
- Utbrenthetfasen
- Omstartsfasen (revitalisering)

Det er også verdt å merke seg at tiltakene Griffiths foreslå er av preventiv natur, i form av generelle retningslinjer som foreldre kan iverksette før barna deres utvikler et problem. Gjesvik et al., derimot, gir forslag til løsninger for barn med etablerte problemer. Preventive midler hjelper lite dersom barnet allerede har etablert et avhengig bruksmønster. De mer intervensjonerende tiltakene Gjesvik et al. presenterer kan være nødvendige for å hjelpe barnet ut av et usunt forhold til dataspill.

Det både Gjesvik et al., Griffiths og en rekke andre forskere og institusjoner (både i Norge og utlandet) er enige om, er at det beste middelet mot en mulig dataspillavhengighet er aktive og involverte foreldre. I dagens høyteknologiske alder er det vanskelig for foreldre å kontrollere hvilke spill barna har tilgang til, eller hvor lenge de spiller. Barn trenger imidlertid trygge rammer hjemme og involverte foreldre som hjelper dem til å få et reflektert forhold til sin eget mediebruk.

6. Konklusjon

6.1 Problemstillinger

I innledningen presenterte vi tre overordnede problemstillinger om onlinespilling og internettavhengighet. Vi vil gjenta problemstillingene her og diskutere enkelte momenter i forlengelsen av disse.

1. Brukerdemografi i onlinespill, høyfrekvente brukere

Som vi har vist tyder demografiske undersøkelser av spillerne på at menn spiller mer enn kvinner, men avstanden ser ut til å minke. Tendensen er også at flere eldre spiller onlinespill enn før. I Norge er unge gutter (8 til 15 år) gruppen som spiller dataspill oftest, og eldre gutter (16-24) gruppen som bruker mest tid på dette. Internasjonale undersøkelser viser at gutter og unge menn er den gruppen som i størst grad har et problematisk forhold til onlinespilling.

Sammenligningen mellom asiatiske og vestlige land viser at man bedømmer onlinespillavhengighet som et større problem i Øst enn i Vest. Dette viser blant annet statistikk hvor det fremkommer at en relativt stor andel av befolkningen deres har et problematisk forhold til Internett og onlinespill. Det er også tydelig at myndighetene i de asiatiske landene tar disse tallene på alvor. De har iverksatt tiltak av en helt annen karakter og omfang enn det som har blitt gjort i vestlige land. Det er imidlertid vanskelig å vurdere overføringsverdien av studiene og tiltakene fra Asia, både ut fra svakheter i forskningsdesign, men også på grunn av kulturelle forskjeller.

Ikke bare er det en forskjell i fortolkning av problematikken mellom asiatiske og vestlige land, men også innbyrdes mellom asiatiske land. Dette minner oss om at vi må ta hensyn til kulturelle forskjeller, ikke bare mellom asiatiske og vestlige land, men mellom land generelt. Tilgangen på teknologi og

oppdragsmønster er for eksempel markant forskjellige mellom land i Nord- og Sør-Europa. Man bør generelt være forsiktig med å overføre resultater fra studier i andre land til norske forhold.

Til tross for at det er blitt utviklet en del onlinespill rettet mot barn i 8-12-årsalderen, er dette et segment det foreligger svært lite forskning på. Som Meredith et al. viser i sin scopingstudie, er det en tydelig skjevfordeling i hvilke onlinespill det er blitt forsket på tidligere. Deres studie konkluderer med at World of Warcraft er det eneste onlinespillet det er gjort tilfredsstillende forskning på når det gjelder brukerdemografi. Alle andre onlinespill har mangelfulle studier eller mangler helt forskning (Meredith et al. 2009). Det er med andre ord både hele brukergrupper og mange enkeltstående onlinespill man vet lite om når det gjelder brukermønstre og bruksfrekvens.

2. Kartlegging av negative konsekvenser av onlinespilling

Den mest entydig negative konsekvensen av onlinespilling har med tidsbruk å gjøre. Det råder imidlertid uenighet om hvordan tidsbruk skal bedømmes. Mens opplevelsen av å glemme tiden og *flow* kan ha både positive og negative sider, har overdreven tidsbruk isolert sett ofte negative konsekvenser. I kasusstudier av eksessive spillere fremheves det ofte at spillerne har manglende evne til å kombinere spill med andre aspekter av sine liv. Det problematiske med tidsbruk er altså ikke knyttet til antallet timer i seg selv, men at et høyt antall timer kan føre til tap av mestring i livet. Omfattende spilling kan ha relativt ufarlige konsekvenser (lite søvn, lite mat) og mer alvorlige konsekvenser (miste jobb, tap av kjæreste eller ektefelle). Hvor alvorlige konsekvensene er, kan være vanskelig å bedømme på kort sikt. Samtidig er konsekvenser av spilling ofte det mest håndfaste signalet man har på at noe er galt. Griffiths forslag til diagnostiske kriterier har da også konflikt med omgivelser og ukontrollerte tilbakefall som sentrale punkter.

3. Sammenligning mellom onlinespilling, internettavhengighet og gamblingavhengighet

I hvilken grad overdreven og problematisk bruk av Internett og onlinespill deler strukturelle trekk med patologisk gambling er en pågående debatt. Det finnes åpenbare fellestrekk mellom disse aktivitetene, men det har vist seg å være vanskelig å bli enige om hvor like de er og hvilke områder de er like på. Både onlinespill og Internett er strukturelt sett langt mer komplekse enn gamblingspill og er også forbundet med langt mer sammensatt mediebruk. Overføringsverdien av studier på gambling til onlinespill og internettbruk er dermed begrenset. Et fellestrekk de imidlertid deler, er at avhengighetsproblematikken er forbundet med samsykelighet. Avhengighetstypene har det til felles at lidelsen ofte er symptomatisk for, eller sameksisterer med, andre lidelser.

6.2 Problemer med studier av internettavhengighet

Som vi har vist i rapporten, er det flere problematiske sider ved forskningen på Internett- og onlinespillavhengighet. Som blant andre Hechanova og Czincz har påpekt er det store variasjoner i formuleringer av kriterier for avhengighet i undersøkelser av overdreven internettbruk (Hechanova & Czincz 2008). Mangelen på operasjonaliserte definisjoner på internettavhengighet kombinert med et metodisk mangfold kan dermed forklare noe av spriket i antallet avhengige som rapporteres. Et annet metodologisk problem som kan påvirke utfallet er samplingproblemene mange av undersøkelsene lider av. Ofte baseres data på frivillige spørreundersøkelser, gjerne også med individer som betegner seg selv som avhengige. Et siste problem er man har skilt for dårlig mellom kausale sammenhenger og samvariasjon (Byun et al. 2009). Dermed er det grunn, slik også Griffiths framhever, å anta at de reelle tallene på internettavhengige er lavere enn det som rapporteres (Griffiths 2010a).

Et grunnleggende spørsmål for forskere i dette feltet har vært å vurdere hvorvidt internettavhengighet er et eget patologisk fenomen, eller om avhengigheten er symptomatisk på andre problemer. Av den begrensede forskning som finnes på folk i behandling for avhengighet, er det et stort innslag av samsykelighet. Det typiske i slike undersøkelser er at individene det gjelder ofte har psykososiale

problemer av en mer generell art. Dette er, ved siden av de metodologiske problemene nevnt ovenfor, også en faktor som bidrar til man bør være forsiktig med å bruke betegnelsen avhengighet.

En annen faktor som gjør en betegnelse som internettavhengighet problematisk, er at Internett er en teknologisk plattform som rommer svært ulike bruksformer, noe som gjør det vanskelig å finne enhetlige definisjoner knyttet til bruk. En betegnelse som internettavhengighet vil kunne føre til et feil fokus i behandlingen av en eventuell lidelse. Det er lettere å argumentere for at man kan bli avhengig av noen av aktivitetene man foretar seg over Internett, men forskningen har så langt ikke funnet noe entydig svar på dette heller. Dette resonnementet har til dels også gyldighet for onlinespill, siden de også i stor grad har en åpen struktur som inviterer til mange ulike typer bruk. Det store fokuset på enkeltstående spill, særlig World of Warcraft, gjør imidlertid at forskningen mangler oversikt over bredden i bruksformer innen onlinespill.

6.3 Regulering av dataspill

Reguleringer, slik de er foretatt i Kina (fatigue system), hvor man foretar strukturelle endringer i spillene er problematisk i et norsk perspektiv, fordi det bryter med våre ideer om hva et åndsverk er, med vår ide om ytringsfrihet og med våre holdninger til dataspill som et kulturelt produkt. Våre regulerende myndigheter har også i stor grad gått bort fra sensur som reguleringsstrategi til fordel for informasjon (se bl. konklusjonene om sensur av voldelig spill i rapporten "Regulering av dataspill" fra 1998).

Det å sikre at foreldre har informasjon om problematisk onlinespilling er sentralt. En utfordring for foreldre i dag er at medieregulering på hjemmebane blir en viktigere del av foreldrerollen. Familiens betydning for å oppdage problematisk internettbruk og som en del av behandlingen gjentas i flere undersøkelser (Griffiths 2010a; Young 1998).

I og med at Internett- og onlinespillavhengighet har en uavklart diagnostisk status, er det et åpent spørsmål om et mer offentlig behandlingsprogram er veien å gå. Det kan likevel være nyttig om helsevesenet er kjent med problematikken, både om hvilke trekk som kan kjennetegne internett- og onlinespillavhengighet og de psykososiale og kontekstuelle faktorene som hører med. Tilsvarende bør personer som har en problematisk internettbruk vite hvor de skal henvende seg, gjerne både off- og online (Chang 2005).

7. Appendikser

Appendiks 1:

De diagnostiske kriteriene for pengespilleavhengighet er (Behavenet.com, 2009):

Diagnostic criteria for 312.31 Pathological Gambling

A. Persistent and recurrent maladaptive gambling behaviour as indicated by five (or more) of the following:

- (1) Preoccupation. Subject is preoccupied with gambling (e.g., preoccupied with reliving past gambling experiences, handicapping or planning the next venture, or thinking of ways to get money with which to gamble)
 - (2) Tolerance. Subject needs to gamble with increasing amounts of money in order to achieve the desired excitement
 - (3) Loss of control. Subject has repeated unsuccessful efforts to control, cut back, or stop gambling
 - (4) Withdrawal. Subject is restless or irritable when attempting to cut down or stop gambling
 - (5) Escape. Subject gambles as a way of escaping from problems or of relieving adysphoric mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety, depression)
 - (6) Chasing. After losing money gambling, often returns another day to get even
 - (7) Lying. Subject lies to family members, therapist, or others to conceal the extent of involvement with gambling
 - (8) Illegal acts. Subject has committed illegal acts such as forgery, fraud, theft, or embezzlement to finance gambling
 - (9) Risked significant relationship. Subject has jeopardized or lost a significant relationship, job, or educational or career opportunity because of gambling
 - (10) Bailout. Subject relies on others to provide money to relieve a desperate financial situation caused by gambling
- B. The gambling behavior is not better accounted for by a Manic Episode.

Appendiks 2:

(Griffiths, 2010). Griffiths hevder at for å kunne regnes som avhengig av online dataspill må spillmønsteret fylle disse 6 kriteriene:

(1) *Salience* – This occurs when video game play becomes the most important activity in the person's life and dominates their thinking (pre-occupations and cognitive distortions), feelings (cravings) and behavior (deterioration of socialized behavior). For instance, even if the person is not actually playing on a video game they will be thinking about the next time that they will be.

(2) *Mood modification* – This refers to the subjective experiences that people report as a consequence of engaging in video game play and can be seen as a coping strategy (i.e. they experience an arousing "buzz" or a "high" or, paradoxically, a tranquillizing feel of "escape" or "numbing").

(3) *Tolerance* – This is the process whereby increasing amounts of video game play are required to achieve the former mood modifying effects. This basically means that for someone engaged in video game playing, they gradually build up the amount of time they spend online engaged in the behavior.

(4) *Withdrawal symptoms* – These are the unpleasant feeling states and/or physical effects that occur when video game play is discontinued or suddenly reduced, e.g. the shakes, moodiness, irritability, etc.

(5) *Conflict* – This refers to the conflicts between the video game player and those around them (interpersonal conflict), conflicts with other activities (job, schoolwork, social life, hobbies and interests) or from within the individual themselves (intrapsychic conflict and/or subjective feelings of loss of control) which are concerned with spending too much time engaged in video game play.

(6) *Relapse* – This is the tendency for repeated reversions to earlier patterns of video game play to recur and for even the most extreme patterns typical at the height of excessive video game play to be quickly restored after periods of abstinence or control.

Referanser

- Agdestein, M. (2009). Skjulte spillere? En studie av kvinner som spiller dataspill. *Institutt for informasjons- og medievitenskap*. Bergen, Universitetet i Bergen. Masteroppgave.
- Alix, A. (2005). *Beyond P-1: Who Plays Online?* DiGra Conference: Changing Views – Worlds in Play, Vancouver, Canada.
- Amichai-Hamburger, Y., G. Wainapel, et al. (2002). "On the Internet No One Knows I'm an Introvert': Extroversion, Neuroticism, and Internet Interaction." *CyberPsychology and Behavior* 5(2): 125-128.
- Anderson, K. J. (2001). "Internet Use Among College Students: An Exploratory Study." *Journal of American College Health* 50(1): 21-26.
- Ask, K (2008). "Bruk eller misbruk av onlinespill". *Klassekampen*, 28.10.2008
- Bakken, I. J., H. G. Wenzel, et al. (2009). "Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study." *Scandinavian Journal of Psychology* 50(2): 121-127.
- Bartle, R. (2003). *Designing virtual worlds*. Indianapolis: New Riders.
- Black, D. W., G. Belsare, et al. (1999). "Clinical Features, Psychiatric Comorbidity, and Health-Related Quality of Life in Persons Reporting Compulsive Computer Use Behavior." *The Journal of Clinical Psychiatry* 60(12): 839-844.
- Block, J. J. (2008). "Editorial: Issues for DSM-V: Internet Addiction." *American Journal of Psychiatry* 165(3): 306-307.
- Brian, D. N. & P. Wiemar-Hastings (2005). "Addiction to the Internet and Online Gaming." *CyberPsychology and Behavior* 8(2): 110-113.
- Brown, R. I. F. (1991). Gaming, gambling and other addictive play. *Adult play: A reversal theory approach*. J. H. Kerr & M. J. Apter. Amsterdam, Swets & Zeitlinger: 101-118.
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. *Gambling Behavior and Problem Gambling*. W. R. Eadington & J. Cornelius. Reno, NV, University of Nevada Press: 341-372.
- Byun, S., C. Ruffini, et al. (2009). "Internet Addiction: Metasynthesis of 1996–2006 Quantitative Research." *CyberPsychology and Behavior* 12(2): 203-207.
- Cao, F., L. Su, et al. (2007). "The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents." *European Psychiatry* 22: 466-471.
- Casey, Emma (2008). *Women, pleasure and the gambling experience*. Aldershot, UK: Ashgate.
- Castronova, Edward (2001). *Virtual Worlds: A first-hand account of market and society on the cyberian frontier*. Unpublished manuscript.
- Castronova, E. (2005). *Synthetic worlds: The business and culture of online games*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Chang, T. (2005). "Online Counseling: Prioritizing Psychoeducation, Self-Help, and Mutual Help for Counseling Psychology Research and Practice." *The Counseling Psychologist* 33: 881-890.
- Chappell, D., V. Eatough, et al. (2006). "EverQuest - It's Just a Computer Game Right? An Interpretive Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction." *International Journal of Mental Health and Addiction* 4(3): 205-216.
- Charlton, J. P. (2002). "A factor analytic investigation of computer "addiction" and engagement." *British Journal of Psychology* 93(3): 329-344.
- Charlton, J. P. & I. D. W. Danforth (2007). "Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing." *Computers in Human Behavior* 23(3): 1531-1548.

- Chen, V. H.-h. & H. B.-L. Duh (2007). *Understanding Social Interaction in World of Warcraft*. ACE '07, Salzburg, Austria.
- Choi, Y. S. & L. Ross (2006). "Policy and Power: The Impact of the Internet on the Younger Generation in South Korea." *Social Policy & Society* 5(3): 421-429.
- Chou, C., L. Condon, et al. (2005). "A Review of the Research on Internet Addiction." *Educational Psychology Review* 17(4): 363-388.
- Cole, H. & M. D. Griffiths (2007). "Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers." *CyberPsychology and Behavior* 10(4): 575-583.
- Dag og tid (11.06.2010). Internettmytteri i Kina. *Dag og tid*: 13.
- Ducheneaut, N. & R. J. Moore (2004). The Social Side of Gaming: A Study of Interaction Patterns in a Massively Multiplayer Online Game. *Proceedings of the 2004 ACM conference on Computer supported cooperative work* Chicago, USA: 360-369.
- Ducheneaut, Nicolas, Nicholas Yee, Eric Nickell, Robert J. Moore (2006). Alone Together? Exploring the Social Dynamic of Massively Multiplayer Online Games. Paper presented at the Games and Performances, Montréal, Quebec, Canada.
- Enevold, J. & C. Hagström (2009). "Mothers, Play and Everyday Life: Ethnology Meets Game Studies." *Ethnologia Scandinavica: A Journal for Nordic Ethnology* 39: 27-41.
- Freeman, C. B. (2008). "Internet Gaming Addiction." *The Journal of Nurse Practitioners* 4(1): 42-47.
- Frostling-Henningsson, M. (2009). "First-Person Shooter Games as a Way of Connecting to People: 'Brothers in Blood'." *CyberPsychology and Behavior* 12(5): 557-562.
- Gjesvik et al. (2009). "Lek eller alvor?" Online rollespill og virtuelle verdener. Fagbokforlaget, Bergen.
- Greenfield, D. N. (1999). "Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis." *CyberPsychology and Behavior* 2: 403-412.
- Griffiths, M. D. (2000a). "Behavioral addiction: an issue for everybody?" *Employee Counselling Today: The Journal of Workplace Learning* 8(3): 19-25.
- Griffiths, M. D. (2000b). "Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? Some Case Study Evidence." *CyberPsychology and Behavior* 3(2): 211-218.
- Griffiths, M.D. (2005). "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework." *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Griffiths, M. D. (2010a). "Online video gaming: What should educational psychologists know?" *Educational Psychology in Practice* 26(1): 35-40.
- Griffiths, M. D. (2010b). "The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence." *International Journal of Mental Health and Addiction* 8(1): 119-125.
- Griffiths, M. D., N. O. Davies, et al. (2003). "Breaking the Stereotype: The Case of Online Gaming." *CyberPsychology and Behavior* 6(1): 81-91.
- Griffiths, M. D., N. O. Davies, et al. (2004a). "Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming." *CyberPsychology and Behavior* 7(4): 479-487.
- Griffiths, M. D., N. O. Davies, et al. (2004b). "Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers." *Journal of Adolescence* 27(1): 87-96.
- Griffiths, M. D. & A. Meredith (2009). "Videogame Addiction and its Treatments." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 39(4): 247-253.
- Griffiths, M. D. & J. Parke (2002). "The Social Impact of Internet Gambling." *Social Science Computer Review* 20(3): 312-320.
- Grohol, J. M. (1999). "Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions?" *CyberPsychology and Behavior* 2(5): 395-401.
- Grüsser, S. M., R. Thalemann, et al. (2007). "Excessive Computer Game Playing:

- Evidence for Addiction and Aggression?" *CyberPsychology and Behavior* 10(2): 290-292.
- Hansen, M. & I. Rossow (2008). "Adolescent Gambling and Problem Gambling: Does the Total Consumption Model Apply?" *Journal of Gambling Studies* 24: 135-149.
- Hechanova, M. R. & J. Czincz (2008). Internet Addiction in Asia. *IDRC Workshop on Internet Addiction*. Manila, Fillipinene.
- Ho, S. M. Y. & T. M. C. Lee (2001). "Computer usage and its relationship with adolescent lifestyle in Hong Kong." *Journal of Adolescent Health* 29(4): 258-266.
- Hsu, S. H., M.-H. Wen, et al. (2009). "Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction." *Computers and Education* 53(3): 990-999.
- Hur, M. H. (2006). "Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers." *CyberPsychology and Behavior* 9(5): 514-525.
- Johansson, A. & K. G. Götestam (2004). "Problems with Computer Games without Monetary Reward: Similiarity to Pathological Gambling." *Psychological Reports* 95: 641-650.
- Johansson, A & K. G. Götestam (2009). "Internett addiction: Characteristics of questionnaire and prevalence in Norwegan youths." *Scandinavian Journal of Psychology*, 45: 223-229.
- Jung, J.-Y., Y.-C. Kim, et al. (2005). "The influence of social environment on internet connectedness of adolescents in Seoul, Singapore and Taipei." *New Media & Society* 7(1): 64-88.
- Karlsen, Faltin (2009). Emergent perspectives on multiplayer online games: A study of Discworld and World of Warcraft. University of Oslo, Oslo.
- Karlsen, F. (2010a). "Entrapment and Near Miss: A Comparative Analysis of Psycho-Structural Elements in Gambling Games and Massively Multiplayer Online Role-Playing Games." *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Karlsen, Faltin (2010). Addiction and randomness: A comparative analysis of psycho-structural elements in gambling games and massively multiplayer online role-playing games. In Ulla Carlsson (Ed.), *Children and Youth in the Digital Media Culture. From a Nordic Horizon*. Gothenburg: Nordicom.
- Kim, J.-U. (2007). "A Reality Therapy Group Counseling Program as an Internet addiction Recovery Method for College Students in Korea." *International Journal of Reality Therapy* 26(2): 3-9.
- Kim, K., E. Ryu, et al. (2006). "Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey." *International Journal of Nursing Studies* 43: 185-192.
- King, D., P. Delfabbro, et al. (2010). "Video Game Structural Characteristics: A New Psychological Taxonomy." *International Journal of Mental Health and Addiction* 8(1): 90-106.
- Ko, C.-H., J.-Y. Yen, et al. (2006). "Tridimensional Personality of Adolescents With Internet Addiction and Substance Use Experience." *Canadian Journal of Psychiatry* 51(14): 887-894.
- Kubey, R. W., M. J. Lavin, et al. (2001). "Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings." *Journal of Communication* 51: 366-382.
- Kwee, A. W., E. Komuro-Venovic, et al. (2009). *Treatment implications from etiological and diagnostic considerations of Internet addiction: Cautions with the boot camp approach*. Proceedings of the e-CASE 2009 Global Conference, Singapore.
- Kwon, J.-H., C.-S. Chung, et al. (2009). "The Effects of Escape from Self and

- Interpersonal Relationship on the Pathological Use of Internet Games." *Community Mental Health Journal*.
- Linderoth, J. & U. Bennerstedt (2007). *Living in World of Warcraft - The thoughts and experiences of ten young people*.
- Lo, S.-K., C.-C. Wang, et al. (2005). "Physical Interpersonal Relationships and Social Anxiety among Online Game Players." *CyberPsychology and Behavior* 8(1): 15-21.
- Lui, Y. (2007). "Psycho-social related factors of junior high school students with Internet addiction disorder." *Chinese Journal of Clinical Psychology* 15: 422-423.
- Medietilsynet (2010). *Barn og digitale medier 2010: Fakta om barn og unges bruk og opplevelse av digitale medier*. Oslo: Medietilsynet.
- Meredith, A., Z. Hussain, et al. (2009). "Online gaming: a scoping study of massively multi-player online role playing games." *Electronic Commerce Journal* 9(1-2): 3-26.
- Miele, G. M., Tilly, S.M., First, M. et.al. (1990). "The definition of dependence and behavioural addictions." *British Journal of Addiction*(85): 1421-1423.
- Molde, H. (2009). *Pathological gambling: prevalence, mechanisms and treatment outcome*. Doktoravhandling, Universitetet i Bergen.
- Morahan-Martin, J. (2005). "Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?" *Social Science Computer Review* 23(1): 39-48.
- Morahan-Martin, J. & P. Schumacher (2000). "Incidence and correlates of pathological Internet use among college students." *Computers in Human Behavior* 16: 13-29.
- Mortensen, T. E. (2003). Pleasures of the player: flow and control in online games. *Department of Humanistic Informatics, Faculty of Media and Journalism*. Volda University College.
- Park, B.-W. & J.-H. Ahn (2010). "Policy analysis for online game addiction problems." *System Dynamics Review* 26(2): 117-138.
- Rettberg, Jill Walker (2008). Quests in World of Warcraft: Deferral and Repetition. In Jill Walker Corneliussen Hilde G & Rettberg (Ed.), *Digital Culture, Play and Identity: A World of Warcraft Reader*. Cambridge: The MIT Press.
- van Rooij, A. J., T. M. Schoemakers, et al. (2010). "Compulsive Internet Use: The Role of Online Gaming and Other Internet Applications." *Journal of Adolescent Health* 47: 51-57.
- Sattar, P. (2004). "Internet Gaming Addiction." *Canadian Journal of Psychiatry* 49(12): 871-872.
- Scherer, K. (1997). "College life online: Healthy and unhealthy Internet use." *Journal of College Student Development* 38(6): 655-666.
- Sebag-Montefiore, P. (20.11.2005). China's young escape into the web. *The Observer International*.
<http://observer.guardian.co.uk/international/story/0,6903,1646663,00.html>
- Shaffer, H. J., M. N. Hall, et al. (2000). "'Computer addiction': A critical consideration." *American Journal of Orthopsychiatry* 70(2): 162-168.
- Skoric, M. M., L. L. C. Teo, et al. (2009). "Children and Video Games: Addiction, Engagement, and Scholastic Achievement." *CyberPsychology and Behavior* 12(5): 567-572.
- Smahel, D., L. Blinka, et al. (2008). "Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character." *CyberPsychology and Behavior* 11(6): 715-718.
- Statens filmtilsyn (1998). "Regulering av dataspill." Rapport 1/98.
- Stenseng, F. (2008). "The Two Faces of Leisure Activity Engagement: Harmonious and Obsessive Passion in Relation to Intrapersonal Conflict and Life Domain Outcomes." *Leisure Sciences* 30(5): 465-481.
- St.meld. nr. 14 (2007-2008). "Dataspill". Det kongelige kultur- og kirke departementet.

- Tahiroglu, A. Y., G. G. Celik, et al. (2008). "Internet Use Among Turkish Adolescents." *CyberPsychology and Behavior* 11(5): 537-543.
- Taylor, T. L. (2006). *Play between worlds: Exploring online game cultures*. London: The MIT Press.
- Tronstad, Ragnhild (2004). Interpretation, performance, play, & seduction : textual adventures in Tubmud. [Oslo]: Faculty of Arts Department of Media and Communication University of Oslo : Unipub.
- Vaage, O. F. (2010). *Norsk mediebarometer 2009*. Oslo, Statistisk sentralbyrå.
- Wan, C.-S. & W.-B. Chiou (2006). "Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan." *CyberPsychology and Behavior* 9(6): 762-767.
- Wang, P., Y.-Q. Gan, et al. (2006). "Research on Relationship between Tendency to Computer Game Addiction and Parental Rearing Styles in Senior High School Students." *Chinese Journal of Clinical Psychology* 14(5): 460-462.
- Watts, J. (6.3.2007). China bans opening of new Internet cafes. *Guardian Unlimited*. <http://www.guardian.co.uk/media/2007/mar/06/chinathemedia.china>
- Westwood, D. & M. D. Griffiths (Under publisering). "The Role of Structural Characteristics in Video-Game Play Motivation: A Q-Methodology Study." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.
- Whang, L. S.-M., S. Lee, et al. (2003). "Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction." *CyberPsychology and Behavior* 6(2): 143-150.
- Widyanto, L. & M. D. Griffiths (2006). "'Internet Addiction': A Critical Review." *International Journal of Mental Health and Addiction* 4(1): 31-51.
- Wood, R. T. A. (2007). "Problems with the Concept of Video Game 'Addiction': Some Case Study Examples." *International Journal of Mental Health and Addiction* 6(2): 169-178.
- Wood, R. T. A. & M. D. Griffiths (2007). "Time Loss Whilst Playing Video Games: Is there a Relationship to Addictive Behaviours?" *International Journal of Mental Health and Addiction* 5(2): 141-149.
- Wood, R. T. A., M. D. Griffiths, et al. (2007). "Experiences of Time Loss among Videogame Players: An Empirical Study." *CyberPsychology and Behavior* 10(1): 38-44.
- World Health Organization, 2007. "The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders." Geneva.
- Yang, F. & W. Hao (2005). "The effect of integrated psychosocial intervention on 52 adolescents with internet addiction disorder." *Chinese Journal of Clinical Psychology* 13: 343-345.
- Yang, R., Z. Shao, et al. (2005). "Comprehensive intervention on internet addiction of middle school students." *Chinese Journal of Clinical Psychology* 19: 457-459.
- Yang, S. C. & C.-J. Tung (2007). "Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school." *Computers in Human Behavior* 23: 79-96.
- Yee, N. (2006). "The Demographics, Motivations, and Derived Experiences of Users of Massively Multi-User Online Graphical Environments." *PRESENCE: Teleoperators and Virtual Environments* 15(3): 309-329.
- Yee, N. (2007) Player Life-Cycle. www.nickyee.com/index-daedalus.html
- Yellowless, P. M. & S. Marks (2007). "Problematic Internet use or Internet addiction?" *Computers in Human Behavior* 23: 1447-1453.
- Yen, J.-J., C.-H. Ko, et al. (2007). "The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet

- Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility." *Journal of Adolescent Health* 41: 93-98.
- Young, B. (2004). "Diffusion and usage patterns of the Internet in Korea and Japan: A comparison of policy and cultural factors." *Development and Society* 33(2): 229-250.
- Young, K. S. (1996). "Psychology of Computer Use:XL. Addictive Use of the Internet: A Case that Breaks the Stereotype." *Psychological Reports* 79: 899-902.
- Young, K. S. (1998). "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." *CyberPsychology and Behavior* 1(3): 237-244.
- Zackariasson, Peter (2007). World Builders: A Study on the Development of a Massively Multiplayer Online Role-Playing Game. Umeå University, Umeå.
- Zangeneh, Massod, Blaszczyński, Alex, & Turner, Nigel E. (2008). In the Pursuit of Winning: Problem Gambling Theory, Research and Treatment. New York: Springer.
- Zhang, M. & Y. Yang (2006). "The relationship of coping styles and Internet addiction disorder of college students." *Chinese Journal of Clinical Psychology* 14: 77-78.
- Aarseth, Espen (2008). A Hollow World: World of Warcraft as Spatial Practice. In Jill Walker Corneliussen Hilde G & Rettberg (Ed.), Digital culture, play, and identity: A World of Warcraft Reader Cambridge: The MIT Press.

Internett

- World of Warcraft (<http://www.worldofwarcraft.com/index.xml>) og Age of Conan (<http://www.ageofconan.com/>)
- Team Fortress 2 (<http://www.teamfortress.com/>)
- Starcraft 2 (<http://eu.starcraft2.com/>).
- Internet World Stats (<http://internetworldstats.com/>)
- Smith and Jones Klinikken (www.smithandjones.nl/en/home.html)
- DSM-IV (<http://allpsych.com/disorders/dsm.html>)
- ICD-10 (<http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online/>)
- Helsenett (www.helsenett.no)
- Forebygging (www.forebygging.no)
- Barnevakten. Gode råd om barn og medier (www.barnevakten.no)
- Medietilsynet (www.medietilsynet.no)
- Norsk Helseinformatikk (www.nhi.no)
- Hjelpelinjen (www.hjelpelinjen.no)
- Kristine Ask (<http://kristineask.com/?p=9>)
- On-Line Gamers Anonymous (www.olanon.org)

Tabell 8.2: Oversikt over kjennetegn ved gutter som spiller mye dataspill, og som har symptomer på dataspillavhengighet.

Egenskap	Ungdom som spiller mye dataspill:	Ungdom med mange symptomer på dataspillavhengighet:
Kjønn	Klart flest gutter spiller mye dataspill	Klart flest gutter viser mange symptomer for dataspillavhengighet
Alder	Blant guttene spiller 14- og 15-åringene mest mens omfanget av dataspilling er mer stabilt i forhold til alder hos jentene	Ikke analysert
<i>Foreldrebakgrunn og familieliv</i>		
Foreldrenes utdanning	Storspillende gutter har noe oftere foreldre uten høyere utdanning	Ingen sammenheng mellom foreldrenes utdanning og symptomer på dataspillavhengighet
Familie-økonomi	Gutter som spiller mye dataspill bor oftere i familier med dårlig råd	Gutter som viser tegn på dataspillavhengighet bor oftere i familier med dårlig råd
Foreldre-kontroll	Gutter som spiller mye dataspill oppgir oftere at foreldrene har liten kontroll over hva de gjør i fritiden	Gutter som viser symptomer på dataspillavhengighet oppgir oftere at foreldrene har liten kontroll over hva de gjør i fritiden
Familie-konflikter	Gutter som spiller mye dataspill krangler mer med sine foreldre	Gutter som viser tegn til dataspillavhengighet krangler klart oftere med sine foreldre
<i>Utdanning og skole</i>		
Utdannings-planer	Gutter som spiller mye dataspill planlegger sjeldnere å ta høyere utdanning	Ingen sammenheng mellom symptomer på dataspillavhengighet og planer om høyere utdanning
Studie-spesialisering	Gutter som spiller mye dataspill går oftere på yrkesfaglige studieprogrammer på videregående skole	Ingen sammenheng mellom symptomer på dataspillavhengighet og studieprogrammer på videregående skole
Karakterer	Ingen sammenheng mellom storspilling av dataspill og skolekarakterer	Ingen sammenheng mellom symptomer på dataspillavhengighet og skolekarakterer
Lekser	Storspillere av data gjør noe sjeldnere lekser	Gutter som viser tegn til dataspillavhengighet gjør noe sjeldnere lekser
Skoleskulk	Gutter som spiller mye dataspill skulker skolen oftere	Gutter som har symptomer på dataspillavhengighet skulker skolen oftere
Konsentrasjonsvansker i skolen	Gutter som spiller mye dataspill oppgir oftere konsentrasjonsvansker på skolen	Gutter som viser symptomer på dataspillavhengighet oppgir klart oftere konsentrasjonsvansker på skolen
<i>Fritidsaktiviteter</i>		
Idrett og trening	Gutter som spiller mye dataspill trener mindre både på egenhånd og i idrettslag. Stor spillerne er også oftere overvektige enn gutter flest.	Gutter som har symptomer på dataspillavhengighet trener mindre både på egenhånd og i idrettslag. Stor spillerne er også oftere overvektige enn gutter flest.
Å lese	Gutter som spiller mye dataspill leser mindre avis, mens det ikke er noe forskjell i forhold til å lese bøker	Ikke analysert
Å være ute med venner	Gutter på videregående skole som spiller mye dataspill er sjeldnere ute med venner om kvelden, mens det ikke er noen forskjell på ungdomsskolen	Ikke analysert

tabell 8.2. forts.:

Egenskap	Ungdom som spiller mye dataspill:	Ungdom med mange symptomer på dataspillavhengighet:
<i>Sosialt liv med jevnaldrende</i>		
Venns-kaps-re-las-joner til jevnaldrende	Ingen sammenheng mellom det å ha faste venns-kaps-re-las-joner og omfang av dataspill	Ingen sammenheng mellom det å ha faste venns-kaps-re-las-jon og pengespillproblemer
Å bli mobbet	Gutter som spiller mye dataspill blir noe oftere mobbet	Gutter som har mange symptomer på dataspillavhengighet blir noe oftere mobbet
Sosialt liv på nettet	Gutter som spiller mye dataspill bruker de fleste sosiale medier på nettet oftere og har mer kontakt med personer via internett som de kun treffer på nettet	Gutter med mange symptomer på dataspillavhengighet bruker sosiale medier på nettet oftere og har mer kontakt med personer via internett som de kun treffer på nettet
<i>Rusmiddelbruk</i>		
Røyking	Gutter som spiller mye dataspill røyker oftere	Gutter som har mange symptomer for dataspillavhengighet røyker oftere
Alkoholbruk	Flere gutter som spiller mye dataspill har vært beruset, men det er ikke flere som drikker ukentlig eller oftere	Gutter som har mange symptomer for dataspillavhengighet drikker hyppigere alkohol og litt flere har vært beruset enn blant de øvrige guttene
Bruk av hasj	Andelen som har brukt hasj er høyere blant gutter som spiller mye dataspill enn blant de øvrige guttene.	Andelen som har brukt hasj er høyere blant gutter med mange symptomer for dataspillavhengighet enn blant de øvrige guttene.
<i>Problematferd og impuls-kontroll</i>		
Problem-atferd	Gutter som spiller mye dataspill er mer involvert i normbrudd/kriminalitet enn gutter flest	Gutter som viser mange symptomer for dataspillavhengighet er mer involvert i normbrudd/kriminalitet enn gutter flest
Impulsivitet	Unge som spiller mye dataspill oppgir tegn på lavere impuls-kontroll	Gutter med mange symptomer for dataspillavhengighet oppgir tegn på lavere impuls-kontroll
<i>Psykiske vansker</i>		
Depressive symptomer	Gutter som spiller mye dataspill har flere symptomer på depresjon	Gutter med mange symptomer på dataspillavhengighet har flere symptomer på depresjon
Ensomhet	Ingen sammenheng mellom følelse av ensomhet og omfang av dataspilling	Flere gutter med mange symptomer på dataspillavhengighet føler seg ensomme
Selvfølelse	Ingen sammenheng mellom lav selvfølelse og omfang av dataspilling	Gutter med mange symptomer på dataspillavhengighet har lavere selvfølelse

21

Fra NOVA (2010) Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer, s. 201 og 202

²¹ Skrivefeil i tabellen på punktet med venns-kaps-re-las-joner; pengespillproblemer skal være dataspillproblemer