

Gaming

Å vere saman om ein felles aktivitet

Ein teoretisk bacheloroppgåve om korleis best møte
og arbeide med ungdom som gamer

Aina Arntsen

Sosialt arbeid, Barnevernspedagog

Antall ord: 8545

2021



Eigenerklæring

Denne oppgåva er mitt eige og sjølvstendige arbeid. Den gjer ikkje bruk av andre sitt arbeid utan at det er oppgitt, den gjer ikkje bruk av tekst frå eige arbeid utan at det er oppgitt, og kjelder som er brukt er ført inn i både tekst og kjeldeliste i på ein måte som gjer at eg/vi ikkje vil få ein 'ufortent rennomegevinst'. Den har heller ikkje vore brukt som eksamenssvar eller arbeidskrav tidlegare.

Eg veit at oppgåva vil bli elektronisk kontrollert for plagiat og at alvorlege brot med 'god sitatskikk' vert behandla som fusk jf. UH-lova § 4-7 og § 4-8, 3. ledd.

Det er ikkje behandla personopplysningar i arbeidet med oppgåva. Prosjektet er dermed ikkje omfatta av personopplysningslova.

Eg gir Høgskulen i Volda rett til å publisere oppgåva vederlagsfritt i elektronisk form

Samandrag

Hensikt: Hensikta med oppgåva er å sjå på korleis sosialarbeidar kan best møte og arbeide med ungdommar som gamer. Det er mange og ulike synspunkt kva betydninga dataspel har i barn og ungdom sitt liv, og aktiviteten får mykje negative omtale i forhold til positive sider. Ønskjer med denne oppgåva å få eit meir nyansert bilete av ungdom som gamer.

Bakgrunn: Andelen barn og unge som spelar aukar år for år og den auka digitaliseringa har skapt nye ramar for oppveksten som førar med seg nye utfordringar, men også nye moglegheiter. Det er manglande studiar på korleis gaming kan sjåast i samheng med utfordringar ein ungdom kan i livet sitt, og ser behovet for å sjå nærmare på dette.

Metode: Ein gjennomgang av litteratur og eit utval av fem forskingsartiklar, der tre basera seg på ein kvalitativ forskningsmetode og to er longitudinelle forskningsmetode. Desse blei funnet i databasane Oria og Idunn, der søkeord som «gaming» og «dataspill» har vore sentral.

Resultat: For å best møte ein ungdom som gamer må ein som sosialarbeidar ha kunnskap om dataspel og vite at det både er ei kjelde til meining og meistring, men også vite at her er risikofaktorar vi må vere merksame på. Vi må ha evna til å sjå personen i situasjonen og ha eit heilskapssyn som veit at same type gaming hos ein kan vere nødvendig for livskvalitet, medan det kan bli eit problem hos ein anna.

Å framsnakke gaming kan bidra til å heve statusen og forståinga av ungdom som gamer. På same tid må samfunnet løfte fram gaming som fritidsaktivitet og investere i arenaer for å styrke interessen og bruke det som ein ressurs. Det digitale samfunnet utviklar seg raskt, men vi treng framleis meir kunnskap for å kunne bli kjend med alle sidene ved gaming og korleis integrere det i arbeidskvardagen vår. Som sosialarbeidar har vi difor eit viktig ansvar på individnivå ovanfor ungdom som gamer og løfte problemstillinga på systemnivå.

Abstract

Purpose: The main purpose of this paper is to find out how a social worker help young gamers in a best possible way. There are different views on how gaming impacts on young people's lives. Thereby, the necessity to increase the knowledge regarding on this subject.

Background: The number of young people who are gamers are increasing yearly. The increased of digitalization has sparked concerns regarding to child's development and has created both challenges and possibilities.

Method: The study undertakes a review of relevant literature and five articles, whereas three are interviews and two are longitudinal studies.

Results: The findings are that it is important for social workers to have knowledge about gaming. Gaming can be a source of purpose and mastery, but it is important to be aware of the risks. Gaming can be a source of purpose and mastery, but it is important to be aware of the risks. The social worker must have a holistic approach to the young gamer. Gaming must be uplifted in the society in which investments must be made in the arenas to strengthens the young gamers interests and utilize their resources. The digital world is evolving rapidly and there is the need for more research. This is to be more acquainted to the different perspectives related to gaming and the integration to our daily lives. As a social worker we have a responsibility towards the young gamer at an individual level and towards the society at a system level.

Forord

«No må du avslutte!»
«Snart, e e midt i en game!»
«Om du ikke avslutta NO, så sletta vi spillet»
«Bare 5 minutter til!»

I 2020 blei Noreg ramma av ein pandemi og skulane måtte stenge.

I denne perioden fekk sonen min prøve seg på «Fortnite» for fyrste gang, noko som eg var veldig skeptisk til, men eg valde å setje meg inn i det saman med han. Eg observerte medan han spelte saman med gutane i klassa og eg blei positivt overraska over måten dei samarbeida på og heia kvarandre fram. Eg såg verdien av det for sonen min sin sosiale deltaking i ei tid man ikkje kunne møtast fysisk.

Så opna samfunnet opp og fotballtreningar starta opp igjen; på sidelinja observerer eg gutar som har vore svært glad og engasjert på treningar, tydeleg viste misnøye med å vere der. Seg imellom var det kun snakk om Fortniteverda og alt dei hadde av oppdrag å gjer når dei kom heim. Fotball var plutseleg blitt kjedeleg?

Tusen takk til min fantastiske og tolmodige mann som har haldt hovudet mitt over vatn siste halvåret, og til sonen min som har inkludert meg i sin spelverd. Stor takksemd til mamma som alltid stiller opp på tross av avstand.

Tusen takk til rettleiaren min Erlend Walseth som alltid hadde trua på meg og heia meg fram.

Innhald

Samandrag	iii
Abstract	iv
Forord	v
Innleiing	1
Avgrensing	3
Introduksjon av sentrale omgrep	3
Gaming	3
Dataspelavhengigheit	3
Fritid	3
Kjeldekritikk	4
Teori	5
Kva er dataspel?	5
Ungdom	6
Risiko	7
Meistring	8
Det salutogene perspektivet	8
Kultur	9
Sosial støtte	9
Materielle verdiar	9
Egoidentitet	10
Individ og samfunn	11
Sosialt arbeid som spenningsfelt	11
Haldningar	12
Sosial arbeidarens rolle	13
Forskning på feltet	14
Drøfting	18
Kva utfordringar og moglegheiter peikar forskning på hos ungdom som gamer?	18
Korleis kan sosialarbeidar sine haldninga mot gaming påverke møte med ungdom?	21
Avslutning	24
Referansar	25

Innleiing

Spel har blitt ein viktig del av barn og unges kultur og mediekvardag og andelen barn og unge som spelar aukar år for år. I følgje statistisk undersøking utført av Medietilsynet (2020) i Norge, spelte 96 prosent av gutane og 63 prosent av jentene i alderen 9 – 18 år spel, på PC, nettbrett, mobil eller PlayStation. Dei siste åra har gaming fått ein gradvis større aksept i samfunnet, men likevel viser forskning at mange vaksne har eit nedlatande blick på gaming, og at dei anerkjenner ikkje dataspeling på same måte som andre hobbyar (Arvola & Clancy, 2014). Ei undersøking laga for Blå Kors (2021) viser auka bekymring for barnas speling, der dei fremste grunnane er tidsbruk, avhengigheit og at barnet blir for lite sosialt.

I 2018 vedtok Verdens helseorganisasjon (WHO) at avhengigheit av dataspel skal reknast som ei psykisk lidning. WHO meiner at dette vil bidra til at ein gjer meir for å identifisere problemet slik at folkehelsa blir betre (Medietilsynet, 2019). Som ein del av dette perspektivet har kommunale helse – og omsorgstenesta, og spesialisthelsetenesta eit viktig ansvar. Vidare skal kommunen sikre gode rammebetingelser for barn og unges deltaking og tilhøyre. Dette inneberer å fremje sosial støtte og meistring på barn og unges arenaer, noko som er heilt sentralt for god psykisk helse og livskvalitet (Samdal, Wold, Harris, & Torsheim, 2017). «Barn og unge har rett til ein fritid prega av deltaking og aktivitet, og ein skal fremje barn og unges deltaking i egna rekreasjons – og fritidsaktivitetar» (Barnekonvensjonen, 1989, 31).

Den auka digitaliseringa av barn – og ungdomstida har skapt nye rammar for barn og unges oppvekst som førar med seg nye utfordringar, men også nye moglegheiter. I 2019 blei det etablert ein eiga «dataspelpolitikk» som blant anna seier at «dataspeling har blitt ein viktig fritidsaktivitet, ikkje lenger for nokon få, men for ein heil generasjon». Regjeringa ønskjer med denne dataspelstrategien å løfte dataspel som sjølvstendig kulturuttrykk, kunstform, næring og fritidsaktivitet (Kulturdepartementet, 2019). Å sjå gaming som eit problem vil ifølgje Liestøl (2016) motarbeide «dei gode verdiane» i barn og unges fritid, og forsterke eit skilje mellom vaksne og barn.

Det er mange og ulike synspunkt på kva betydning dataspel har i barn og ungdom sitt liv, og aktiviteten får mykje negative omtale i forhold til positive sider. Eg undrar meg over kvifor det er slik og ønskjer å få eit meir nyansert bilete av ungdom som gamer. I følgje det Gamingkontakten (2019) erfara er ikkje gaming i seg sjølv problemet, men ein løysningsstrategi på vanskelege livssituasjonar. Wuttudal (2021) frå Blå Kors skriv at oppleving av einsamheit, angst, depresjon og lav meistringsfølelse utanfor spelet kan sameksistere med problematisk dataspeling, og at desse vanskaner kan påverke kvarandre gjensidig. Ut i frå litteratursøket mitt er det manglande studiar på korleis gaming kan sjåast i samanheng med utfordringar ein ungdom kan ha i livet sitt, og at den enkelte sin situasjon og kontekstforståing ikkje kjem godt nok fram i lyset. På bakgrunn av dette stiller eg følgjande problemstilling;

Korleis kan ein sosialarbeidar best møte og arbeide med ungdommar som gamer?

Forskningsspørsmål

For å kunne svare på problemstillinga er den delt opp i to forskningsspørsmål.

Som sosialarbeidar skal ein kunne sjå etter styrker og moglegheiter hos den enkelte og i deira omgivelser med mål om å bidra til at brukaren skal oppleve meistring og kontroll over eget liv. På ein anna side må vi også ha fokus på det som er vanskeleg og problematisk (Levin , 2016, s. 24) Eg stiller difor følgjande forskningsspørsmål;

Kva utfordringar og moglegheiter peikar forskning på hos ungdom som gamer?

Som sosialarbeidar har vi eit yrkesetisk ansvar om å både ha «teoretisk og praktisk kunnskap, (...) og haldningar prega av audmjukheit og respekt overfor brukarens verdiar og livsval» (Fellesorganisasjonen 2019). Dette haldningsaspektet er ein sentral del av det sosiale arbeidet og gjennom utdanninga har det alltid blitt lagt vekt på å bli merksam på eigne haldningar fordi dei vil påverke vårt møte med andre menneskjer (Berg, Ellingsen, Levin, & Kleppe, 2015). Det andre forskningsspørsmålet blir; *Korleis kan sosialarbeidar sine haldninga mot gaming påverke møte med ungdom?*

Avgrensing

Omgrepet ungdom har eg avgrensa til å gjelde frå 12 – 18 år, då det er denne aldersgruppa i følge nyaste undersøkingar som brukar mest tid på dataspel. Eg vil likevel trekkje inn noko metodelitteratur frå aldersgruppa 6 – 12 år for å kunne sjå samanhengen med spelvanar frå tidleg alder og ungdomstida. Det hadde vore interessant å sjå gaming i samheng med kjønnsrollene, men på grunn av oppgåvas omfang har eg vald å ikkje skilje desse.

Introduksjon av sentrale omgrep

Gaming

Å «game» er eit engelsk ord som betyr spel eller leik, eller i denne konteksten; å spele dataspel, også kalt videospel (Guttu, 2020). Dataspel er interaktiv og digitale opplevingar der spelaren forsøker å løyse utfordringar og oppgåver innanfor spelets ramar. Spelaren kan spele åleine eller mot fleire andre på internett, på plattformar som datamaskin, nettbrett og mobiltelefon (Eilertsen & Holm, 2020). I oppgåva blir både omgrepet «gaming» og «speling» nytta, og «dataspel» vil bli nytta som eit overordna omgrep for dei primære plattformene.

Dataspelavhengigheit

Dataspelavhengigheit er blitt offisielt anerkjent som ein medisinsk tilstand frå mai 2019. Diagnosen kjenneteiknast av svekka kontroll over speling, og at speling tek over i ein slik grad at det gjeng utover andre interesser og daglege aktivitetar. Det kjenneteiknast også ved at spelinga fortsett eller aukar, sjølv om det førar med seg negative konsekvensar (WHO, 2018). Generelt forklarar Wuttudal (2021) spelinga som problematisk om ein ikkje kjenn glede og sosial tilhøyre utanfor spelverda, og om spelinga gjer at ein kjem i større konflikhtar med dei omkring seg.

Fritid

Rehman (2016) beskriv fritida som den *frie tida*, som ligg på utsida av skulen. Her møtest andre forventningar som blant anna er knyta til formeininga om at det gode liv er utan krav, stress eller mas. Fritida er eit rom kor den unge kan utfolde seg og utvikle seg relativt sjølvstyrt, men det er også her at tendensar til problemåtferd kan forsterkast. Som sosialarbeidar, lærar eller foreldre kan ein nytte dette rommet for å ivareta eit enkelt barn eller ungdoms interesser eller behov.

Kjeldekritikk

Dette er ei oppgåve der eg ser på tidlegare litteratur og forskning omkring fenomenet gaming. Eg har nytta teori i frå pensum, i tillegg til nyare fagbøker innanfor sosialt arbeid som eg vurderer som relevant til min problemstilling. Vidare har eg brukt søkebasane Oria og Idunn for å innhente forskning, der «gaming» og «dataspill» har vore sentrale søkjeord, saman med «gaming og sosialt arbeid» og «Time spent gaming».

Det finns ein rekke studiar både i Norge og andre land innan temaet gaming, men det er framleis lite belyst korleis gaming kan påverke psykisk helse. Sidan det er eit relativt nytt fenomen er det framleis ikkje svar på langtidseffektar. Studiar som er utført i Norge har få deltakarar og ein kan setje spørsmålsteikn om dette er representativt nok i forhold til resultatet. Eg vil også påpeike at studiar utført av yngre barn blir besvart av foreldra, som gjer at vi går glipp av den primære kjelda og den subjektive forståinga.

Teori

For å kunne arbeide med ungdommar som gamer vil eg innleiingsvis presentere kva dataspel er og kort om kven ungdommen er. Vidare vil eg knyte det opp mot eit risikoperspektiv der eg nytta salutogenese for å forstå samanhengar, og kva som kan gi god helse tross risiko. Deretter vil eg presentera individ og samfunn som ein motsats til det individfokuserte perspektivet, der sosialarbeidaren sin rolle og haldningar står sentralt.

Kva er dataspel?

Omgrepet dataspel inneberer ein stor variasjon i både uttrykk, aktivitetar og plattformer. Det interaktive og digitale opplevingar kor spelaren forsøker å løyse utfordringar og oppgåver innafør spelets ramar. Spela kan både vere enkle og intuitive, og meir komplekse og krevjande. Actionspel krev auge – hand koordinering under høgt tempo, medan adventurespel leggje større vekt på spelarens evne til å finne og utnytte skjulte gjenstandar eller informasjon. Ein har også strategispel med krav om å organisere og styre utviklinga av samfunn, og ein har rollespel der spelaren må utvikle karakteren sine eigenskapar eller styrke sin posisjon i det digitale universet (Kulturdepartementet, 2019).

I følge Liestøl (2016) har speldesignarar følgd nokon grunnleggjande reglar; dataspelet må ha lav terskel, med det meina ho at det må vere lett å sette seg inn i og at spelaren må få tiltru til at dei kan meistre det. Tiltrekkinga dataspel har knyt Liestøl opp mot at det gir spelaren ein oppleving av å ha evne til og ein vedvarande moglegheit til å meistre utfordringar. Spelet tilbyr umiddelbar tilbakemelding og ein ser tydelege framdrift som motivera til å fortsette spelninga og gir ein tilfredsstillande «her og no oppleving». Vidare skriv Liestøl at ein kan sjå spel som ein form for leik og trekker fram kulturhistorikaren Johan Huizinga sitt syn på leik som ein grunnleggande trong i alle menneskjer; «*Leikeaktiviteten utartar seg som ein tvekamp og det som motivera menneskje til å spele er ein trong til å vise seg dugeleg og hauste ære for sin innsats*». Når ein leiker som barn, er ikkje leiken motivert av materielle mål, men har ein verdi i seg sjølv (Huizinga & Caillois, referert i Liestøl, 2016, s. 191).

Csikszentmihalyi referert i Liestøl (2016, s. 194) hevder at dataspel er designa for å fremje og oppretthalde ein mental tilstand av *flow*. Definert som «ein tilstand der mennesket er så djupt involvert i ein aktivitet at ingenting anna synes å bety noko». Den optimale opplevinga inntreff i situasjonar der menneskets merksemd er retta mot personlege mål, der det er orden og der jeget ikkje er trua. Eller når det er eit balansert forhold mellom dei utfordringane ein står ovanfor og dei evnene ein har for å takle dei. Om ein erfara det motsette, at ein står ovanfor store utfordringar, men evnene ikkje strekker til, kan det skape ubehag. Psykologen peikar på fleire aspekt ved dataspel som ser ut til å leggje til rette for at ein gløymer kvardagens bekymringar. Sjølv om dataspel krev ein form for problemløysing omhandlar ikkje det eigne kvardagslege problemer. Ein skapar seg heller ei virtuell verd der ein kan søke tilflukt (Liestøl 2016, s. 195). Dette heng nær saman med salutogenese som eg skal sjå nærmare på seinare i oppgåva.

Ungdom

Ungdomstida kjenneteiknast som ei tid for sjølvstendigjering, der ein skal finne sin eigen identitet og plass i samfunnet. Det stillast både krav og forventningar heime og på skulen og dei unge må venne seg til at den innsatsen og dei prestasjonane som blir levert, blir vurdert og evaluert. Om ein opplever å ikkje nå opp til desse kan enkelte bli prega av ei mindreverds-kjensle og det kan påverke rolleutforminga negativt. Å kunne ha ei oppleving av å vere eit nyttig og produktivt medlem av samfunnet står sterkt i denne fasa (Høstmark Nielsen & Binder, 2019). Fyrand (2010) peikar også på ungdomsfasen som ein utviklingsfase der hovudutfordringane er å få ein vaksen identitet og viser til viktigheita av å ha stabile støttepersonar. I følge Jensen (2011) må medlemmane i familien vere fleksible og rause i denne perioden viss relasjonen skal opplevast som god.

I beskrivinga av ungdom kan ein kan ofte sjå dei bli omtalt som «youth at risk», «ungdom på kanten», eller NEETS, (not in education, employment, or training) som viser til unge som ikkje går på skule, ikkje er i arbeid eller har eit problematisk vene – og familieforhold (Follesø, 2020). Det visar vidare til aktivitet og åtferd som kan medføre fare eller risiko for ungdom og/eller samfunn, og som difor må unngåast (Follesø, 2020, s. 115), men kva ligg i omgrepet risiko?

Risiko

Det finns mange typar risiko og det kan forståast forskjellig, difor ser Borge (2015) på risikoomgrepet ved å analysere tre forhold: 1) Kva risiko eller type stress fører til 2) Kva type problemer, via 3) kva prosessar eller mekanismar.

Det er ikkje slik at all risiko og alt stress er negativ. For at noko skal virke negativt må det førekomme i alvorleg grad, det vil seie; skje ofte og ramme barna direkte. Dersom ytre påkjenningar skjer sjeldan, og foreldre tar omsyn til barna, treng ikkje stresset virke negativt. Risiko og stressande omgivnader kan på ein anna side også skape ein positiv utvikling (Borge, 2015).

At psykososiale risiko består av ein rekke uheldige forhold kan gjenspeilas i uttrykket «bredspektrede indikasjonar på mislykket tilpasning». Det betyr at ein rekke risikofaktorar verkar saman. Barn som har svake vennerelasjoner, viser antisosial åtferd og prestasjonsangst i skularbeidet er usatt for eit slikt samspel mellom risikofaktorar. Jo fleire forhold som er til stede, jo meir auka risikoen (Borge, 2015, s. 59).

Kvaliteten på forholdet mellom foreldre og barn verka også inn på effekten av risikoen. Dårlig kontakt, lite ros og innleving og engasjement i barnet svekkar barnets sjølvbilete og tru på seg sjølv og gjer risikoen vanskelegare å handtere. (Helmen Borge, 2015, s. 63). Å ha eit støttande foreldresystem er i følge (Börjesson, 2017) eit viktig fundament i livet og eit av dei mest sentrale omsorgsfunksjonane er omsorgspersonars regulering av barnet, også kalt *andre regulering*. Barnets egen reguleringskapasitet byggast gjennom reguleringsstøtte, og den viktigaste utviklingsstøtta skjer i relasjon med primære omsorgspersonar (Nordanger & Braarud, 2018).

Borge (2015) framhevar derimot at ikkje alle barn som utsettast for risikofaktorar utviklar problemer. Det finnest også beskyttande faktorar, blant anna at ein har opplevd støtte frå omsorgsfulle andre. Kva som gjer at enkelte barn og unge klarar seg tross risiko vil eg belyse ved hjelp av meistringsteorien.

Meistring

I følge Bandura referert i Uthus (2019) er forventninga om å meistre, eller «self – efficacy» , den mest sentrale betinginga for at menneskjer kan utvikle seg til å bli agentar i eget liv. Å ha tru på seg sjølv og egne evnar til å meistre er grunnleggande for menneskets motivasjon. Bunkholdt (2008) viser til at meistring kan beskrive individets aktivitet for blant anna å finne løysningar på ein stressfylt situasjon. Det skilast mellom eit problemfokuserert og følelsesfokuserert meistring, og at kvart individ har sin eigen måte å prøve å meistre stress på. Med følelsesfokuserert meistring forsøker ein å gjere noko med dei følelsesmessig reaksjonane som utløyste stressreaksjonen. Medan problemfokuserert meistring forsøker ein å gjere noko med sjølve problemet som har utløyst reaksjonen (Lazarus og Folkman referert i Bunkholdt, 2008).

«Meistring handlar i stor grad om opplevinga av å ha krefter til å møte utfordringar og følelse av å ha kontroll over eget liv. Aktiv og god meistring hjelper deg til å tilpasse den nye verkelegheita, og set deg i stand til å sjå forskjellen på det du må leve med, og du sjølv kan vere med på å endre» (Vifladt & Hopen , 2004).

Antonovsky tar opp ulike meistringsressursar i hans teori om salutogenese og vil vidare utdype dette perspektivet i neste avsnitt.

Det salutogene perspektivet

Teorien fokusera på kva som fremmar god helse og gi individa auka meistring og velvære (Borge, 2015) Salutogenese er læra om eller forståinga av kva som skapar helse, utvikling og framgang, og ein slik overordna salutogen faktor er oppleving av samanheng (Larsen, 2018, s. 150). Jo sterkare følelsen av samanheng er, desto større evne og kapasitet har ein til å handtere problemsituasjonar (Antonovsky i Larsen, 2018, s. 151). Opplevinga av samanheng eller «sense of coherence» (SOC) består av tre elementa: begripelighet, handterbarhet og meningsfullheit. Betydninga av begripelighet er at mennesket forstår dei hendingane som skjer, det oppfattast som samanhengande og strukturert, fornuftig og ordna. Håndterbarhet inneber at ein klarar å mobilisere egne ressursar for å løyse utfordringar ein møter. Meiningsfullheit siktar til å kunne setje det ein strevar med i ein meningsfull livssamanheng,

slik at løysninga på det vanskelege framstår som viktig ut i frå eigen livssituasjon (Antonovsky i Studsrød & Mevik, 2020).

Ein sterk SOC kjenneteiknast i følgje Antonovsky, referert i Dahl (2014) av ein varig og dynamisk kjensle av tillit til at dette er overkommeleg og vil gå bra. Dette gir gode generelle motstandsressursar og opnar for eit fleksibelt val av løysningsstrategiar. Teorien legg vidare vekt på fire hovudområda i menneskets liv som ein må investere i for å ikkje tape ressursar og meining over tid: Indre følelsar, sosiale relasjonar, hovudaktivitetar og eksistensielle spørsmål (Dahl, 2014). Eg vil sjå på følgjande område; kultur, sosial støtte, materielle verdiar og egoidentitet.

Kultur

Kultur kan definerast som det som gjer kommunikasjon mogleg, felles erfaringar, felles kunnskapar og felles verdiar er viktige element i kulturelle fellesskap. Å ha ein kulturell likskap dannar grunnlaget for følelsen av eit *vi* (Hylland Eriksen, Identitet, 2011), og gir moglegheit for å etablere delte forståingar av ein situasjon. Det er i sosialt samspel med kvarandre at menneskjer utviklar og utfordrar felles meiningssystem (Gulbrandsen, 2019, s. 264). Kultur kan forståast som akkumulert erfaring og etablerte verdiar som er allment utbredt og akseptert i samfunnet og som overførast mellom generasjonar (Schiefløe, 2011, s. 131).

Sosial støtte

Antonovsky peika på kor viktig det er å oppleve fellesskap med andre og vere ein del av ulike sosiale samanhengar. Å kunne identifisere seg med noko, ei gruppe, ein idé eller ein haldning gjer at ein opplev å høyre til (Tordsson, 2016). Tilhørighet kan beskrivast som eit grunnleggjande behov hos alle menneskjer og definerast som noko som ligg i vår natur, det å ønskje aksept og unngå avvising (Baumeister og Leary, i Uthus, 2019, s. 159). Å ha ein aktiv fritid trekkast fram som ein viktig beskyttelsesfaktor og at det er helseframende å få delta i samanhengar som gir bekreftelse og meining.

Materielle verdiar

I følgje Ulvik (2020) kan ein gjenstand representere tilhøyre og gi moglegheit for aktivitetar, som igjen kan mogleggjere relasjonar. Materielle gjenstandar er filtra saman og utgjør betingelsar i kvardagslivet. Søndergaard i Ulvik (2020) presentera omgrepet

«inklusionsoptimerande artefaktar» om gjenstandar som kan bidra til å gi innpass i eit barnefellesskap. Artefaktar betyr menneskeskapt gjenstand, men beteknas også som *kulturelle verktøy*. Alle artefaktar inneberer moglegheiter og omkostningar eller avgrensingar for vår sosiale praksis (Schofield, 2019). Smarttelefonar og datamaskinar er eit eksempel på inklusionsoptimerande artefaktar som får stor betydning i barns kvardagsliv og den utvidar våre handlingsmoglegheiter, og er eit konkret reiskap for sosial deltaking (Ulvik, 2020).

Egoidentitet

Sjølvsverd handla om den følelsen ein person har til seg sjølv. Skaalvik & Skaalvik (2019) beskriv det som ein trygghet og ein sjølvaksept som gjer at ein våga å sjå både sine egne svakheiter og styrker. Motsett er ein person med lav sjølvsverd mindre trygg på seg sjølv og er ofte usikre i sosiale samanhengar, noko som kan føre til at dei er sensitive for kritikk. Dette kan henge saman med at sjølvsverdet blir trua og ein unngår å ta ein risiko som kan forsterke den opplevinga.

Å kunne innfri egne forventningar til seg sjølv er ein måte å styrke sjølvsverdet på, men andre sine verdiar og forventningar har også sin eiga betydning. Om ein gjentatte gongar ikkje greier å innfri andre sine forventningar kan sjølvsverdet ta skade (Skaalvik & Skaalvik, 2019).

Den sosiale innflytinga på sjølvsverdet, blir særleg tydeleg gjennom anerkjenning og sosial støtte. Gode kjelder til sjølvsverd er å føle seg anerkjent, respektert og inkludert. Cooley referert i Skaalvik & Skaalvik (2019) nytta metaforen «speilbildesjølv» om at andre utgjer eit speil som ein kan betrakte seg sjølv gjennom, og ved å observere det biletet andre har av oss får vi ei oppfatning av oss sjølv. Om eit barn blir positivt verdsett av sine signifikante eller andre viktige i sitt miljø, vil dei også kunne verdsette seg sjølv.

I første del av oppgåva har eg fått ei større forståing for korleis ein kan sjå gaming opp mot eit risiko – og meistringsperspektiv. Vidare vil eg sjå på fenomenet frå eit samfunnsperspektiv for å kunne komme fram til eit meir heilhetlig syn på min problemstilling.

Individ og samfunn

Å ha ein forståing av forholdet mellom individ og samfunn er heilt sentralt i sosialt arbeid, det handlar om å sjå individet i samfunnet og å sjå sosiale problem i ein kontekstuell forståingsramme. Om ein jobbar med enkeltpersonar, gjelder det å sjå personen utifrå den samanheng han eller andre befinn seg i. Sosialt arbeid snakkar om dette som «personen i situasjonen». (Berg, Ellingsen, Levin, & Kleppe, 2015, s. 20). Å sjå etter eit *heilheitssyn* vil hjelpe oss å identifisere barrierar, moglegheiter og potensial som finnest, både hos den enkelte, i omgivingane og som ressursar i samfunnet (Berg et al, 2015). Noko som også er nedfelt i det yrkesetiske grunnlagsdokumentet (FO, 2019) at ein som sosialarbeidar skal legge til grunn eit heilhetlig syn på mennesket.

Sosialt arbeid som spenningsfelt

Sosialarbeidarane forholder seg både til hjelp og kontroll samt til individet og dei omgivingane eller det samfunn som individet befinn seg i. Det er fleire dimensjonar som opptrer på same tid, og desse dimensjonane kan lett oppfattast som motsetningar eller utgjere dilemma. Det feltet eller området definisjonane befinn seg i, kallar vi eit *spenningsfelt*. Dimensjonane kan vere ytterpunkt i spenningsfeltet eller dei kan nærme seg kvarandre, men begge dimensjonane vil vere til stades (Levin , 2016, s. 36).

Relasjonen mellom sosialarbeidar er asymmetrisk, og forholdet mellom hjelp og kontroll kan bidra til at dette maktforholdet forsterkast. Makt kan forståast som moglegheita til å få gjennom sitt syn eller sin vilje, sjølv når denne møter motstand (Weber, referert i Levin, 2016). Å overstyre andre sine autonome ønskjer i verbal eller ikkje verbal åtferd inneberer å utøve ein form for maktutøvande *paternalisme*. Eit anna ord for det kan vere *overstyring*, ein overstyrer andre sine ønskjer viss ein ikkje godtar at dei skal få handle i samsvar med dei (Nordby mfl. 2015). Måten vi kommunisera på kan også vere maktutøvande og definerast som å berre vektleggje ein side av ein sak, istadenfor einigheit og samarbeid. Denne lada kommunikasjonen kan skape psykologisk avstand, ueinigheit og konflikt. Det er avgjerande at sosialarbeidar har eit bevisst forhold til distinksjonen mellom nøytral og maktutøvande kommunikasjon (Nordby et al.) For å redusere eit asymmetriske maktforholdet mellom sosialarbeidar og brukaren, vil difor det å tolke situasjonen og handle ut frå den vere noko sosialarbeidaren i størst mogleg må grad gjere saman med brukaren (Levin , 2016, s. 42).

Dialogen bør vere prega av kunnskapsdeling, medbestemming og innleving i andre sitt perspektiv (Nordby, Bennin, & Buer, 2018, s. 79).

Haldningar

Profesjonsutøveren må vidare vere bevisst på haldningar ein har som kan påverke korleis ein situasjon oppfattast, opplevast og vurderast (FO, 2019). Bunkholdt (2008) definerer haldningar som;

Ein relativt varig måte å organisere tankar, følelsar og åtferdstilbøyeligheter på, og er knyta til verdispørsmål om samfunnet, ein etnisk gruppe eller anna. Utviklinga av haldningar er ein del av sosialiseringa fordi dei både dannast som resultat av samspel med andre, og påverkar måten vi omgåast andre på .

Vidare definerer Mathiesen referert i Juul (2020) at måten vi samspelear med andre menneskjer på vil påverke måten vi forhalda oss til dei på, som igjen påverka deira veremåte mot oss. Korleis vi omgåast andre på, er ein grunnleggande utviklingsbetingelse. Som sosialarbeidar er det viktig at vi berer med oss denne grunnhaldninga og er medviten på kva førestillingar som finns i samfunnet om normalitet og avvik. Kunnskap om stigma belyser dette; det handlar om «kva som skjer i samhandlinga mellom ein person med nedvurderte eigenskapar og omgivnadane». Stigma handlar også om dei meir subtile ekskluderande mekanismene (Tøssebro & Berg, 2016, s. 231). Føllesø (2020) trekker fram Ervin Goffman sin beskriving av stigma som noko menneskjer berer med seg av negative kjenneteikn, og som gir andre ei antydning om kven dei er. Eit stigma kan vere synleg eller usynleg, men vil prege korleis mennesket oppfattast av sin omverd. Det vi ser etter hos eit anna menneske, og det vi gir merksemd, får betydning for korleis vi oppfattar dette mennesket. Ser vi etter det som ikkje verkar, er det nettopp det ein får auge på.

Viss vi vil endre haldningar må ein ifølgje Bunkholdt (2008) vite om orsaka til at ein bestemt haldning eksisterer, for det heng saman med at haldningar har viktige funksjonar i vår tilpassing til dei sosiale miljøa vi er ein del av. Haldningar som blir vurdert som spesielt viktig er empati, omtanke, oppriktigheit, interesse og engasjement (Nordby et. al, 2015).

Sosial arbeidarens rolle

I følge Juul (2020) må ein som sosialarbeidar bruke seg sjølv som reiskap i møte med barn, unge og foreldre, og difor er det viktig å kjenne seg sjølv godt. Å kunne ha evna til å tenkje gjennom kva problemforståing som leggjast til grunn for det ein gjer og kva premissar fagutøvinga bygg på og kva konsekvensar den kan få er essensielt. Hylland Eriksen (2011) peikar på sin side at det ikkje er nok å kjenne seg sjølv, ein må også vite mest mogleg om den andre sin situasjon. Det kan ta tid å utvikle eit godt forhold til barn og unge som har det vanskeleg, vidare framhevar Kreuger referert i Larsen (2018) at dyktige miljøterapeutar er opne for å diskutere eigne haldningar og verdiar, dei kan inngå kompromissar, men dei kan også nytte autoritet når det er naudsynt.

Vidare trekk Juul (2020) fram at relasjonar formast og læring skjer gjennom samhandling i kvardagslege aktivitetar. Michale Husen referert i Juul snakka om å gjere noko saman å vere felles om ein aktivitet. I det ligg det at å vere felles om noko kan bety at partane er saman om å bestemme ein aktivitet som «det felles tredje». Å planlegge og gjennomføre ein aktivitet i samarbeid har ein verdi i seg sjølv, og prosessen kan gi læring og berike livet. Ved å skape miljø som bidrar til velvære og læring kan barn og unge utvikle ibuande ressursar og bli inkludert i eit fellesskap med andre (Juul, s. 63, 2020).

Forskning på feltet

Spiller du riktig? (Ask, 2011). Handlar om bruk av dataspel i kvardagskontekster, og korleis utfordringar gitt av spelet kan kome i konflikt med eller støtte oppunder sosiale relasjonar, daglegdagse rutinar og pliktar. Artikkelen bygger på fem djupintervju med totalt syv informantar, av desse var to jenter og seks gutar. Tema for intervjuar var relasjonar i og utanfor spelet, samt potensielle konflikhtar og løysningar i møtet mellom dataspel og kvardag.

Tre av informantane bekrefta at spelinga hadde vore eit utgangspunkt for og årsak til fleire krannglar i heimen. Frå deira perspektiv var den største utfordringa å få tillating frå foreldra til å spele slik dei sjølv ville. I eit forsøk på å oppnå dette, gjekk dei inn i ein translasjonsprosess der dei forsøkte å setje over og formidle til foreldra kva spelet innebar og slik skape forståing for den entusiasmen dei sjølv følte. Gutane prøvde å skape eit forhandlingsrom der spelinga blei respektert og ikkje framsto som meiningslaust eller skadeleg tidsfordriv. Ein informant fortel at etter foreldra fekk innsikt i kor mykje tid han faktisk brukte i spelet kopla mora ut nettverkskabelen for å hindre han i å fortsette.

Han la i tillegg vekt på korleis spelet kunne vere positivt fordi han der brukte engelskkunnskapane sine aktivt, og at «raiding»¹ var ein komplisert affære som hjalp han til å utvikle sine samarbeidsevner. Der informantane forholdt seg til spelet som noko gledefylt og spanande, var foreldra sin forståing i større grad på linje med den offentlege diskursen om påverknad og konsekvensar. Difor blei hovudstrategien å endre denne oppfatninga, slik at spelets symbolske status blei endra frå problematisk til verdifullt. For å hindre at spelinga framsto som ein trussel eller noko som potensielt var skadeleg, samanlikna dei det med andre nettaktivitetar som var akseptert av familien.

Kor mykje tid som skulle brukast i spelet var ein avgjerande faktor i vurderinga av rett bruk. Det blei lagt lite vekt på kor vidt spelarane faktisk lykkast i spelet. Spelera står ovanfor ein kontinuerleg balansegang mellom laugets² og designets krav til oppmøte, eigne personlege mål om framgang i spelet og på skulen eller i arbeidslivet, og familiens middagstider. Spelpraksisen må tilpassast kvardagslivet og finne ein måte å gjensidig integrerast (Ask, 2011).

1 A type of mission in massively multiplayer online games

2 Frå det engelske orde *guild/clan*. *Ein organisert gruppe av gamera.*

«**Idrett, dataspeling og skule** – konkurrerende eller på lag?» (Sletten, Strandbu, Gilje 2015) undersøker samanhengen mellom skuleprestasjonar, dataspeling og organisert idrett blant ungdom. Analysen viser ein positiv samheng mellom trening i idrettslag og skulekarakter, og ein negativ samheng mellom mykje dataspeling og gode karakterar. Artikkelen nyansera resultatet ved å vise at det å spele mykje dataspel i mindre grad er relatert til svake skuleprestasjonar når ungdommane er med i eit idrettslag. Vidare pretera ungdom som spelar mykje, kun dårlegare i norsk og matematikk, ikkje i engelsk. Noko av denne negative effekten av mykje dataspeling, veies sannsynlegvis opp av ein positiv læringseffekt – dataspeling medføre ofte mykje praktisering av munnleg og skriftleg engelsk.

Analysane gir likevel ikkje noko sikkert svar på kva som kom først – dataspeling eller lav motivasjon/lave prestasjonar og dei kan ikkje konkludere sikkert med at svakare prestasjonar i norsk og matematikk skuldast at dataspel tar tid, fokus og konsentrasjon bort frå skulearbeidet. Det kan også vere slik at ungdom som i utgangspunktet er lite skulemotiverte, velje ei fritid prega av dataspeling. Samla viser analysane – både for trening i idrettslag og dataspeling – at ein kombinasjon av forklaringar er nødvendige for å forstå samanhengen mellom fritidsaktivitetar og skuleprestasjonar.

«**World of Warcraft** – til ungdommers begjær og foreldres besvær – unge online – spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere» (Arvola & Clancy, 2014)

Artikkelen er basert på kvalitative djupintervju av ti unge menn som alle hadde spelt World of Warcraft i fleire år. Alderen varierte frå 17 til 29 år, dei hadde mellom 2 og 6 års erfaring som WoW – spelarar då dei blei intervjuet. Hensikta med studien var å beskrive og tolke ungdommanes erfaringar for å kunne få ein djupare forståing av kva WoW spelingar betydde i livet deira. I studien rapporterte ingen av informantane psykososiale problemar før dei begynte å spele WOW, utan at intervjuet gjekk i djupa på personlege konflikter og ressursar frå barndommen av. Nokon av ungdommane i denne studien hadde midlertidig nokon utfordringar i livet i perioden før dei begynte å spele knyta til flytting, keisamheit på skule, og opplevinga av meningslausheit.

Informantane framheva ein rekke fordelar ved å spele det, både utvikling av sosiale band til medspelarar, og utvikling av generelle ferdigheitarsom språkferdigheitarsom samarbeid og leder ferdigheita. Men likevel oppleva dei det som sløsing av tid, og beskriv lite stoltheit

over oppnådde resultat. Foreldras reaksjonar opplevast av nesten alle som negative, og stigmatiserende. Det var mange erfaringar med at ungdommens spelaktivitet førte til avstand og konflikt i forhold til foreldra.

Kunnskap om korleis denne nye forma for tidsbruk blant ungdom påverka sosialt samspel og personleg utvikling er viktig for å kunne møte det og intervenere på gode måtar.

“Time spent gaming and psychiatric symptoms in childhood” Stenseng, Hygen & Wichstrøm (2020) ser på forholda mellom digitale spel, ADHD og emosjonelle problem. Av 791 norske barn undersøkte dei mengda tid brukt på gaming saman med målingar av DSM - symptoma (diagnostic and statistical manual of mental disorders) – blant barn i alderen 6, 8, og 10 år. Dei viser til at det er lite kunnskap omkring kva høg spelbruk kan gjere med barns utvikling, men er bekymra for kva negative påverknad det kan ha på kognitive funksjonar. Det blir belyst viktigheita av å kunne identifisere faktorar som gjer at nokon barn er meir sårbare for å utvikle eit patologisk forhold til spel, og vite kva problem det kan føre med seg. Forfattaren trekk fram rapportar som viser forhold mellom brukt tid, spel og impulsivitet, og at det i stor grad er assosiert med fleire åtferdsproblem. Deltakarar med høg spelbruk hadde høgare nivå av sosial fobi, angst og nevrose.

Studien viser at ADHD kan føre til meir spel, men også at overdriven speling kan føre til eller auke ADHD symptomar i tidleg barndom. Spel stimulerer i eit raskt tempo og eksponering for denne type media kan få barn til å utvikle merksamfokus i høgare fart. Denne endringa kan hindre barns evne til å utvikle ein meir vedvarande merksam og dermed venn dei seg til forhøga nivå av stimuli, slik at miljøer med lav stimulering fører til rastlausheit. Den enklaste måten å oppretthalde aktiveringa på kan vere å spele enda meir. Ein anna side ved spel er at det tilbyr ein situasjon, der individet kan nå ein fluktilstand som inkludera redusert sjølvmedvit og midlertidig dissosiasjon³. Dei som spelar kan oppleve ein tilstand av *flow*, der ferdigheitene samsvara med utfordringane aktiviteten gir.

Stenseng et. al konkludera med at det framleis er manglande studiar omkring kor vidt spel er skadeleg for barns mentale helse. Ein kan ikkje berre fokusere på kor mykje det blir spelt, men også sjå på kva effekt ulike type spel har. Det er meir behov for kunnskap for å forstå orsaka og langsiktige konsekvensar av fenomenet spel.

³ Å spalte av. (Skårderud, Haugsgjerd, & Stanicke, 2015)

“Time spent gaming and social competence in children” (W. Hygen, et al., 2020) ser på samanhengen mellom tid brukt på spel og kompetanse i eit utval av norske 6 – åringar, som dei følgde opp i alderen 8, 10 og 12. Det blei sett opp mot sosioøkonomisk status, kroppsmasseindeks og tid brukt på spel saman med vener. Dei fant at mykje spelning i ein alder av 10 predikerte lågare sosial kompetanse i ein alder av 12 år, men dette gjaldt kun jenter. Dei fant også støtte for at god sosial kompetanse predikerte mindre spel i seinare alder, men at dei med dårlegare sosial kompetanse var i større risiko for patologisk spelåtfærd. Dette indikera at sosial kompetanse kan nøkkelen til kvifor nokon barn speler meir enn andre. I lys av funna, er det grunnlag for å stille spørsmål ved bekymringane om tiden dei mindre sosiale barna bruker på gaming. På same tid understrek forfattarane at det ikkje må tolkas som at større mengde spel ikkje har uheldige konsekvensar, då denne studien kun ser på effektane gaming har på sosiale ferdigheiter. Det er nødvendig med meir forskning med fokus på andre aspektar ved åtferdsmessige og psykologiske funksjonar relatert til spel, samt inkludere kontekstuelle tiltak som kan moderere effekten av spel.

Drøfting

Kva utfordringar og moglegheiter peikar forskning på hos ungdom som gamer?

Noko som går igjen i forskinga er aspektet om *tida* brukt på spel. Vi skal bruke tida vår godt og fylje den med noko fornuftig. Vi har ei forventning om at ungdom skal fylje tida si med noko meiningsfylt og helst delta på arenaer som vaksne kan sjå på som utviklings fremjande. Dette er ein grobotn for konflikhtar i heimen omkring temaet gaming. Kvifor er det slik, og kva inneberer det eigentleg å bruke tida si rett? Er tid brukt på spel den beste indikatoren for kva utfordringar som finnest hos ungdom som gamer?

Barn og unge må forholde seg til klokka, følgje ein gitt struktur gjennom ein heil dag på skule eller om ein bur på institusjon. Ein skal gjere lekser, ete middag og så vidare på neste fritidsaktivitet. Opp i dette her er det godt å kunne berre gløyme tida litt og gjere noko heilt anna. Sett på denne måten treng alle ein form for verkelegheitsflukt, vi vaksne har også eit behov for å kople ut, gå på fjellet, strikke eller sjå på film. Eit slikt syn på gaming er med på å gjere det litt meir normativt, ein pustepause frå dei kvardagslege utfordringane.

I forskninga er alle einige i at tidsbruk ikkje er eit godt måleverktøy og burde ikkje vere det einaste ein ser på når det kjem til ungdom, gaming og psykisk helse. På same tid er det lite forskning som peikar på at det er samanheng mellom gaming og dårleg psykisk helse, det viser heller til at ein søker til gaming fordi ein opplev meiningslausheit og keisamheit på andre arenaer. Då er utfordringa korleis ein kan fange opp desse ungdommane som har denne opplevinga og korleis ein som sosialarbeidar kan jobbe for at dei kan meistre det som er vanskeleg. Her har eg vald å trekkje inn salutogenese for å forstå betre korleis meistring kan skapast, og forståinga av at ein god handtering av kvardagens utfordringar kan gjere livet meir begripeleg og meiningsfull. Å identifisere meistringsressursane står sentralt og kva ein kan mobilisere av ressursar når vi møter på utfordringar.

Ein av Antonovskys meistringsressursar er å ha ein kultur som mogleggjer deltaking på ulike arenaer, dette er noko som kan fremje opplevinga av samanheng, og skape helse og velvære. Om ein ser gaming i eit kulturperspektiv og det som gjer kommunikasjon mogleg, er det ein arena der ein kan finne kulturelle likskap og følelsen av eit vi, som Hylland Eriksen (2011) presentera. Forstått slik er det noko som ein kan ha til felles slik at vi kan forstå kvarandre, og

utvikle eit felles meiningssystem. Å finne ein fellesnemnar mellom ungdom og vaksne kan redusere avstanden som Arvola & Clancy (2014) beskriv.

Vidare er sosial støtte ein meistringsressurs og kanskje den viktigaste. Det går igjen at ungdom som har eit patologisk forhold til gaming søker til denne arenaen for å få eit sosialt tilhøyre. Det kan tenkjast at om ein opplev tilhøyre her, men blir motarbeida av vaksne at det bryt med opplevinga av samanheng. Det bryt følgjeleg med sjansen til å skape meining og hindrar utviklinga av sjølvverd. Det er hos våre signifikante andre at anerkjenning betyr mest, at dei gir støtte påverkar livet og gjer det meste meir handterbart. Noko som fører oss vidare til Antonovskys, ego identitet.

Dei aller fleste vaksne støttar barna gjennom ulike organiserte fritidsaktivitetar, vi følgjer barna til trening, ser på kamp, stiller opp på dugnad og engasjera oss omkring aktiviteten. Vi ser på fotballkampar saman og kan sjå opp igjen klipp på YouTube for å analysere spelet og utvikle teknikkar. Å sjå sine foreldre eller viktige andre, engasjert i noko ein sjølv har stor interesse for vil kunne gi opplevinga av at « det eg likar er verdifullt» og på denne måten få eit positivt bilete av seg sjølv. Noko som vi kan sjå i samanheng med Cooleys metafor for *speilbildesjølv*. I Arvola & Clancy fortel ungdom om at dei sjølv opplev gaming som sløsing av tid og beskriv lite stoltheit. Om foreldre og vaksne ikkje ser verdien av gaming og har andre forventningar for kva barna skal halde på med vil ungdommen speile seg i dette biletet og bidra til svekka sjølvverd. Som Skaalvik & Skaalvik skriv så kan sjølvverdet ta skade om ein gjentatte gongar opplev å ikkje innfri andre sine forventningar og dette vil igjen kunne gje ein svak oppleving av samanheng. Det kan opplevast som eit paradoks at om ein gamer ikkje får aksept frå vaksne så kan det føre til lav sjølvverd. På same tid kan ein med lav sjølvverd oppsøkje spelverda for å få aksept.

Materielle verdiar også ein form for meistringsressurs og datamaskinar/digitale plattformar kan i denne samanheng sjåast på som eit «*inklusionsoptimerande artefakt*». Gaming er noko 96 % av barn og unge driv på med i Noreg og om ein ikkje eig ein gjenstand å spele på vil ein raskt kunne bli ekskludert frå fellesskapet. Om ein ikkje har økonomi til denne type artefaktar vil det på ein side også vere noko som kan forsterke eit skilje. På same tid har det blitt opna opp for nye moglegheiter der til dømes barn og unge med funksjonsnedsetting i større grad kan få delta.

Dataspel er designa for å skape meistring og fremje ein mental tilstand av flow, men det kan vise seg som både positivt og negativt for dei som oppleve lav meistring. Det at spelet tilbyr gevinstar og at ein alltid kan oppleve å få det som Liestøl (2016) beskriv som ein vedvarande moglegheit til meistre utfordringane – kan gjer at dei blir avhengige og velje gaming framfor andre arenaer. Det gjer at ein ikkje blir rusta til verda utanfor, for det er ikkje slik at vi alltid vil meistre utfordringar vi møter på, og det er jo ein del av læringa som gjer at vi kan utvikle oss. Det kan også forståast som ein følelsesfokusert meistring der ein bruka gaming for å dempe følelsane, som ein form for sjølvregulering. Det er grunn til å tru at eit støttande familiesystem kan verke som ein motvekt, ved at dei får den reguleringsstøtta dei treng utanfor spelet. På ein anna side kan det vere mangelen av denne støtta som gjer at gaming blir den einaste forma for regulering ein har.

Eit interessant funn i Hygen et. al (2020) er at det er vist samanheng mellom låg sosial kompetanse og høg spelbruk, og at dette er ein faktor som gir auka risiko for patologisk speling. Noko som igjen kan tolkast som det er her dei opplev å meistre sosial interaksjon med andre og i ein slik kontekst kan eg forstå at det blir lett å tilbringe mykje tid på denne arenaen. Ulempen igjen er at dei som spelar mykje venn seg til eit høgt nivå av stimuli og gjer at dei må spele enda meir for å oppretthalde aktiveringa.

Om ein skal tolke gaming ut i frå eit risikoperspektiv er ikkje gaming i seg sjølv farleg, men om det er fleire uheldige forhold som spelar inn på same tid aukar risikoen, som til dømes over. I 2018 vedtok Verdens helseorganisasjon (WHO) at avhengigheit av dataspel skal reknast som ei psykisk lidning. Diagnosen gir oss klare retningslinjer for kva ein kan sjå etter og vere oppmerksam på, som igjen kan gjere det lettare å identifisere risiko. På ein annan side kan det fort bli ein fallgruve og at fokuset blir i diagnosekriteriane og ikkje menneskje i sin heilskap.

Oppsummert peikar forskning på fleire utfordringar blant ungdom som gamer og det som går mest igjen er bekymringa for kor mykje tid som blir brukt på det. Dette igjen førar til konfliktar og gjer at ungdommen ikkje føler seg forstått. Ved å sjå på det frå eit risikoperspektiv er ikkje gaming i seg sjølv farleg, men det er om det opptre saman med fleire risikofaktorar at problematisk gaming kan utvikle seg. Forskinga peikar også på mange moglegheiter og viser at gaming er ein arena for meistring. Dette kan igjen gi ringverknadar på andre områder i livet som bidrar til ei oppleving av samanheng.

Det salutogene perspektivet bør vere integrert i sosialarbeidaren sine haldningar, der det er fokus på ungdommens ressursar og kva som fremjar helse.

Korleis kan sosialarbeidar sine haldninga mot gaming påverke møte med ungdom?

Som profesjonsutøvar har vi eit særleg viktig ansvar å vere bevisst egne haldningar. Når ein tenkjer om ungdom som gamer er det lett å berre tenkje på individet og gløyme kva andre faktorar som spelar inn i omgivnadane. Om vi ser ein overvektig ungdom som gamer gjer ein seg raskt meiningar om at han eller ho er inaktiv, berre set på rommet og et usunn mat. Om ein ser normaltvektig og trent ut – så tenker ein kanskje ikkje i den retninga at gaming er uheldig. Norma i samfunnet vårt er å være slank og dei som er overvektig blir ofte beskriven som lat. Det kan tenkjast at ein balanse mellom gaming og fysisk aktivitet vil bidra til å gjere fenomenet meir akseptabelt, men kvifor har vi så lett for å knyte avvik til eigenskapar ved det enkelte individ? Det skapar eit skilje mellom vi og «dei andre» og vil vere i vegen for god kommunikasjon. Haldningar som; det er dei som burde gjere noko med livet sitt og endre seg, istadenfor å sjå på kva omgivnadane kan gjere annleis for å inkludere dei.

Eg trur vi må vere litt kritisk til samfunnverdiane som gjer at ein kan bli litt dømmande med dei som ikkje møter våre normative forventningar. For vi har å gjere med to utviklingstrekk på same tid; eit samfunn som stiller krav til god fysisk helse og på den andre sida eit digitalisert samfunn som leggjar opp til mindre bevegelse.

Om vi ser på Sletten, Strandbu og Gilje (2015) så peiker dei på ein positiv samanheng mellom trening i idrettslag og skuleprestasjonar. Sjølv om ein veit at psykisk og fysisk helse heng saman, kan eit slikt budskap vere med på å forsterke at ein ikkje kan prestere godt nok på skulen med mindre ein held på med idrett ved sidan av. Eit døme som tydeleggjer kor viktig det er å ha eit heilheitssyn og ikkje la slike betraktningar vere førande for korleis ein møter ungdom som gamer. Kanskje ikkje idrett har vore ein arena der dei har opplevd meistring, då har vi som sosialarbeidar eit ansvar for å styrke oppunder alternative arenaer. Ved å inkludere ungdommane sjølv til utforming av ein sosial arena kan gi dei ein oppleving av kontroll og medverke i eige liv. I tillegg til å sjå det som ein del av eit relasjonsarbeid og vere felles om noko, og skape eit miljø som kan bidra til positive opplevingar og læring. Forskinga viser til at ein utviklar generelle ferdigheitar som språkferdigheitar i engelsk og samarbeid. Kanskje vi

må bidra til å løfte ferdigheitar ein utviklar i gaming til å bli ein etterspurt kompetanse/verdi i arbeidslivet.

Ein av dei største utfordringa ungdommen i Ask (2011) fortel om er å få tillating frå foreldra til å spele slik dei sjølv ville. Ein ungdom fortel om mora som slo (Ask, 2011) av nettverket midt i ein game, og da sat resten av laget som var avhengig av hans hjelp å venta. Her blir ungdommen fråteken kontrollen og gitt ein kjensle av avmakt. Vi overstyrer i staden for å ha ein dialog. Kan det tenkast at denne situasjonen kunne utvikla seg annleis om den vaksne hadde hatt meir kunnskap og innsikt i spelverda?

Som sosialarbeidar trekk Nordby et al. fram interesse og engasjement fram som spesielt viktige haldningar og eg vil tru at å jobbe utifrå eit slikt utgangspunkt kan vere med på å dempe avmakta. Ved at vi saman kan få ein forståing av den andre sitt perspektiv og at ungdommen skal få ein sjanse til å dele frå sin spelverden, kan dei få tilbake kjensla av kontroll og følgeleg styrke sjølvverdet. Noko som også kjem fram i Ask som ein strategi ungdomen forsøkte for å få foreldra til å respektere og ufarleggjere sin hobby. Som Jensen skriv så må medlemmane i familien vere fleksible og rause med kvarandre om relasjonen skal opplevast som god, det tolkar eg som at det må gå begge veia. Ein god dialog kan skape meir tryggleik og forutsigbarheit både for den unge og den vaksne, som Nordby et al. presisera er det avgjerande at kommunikasjonen er av nøytral karakter. Det er grunn til å tru at den vaksne også sitter med ein kjensle av avmakt og mangel på kontroll, men å vere paternalistisk er nok ikkje den beste løysninga. På den andre sida må ein kunne inngå kompromiss og kunne vere autoritær når det er naudsynt, som Kreuger framhevar.

Det er ikkje funnet direkte forskingsmateriale som ser på gaming frå ein sosialarbeidar sitt perspektiv, men foreldra sine subjektive opplevingar kan vere overførbar på kva haldningar sosialarbeidar kan vere berarar av. I Arvola & Clancy fortel ungdom om foreldres reaksjonar som opplevast negative og stigmatiserande. Nokon hadde vore med heilt til topps i ein Europa – turnering utan å ha delt det med foreldra. Det kan tenkjast at det opplevast sårt og oppnå gode resultata utan å kunne dele denne gleda med sine signifikante andre og istadenfor å oppleve glede, fortel dei om ein skamkjensle. Dei stigmatisere seg sjølv noko som vi kan sjå i samband med at dei speglar seg sjølve i dei vaksne, som tidlegare omtalt.

Å kunne sjå personen i situasjonen og ikkje setje spørsmål på kva som er generelt rett, men kva er det med dette tilfellet som er ulik alle andre, som gjer at eg må tilnærme meg på ein litt anna måte. Å kunne ha eit blikk som ser på nyansar og forskjellar for å kome til gode individuelle og kloke avgjersle. For å sjå det må ein gjerne ha rett kunnskap for å forstå at det

er samansett og ikkje eintydig og ein må vere sensitiv, lydhøyr, og læringsvillig i høve til ungdommen sin behov for aksept.

Som sosialarbeidar kjem vi til å jobbe med barn og unge som er sårbare. Kva om gaming er det einaste positive dei har i livet sitt? Skal vi gjere det til eit problem og ta det frå dei? Skal vi sjå dei som sårbare eller ressurssterke? Kanskje vi heller kan rettleie foreldre, ha ein open dialog og legge til rette for god kommunikasjon mellom ungdom og foreldre. Å kunne ha auge for kva endringar vi kan gjere i miljøet til ungdommen for å styrke oppunder livskvalitet er ein viktig eigenskap hos ein sosialarbeidar. Av og til er ikkje det så mykje som skal til og som Juul skriv, kan det vere så enkelt som å vere felles om ein aktivitet. Å gjere noko saman kan gjere det lettare å bli kjent, enn å sitte ansikt til ansikt på eit kontor.

Eg har no belyst korleis sosialarbeidaren sine haldninga mot gaming påverka møte med ungdom og kor viktig det er å ha eit heilskapssyn på mennesket. Ein skal drive samfunnregulering og normalisering, og på andre sida ha det individuelle blikket. Ein må vere varsam og vere ein berar av samfunnet sine generelle negative haldningar. Sosialarbeidar må ha evna til gode og individuelle avgjersla mot den individuelle personen og aktivt jobbe for å ivareta ungdommen sin autonomi.

Avslutning

«Korleis kan sosialarbeidar best møte og arbeide med ungdom som gamer?»

For å best møte ein ungdom som gamer må ein som sosialarbeidar ha kunnskap om dataspel og vite at det både er ei kjelde til meining og meistring, men også vite at her er risikofaktorar vi må vere merksame på. Vi må ha evna til å sjå personen i situasjonen og ha eit heilskapssyn som veit at same type gaming hos ein kan vere nødvendig for livskvalitet, medan hos ein annan er det eit problem. Antal timar spelt er kanskje ikkje den beste måten å vurdere gaming på, men heller sjå på i kva grad det går utover andre sider. Ein må vere lydhøyr og ta den andre sitt perspektiv på alvor og respektere ungdomen som eit medverkande individ.

Som sosialarbeidar må ein gi av seg sjølv og om ein er ukjend med gaming, skapar det gode moglegheiter for å bygge ein relasjon ved å la ungdomen lære vekk. Vi kan bruke gaming som ein felles aktivitet og ha det kjekt saman med ungdomen, og ikkje gløyme verdien av lek. Å gjere seg litt sårbar på deira arena kan vere eit viktig steg i tillitsarbeidet med ungdom som kanskje ikkje har hatt dei beste møta med andre vaksne. Istadenfor for å motarbeide dei gode verdiane i barn og unge sitt liv, burde vi heller finne ein måte og møte dei på, anerkjenne og gi aksept for aktiviteten som gir dei glede. På same tid må vi kunne identifisere kva som skjer i livet deira elles som kan føre til at gaming kan utvikle seg problematisk.

Å framsnakke gaming kan bidra til å heve statusen og forståinga av ungdom som gamer. På same tid må samfunnet løfte fram gaming som fritidsaktivitet og investere i arenaer for å styrke interessen og bruke det som ein ressurs. Det har i dei siste åra dukka opp e – sport linjer på vidaregåande skuler og gaming – prosjekter på ungdomsskulen. Det digitale samfunnet utviklar seg raskt, men vi treng framleis meir kunnskap for å kunne bli kjend med alle sidene ved gaming og korleis integrere det i arbeidskvardagen vår. Som sosialarbeidar har vi difor eit viktig ansvar på individnivå ovanfor ungdom som gamer og løfte problemstillinga på systemnivå.

Referanser

- Arvola, A. K., & Clancy, A. (2014). World of Warcraft - til ungdommers begjær og foreldres besvær. *Fokus på familien*, ss. 184-203.
- Ask, K. (2011). Spiller du riktig? *Norks medietidsskrift*, ss. 140-157.
- Barnekonvensjonen. (1989). *Lov om styrking av menneskerettighetenes stilling i norsk rett*. <https://lovdata.no/lov/1999-05-21-30/bkn/a31>
- Berg, B., Ellingsen, I., Levin, I., & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I I. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe, *Sosialt arbeid* (ss. 19-35). Oslo: Universitetsforlaget .
- Bunkholdt, V. (2008). *Psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Börjesson, M. (2017). *Å bygge psykisk helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Dahl, U. (2014). Et salutogent perspektiv. I E. Skarbæk, & M. Nissen , *Psykososial arbeid: fortellinger, medvirkning og fellesskap* (ss. 115 - 132). Oslo: Gyldendal Akademisk .
- Eilertsen, A., & Holm, A. (2020). *Dataspill*. Hentet fra <https://snl.no/dataspill>
- FO. (2019). *Yrkesetiskgrunnlagsdokument*. Hentet fra <https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Follesø, R. (2020). Risiko, svev og tilhørighet. I I. Studsrød, V. Paulsen, I. Kvaran, & K. Mevik, *Barneverns Pedagog* (ss. 113-121). Oslo : Universitetsforlaget.
- Fyrand, L. (2010). *Sosialt nettverk* . Oslo: Universitetsforlaget .
- Gamingkontakten. (2019). *Noen å spille med - noen å snakke med*. Hentet fra <https://www.gamingkontakten.no/>
- Gulbrandsen, L. M. (2019). Kulturpsykologiske tilnærmingar til barns utvikling. I L. M. Gulbrandsen, *Oppvekst og psykologisk utvikling* (ss. 259-283). Oslo: Universitetsforlaget.
- Guttu, T. (2020, 11 08). *Game*. Hentet fra Store norske leksikon: <https://snl.no/game>
- Heggen, K. (2007). *Risiko og forhandlinger*. Abstrakt Forlag : Oslo.
- Helmen Borge, A. I. (2015). *Resiliens - risiko og sunn utvikling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hylland Eriksen, T. (2011). Identitet. I T. Hylland Eriksen, *Flerkulturell forståelse* (ss. 36-57). Oslo: Universitetsforlaget.
- Hylland Eriksen, T. (2011). Kultur, kommunikasjon og makt. I T. Hylland Eriksen, *Flerkulturell forståelse* (ss. 57-72). Oslo: Universitetsforlaget.
- Høstmark Nielsen, G., & Binder, P. E. (2019). Den klassiske psykoanalysens grunnbegreper: Normalutvikling og psykopatologi hos barn og unge. I L.

- M. Gulbrandsen, *Oppvekst og psykologisk utvikling* (ss. 73-103). Oslo : Universitetsforlaget.
- Jensen, P. (2011). *Ansikt til ansikt* . Gyldendal Akademisk.
- Juul, R. (2020). Sosialpedagoiske teorier og barnevernets praksis. I I. Studsrød, V. Paulsen, I. Kvaran, & K. Mevik, *Barnevernspedagog* (ss. 54-65). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kulturdepartementet. (2019). *Spillerom - dataspillstrategi 2020 - 2022*. Oslo: Kulturdepartementet.
- Kvaran, I., & Holm, J. (2012). *Barnevernsfaglig miljøterapi*. Oslo: Cappelen Damm .
- Larsen, E. (2018). *Miljøterapi med barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Levin , I. (2016). Sosialt arbeid som spenningsfelt. I I. T.Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe, *Sosialt arbeid* (ss. 36-46). Oslo: Universitetsforlaget.
- Liestøl, E. (2016). Dataspill - forspilt tid? I R. Safvenbom, *Fritid og aktivitet i moderne oppvekst* (ss. 187-199). Oslo: Universitetsforlaget.
- Medietilsynet. (2019). *Dataspillavhengighet er nå en offisiell diagnose*. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/om/aktuelt-2019/dataspillavhengighet-ny-diagnose/>
- Medietilsynet. (2020). *Gaming og pengebruk i dataspill*. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200402-delrapport-3-gaming-og-pengebruk-i-dataspill-barn-og-medier-2020.pdf>
- Nordanger , D. Ø., & Braarud, H. C. (2018). *Utviklingstraumer* . Bergen: Fagbokforlaget .
- Nordby, H., Bennin, C., & Buer, B. A. (2018). *Etikk i barnevern*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Rehman, S. (2016). Fra frtids til frihet. I R. Safvenbom, *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst* (ss. 13-21). Oslo: Universitetsforlaget.
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A., & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring*. Bergen: Helsedirektoratet .
- Schiefloe, P. M. (2011). *Mennesker og samfunn*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Schofield, D. (2019). Å bli agent i egen medieverden. I M. Uthus, *Elevenes psykiske helse i skolen* (ss. 227-249). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Skjær Ulvik, O. (2020). Barn, hverdagsliv og sosial deltakelse. I I. Studsrød, V. Paulsen, I. Kvaran, & K. Mevik, *Barnevernspedagog* (ss. 123-132). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2019). Elevenes selvverd. I M. Uthus, *Elevenes psykiske helse i skolen* (ss. 70-87). Oslo: Gyldendal Akademisk .
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S., & Stanicke , E. (2015). *Psykiatriboken*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Stenseng, F., Wold Hygen, B., & Wichstrøm, L. (2020). Time spent gaming and psychiatric symptoms in childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, ss. 839-847.
- Studsrød, I., & Mevik, K. (2020). Foreldresamarbeid. I I. Studsrød, I. Paulsen, I. Kvaran, & K. Mevik, *Barnevernspedagog* (ss. 231-243). Oslo: Universitetsforlaget .
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder* . Gyldendal Akademisk : Oslo .
- Tordsson, B. (2016). Fritid, friluftsliv og identitet. I R. Säfvenbom, *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst* (ss. 162-184). Oslo: Universitetsforlaget.
- Tøssebro, J., & Berg, B. (2016). Sosiale forskjellar, avvik og samfunn. I I. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe, *Sosialt arbeid* (ss. 227-243). Oslo: Universitetsforlaget.
- Uthus, M. (2019). Et helsefremmende inkluderingsbegrep. I M. Uthus, *Elevenes psykiske helse i skolen* (ss. 157-180). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag .
- Vifladt, E., & Hopen, L. (2004). *Helsepedagogikk* . Oslo: NKLMS.
- W. Hygen, B., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., N.Kvande, M., Zahl-Thanem, T., & Wichstrøm, L. (2020, 06). Time Spent Gaming and Social Competence in Children. *Child Development*, ss. 861-875.
- World Health Organization. (2018, 09 14). Hentet fra Addictive behaviours: Gaming disorder : <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Wuttudal, M. (2021, 02 15). *Blå Kors* . Hentet fra Dataspillavhengighet : <https://www.blakors.no/fagside/dataspillavhengighet/>
- Aaboen Sletten, M., Strandbu, Å., & Gilje, Ø. (2015, 05). Idrett, dataspilling og skole . *Norsk Pedagogisk tidsskrift* , ss. 334-350.

