

KAPITEL 5

Onlinespel och problemspelande

FALTIN KARLSEN

För två och ett halvt år sedan när jag började spela World of Warcraft spelade jag också Final Fantasy Online. Då var jag arbetslös och satt egentligen i en källare i två år och spelade. Gjorde inget annat, förutom att dricka öl då, det var det jag gjorde. Då var jag spelberoende. Jag spelade World of Warcraft från det att jag vaknade tills jag gick och la mig. Gick upp vid fem, sextiden på eftermiddagen, eller kvällen beroende på hur man ser det, så spelade jag hela natten och gick och la mig vid tio, elvatiden dagen efter. Det var absolut då jag spelade som mest. (Man, 24 år)

För de allra flesta är dataspelande en rolig och stimulerande aktivitet, men för ett fåtal tar spelandet över allt och blir destruktivt. Det rapporteras regelbundet om personer som hoppar av skolan, som inte klarar av att behålla jobbet eller som blir lämnad av en partner på grund av spelandet. Personen i citatet ovan har upplevt allt detta och först som vuxen fick han kontroll över spelandet. För dem som lever med en person med så svåra spelproblem upplevs situationen ofta som mycket allvarlig. För föräldrar, lärare, psykologer och andra hälso- och socialarbetare kan spelandet ofta framstå som källan till problemet, men orsaken är emellertid komplex och har i regel sitt ursprung i andra faktorer.

Spelarens *psykosociala situation* är inte sällan den viktigaste faktorn. Om en spelare försvinner in i ett speluniversum är chanserna stora att det är andra orsaker än själva spelet som ligger till grund för detta. Den *sociala interaktionen* som pågår i själva spelet upplevs ofta som både krävande och lustfyllt och drar därmed i samma riktning. Även sättet på vilket spelet är *strukturerat* är centralt för hur mycket tid spelaren är villig att lägga ner på aktiviteten. I spel som World of Warcraft, till exempel, uppmanas spelaren att sätta upp långsiktiga mål och hängivet spelande är ofta vägen till framgång. Hur de här elementen samspelar är temat för det här kapitlet.

Psykosociala förhållanden

När man forskar om problemspelare eller av andra anledningar kommer i kontakt med problemspelare träffar man ibland desperata föräldrar som har gjort allt för att få sina barn att sluta spela, bland annat genom att bryta strömmen i huset, ge dem pengar för att sluta eller genom att låsa in datorerna när de är på jobbet. Ofta klarar barnen av att manipulera föräldrarna så att de får tillbaka datorerna eller hittar andra datorer att spela på och på så sätt fortsätter konflikten.

Även om problemspelare förekommer i alla åldrar är ~~scenarierna ganska likartade~~. De flesta som har problem med överdrivet spelande ~~är~~ pojkar i tonåren eller början av 20-årsåldern och i likhet med spelberoende (hasardspel) är människor från mer utsatta socioekonomiska grupper överrepresenterade (Rantala & Sulkunen 2012). En norsk undersökning från 2014 har visat att de gemensamma drag som återfinns bland problemspelare är att de är pojkar eller unga män, att de har psykosomatiska problem och är arbetslösa eller funktionshindrade (Pallesen ~~m.fl.~~ 2014).

Forskning visar också att personer med ett problematiskt spelande i regel har andra psykiska problem som exempelvis ångest och depressioner, eller att de är mobbade eller ensamma eller har problem med alkohol och droger (Kuss & Griffiths 2011). Vad som är det underliggande problemet är ofta vanskligt att spekulera i, men framträdande forskare hävdar att ”spelberoende” är ett utslag av andra psykiska störningar, men kan även ha sin grund i mer triviala förhållanden, som exempelvis svårigheter att disponera tid (Wood 2008).

Oavsett vad det underliggande problemet är, kan i vissa fall överdrivet spelande utveckla sig till att bli ett problem i sig själv där personen inte klarar av att sluta spela. En person som exempelvis har social fobi kan utveckla såväl problemspelande som andra psykiska problem i förlängningen. I en behandlingssituation är därför en kartläggning av spelarens psykiska situation och levnadsförhållanden lika viktiga som en kartläggning av dennes spelande.

Psykologer har noterat att en stor andel av de som spelar så mycket att det får negativa konsekvenser i deras liv slutar spela utan att ha fått någon form av behandling. En undersökning om spelande (hasardspel) och dataspelsproblematik (Brunborg et al, 2013) visade till exempel att endast ~~sju~~ procent av dem som hade ett problematiskt förhållande till spelande (hasardspel) hade samma problem två år senare. När det gällde dataspelare var andelen en tredjedel. Eftersom problemspelande i huvudsak finns bland tonåringar eller unga vuxna är det naturligt att fråga sig vilken betydelse ålder och fas i livet har och varför problemet i regel är tidsbegränsat.

Ålder och fas i livet

När barn är små reglerar föräldrarna den största delen av deras tid, men detta ändras gradvis över tid. Ungdomstiden är en period där man står på tröskeln till vuxenlivet och där föräldrarna är måna om att övergången ska leda till en självständig individ och att skola och utbildning klaras av. En ungdom har inte sällan lite andra prioriteringar. En ung ”gamer” (spelare) har ofta en omedelbar känsla av att spelandet är viktigt nu, medan skolarbetet är viktigt för en avlägsen framtid. Detta är också en period i livet då unga frigör sig från föräldrarna och inte sällan opponerar sig mot dem. Att bråka med föräldrarna och mena att de ”inte förstår mig och mitt liv” hör till ungdomslivet.

Det som komplicerar bilden något är att övergången från att vara ungdom till att bli vuxen har förändrats i samhället. Enligt psykologen Jeffrey Arnett har västerländska ungdomars ansvarstagande som vuxna, förskjutits från de sena ungdomsåren till slutet av 20-årsåldern och det är snarare då och inte förr som de väljer att skaffa sig ett arbete, bilda familj och få barn. I stället har en ny fas uppstått mellan ungdom och vuxen som han kallar *gryende voksenalder* (emerging adulthood). Det är en period där man inte har så många förpliktelser och relativt mycket tid till förfogande. Detta möjliggör utforskande av tillvaron som exempelvis kärlekslivet, livsåskådning och inte minst fritidsintressen (Arnett 2000). För många är studietiden eller arbetslöshet något som möjliggör detta. Enligt Arnett är perioden mellan 18 och 25 år kulmen i den här fasen, men det kan finnas stora individuella och kulturella skillnader.

Den frihet, som perioden innebär, disponerar de flesta på ett bra sätt, men för några skapar det problem, eller förstärker problem som man har med sig från barndomen och uppväxten. För att illustrera detta ska vi återvända till den 24-årige mannen i det inledande citatet, som hade suttit i en källare i två år och druckit öl och spelat onlinespel. Han hade en lång historia med konflikter hemma med många bråk om spelande sedan han var liten. Han flyttade hemifrån som 17-åring, men hoppade snabbt av gymnasiet och försörjde sig på ströjobb. Kulmen som mynnade ut i två års non-stopspelande av World of Warcraft utlöstes av att han blev tvungen att flytta hem till sin mamma då han inte hade pengar till att försörja sig själv.

När han blir intervjuad som ”nykter” problemspelare frågar jag vad som fick honom att sluta spela. Han svarar att den utlösande faktorn var att hans flickvän, som han i princip endast hade kontakt med online, hade gjort slut: ”När det blev slut mellan mig och henne så gick det väl egentligen upp ett ljus för mig. Att jag var tvungen att ta mig samman, skaffa mig ett jobb och sluta dricka öl och spela dator hela tiden²². I hans fall, var det att få en bekräftelse på att han

själv var ansvarig för sitt liv som blev ett steg mot att sluta spela. Detta förstärktes av att han hade flyttat hemifrån igen: ”Lönen är viktigast, för det är den jag lever på. Så jag måste ju gå till jobbet och då är jobbet viktigast. Så jag sätter jobbet först, vänner och sen World of Warcraft numera. Förr var det World of Warcraft, sen vänner och sist jobbet. Så nu har det blivit en lite annan rangordning”.

För en del är det en förutsättning för att sluta extremspela att de går in i en vuxenroll som de inte har identifierat sig med tidigare. Detta kan till exempel innebära att flytta hemifrån, börja studera eller att få ett jobb. Satt på sin spets är det många i den här fasen som gör att de inte längre ”har tid” att vara spelberoende.

Social interaktion i onlinespel

För att förklara varför spelande prioriteras högt bland barn och unga måste vi se till vilket värde spelandet har för den enskilde spelaren. Norsk statistik från 2014 visar att barn i åldersgruppen 9–15 år är de som oftast spelar spel: under en genomsnittsdag har 69 procent av pojkarna och 32 procent av flickorna spelat ett tv-spel eller ett PC-spel (Vaage 2014). Utgångspunkten är att pojkar lägger mer tid än flickor på att spela och den skillnaden ökar med stigande ålder. I åldersgruppen 16–21 lägger pojkarna väsentligt mycket mer tid på spelande jämfört med flickorna (Huang et al 2015).

För många unga, särskilt pojkar, är dataspelande viktigt och det är kanske det viktigaste kulturella kapital de har, vilket etableras tidigt. Erfarenhet av dataspel och spelfärdigheter ger social status bland jämnåriga, och om spelfärdigheter är ditt viktigaste kapital kan man fråga sig vad det finns för incitament för att dra ner på spelandet.

Onlinespel av typen Massively Multiplayer Online Roleplaying Games (MMORPG) är den spelgenre som oftast sammanlänkas med beroendeproblematik. Den här typen av spel äger rum i enorma världar med allt från tiotusen till miljoner spelare i samma universum. En central aktivitet i spelet är att utveckla en spelkaraktär, eller avatar, som successivt får flera färdigheter och större spelrum. Denna dataspelgenre uppstod i mitten av 1990-talet, men det var World of Warcraft (2004) som på allvar gjorde genren till ett mainstreamfenomen. Det är fortfarande det ledande spelet i sin genre, med flera miljoner spelare runt om i världen.

En aspekt av MMORPG:s som gör det attraktivt är att spelarna kan fördjupa sig i speluniversumet under långa perioder och träna upp olika färdigheter. I kontrast till spel avsedda för en enskild spelare och som ofta leder mot en bestämd slutpunkt eller klimax, har onlinespel rörliga mål. För att hålla kvar

spelarens intresse varierar innehållet och med jämna mellanrum blir spelet utvidgat, och för spelaren introduceras nya utmaningar, nya spelområden och nya spelkaraktärer (Linderöth & Bennerstedt 2007).

Att den här typen av datorspel är särskilt tidskrävande är ingen myt. Statistik visar att spelare av MMORPG i genomsnitt lägger ner långt mer tid i jämförelse med de som spelar andra typer av datorspel. En undersökning från USA visade att amerikanska spelare som spelade EverQuest II spenderade ungefär 26 timmar i veckan på spelande, medan spelare av andra typer av spel, i samma befolkningsgrupp, la ner 7,5 timmar i veckan på att spela (Williams *m.fl.* 2008).

En av anledningarna till att MMORPG-spel är så tidskrävande ~~beror på~~ en central spelmekanik som innebär en gradvis ackumulering av resurser i form av *experience points* som ökar avatarens nivå, eller resurser som kan användas för att tillverka utrustning, laga mat och andra saker som ökar avatarens styrka. En kontinuerlig uppgradering av utrustning, kläder och vapen följer samma struktur. Dessa resurser kan man jaga eller hitta i naturen eller genom att lösa något av de många uppdragen man får tillgång till i spelet, så kallade quests eller uppdrag. Enligt sajten ~~Wikinow~~ finns det mer än 9 500 sådana uppdrag enbart i World of Warcraft.

En annan anledning till att dessa spel är tidskrävande ~~beror på~~ att lagspelsaktiviteter, som så kallade raids, kräver en kontinuerlig insats under flera timmar, flera dagar i veckan. I World of Warcraft sker raids i speciella områden i spelet där man kan vara maximalt 25 spelare. Syftet är att bekämpa särskilt svåra monster, så kallade *bossar*. Att bekämpa svåra bossar är minnesvärda upplevelser som stärker samhörighetskänslan i spelgruppen. Hängivna spelgrupper organiseras i regel som lag, eller *guilds*, som administreras av spelarna. Några av dessa har funnits i många år och spelarna har knutit täta band mellan sig. Spelarna känner sig därför ofta förpliktigade att komma i tid för raid, för att inte svika sina vänner och lagkamrater. Slitet med att bekämpa svåra bossar belönas, inte minst känslomässigt. Som den här 22-åriga kvinnan beskriver det:

Den bästa upplevelsen tror jag var då guilden hade hållit på i två månader med att bekämpa Kael'thas och vi äntligen fick till det. Och jag var där. Ja, det var – det är något av det hårdaste vi har jobbat för. Precis den där. Att äntligen få till det efter att vi hållit på i två månader och jobbat för det, det tyckte jag var riktigt gött. Vi var ju 25 stycken och att vi kunde jobba tillsammans i en grupp på det sättet, när du äntligen uppnår det du har jobbat för på det sättet, det var riktigt gött.

Raidning handlar dock inte bara om samarbete. Precis som i fotboll konkurrerar spelarna i ett raiding guild om att ta plats i raiderna. De som är med i raid får tillgång till bättre utrustning än andra och ofta väljer man att toppa laget för



BILD 3. De flesta raiding guilds har egna hemsidor där de organiserar mycket av sitt spelande. När de har bekämpat en ny boss är det vanligt att publicera en bild på guilden framför den bekämpade bossen, som en dokumentation på hur god progression man har.

att få en bra progression. Detta gör att spelarna gärna lägger ner mycket tid för att optimera sin utrustning och kamptechnik utöver själva raiderna, vilken även gäller spelare som står utanför förstauppställningen.

Ett raiding guild är dessutom i ett konkurrensförhållande till andra guilds och de som har bäst progression åtnjuter stor respekt från andra spelare. Att vara bland de första att bekämpa en boss ger hög status bland spelare och ger en extra drivkraft för att lägga ner oerhört mycket tid på spelandet. Dessutom får de tillgång till det mest avancerade – och nyaste – innehållet först.

Att man konkurrerar med tusentals andra spelare gör att nästan oavsett hur mycket tid man lägger ner, konkurrerar man med spelare som lägger ner ännu mer tid, eller som är bättre på att utnyttja tiden de har till förfogande. Spelsamhället sätter sina egna standarder för vad som räknas som hängivet spelande, väl understött av spelets inbyggda konkurrensstruktur. I de mest tävlingsinriktade delarna av spelsamhället, på samma sätt som i professionell idrott, är det helt rationellt att offra allt för att bli bäst.

Det kulturella kapital man tillägnar sig i spelet, den sociala status man får som duktig spelare, kan vara viktig för självkänslan och identiteten hos spelaren (se kapitel 1). Som barn och ungdom är det också begränsat med arenor där man kan få motsvarande status. Att vara populär bland vänner eller att prestera i skolan är inte alla förunnat. Att spelandet kan ge spelaren en sådan status kan ofta vara svårt att förstå för föräldrar och utomstående, något som bidrar till att

konflikter uppstår. Och när de uppstår och omgivningen försöker att hindra spelaren att spela kan detta paradoxalt nog leda till än mer hängivet spelande. I speluniversumet förstår ju alla varför man är så hängiven, medan de fysiska omgivningarna ständigt bekräftar att de inte förstår vad det handlar om. Denna situation kan beskrivas som en *double pull*, där spelaren upplever den fysiska världen som allt mindre försonlig, medan speluniversumet blir den trygga hamnen (Zangeneh [m.fl.](#) 2008).

Att man under stora delar av vardagen befinner sig inne i ett virtuellt universum där ens framgång manifesteras i statistik, progressionsmätare och feedback från andra spelare, gör något med verklighetsuppfattningen hos spelaren. Även om det kulturella kapitalet spelaren tillägnar sig upplevs som fundamentalt viktigt, är det ju i realiteten *tid* som är hårdvalutan – den tid spelaren har tillgänglig för att uppnå högre status. Att tiden läggs på den här enskilda aktiviteten gör att spelaren blir mindre exponerad för värdena av – eller nödvändigheten av – andra aktiviteter. En spelare som jag intervjuat som hade haft problem med spelande i mer än tio år beskriver upplevelsen av att sluta spela så här:

När man till slut bryter mönstret kommer det enligt egen erfarenhet att kännas som om man vaknar från en dröm, när man ser på spelandet från ett utifrånperspektiv kommer man kanske att fråga sig om det bör prioriteras i så stor utsträckning, eller om det bör prioriteras alls. Denna effekt kan man ofta se i anslutning till lov, då bryts de fasta mönstren och det är inte ovanligt att många guildmedlemmar har fallit från när man återupptar spelandet efter lovet. (Man, 27 år)

Under lov eller i perioder blir spelarna tvungna att ta pauser som skapar distans till spelandet och först då upptäcker man vad ens prioriteringar skett på [för bekostnad](#).

Även om det är viktigt att skapa distans till spelandet ska man vara försiktig med att tvinga på denna distans, särskilt i en behandlingssituation. För barn och unga med komplexa problem kan spelet vara den del av vardagen de känner att de behärskar, där de har vänner och kan glömma andra problem och bekymmer. Målet är ju att barnet ska bemästra och känna sig trygg på andra arenor, men om man forcerar processen riskerar man att barnen upplever det som att förlora en arena som är viktig för deras identitet (se kapitel 1).

Spelstruktur

Ett annat sätt att skapa nödvändig distans till spelandet är att få mer kunskap om hur spelstrukturen kan påverka spelaren, som gör att hen spelar mer än önskvärt. Företag som utvecklar onlinespel har ekonomiska intressen i att människor

spelar mycket och över lång tid, antingen genom att de betalar för att få tillgång till ett specifikt innehåll eller genom abonnemangsavgifter. För att stimulera till ett ökat spelande och ökad lojalitet, använder sig spelproducenterna av en rad designtechniker som spelarna oftast inte har kunskaper om.

Att föräldrar och socialarbetare har kunskap om sådana tekniker är viktigt när man pratar om spel. I en situation där barnen är mest upptagna med sin egen upplevelse av spelet kan samtal om vilka intentioner producenterna har vara ett sätt att skapa en ökad reflektion kring de egna spelvanorna. Varför tycker man att det är viktigt att logga in flera gånger om dagen? Varför fortsätter man att spela trots att man egentligen har fått nog?

Inom psykologin har man forskat mycket om problemspelande från andra perspektiv än det som beskrivits så här långt. I stället för att fokusera på psykosociala förhållanden mellan spelare fokuseras förhållandet mellan spelare och spelet. Mycket av denna forskning är inspirerad av tidigare forskning på drogberoende. Beroende är traditionellt knutet till droger som alkohol och narkotika, men under 1960- och 1970-talen lanserades teorier om att människor också kunde bli beroende av handlingsmönster och inte bara droger (Weil 1973). Enligt dessa teorier utlöser vissa handlingar en känsla av tillfredsställelse eller lycka som man försöker att återuppleva genom att upprepa handlingen. Till slut uppstår ett beroendeförhållande till ett visst handlingsmönster, till exempel i relation till spel (hasardspel), mat eller sex. Ett samlingsnamn på dessa fenomen är beroendebeteenden.

Bortsett från hasardspelsberoende (ludomani) är inget av dessa begrepp vedertagna diagnoser. Man vet heller inte vilka mekanismer i hjärnan som ligger till grund för dessa fenomen, och det råder oenighet om beroende är en korrekt benämning. Inom psykologin har beteendepsykologin, eller behaviorismen, varit viktig för att etablera ett teoretiskt ramverk kring spelberoende. Detta är en inriktning inom psykologin som tar sin utgångspunkt i vilka slags beteenden som kan observeras och inte hur personen själv upplever sina egna tankar, känslor och handlingar. Inom behaviorismen är belöningar viktiga för inlärning och för att förstärka beteenden (Skinner 1953).

Även om behaviorismen är omstridd, har spelproducenter länge använt design som följer behavioristiska principer, såväl i hasardspel som dataspel (Hopson 2001; Zangeneh 2008). På enarmade banditer får spelaren små vinster med oregelbundna mellanrum, det som i behavioristisk terminologi kallas *variabla intervall*. Även om spelaren på sikt kommer att förlora pengar och vinsterna är små, kommer upplevelsen vara att man vinner ofta och att man ”när som helst” kan vinna den stora jackpotten (Griffiths 1999). Användandet av ljud- och ljuseffekter förstärker ofta upplevelsen när man vinner.

Enligt ett behavioristiskt tankesätt är det viktigt att responsen är omedelbar. Om resultatet av en handling tar mer än några få sekunder kommer förstärkningen att vara svagare och belöningen kommer i lägre grad associeras med handlingen som utlöste den. Att man kan påbörja ett nytt spel omedelbart efter ett annat är avslutat ger också en upplevelse av *flow*, att man befinner sig i ett tillstånd av flyt där saker går av sig själv (Csikszentmihalyi 1990). Den jämna strömmen av små belöningar i form av små premier i hasardspel eller utdelning från monsterdräpning i World of Warcraft, kan ge en upplevelse av flow så att man glömmer bort tiden.

Engagemanget ~~till~~ spelaren kan också ökas genom att erbjuda många delmål som spelaren kan nå. Ett fenomen som i behavioristisk terminologi kallas goal-gradient hypothesis, kan observeras i World of Warcraft, där man har sett att då spelarna närmar sig en ny nivå som ger avataren nya egenskaper, så ökar snittlängden på spelsessionen (Ducheneaut m.fl. 2006). En jämn fördelning av delmål ökar alltså insatsen tillfälligt. I spel som World of Warcraft har man dessutom många mindre målsättningar pågående parallellt. Man har olika uppdrag att utföra, monster att dräpa, styrkedroppar att brygga och utrustning som kräver långvariga insatser att få tag på. Detta gör att det är svårt för spelaren att hitta en naturlig punkt att avsluta spelet vid; du har alltid genomförda uppdrag som väntar på dig.

Det är varje medieproducents dröm att konstruera en produkt som gör att människor ändrar sina vanor och integrerar medieanvändningen i sina vardagsliv. *Play by appointment* är ett designmönster som uppnår den effekten. Det rör sig om uppdrag i dataspel som i en behavioristisk vokabulär baseras på belöningar som delas ut efter fasta intervaller. Dessa designelement används i sociala småspel som FarmVille 2 eller Candy Crush Saga. I FarmVille 2 sår man till exempel frön som behöver en viss tid att mogna och skördas. Detta gör att spelaren planerar de påföljande spelsessionerna redan innan den nuvarande sessionen är färdigspelad och loggar in regelbundet för att fortsätta progressionen i spelet. I World of Warcraft har så kallade daily quests samma designmönster. Det är uppdrag som kan genomföras en gång per dygn, och som ger spelaren tillgång till vissa resurser. I några fall är dessa uppdrag det enda sättet att få tillgång till resurserna på.

Lojalitetsprogram är en annan teknik som är utvecklad för att ändra ~~människors~~ vanor. Detta begrepp är hämtat från marknadsföring och används i många olika branscher. Ett typiskt lojalitetsprogram är när kunden ges fördelar i utbyte mot att vara lojal, till exempel i form av bonuspoäng på flygresor. Kundkort inom dagligvarubranschen är ett annat välanvänt lojalitetsprogram.

MMORPG-spel som World of Warcraft har en struktur som kan beskrivas som ett intrikat lojalitetsprogram. Här är det inte spelarens pengar man är ute

efter, utan i stället att upprätthålla spelarens intresse över tid så att abonnemang-
et blir betalt. I World of Warcraft börjar spelaren med få resurser och med ett
begränsat område att röra sig på. Successivt utvecklas avatarens egenskaper och
man får tillgång till nya områden och aktiviteter. Denna framgång synliggörs
först och främst i form av nivåer eller levels. I World of Warcraft är den högsta
nivån man kan uppnå just nu 100, något som normalt tar flera veckors spelande
i anspråk. Först när man nått den högsta nivån blir de verkligt attraktiva delarna
tillgängliga, bland annat *raiding* som beskrivits tidigare.

Om spelaren slutar att spela World of Warcraft kommer hen inte att få till-
gång till det mest attraktiva innehållet. All kunskap man tillägnat sig om kamp-
tekniker kommer att förlora mycket av sitt värde och spelaren förlorar inte
sällan delar av sitt sociala spel nätverk, samt alla resurser denne har ackumulerat.
Detta kan därmed betraktas som en lock-in-effekt, vilket betyder att nackdelen
med att gå över till en konkurrent är större än fördelarna med att behålla den
tjänst man har.

Det som är intressant med lojalitetstekniken, som beskrivits ovan, är inte bara
hur effektiv den är, utan också att den visar på begränsningarna med behavioris-
mens fokus på belöningar. För spelaren är inte belöningar i form av vapen eller
utrustning viktigt i sig självt, men de ger tillgång till ett nytt spelinnehåll och
nya aktiviteter. Det som motiverar spelaren att spela, förutom själva spelglädjen,
är ofta utvecklingen av färdigheter och kunskap, element som spelarna har ett
väldigt medvetet förhållande till. Detta är egenskaper som inte bara ger ett värde
för de enskilda spelarna, utan även ger ett värde i det sociala kretsloppet.

Exemplen på design teknikerna ovan visar att vissa designlösningar kan få
spelaren att förlänga spelsessionerna, logga in oftare än planerat och integrera
spelandet som en del av de dagliga rutinerna. Tillsammans med de psykosociala
elementen som beskrivits tidigare ger detta en kompletterande bild av varför
vissa typer av dataspel i högre utsträckning leder till ett mer hängivet spelande
än andra och, för ett fåtal av spelarna, bidrar till problemspelande.

Behandlingssituationen

För socialarbetare som går in i en familjekonflikt, eller ska hjälpa en person med
spelproblem, är det ofta riskfyllt att bedöma hur mycket som kan tillskrivas själ-
va spelandet. Ett av problemen är att spelbeteendet hos en hängiven spelare som
inte får några problematiska följder, kan vara identiskt med beteendet hos en
problemspelare. Fallstudier visar att i vissa situationer kan tio timmars spelande
per dag öka livskvaliteten snarare än att sänka den, till exempel om personen
är socialt isolerad eller befinner sig i en situation där man inte har ett arbete

eller begränsad tillgång till andra meningsfulla aktiviteter (Griffiths 2010). Att funktionshindrade och arbetslösa är överrepresenterade i statistiken över problemspelare handlar sannolikt också om att det i dessa kategorier är många som har tid att spela och att spelandet i grund och botten upplevs som berikande i den situation de befinner sig.

I familjesituationer där ett av barnen är en problemspelare förkommer det inte sällan även kommunikationsproblem. Medan det är i det närmaste otänkbart att inte följa upp barnens fotbollsträning med att prata om hur det gick i senaste matchen, är dataspel något man i många familjer pratar väldigt lite om – bortsett från när man bråkar om det. Delar av detta beror på att föräldrarna inte vet tillräckligt mycket om spelande och inte heller har något intresse för det. För många barn och i synnerhet ungdomar är även spelandet något man kan ty sig till för att skapa distans till sina föräldrar. Likväl är det viktigt att föräldrarna involverar sig i sina barns digitala vardag, lika mycket som deras fysiska vardag.

För socialarbetare, psykologer och andra som ska hjälpa familjer där någon har ett spelproblem är det en viktig del av behandlingen att underlätta samtal om spel. Barn kan uppmanas att förklara varför spelen är så viktiga för dem, och inte minst vad de faktiskt gör i spelen. Att börja med en konkret spelsituation kan vara en bra ingång till en diskussion om varför spelande är både viktigt och problematiskt. Om behandlaren och föräldrarna visar att de har kunskap och vilja att försöka förstå varför spel är viktigt, blir det lättare att argumentera för att även andra saker i livet bör prioriteras.

Erfarna terapeuter säger att samtal av den karaktären som beskrivs ovan, vid någon tidpunkt bör leda till konkreta avtal om hur mycket man kan spela och vilka sanktioner som kan verkställas om avtalen bryts (Gjelsvik m.fl. 2009). Att inte tillåta spelande efter en bestämd tid på vardagskvällen och i gengäld få spela fritt på helgen är ett exempel på ett sådant avtal. Sanktioner kan till exempel vara att man inte får tillgång till datorn under en viss tid. Det viktigaste är att det föregås av reella förhandlingar där båda parter upplever att de får gehör för sina egna önskemål. För många kan det verka konstigt att utveckla den här typen av avtal i en familjesituation, men när inget annat fungerar kan detta vara det som klarar att lösa upp en annars fastlåst situation.

Vilken slags behandlingsstrategi man väljer bör därför göras utifrån en totalvärdering av situationen spelaren befinner sig i. Om problemspelandet är ett sätt att försöka lösa ett annat problem, som depression eller isolering, kan begränsningen av spelarens tillgång till spelet göra att det ursprungliga problemet förstärks. Nedtrappning kan vara bättre än totalförbud och fokus på att samtidigt lösa andra problem än spelandet är centralt för en lyckad behandling.

Avslutande reflektioner

I detta kapitel har jag beskrivit hur psykosociala förhållanden, interaktionen i spelen och spelstrukturen är relaterat till problemspelande. Detta är tre element som ömsesidigt påverkar varandra. Ett välstrukturerat dataspel kan öka spelarens lojalitet, men det är i regel konkurrensen och den sociala statusen i själva spelet som bidrar till ett hängivet spelande. Hur mycket som fungerar, eller inte fungerar, i övriga livet för spelaren är ofta det som förvandlar positiv hängivelse till problemspelande.

Om vi lyfter blicken något ser vi att onlinespel som World of Warcraft är en del av en större bild. Vi lever i en kultur där allt större delar av våra liv *medieras* – vi kan i princip fylla hela vår vakna tid med medieanvändning. Detta påverkar föräldrarollen. Medan medieinnehåll som våldsskildringar och pornografi traditionellt varit det som oroat föräldrar mest, är idag själva omfattningen av medieanvändningen det som skapar mest bekymmer. Att reglera barns medieanvändning och att lära barn att själva disponera sin tid är en markant viktigare del av föräldrarollen idag jämfört med tidigare. Detta är frågor som även psykologer, hälso- och socialarbetare möter. Kompetens kring dataspel, och medieanvändning i allmänhet, blir därför allt viktigare för professionella i den sociala sektorn. Och det finns inget som pekar mot att det blir mindre viktigt i framtiden, då ~~teknik~~ och media kommit att bli allt mer integrerade delar av våra liv.

FORTSATT LÄSNING

Gjesvik, K., Fellmann, H. & Fredriksen, A. (2009). *Lek eller alvor? Online rollespill og virtuelle verdener*. Bergen: Fagbokforlaget.

Karlsen, F. (2013). *A World of Excesses: Online Games and Excessive Playing*. Farnham, Surrey och Burlington, VT: Ashgate.

Linderoth, J. & Bennerstedt, U. (2004). *Att leva i World of Warcraft: tio ungdomars tankar och erfarenheter*. Medierådet.

REFERENSER

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through twenties. *American Psychologist*, 55, s. 469–480.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.

Ducheneaut, N., Yee, N., Nickell, E. & Moore, R.J. (2006). *Alone together? Exploring the social dynamic of Massively Multiplayer online Games*. Paper presented at the Games and Performances, Montréal, Quebec, Kanada.

Gjesvik, K., Fellmann, H. & Fredriksen, A. (2009). *Lek eller alvor? Online rollespill og virtuelle verdener.* Bergen: Fagbokforlaget.

Griffiths, M. (1999). The psychology of the near miss (revisited): A comment on Delfabbro and Winefield. *British Journal of Psychology*, 90, s. 441–445.

Griffiths, M. (2010a). The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), s. 119–125.

Hopson, J. (2001). *Behavioral Game Design.* Gamasutra. Hämtad 28 mars 2016: http://www.gamasutra.com/view/feature/131494/behavioral_game_design.php

Huang, Kristin, et al. (2015). Dataspillavhengighet – en oversikt over utbredelse, måling, korrelater, og behandling. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 15.1, s. 33–50.

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. "Online social networking and addiction—a review of the psychological literature." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8.9 (2011), s. 3528–3552.

~~**Linderoth, J. & Bennerstedt, U.** *Att leva i World of Warcraft: tio ungdomars tankar och erfarenheter.* Medierådet, 2007.~~

Pallesen, S., Hanss, D. & Mentzoni, R. (2014). "Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2014". Rapport for Lotteri og stiftelsestilsynet, Universitetet i Bergen, Institutt for samfunnspsykologi.

Rantala, V. & Sulkunen, P. (2012). "Is pathological gambling just a big problem or also an addiction?" *Addiction Research & Theory*, 20.1, s.1–10.

~~**Skinner, B.F. (1953).** *Science and human behavior.* Simon and Schuster.~~

Vaage, O.F. (2014). "Norsk mediebarometer 2014." *Statistical Analyses.* Oslo: Statistisk Sentralbyrå.

Williams, D., Yee, N. & Caplan, S.E. (2008). Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of computer-mediated communication*, 13,s. 993–1018.

Wood, R.T.A. (2008). Problems with the concept of video game "addiction": some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), s. 169–178.

Zangeneh, M., Blaszczyński, A. & Turner, N.E. (2008). *In the Pursuit of Winning: Problem Gambling Theory, Research and Treatment.* New York: Springer.