

Spillprofessoren

Øystein Helmikstøl

journalist i Psykologtidsskriftet

Når det å være «gamer» er din viktigste identitetsmarkør, hvorfor skal du dempe dataspillingen? spør spillforsker Faltin Karlsen.

– Hva bør psykologer vite om dataspill?

– Foreldre og helsepersonell er for opptatt av spilling. Psykologer bør finne mer ut av hva spilling er et uttrykk for, en erstatning for eller en flukt fra.

De må også kunne forskjellen på sjangre og vite hva som er attraksjonen ved dem. I *World of Warcraft* er utholdenhet og langsiktighet viktig. Spilling foregår gjerne i strekk på fire–fem timer av gangen, hvor man spiller på lag. Det er som en idrett med egen trener og leder. *League of Legends* er en helt annen type lagspill hvor man kan spille med ukjente mennesker i korte matcher. Du kan derfor mye lettere planlegge hvor mye du vil spille.

– Hvilke grupper av folk spiller mest, og hva slags utviklingsløp følger de?

– Alle typer folk spiller. Det har skjedd en eksplosjon i hvem som spiller dataspill etter at man nå kan få spill på så mange plattformer. Alle aldersgrupper er representert. Det er mange flere jenter enn før.

De aller fleste i den såkalte «avhengighetskategorien» er tenåringer eller folk i begynnelsen av 20-åra. Dette er stort sett bare gutter. De er i en livsfase hvor de prøver å løsrive seg fra foreldrene, de er fulle av hormoner, de er generelt litt sure og i opposisjon. Friheten ved ikke å ta ansvar for sitt eget liv, eller mangel på trening i det, gjør at de har mye tid til overs. De kan bruke all denne tiden på spilling, og spilleerfaring gir høy status. Mye av deres kulturelle kapital er bundet opp i spilling. Når de blir eldre, når det blir krav om å tjene penger eller studere for å få jobb, da går som regel problemspillingen ned. Dette handler altså om livsfase.

– Er det slik at dataspill lettere skaper avhengighet enn annen type mediebruk?

– Ikke som jeg vet. Det finnes ingen komparative undersøkelser på tvers av medier, som jeg vet om. Før var det mye snakk om tv-avhengighet, og gjennomsnittsbefolkningen ser fremdeles mer på tv enn de spiller dataspill. Men for all del, noen typer dataspill krever veldig mye tid for å bli god, og disse spillene er oftere assosiert med problemspilling enn andre. Jeg vil også arrestere deg når du bruker betegnelsen «avhengighet».

– Men dataspillavhengighet på gutterommet finnes vel? Kan medievitere for lett ty til «moralske panikker»-kortet og ignorere de reelle farene nye medier representerer?

– Ja. Det er et problem. Det er en slags refleksreaksjon for noen. Bakgrunnen for dette er at det ble publisert mye dårlig forskning fra psykologer på medier helt opp til 80-tallet, hvor man bare var ute etter å forstå «medieeffekter», bygget på relativt banale forklaringsmodeller på forholdet mellom medier og brukere. Brukerens kontekst ble ofte fullstendig ignorert. Psykologiforskning på medier fikk et velfortjent dårlig rykte blant medievitere, og mange av oss har med seg inntrykket av psykologer som uvitende om medier og mediebruk. Da jeg skrev boken min, fant jeg nesten ingen forskning gjort av psykologer som refererte til annen type medieforskning, særlig forskning som er sensitiv for kontekst. I stedet er de ute etter å finne belønningsmekanismene og hvordan spillene er strukturert.

Men medieforskning viser at vi må ha med kontekst. De som for eksempel er sårbare for problemspilling, har ofte andre problemer i livet. De kan være deprimerte, ensomme og utsatt for

mobbing. Det rammer også i større grad folk med lav sosioøkonomisk status, for eksempel barn av innvandrere.

– **Hva har det å si i et samfunnsperspektiv at vi beveger oss inn i mer eller mindre virtuelle fellesskap?**

– At man får tilgang til en mediert verden i så stor grad som nå, har både fordeler og ulemper. Folk som er sjenerte eller som er sosialt utilpass, tyr ofte til online-medier fordi det er tryggere omgivelser der enn offline. Ulempen er at de får en mindre rik sosialiseringserfaring hvis det aller meste foregår gjennom chat eller avatarer. Mye av ungdomskulturen nå dreier seg om spill: erfaring med spill, kunnskap om spill, hvem du spiller sammen med. Det er vanskelig å være en ikke-spiller for tiden. Og hvis man kan flykte fra en verden man ikke trives i, til en annen verden hvor man får høy status, hvorfor skulle man ikke det? Og hvorfor skal du moderere spillingen når det å være gamer er din viktigste identitetsmarkør?

– **Hvorfor er du kritisk til at dataspillavhengighet blir kategorisert som en diagnose?**

– Hovedproblemet med disse kriteriene er at de er inspirert av substansavhengighet og gir dårlig overføring til spillproblematikk. For igjen å komme tilbake til kontekst: Du kan ikke bruke de samme kriteriene på en 15-åring og en 50-åring. Ett av diagnosekriteriene som er foreslått, er «*Har du vært i konflikt med dine omgivelser?*». Hallo. Kan du vise meg en 15-åring som ikke er det? Hvis du fortsetter sånn som 30-åring, da har du et problem. Den universelle tenkningen som ligger til grunn for kriteriene, er blind for sosial og kulturell kontekst og dermed dårlig tilpasset det de er ment å diagnostisere.

– **Hvor mye bør barn og unge spille?**

– Jeg har intervjuet folk som har spilt ti timer daglig fra de var 12 til de var 22, som har fått strålende karakterer på skolen. For andre var tre timer nok, fordi de ble forstyrret og urolige av det. Du må se an spillet og ungen din. Og foreldre bør lage avtaler med barna om data-frie dager, for eksempel. Eller lage avtaler om skjermtidsforbud etter klokka ti. Man må prøve seg fram.

– **Hvor mye spiller du selv?**

– Altfor lite. Da jeg forsket på *World of Warcraft*, spilte jeg mange timer hver dag. I dag blir det for lite tid til spilling.

I *World of Warcraft* er det et håndverk som heter «arkeologi». Du kan bli arkeolog, og da må du reise rundt til nye «fighter». Når du har funnet tilstrekkelig mange verdifulle ting på reisene dine, blir du «professor». Jeg er professor her også. Kall det forfengelighet, men for meg var det nødvendig å få en matchende tittel også i den andre verdenen.

Hvorfor NÅ?

- Faltin Karlsen er professor i medievitenskap ved Westerdals Oslo ACT. Han forsker på mediebrukere og dataspillkultur. Spillforskeren har oppnådd tittelen «professor» i *World of Warcraft*. Han er forfatter av boken *A World of Excesses: Online Games and Excessive Playing*.
- Se vitenskapelig artikkel om behandling av dataspillavhengighet på side 470.