

BBABAC 5 - Bacheloroppgave med forskningsmetode

Bacheloroppgave

Ungdom og Gaming



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i barnevern

Uis, juni 2022

Kandidatnummer: 5217

Antall ord: 9847

«Vi kan nesten si at barn i Norge ikke lenger er «født med ski på beina», men med et nettbrett i hendene. Fra barnsben av lærer barna seg å bruke slike verktøy, og de omtales med rette som «digitalt innfødte» (Dahle, Hodøl, Kro & Økland, 2020, s.13)

Innholdsfortegnelse

BBABAC 5 - Bacheloroppgave med forskningsmetode	0
Innholdsfortegnelse	3
1 Innledning.....	4
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	4
1.2 Presentasjon av problemstilling	5
1.3 Definisjon av sentrale begrep.....	5
1.4 Formål med oppgaven.....	6
2 Teoretisk referanseramme	7
2.1 Et Salutogent perspektivet	7
2.1.1 Empowerment og Mestringsstrategi.....	8
2.1.2 Relasjonens betydning	8
2.2 Motivasjon.....	10
2.2.1 Flow	10
2.3 Holdninger	11
2.3.1 Stigma.....	12
3 Metode	13
3.1 Metodevalg.....	13
3.2 Datainnsamling.....	13
3.3 Analyse	14
3.4 Troverdighet i studiene	15
4 Funn.....	16
5 Diskusjon	20
5.1 Å se hele mennesket og ikke bare utfordringen	20
5.2 En Mestringsstrategi?.....	22
5.3 Et relasjonsfokusert møte med ungdommen.....	22
5.4 Hensikten med motivasjon.....	24
5.5 Holdninger i møte med ungdom som gamer	25
5.6 Ungdom som gamer blir objekter for forsknings skyld	26
6 Avslutning	27
Referanseliste:.....	29

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Gaming og skjermbruk generelt, har blitt en stor del av barns liv. Og antall barn og unge som spiller spill, enten det er på mobil, nettbrett, pc eller Playstation øker fra år for år. Ifølge en statistikk utført av medietilsynet (2020) spiller 96 prosent av guttene og 63 prosent av jentene i alderen 9-18 år på en av de overfor nevnte spillkonsollene. De siste årene har også gaming blitt mer akseptert i samfunnet, men blir fortsatt sett negativt på av mange voksne, og blir ikke anerkjent som en hobby slik som andre fritidsaktiviteter blir (Arvola & Clancy, 2014).

Verdens helseorganisasjon, heretter kalt WHO, vedtok i 2018 at dataspillavhengighet regnes som en psykisk lidelse. WHO mener at med diagnosestilling kan en lettere gi aktuelle personer raskere og bedre hjelp, for å kunne bedre den generelle folkehelsen. Denne definisjonen, som dataspillavhengig, er det viktig å gi de som faktisk har fått denne diagnosen. Dette for å unngå en stigmatisering av barn og unge som bruker tid på gaming uten at det trenger å være en avhengighet (Medietilsynet, 2019).

Som foreldre er en «skyldige til å gje barnet forsvarleg oppseding og forsyting [og] syte for at barnet får utdanning etter evne og givnad» (jf. Barnelova, 2019, § 30). Foreldrene har dermed som sentral oppgave å være de primære sosialiseringensagentene. Dette betyr også at en er veiledere i møte med mediene, som i stadig sterkere grad fungerer som sosialiseringensagenter på ulike nivå. (Dahle et al., 2020, s. 15).

Som forelder skal en veilede og grensesette barna i møte med gaming. Likevel viser rapporten til Dahle et al. (2020, s. 70) at dette er en av de største utfordringene for foreldrene i møte med skjerm-tid. Det kommer frem i undersøkelsen at hele 43,3 prosent av foreldrene på ungdomstrinnet synes grensesetting rundt skjermbruk er vanskelig.

Barnekonvensjonen (1989, 31) sier at en skal fremme og oppmuntre et barns rett til å delta på de eg-nede «kulturelle, kunstneriske, rekreasjons- og fritidsaktiviteter.» Regjeringen iverksatte i 2019 en «dataspillstrategi» kalt «spillrom». De ønsker med dette å fremme dataspill som et «kulturuttrykk, kunstform, næring og fritidsaktivitet».

Regjeringen ønsker et levende demokrati der alle er frie til å ytre seg, og der mangfold, skaperkraft og kreativitet verdsettes høyt. Kulturpolitikken skal tilrettelegge for et inkluderende samfunn der kunst og kultur av ypperste kvalitet inspirerer, samler og lærer oss om oss selv og omverdenen. (kulturdepar-temetet, 2019)

Denne strategien vil motarbeide tanken om gaming som et problem, som ifølge Liestøl (2011, s. 199) bare vil lage et større skille mellom voksne og barn.

Det er mange ulike syn på gaming og hvordan det påvirker barn, unge og også voksne. Men gaming får ofte mye negativ oppmerksomhet i forhold til de positive sidene ved gamingen. Det kan virke som at voksne/foreldre har lite kunnskap på området og kan nevne utallige negative konsekvenser ved det at barn gamer, men få positive. Er det slik at det kun finnes negative sider ved gaming eller er det også positive sider?

1.2 Presentasjon av problemstilling

Barn og unge blir konstant møtt med negative holdninger til gaming. De møter foreldre og andre voksne som er redde for skjermbruken til barna sine, og ikke vet hvordan en skal grense sette databruken. (Dahle et al. (2020) s. 70.) «Å game» som blir omtalt som et «fenomen» er forholdsvis ganske nytt og fremmed for mange eldre folk og foreldre, og gjør at disse også vet lite om konsekvenser og hvordan det påvirker deres barn. Gaming er et nytt og ukjent fenomen, noe som gjør det til noe fremmed og kan virke skremmende og gjør det vanskelig å kunne møte barnet som bruker mye tid med gaming og foran dataen. Dette kan føre til at den voksne vil møte barnet på feil måte og at en lager et større skille mellom den voksne og barnet. Som sosialarbeider ønsker en å minske dette skille og problemstillingen min blir da som følger:

Hvordan kan vi som sosialarbeidere best møte og arbeide med ungdom som gamer?

Videre har jeg valgt å avgrense oppgaven til å gjelde ungdom mellom 12-18 år, da det er denne målgruppen, som ifølge medietilsynets undersøkelse, bruker mest tid på dataspill. Men har valgt å ta med artikler i oppgaven fra alderen 6-12 år også for å se om det er sammenheng mellom det å game i tidlig alder og i ungdomstida.

1.3 Definisjon av sentrale begrep

Gaming

Gaming eller dataspill beskrives som et interaktivt medium der en prøver å løse problemer og utfordrende oppgaver gitt innenfor spillets rammer. En kan spille alene, eller med flere over nettet. Det kan både være underholdende og lærerikt og kan være en platform som fremmer «kreativitet, nysgjerrighet, samarbeid, læring og planlegging». (Kulturdepartementet, 2019, s. 13). Det er en aktivitet som lar mennesker dele opplevelser, historier og inntrykk. Og der en kan knytte sterke bånd på tvers av landegrensene og kulturer. (Kulturdepartementet, 2019, s. 15).

Dataspillavhengighet

WHO vedtok, som skrevet tidligere, at i 2018 skulle dataspillavhengighet regnes som en psykisk lidelse. Dataspillavhengighet kan regnes som et problem når den tar over for andre aktiviteter en ønsker eller trenger å gjøre. Om dataspillingen er det eneste i livet som betyr noe eller eneste plassen en finner mestring, glede eller sosial tilhørighet, kan dette tyde på at dataspillingen har blitt et problem (Wuttudal, 2021).

1.4 Formål med oppgaven

Hverdagen til barn og unge blir mer og mer digitalisert, tiden man bruker foran skjermen øker som nevnt tidligere år for år. Oppgavens formål er å se på hvordan vi som sosialarbeider kan møte den generasjonen som er så vant til denne tidsbruken foran en skjerm. Synet på gaming er forskjellig, noen synes det er uproblematisk, andre problematisk og noen har ikke kunnskap nok til å egentlig uttale seg om saken, men gjør det uansett. Ungdom som gamer blir ofte møtt med et nedlatende syn og mange har negative holdninger rundt teamet. Så mitt ønske med oppgaven er å belyse problemtillingen på en slik måte at en ønsker mer kunnskap og forskning på temaet, og i tillegg sette søkelys på allerede gjennomført forskning rundt temaet.

2 Teoretisk referanseramme

Før jeg begynner på metode og drøftedelen vil jeg nevne noen teorier som jeg vil knytte opp mot problemstillingen. Disse teoriene er med på å vise hvordan vi som sosialarbeider kan møte og arbeide med ungdommene.

2.1 Et Salutogent perspektivet

Et salutogent perspektiv er det motsatte av den mer vanlige måten å tenke helsearbeid på, patogene (Mæland, 2016, s. 78). Patogene er å se på de sykdomsfremkallende forhold som ligger til grunn for menneskers helse, altså å fokusere mer på det diagnostiserbare eller sykdommen enn på personen. Dette perspektivet kan være med på å overse de friske og velfungerende delene i menneskers liv. Et salutogent perspektiv er på den andre siden med på å se på mennesket i seg selv og hvordan mestring skapes. Om hvordan en kan møte de ulike utfordringene i hverdagen, for å gjøre tilværelsen mer begripelig og meningsfull. Der dette igjen kan være med på å virke positivt på hvordan vi møter sykdom og andre utfordringer. Et salutogent perspektiv skal da være med på å utforske faktorer som kan fremme bedre helse (Dahl, 2014, s. 115). Med denne teorien som førende ser man ikke på mennesket som enten friskt eller sykt, men i en stadig bevegende skala fra frisk til syk. (Dahl, 2014, s 118)

Sence of coherence eller på norsk, opplevelse av sammenheng, er en sentral faktor i et salutogent perspektiv. Sence of coherence inneholder ifølge Antinovsky tre viktige begreper. Disse er Begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Begripelighet handler om å forstå de ting og utfordringer som en møter i livet. Håndterbarhet innebærer å forstå hvordan man kan, med egne eller andres ressurser, håndtere de ulike utfordringene man møter. Og meningsfullhet er å kunne sette utfordringene en møter inn i en meningsfull livssammenheng, slik at løsningene på utfordringene blir viktige og mulige å oppnå ut fra ens egen livssituasjon (Studsrod & Mevik, 2020, s. 237). Å ha en sterk sence of coherence kan da sies å ha en «en varig og dynamisk følelse av tillit til at dette er overkommelig og vil gå bra.» (Dahl, 2014, s 119). Mennesker med en sterk følelse av sammenheng vil møte stress og utfordringer i livet på en bedre måte. Börjesson (2017, s. 23) beskriver at dersom mennesker har tilgang på dette vil de ofte lykkes bedre på sin ferd gjennom livet.

Denne måten å se livet på grunnlegges i barne- og ungdomsårene gjennom trygge og stabile omsorgspersoner. «Sence of coherence» er også nært beslektet med begreper som trygg identitet, opplevelse av kontroll og optimisme.» (Mæland, 2016, s. 78). Forskning viser at en slik måte å se livet på er viktig for den mentale helsen i senere alder. Denne måten å se seg selv på er et resultat av den fundamentale tilliten som utvikles mellom barnet og omsorgspersonene i de første leveår. Denne fundamentale tilliten er en grunnleggende forutsetning for god mental og kroppslig helse senere i

livet. På bakgrunn av dette blir tiltak for å sikre slike levekår veldig viktig, noen vil si det viktigste, i et helseforebyggende arbeid (Mæland, 2016, s. 78)

Denne teorien legger hovedvekt på fire områder i menneskers liv som en må bruke tid på for å ikke miste meningsfullhet. «Disse områdene er indre følelser, sosiale relasjoner, eksistensielle spørsmål og hovedaktiviteter man fyller livet sitt med.» (Dahl, 2014, s 120). Jeg vil videre se på noen sentrale teorier som kan være med på å fremme noen av disse områdene.

2.1.1 Empowerment og Mestringsstrategi

Empowerment og mestring er nært knyttet til det salutogene perspektivet. Empowerment handler om i stor grad å få eller få tilbake makten til sentrale mestringsstrategier (Dahl, 2014, s. 120f) Mæland (2016, s 79) skriver at empowerment står sentralt i et helsefremmende arbeid. Han nevner videre at denne ideologien bygger på at den enkelte og fellesskapet må få større innvirkning og kontroll på forhold som påvirker helsen. Å oppleve å ha kontroll over eget liv, fremmer mestring og selvbildet.

Bunkholdt (1997, s. 225f) Beskriver mestring som å finne løsninger på en stressfull livssituasjon. Hun skiller videre mestring i en problemfokusert og en følelsesfokusert tilnærming til å møte stressende situasjoner. Problemfokusert mestring betyr å prøve å finne problemene som utløste ens reaksjon. Mens en følelsesfokusert tilnærming vil si å gjør noe med de følelsene som oppstår i stressituasjonen.

Börjesson (2017, s 31) nevner noen mestringsstrategier som kan være med å hjelpe unge til å møte de hinder og problemer de møter i livet, og vil her nevne noen. Venner og støtte er en strategi. Det er i mange livssituasjoner viktig med venner og få støtte i problemene man møter i livet. Livet blir enklere med venner rundt seg man kan ha det kjekt sammen med. Derfor er sosiale relasjoner viktig i alle livets faser, både i sorg og i glede (Börjesson, 2017, s 33). En annen mestringsstrategi er optimisme. Optimisme er en grunnleggende faktor i motivasjon. Det kan være med på å skape håp for fremtiden, når ungdom føler håp er det større sjanser for at de sier ja til tilbud de mottar (Börjesson, 2017, s 33f).

2.1.2 Relasjonens betydning

Sosiale relasjoner er som skrevet tidligere viktig i alle faser av livet. Ved å identifisere seg med noen, en gruppe, en idé eller holdning kan en oppleve å få tilhørighet. En deler da ofte samme interesser, normer, holdninger og hensikter med de andre i gruppa (Tordsson, 2011, s. 168). Å ha venner og det å oppleve fellesskap med andre er viktig for de fleste mennesker. Barn lærer fra ung alder av å skape

relasjoner og bruker foreldre og andre omsorgspersoner som forbilder til dette (Börjesson, 2017, s. 26).

Vennerelasjonen er av stor betydning under hele oppveksten, men i tenårene begynner vennerelasjonene og konkurrere med foreldrerelasjonene. Og ungdommene vil gradvis i utviklingen av dette tilbringe mindre tid med familien (Tetzchner, 2013, s. 689).

«Kvaliteten på relasjonen mellom voksne og barn og unge ser ut til å være avgjørende i all samhandling og oppdragelse» (Nordahl, Sørli, Manger & Tveit, 2011, s. 210). Det kan se ut til at voksne som har gode relasjoner til barn og unge opplever mindre atferdsproblemer, enn de som ikke har det. Betydningen av sterke relasjoner mellom barn og voksen kan forstås som at gode relasjoner er et fundamentalt behov hos mennesker (Nordahl et al, 2011, s 210). Kjernen i gode relasjoner handler om å være menneske, at en samtaler og samhandler med andre mennesker (Nordahl et al, 2011, s. 210). «Med relasjoner menes her hva slags innstilling til eller oppfatning du har av andre mennesker. I dette ligger implisitt også hva andre mennesker betyr for deg» (Nordahl et al, 2011, s 211). Gode relasjoner til andre bygger ofte på en gjensidig tillit til hverandre. Dermed kan vi si at tillit har en sentral betydning for gode relasjoner. Nordahl definerer tillit «som tiltro til et annets menneskes pålitelighet» og uttrykker videre at tillit er noe en får ikke noe en kan kreve av andre (Nordahl et al, 2011, s. 212f).

2.1.2.1 Grunnleggende tillit

Grunnleggende tillit, eller som psykologen Erik Eriksson kalte det basic trust, handler om en tilstand hos det enkelte menneske, som utvikles i de første leveår. Dette danner fundamentet for barns senere utvikling. En avgjørende faktor i utviklingen av grunnleggende tillit er mors egenskap til å være der for barnet når det trenger det. Om dette skjer vil barna utvikle en tillit til både seg selv og til de rundt seg. Barn vil med det utforske verden med den tiltro til at det alltid er noen der når de kommer tilbake (Warming & Christensen, 2016, s. 19f).

Den optimale tillitsrelasjonen oppstår når man i møte med klienten kan opprettholde tilliten tross mistillit hos den andre. I casen som Warming & Christensen (2016, s. 141ff) beskriver. Kan vi se hvordan saksbehandleren igjennom anerkjennende språk og handlinger, jobber med å vedlikeholde tillitsrelasjonen. Og kontaktpersonen til Dorte, som blir beskrevet i casen, bruker kommunikasjonen og oppbyggingen av tillit på Dorte sine premisser og dette er med på å bygge videre relasjon og tillit.

2.2 Motivasjon

Motivasjon er en viktig faktor for å forflytte seg fra en plass til der vi ønsker å være. Dette kan være å sette seg et mål som man ønsker å oppnå og sette seg skritt eller delmål for å komme seg dit. Motivasjon er på en måte «drivstoffet» for å bevege seg videre mot målet en har satt. Dette skapes med at man ser fruktene og de positive siden av det man gjør for å nå målet. «Motivasjon er altså noe positivt som fører til at vi vinner noe» (Börjesson, 2017, s 63).

Ytre og indre motivasjon er sentrale begreper innenfor motivasjonsteorien. Ytre motivasjon skjer når en blir motivert bare på grunn av en konsekvens. For eksempel om en gjør skolearbeid bare for å få gode karakterer. Det blir da på en måte bare et instrument for å nå målet en har satt seg. Indre motivasjon handler om at en blir motivert fordi aktiviteten man gjør medfølger spenning og glede. Selvbestemmelsesteori hevder at indre motivasjon baseres på selvbestemmelse, valgfrihet og en lyst til å utføre oppgavene. Motsatt blir ytre motivasjon konsekvens av «forpliktelse, press og følelsen av å bli kontrollert» (Helgesen, 2018, s. 92). Som en kan se, gir indre motivasjon best resultater. Ved indre motivasjon kan kreativiteten blomstre, og en blir mer utholdende og interesserte i oppgavene man utfører (Helgesen, 2018, s. 92). Når en skal begynne en forandring, synes kanskje den ytre motivasjonen mest. Den ytre motivasjonen kan bevege seg over til å bli indre motivert dersom man holder på med en aktivitet lenge nok til å se de positive sidene ved den (Börjesson, 2017, s 62).

2.2.1 Flow

Mihalyi Csikszentmihalyi er forskeren som forbindes med begrepet flow. Han mener at flytopplevelser er en av de mest effektive motiverende faktorer. De kan være med på å gi økt livskvalitet og psykisk helse. En kan oppnå flytfølelser på mange ulike arenaer, på fotballbanen, på skolen eller her i vårt tilfelle gamingen. Han ønsker også at flere skal få oppnå denne flytfølelsen, både i skole, arbeid og i fritid (Helgesen, 2018, s. 94).

Grunntanken bak begrepet flow er at det finnes et optimalt stimuleringsnivå i enhver aktivitet en gjør. Vi kan enkelt si at i alle aktiviteter en gjør kreves det et visst kompetansenivå for å gjennomføre oppgaven eller aktiviteten (Säfvenbom, 2011, s. 34). Flow eller flyt blir beskrevet som et mentalt fenomen som oppstår når en blir indre motivert, og kan oppleves som en sterk, nesten berusende tilstand. Når vi er i denne flytsonen er vi optimalt konsentrerte, vi er frie for forstyrrende tanker, kan glemme tid og rom, og en mestrer utfordringene en møter hundre prosent (Helgesen, 2018, s. 94).

Liestøl (2011, s. 194) hevder at dataspill er designet for å skape disse flytfølelsene. Alle disse overnevnte faktorer for å oppnå flytfølelse finner en i dataspill. Dataspill kan tilpasses nivået, slik at kompetansenivået en har passer til utfordringene en møter i spillet. «Den optimale opplevelsen inntreffer i situasjoner der menneskets oppmerksomhet er rettet mot personlige mål, der det hersker orden, og der jeget ikke er truet» (Liestøl, 2011, s. 194)

2.3 Holdninger

Holdninger kan sies å være vårt sosiale kompass som vi bruker i møte med en ellers utfordrende sosial verden. Kompasset lages og oppdateres gjennom hele livet og oppdateres etter vår virkelighetsoppfatning (Helgesen, 2018, s. 325).

Holdninger er viktige fordi de hjelper oss å møte de ulike miljøene og oppgavene man møter i livet. En kan si at holdninger har fire funksjoner; tilpasning, kunnskaper og orientering Uttrykk for verdier og forsvar (Bunkholdt, 1997, s. 170f).

At en holdning har en tilpasning, vil si å få tilfredsstilt viktige behov ved å tilegne seg nye holdninger eller beholde holdningen man allerede har. Dette kan for eksempel handle om å endre holdning for å bli akseptert i en gruppe eller for å få ros. Vi lærer oss derfor å ta inn holdninger som vi ønsker å beholde og velger bort de som ikke passer inn i de grupper man tilhører. (Bunkholdt, 1997, s. 171).

En kunnskaps og orienterings basert holdning, handler om tanker man selv har om verden rundt seg. Dette kan være holdninger til trening og kosthold eller holdninger overfor helsevesen og politi. Disse holdningene kan endres dersom det oppstår ny informasjon innenfor de holdningene man har. (Bunkholdt, 1997, s. 171f).

En verdifokusert holdning kan være å gi uttrykk for sine sentrale verdier. Disse verdiene og det å uttrykke dem, kan gi positive effekter fordi det viser hva slags menneske man er. (Bunkholdt, 1997, s. 172).

Forsvar, har som funksjon å beskytte oss selv mot vår egen sårbarhet. Dette kan også kalles egoforsvar. En kan utvikle seg holdninger som benekter negative konsekvenser i eget liv for å redusere angst og spenning. Dette kan være benektelse av sykdom eller at en kan bli utsatt for ulykker og katastrofer (Bunkholdt, 1997, s. 172).

Dermed har holdningene våre både kunnskapselementer, men inneholder også emosjonelle aspekter. Dette er med på å gi holdningene våre både positiv og negativ verdi (Helgesen, 2018, s. 325).

En forsvarsholding som også er av negativ verdi er fordommer. Med fordommer menes forutinntatte negative holdninger til en gruppe mennesker eller til enkelte personer. Holdningen baseres ofte på feilinformasjon eller for lite informasjon. Og vil utvikles på bakgrunn av at «man føler seg materielt truet eller truet på privat og personlig plan» (Bunkholdt, 1997, s. 173).

2.3.1 Stigma

Stigmatisering innebærer ifølge Goffman (2009, s. 43ff) at mennesker med gitte egenskaper blir gitt en kultur som ikke er deres. Stigma viser videre til at en kan se kjennetegn ved personen som markerer en anderledeshet. Et stigma kan være et sosialt avvik fra en allmenn norm. En kan knytte stigma til karakter, og om det finnes feil i karakteren.

Når en gruppe blir stigmatisert, blir gruppen tildelt egenskaper man ikke ønsker på bakgrunn av en enkelt feil i den allmenne normen.

En kan unngå stigmatisering kan man skjule sin karakteristiske identitet som gjør en stigmatisert, ved for eksempel å holde seg borte fra sammenhenger der stigmatiseringen oppstår. Eller bevisst prøve å skjule det stigmatiserte (Goffman, 2009).

3 Metode

3.1 Metodevalg

Jeg valgte kvalitativ metode og litteraturstudie som metode for oppgaven. Aveyard (2019, s. 2) definerer litteraturstudie som en omfattende studie og tolkning av litteratur til et spesifikt emne. Man identifiserer et forskningsspørsmål for så å forsøke å svare på dette spørsmålet ved å søke etter, og analyserer relevant litteratur. Thagaard (2018, s. 27) beskriver den kvalitative forskningsmetoden som et «fleksibelt forskningsopplegg». Vi kan starte med en problemstilling og et forskningsdesign, og underveis, i arbeidet med empirien, kan man videreutvikle problemstillingen og revidere planene for prosjektet.

Ved bruk av litteraturstudie som metode får man en innsikt i hva som allerede finnes av forskning på problemstillingen man har valgt. Man får også sammenligne og vurdere ulike sider av empirien man samler og mulighet til å sette denne kunnskapen opp mot hverandre. I og med at oppgaven bare går over et halvt år ville det også være vanskelig å samle denne dataen selv, gjennom egne studier, da en må se på utviklingen av barn over tid.

Dalland (2012) skriver at det finnes noen grunnleggende normer til hvordan en skal få svar på de empiriske spørsmålene. Disse normene er betraktet som idealer for de fleste forskere å følge uansett metodebruk. De seks mest sentrale områdene kommer fra erfaringer rundt bruken av kvantitative metoder, men kan også overføres til de kvalitative studiene. Disse normene er:

«1. Resultatene skal være i overensstemmelse med virkeligheten. 2. Data skal være systematisk valgt. 3. Data skal brukes nøyaktig. 4. Forskerens forforståelse skal klargjøres. 5. Resultatene skal være kontrollerbare. 6. Forskningsvirksomheten bør være kumulativ.» (Dalland, 2011, s. 115).

3.2 Datainnsamling

Ved bruk av litteraturstudie er det viktig at den allerede eksisterende kunnskapen man finner består av høy standard. Dermed satte jeg noen inklusjonskriterier, disse var at artiklene skulle være fagfelle-vurderte og at de skulle være publisert de siste 5 årene. Søkene ble utført på Oria og Idunn sine søkemotorer, de ble gjennomført i perioden 10. februar til 10. juni.

I begynnelsen på oppgaven ble det utført bevisste, tilfeldige søk for å komme i gang og for å få inspirasjon og videre idéer til oppgaven. Dette er en metode som egner seg best i idéfasen, da en kan bli videre inspirert og se hva man kommer frem til (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 120). Jeg begynte først å søke ved hjelp av norske søkeord, men utvidet senere søkeordene til også å inkludere engelske for å finne flere relevante artikler. I arbeidet med de artiklene man finner vil en jobbe seg mot

artikler som er mer relevante og rettet mot problemstillingen man har laget (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 117). I begynnelsen av søkene som ble gjennomført, rettet jeg mest fokus på gaming og skjermbruk og temaer rundt dette for å se hvor mye forskning som var gjort på dette området. Deretter avgrenset jeg søkene til å omhandle temaer som omhandlet gaming og negativ atferd, positive sider med gaming og risiko ved mye skjermbruk.

Ord i søkene som ble gjort var: «Gaming og barn», «Skjermtid og barn», «Gaming og sosialisering», «Gaming, barn og utvikling», «Positive sider ved gaming hos barn», «Digitale medier og barn» og «Effekt av barns skjermbruk/Gaming». Søkene på engelsk inkluderte ord som «Gaming and children», «Positive sides with gaming», «Screen exposure and children» og «Risks of much gaming at young age».

Det ble også gjennomført noen kjedesøk, gode referanser kan føre til andre gode referanser (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 119). Disse kjedesøkene ble funnet ut ifra referanselistene til artiklene som ble brukt. Søkene som ble gjort ved hjelp av referanselistene i forskningsartiklene var: Hygen, Stenseng, Wichstrøm, Sletten, Strandbu & Gilje. Og fant med hjelp av disse artiklene «Time Spent Gaming and Social Competence in Children» og «Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller «på lag»»

En artikkel ble også lest igjennom i sin helhet, men ble valgt bort på grunn av at den var betraktelig eldre enn 5 år som var et av eksklusjonskriteriene. Dette var artikkelen; Spiller du riktig? (Ask, 2011) Jeg valgte allikevel å ta med to artikler som var eldre enn 5 år, (Sletten, Strandbu & Gilje, 2015) og (Arvola & Clancy, 2014). Da disse svarte bra på problemstillingen og for å få et bredere utvalg av artikler. Den ble også referert til i artikkelen til Throndsen & Hatlevik (2019).

Noen ekskluderingskriterier var nødvendig for å luke ut gaming og skjerm fra andre ulike arenaer enn vår problemstilling. Her inngår voksne, teknologi og arbeid. Fokuset ble heller satt til ungdom, psykologi, sosial kompetanse, emosjonelle problem og skoleprestasjon. Problemstillingen omhandler ungdom, så småbarn ble luket ut, men valgte allikevel å ta med et par artikler som undersøkte barn fra 6-12 år. Dette for å undersøke sammenheng mellom spilling i tidlig barnealder og ungdomstiden.

3.3 Analyse

Under arbeidet med artiklene benyttet jeg meg av en forenklet, tematisk analyse for å tolke innholdet i artiklene (Aveyard, 2019, s. 141). Målet ved å bruke en slik metode er å finne og identifisere temaer som kommer frem i litteraturen, for så å sammenligne dem for å finne styrker og svakheter i teamene (Aveyard, 2019, s. 152). Jeg gikk først igjennom resultatene og diskusjonene i de ulike artik-

lene, deretter noterte jeg meg ned noen temaer som gikk igjen. I arbeidet med temaene sammenfattet jeg de mindre og større temaene i litt bredere temaer. Noen av temaene passet innenfor alle artiklene, mens noen var bare i en og to av artiklene. Noen av temaene som gikk igjen var tid brukt på gaming, Negative konsekvenser ved mye gaming, Positive sider ved gaming og manglende studier på om det er skadelig og på ulike konsekvenser av gaming. Problemstillingen var alltid viktig å ha i bakhodet under arbeidet med de ulike teamene (Aveyard, 2019, s. 147).

3.4 Troverdighet i studiene

I en litteraturstudie, skal man se på og oppsummere litteraturen som er tilgjengelig innenfor ens tema. I arbeidet med dette skal man presentere en analyse av de ulike studiene slik at en ikke trenger å lese enhver forskningsrapport som er med i studiet man gjør. Ved hjelp av dette er det enklere å tilegne seg kunnskap fra et bredere område, som også er en av litteraturstudiens sterke sider (Aveyard, 2019, s. 4). Når en sammenligner og setter forskning og litteratur opp mot hverandre, hindrer det at man trekker slutninger og konklusjoner ut fra enkeltstudier. På den måten kan man tilegne seg en bredere innsikt rundt temaet og kan dra nye slutninger og konklusjoner (Aveyard, 2019, s. 6).

Som nevnt over er en av litteraturstudiens sterke sider at man får et bredere aspekt på studiet. Men dette kan også skape noen utfordringer, med for eksempel å utelate andre viktige studier på området. Dette kan oppstå dersom man søker med feil søkeord eller om man gjør for få søk. Et annet aspekt er at vi ble bedt om å ha minst tre artikler i oppgaven vår. En slik begrensing kan føre til at en ikke får et stort nok spekter av litteratur på emnet man har valgt, jeg valgte dermed å ha med en fjerde artikkel. Likevel er artiklene som er valgt fagfelleverderte og godkjente artikler, som er grundig lest igjennom, og kan med det si at studiet er troverdig.

I utvalget av kildene som ble brukt ble de valgt på bakgrunn av at de var relevante til temaet i oppgaven. De belyser på ulike måter forskjellige innfallsvinkler ved problemstillingen. Og er etter å ha lest igjennom artiklene sikker på at de er med på å svare på problemstillingen (Aveyard, 2019, s. 99f). Det er også viktig å vurdere validiteten og reliabiliteten i de ulike artiklene. Validitet betyr enkelt forklart om at de valgte artiklene måler det de sier de skal måle. Or relabilitet handler om at studiene er pålitelige, og at om forskningen hadde blitt gjentatt hadde en fått samme resultat (Aveyard, 2019, s. 113). En kan også si at deltagerne eller respondentene i artiklene er representative, da både fordi utvalget er stort nok og at de var tilfeldig valgt ut. De har klare og tydelige problemstillinger, og tydeliggjør bakgrunnen for studiet og setter det inn i en sammenheng (Aveyard, 2019, s. 114f). Alle artiklene er som sagt fagfelleverderte og i tillegg publisert gjennom vitenskapelige kanaler som kvalitets-sikrer artiklene. Med denne bakgrunnen vurderer jeg at validiteten og reliabiliteten i artiklene er oppfylt.

4 Funn

I denne litteraturstudien har jeg sett på hvordan vi som sosialarbeidere best møte og arbeide med ungdom som gamer. I dette kapittelet vil jeg presentere funnene i de valgte artiklene.

Tabell 1					
Navn på forfattere og år publisert	Tittel	Formål med artikkelen	Metode brukt i artikkelen	Respondenter	Land
Throndsen & Hatlevik 2019	Elevenes skoleprestasjon sett i lys av IKT- bruk på fritiden	Utgangspunktet for studien er å se på betydningen ungdommenes fritidsbruk av datateknologi har på skoleprestasjoner i sentrale skolefag	Kvantitativ metode med ulike statistiske metoder	149 skoler over hele landet, deretter 20 elever i 9.klasse på de respektive skolene. I alt 2436 elever deltok	Norge og 17 andre Land
Stenseng, Hygen og Wichstrøm 2020	Time spent gaming and psychiatric symptoms in childhood.	Forholdet mellom elektroniske spill, ADHD og emosjonelle problem	Kvantitativ metode med ulike statistiske metoder	791 Barn i alderen 6-10 år	Norge
Hygen, Belsky, Stenseng, Skallicka, Kvande, Zahl- thanem & Wichstrøm 2020	Time Spent Gaming and Social Competence in Children	Forholdet mellom tiden brukt på dataspill og sosial kompetanse blant unge barn	Kvantitativ metode med ulike statistiske metoder	792 barn i alderen 6 år, de ble fulgt opp i 8, 10 og 12 års alderen	Norge
Sletten, Strandbu & Gilje 2015	Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller på lag?	Undersøke forholdet mellom skoleprestasjon, gaming og idrett	Kvantitativ metode med ulike statistiske metoder	4160 ungdomsskoleelever hovedsakelig 13-16 år	Norge

Arvola & Clancy 2014	World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær – unge online – spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere	Undersøke hvordan spilling av WOW kan påvirke deltagelse i familielivet, og hvordan ungdom som spiller Wow opplever foreldrene reaksjoner	Kvalitative dybdeintervjuer	10 unge menn i alderen 17-29 år	Norge
-------------------------	--	---	-----------------------------	---------------------------------	-------

Likheter og ulikheter i artiklene

Alle de utvalgte artiklene er fagfellevurderte artikler fra fagfellevurderte tidsskrifter. Alderen på barna og ungdommene i artiklene er noe forskjellig, alderen er fra 6- 14 år. Studiene viser alle hvordan gaming eller databruk påvirker barn og unge, men fra ulike synspunkt. Den første tar for seg gaming og påvirkningen på skoleprestasjoner. En annen tar for seg gaming og emosjonelle vansker og ADHD, den tredje tar for seg gaming og sosial kompetanse. Den fjerde tar for seg forholdet mellom gaming, skoleprestasjon og idrett. Og den siste, forholdet mellom dataspillet Wow og deltagelse i familielivet. To av de fem artiklene er på engelsk, men alle tar for seg respondenter fra Norge, men artikkelen til Throndsen & Hatlen (2019) benytter også statistikk fra 18 land der Norge også deltok.

Tid brukt på gaming

Dette er et gjennomgående tema i alle artiklene. Alle studiene som ble gjennomført i artiklene målte tid brukt på gaming i forhold til sine respektive problemstillinger. Throndsen & Hatlevik (2019) forsker på spørsmål knyttet til skoleprestasjoner i forhold til hvor mye av ungdommens fritid som brukes på dataspill. Dette tar også Sletten et al. (2015) opp og kommer frem til at 80 % av guttene i alderen 13-16 år spiller flere ganger i uken og hele 24% av guttene bruker mer enn 3 timer daglig på dataen. Arvola & Clancy (2014) Tar opp hvordan tidsbruken påvirker forholdet til foreldre og familieforholdet generelt.

I de to andre artiklene (Stenseng, et al. & Hygen, et al. 2020) Måler de også tid brukt på spill. Her kommer det frem at tiden brukt på gaming øker betraktelig desto eldre man blir og blir målt til det høyeste i 12 års alderen, der gjennomsnittet ble målt til 2 timer daglig. Denne økningen i tidsbruk i forhold til alder kan vi bekrefte stemmer med hjelp av statistikken medietilsynet gjennomførte i 2020, som nevnt tidligere i oppgaven.

Negative konsekvenser ved mye gaming

Alle artiklene nevner også noen negative konsekvenser ved mye gaming. (Throndsen & Hatlen, 2019, og Sletten et al. 2015) nevner begge at skoleprestasjonene blir negativt påvirket av gaming. Sletten et al nevner i tillegg at skoleprestasjonene ikke blir særlig påvirket av ungdom som ikke bruker mye tid på gaming, altså mindre enn 3 timer til dagen. Det var helst storspillernes karakterer som ble negativt påvirket av gaming. Dette gjaldt i mindre del de som også brukte tid på idrett i tillegg til gaming.

Stenseng et al. (2020) ser på hvordan mye gaming påvirker den emosjonelle helsen og i forhold til ADHD symptomer. Studien viser at gaming ikke nødvendigvis hadde en negativ påvirkning på mer ADHD problematikk. Men de viser til at tidligere studier har vist at ADHD er en risiko for å utvikle et avhengighetsskapende forhold til gaming. Og at gaming kan være med på å gi mer ADHD symptomer i tidlig alder. Studiet viser videre at mye gaming kan påvirke den emosjonelle helsen, men blir bare svakt påvirket.

Hygen, et al. (2020) sitt studie viser til at mer tid brukt på gaming fører til lavere sosial kompetanse, men at påvirkningen bare var hos jenter og ikke hos gutter. De viste også til at dersom en har en god sosial kompetanse ledet dette til mindre gaming i senere alder.

Arvola & Clancy (2014) viser at responsen hos foreldrene var negativ til spillingen hos ungdommen. Familierelasjonene ble negativt påvirket av at ungdommene brukte mye tid på spilling, og en opplevelse av stigmatisering fra foreldrene.

Positive sider ved gaming

Noen av artiklene nevner også noen positive sider som kan oppstå ved mye tid brukt på gaming. Hygen et al. (2020) nevner noen grunner til at gaming også kan fremme sosial kompetanse hos barn som kan ha det vanskelig med å skape gode sosiale relasjoner. Dette fordi det kan være enklere å være sosial over nettet og skape relasjoner, da dette kan være psykologisk tryggere, der en det er face-to-face.

Throndsen & Hatlevik (2019) nevner at nyere studier viser til at barn som bruker mye tid på gaming har sterkere engelskkunnskaper. Stenseng, et al nevner at enkelte tidligere forskning innenfor psykologi og moderat mengde av gaming kan gi både sosiale, emosjonelle og kognitive positive effekter, samt økt motivasjon.

Arvola & Clancys (2014) undersøkelse viser at ungdommene opplever sosialt fellesskap med medspillere, de finner dedikasjon, og lojalitet hos ungdommene og noen hadde stor suksess innen spillet.

Det ungdommene opplever som den største faktoren er den sosiale kontakten man får med andre, ikke bare i spillet, men også i det virkelige livet.

Relasjonelle behov hos ungdommen

I tre av artiklene kan vi finne ungdom som finner relasjon og samhold igjennom gamingen. Dette kan vi tenke oss til gjelder alle ungdom som bruker tid på gaming. Arvola og Clancys (2014) undersøkelse finner at alle ungdommene som var med i undersøkelsen fant relasjonelle gevinster ved å game. Hygen et al (2020) fant at det var lite dekning for at mye tid brukt på gaming gav ungdommer lavere sosial kompetanse, dette var bare for jenter. Og argumenterer videre for at grunnen kan være at guttene liker å spille i større sosiale grupper og lærer denne sosiale kompetansen gjennom disse gruppene, mens jenter spiller i mindre grupper og er mer intime i forhold til hvem de spiller med.

Additionally, because studies of gaming, including the current investigation, find that boys spend substantially more time gaming than do girls (e.g., Greenberg et al., 2010; Lemmens et al., 2011a), it could be that gaming is more integrated in boys' play culture and thus plays an important part of Figure 3. Boys. Note. Only significant paths are displayed in the model. [Color figure can be viewed at wileyonlinelibrary.com] 870 Hygen et al. boys' socialization. Because girls' gaming is less socially normative, other girls may be less accepting of girls who game a lot. Thus, girls who game may not only have fewer in-person girls to game with, but also to a greater extent be excluded from nongaming social interaction with (Hygen et al. 2020, s. 870f)

Behov for mer forskning

Et gjennomgående tema i de fleste artiklene er mangel på forskning på de ulike temaene. Stenseng et al. konkluderer sin forskning med at det fremdeles mangler studier om gaming er skadelig for barns mentale helse. De skriver videre at det trengs mer kunnskap og forskning på dette fenomenet, og det trengs mer kunnskap om de langsiktige konsekvensene av gaming.

Hygen et al. (2020) Skriver at det er behov for mer forskning med fokus på andre aspekter ved atferdsmessige og psykologiske funksjoner ved mye bruk av gaming. Samt at det må inkludere tiltak som kan motvirke effekten av tiden man bruker på gaming.

Arvola & Clancy (2014) skrivet at det kan være mange sider ved online rollsespill som kunne vært interessant og belyse i fremtidige studier, og nevner noen eksempler. Hvordan familiens, helsearbeiderens eller skolens opplevelse av ungdom som gamer.

«Given the large amount of time children worldwide spend gaming throughout their childhood, we need more knowledge to understand the causes and longer-term consequences of the immense popularity of games.» (Stenseng et al. 2020, s. 846)

5 Diskusjon

Jeg vil i dette kapittelet gå inn på funnene gjort i de ulike artiklene. Jeg vil diskutere dette i forhold til hvordan vi som sosialarbeidere kan møte og arbeide med ungdom som gamer. Og vil bruke teori gjennomgått tidligere i oppgaven sammen med funnene i artiklene.

Jeg vil først begynne med et sitat av Søren Kirkegaard om å forstå den andre. Dette er en livsanskuelse som ikke bare vi som sosialarbeider burde strebe etter å oppnå, men alle.

At man, når det i sandhed skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er hemmeligheden ved al hjælpkunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en indbildning, når han mener at kunne hjælpe en anden. For i sandhed at kunne hjælpe en anden, må jeg forstå mere end han – men dog vel først og fremmest forstå det han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min mere-forståen ham slet ikke [...] Men al sand hjælpen begynder med en ydmykelse; hjælperen må først ydmyke seg under den, han vil hjælpe, og herved forstå, at det å hjelpe ikke er det å hærskes, men at tjene [...] Tag et menneske i lidenskap, lad det være så, at han i virkeligheden har uret – dersom du ikke kan begynde således med han, at det ser ut som det er han, der skulle belære dig, og dersom du ikke kan gjøre dette således, at han, der utålmodigt ikke vil høre et ord af dig, med tilfredsstillelse finder i dig en velvillig og oppmærksom tilhører: kan du ikke det, så kan du heller ikke hjelpe ham (Søren Kirkegaard sitert i Røkenes & Hansen, 2015, s. 177).

5.1 Å se hele mennesket og ikke bare utfordringen

Det finnes helt klart negative konsekvenser ved at ungdom bruker mye tid på gaming. Artiklene viser til både skolefagmessige utfordringer (Thronsen & Hatlen, 2019, og Sletten et al. 2015), familierelasjonelle utfordringer (Arvola & Clancy, 2014), sosiale utfordringer (Hygen, et al. 2020) og at det kan påvirke den emosjonelle helsen (Stenseng et al. 2020). Ingen av artiklene finner nevneverdige negative konsekvenser av selve gamingen. Den største negative konsekvensen finner vi hos de som bruker mer en tre timer daglig på gaming, da det går ut over skoleprestasjonene og familierelasjonene.

Ungdom som gamer blir både møtt av foreldre og andre med negative holdninger. I Studiet til Arvola og Clancy (2014), trekker de frem to perspektiv som viste til negative holdninger hos foreldre og andre. Det var respons og involvering. Av alle respondentene i undersøkelsen var det bare en som ikke ble møtt med overveldende negativ respons på gamingen fra familien. Og med bare et unntak var det ingen som kunne involvere foreldrene sine i gaming verdenen. Det var bare en som hadde en opplevelse av å kunne dele sine suksesser i spillet med sine nære. En møter igjennom sosialt og psykoterapeutisk arbeid mange ungdom som kan bruke masse tid på gaming. Det blir da nødvendig for terapeuten å inneha kunnskap og innsikt i hva dette dreier seg om for å forstå og hjelpe familien.

Frykt og mangel på kunnskap om spillet bidrar til at foreldre innsnevrer sitt syn på hva som faktisk skjer, og blir uhensiktsmessig fordømmende til aktiviteten. Det samme kan skje med terapeuter som ikke har kunnskap om denne relativt nye sosiale arenaen (Arvola & Clancy, 2014, s. 200f).

At voksne ukritisk gir uttrykk for sin negativitet til dataspill og kan for eksempel si at «det motarbeider de gode verdiene» i unges fritid. Vil gjøre skille mellom ungdommen og den voksne større (Liestøl, 2011, s. 199).

Når spilling blir så sentralt i ungdommers liv som det blir i disse tilfellene her, og en blir møtt med negative holdninger og lite forståelse, blir mye av ungdommers identitet ikke verdsatt og møtt. Dette kan ha negative konsekvenser på relasjonen til den voksne og barnet (Arvola & Clancy, 2014, s 196).

Det viktige i møte med enten om det er ungdom som gamer lite eller ungdom som gamer mye. Er at en ikke skal diagnostisere en sykdom eller en avhengighet. Det som er viktig, i henhold til det salutognese perspektivet, er å ikke se på ungdommen som enten sykt eller friskt. Dette understreker medietilsynet (2019) ved å advare mot å stigmatisere barn og unge som bruker tid på gaming, uten at det trenger å være en avhengighet. I møte med ungdommer som gamer er det viktig å møte de på en måte som fremmer et salutogent perspektiv.

Hygen et al. (2020, s, 871) nevner at escapism kan være en forklaring på studiens hypotese om at dårligere sosial kompetanse skaper mer gaming i senere tid. Escapism eller virkelighetsflukt vil si å bruke andre arenaer som flykt fra virkeligheten, som her i denne anledning, gaming arenaen. Liestøl (2011, s. 194) beskriver at fritid kjennetegnes med at man kan ta en pause fra den virkelige verden med dens pålagte gjøremål, plikter og krav. «Dataspillet blir en virtuell verden man kan søke sin tilflukt i» (Liestøl, 2011, s 195). Her kan en dra sterke linjer til tanken om sence of coherence og gaming. Ungdommene kan oppleve å få alle de tre viktige grunnprinsippene i sence of coherence dekket gjennom gaming. En kan kjenne på begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet når en spiller. Så ungdommene kan rømme fra virkelighetens problem inn i en verden der de kan kjenne mestring, begripelighet og meningsfullhet.

Å møte ungdommen med et slikt perspektiv kan være med å forstå hvorfor de bruker tid på gaming. Og med en forforståelse hva gaming er og i arbeidet med relasjonen til ungdommen, kommer inn på dette sener, kan en hjelpe de inn i en sunn sence of coherence. Å gi de en begripelighet på utfordringer i livet som de kan forstå, og videre gi de en håndterbarhet som innebærer å håndtere utfordringene istede for å rømme fra dem. Og til slutt gi de en meningsfullhet som er utenfor spillverdenen. Det vil si at de utfordringene en møter blir viktige og at en hare en tro på at de er mulige å overkomme. Ungdommen vil med dette møte stress og utfordringer i livet på en bedre måte. Ungdommer som ikke har lært seg å tenke slik vil kanskje møte stress på en usunn måte og rømme tilbake til

en verden der de ikke trenger å ta stilling til stress og utfordringer. For at ungdommene skal opprettholde og/ eller anskaffe en slik positiv livsanskuelse må man ha en god indre følelse, gode sosiale relasjoner og sunne aktiviteter å fylle livet med. Når det er sakt kan gaming også være en slik aktivitet, men ikke dersom man bruker det som en virkelighetsflukt.

5.2 En Mestringsstrategi?

The need for mastery and accomplishment may also help to account for the findings linking poorer social competence with increased gaming. Children who do not master social expectations and requirements may suffer from low self-esteem, which has been linked to more online activity (Hygen et al. 2020, s. 871)

Ved å spille spill vil ungdom muligens finne at de er mer kompetente og flinke enn de ville gjort i den virkelige verden.

Mestring er en viktig faktor for god emosjonell helse, og er nært knyttet opp til det salutogene perspektivet. Av og til møter en ungdommer som har valgt negative mestringsstrategier for å møte komplekse liv. Dette kan være å trekke seg unna andre, eller at de tidlig tyr til bruk av rusmidler og alkohol (Börjesson, 2017, s. 31). En annen slik negativ mestringsstrategi kan også bli gaming, dersom, som beskrevet tidligere, man bruker dette som en virkelighetsflukt blir det en negativ mestringsstrategi. En annen gamingrelatert negativ mestringsstrategi kan være dersom det tar over for andre aktiviteter en trenger og gjøre, eller om gaming blir det eneste i livet som betyr noe. Om ens tilhørighet, mestring og glede bare finnes der, kan det tyde på en begynnende avhengighet som beskrevet tidligere. (Wuttudal, 2021).

Derfor er det viktig å gi ungdommene sunne mestringsstrategier på utfordringer i livet. Noen eksempler her kan være å ta i bruk de sosiale relasjonene man har for å bruke de som støtte. Finne profesjonell støtte, det vil si å vite hvem man kan henvende seg til. Om man vet hvor man kan finne hjelp gir det trygghet. Og til slutt problemløsning, det er viktig å finne flere måter å løse problemer på. Når en ungdom opplever at strategiene man har utarbeidet fungerer, kan en også bruke den på andre problemer. Om ungdommene har positive erfaringer i løsningen av et problem, vil de gjerne ta den med videre i livet. (Börjesson, 2017, s. 33).

5.3 Et relasjonsfokusert møte med ungdommen

I artikkelen til Hygen et al. skriver de

Mennesker har et underliggende fundamentalt behov for å etablere og opprettholde positive og langvarige relasjoner. Dermed vil barn som strever sosialt på grunn av manglende sosial kompetanse, være mer tilbøyelige til å gå online for å kontakte andre barn der. Dette fordi kommunikasjon over nettet er lett tilgjengelig og kanskje erfart som psykologisk tryggere en face-to-face samhandling (Hygen et al. s. 871, egen oversettelse).

Barn som strever med å utvikle menneskelige relasjoner i den virkelige verden, vil prøve å få dette grunnleggende behovet dekket på andre måter.

En annen innfallsvinkel Hygen et al (2020, s871) nevner er at gaming kan erstatte behovet for sosial samhandling med andre.

I et salutogent perspektiv kan vi også se at sosiale relasjoner til andre er av stor betydning for å opprettholde en sence of coherence.

Det samme kan vi finne i artikkelen til Arvola & Clancy (2014). Her trekker alle ungdommene frem at de sosiale relasjonene, samtalene og samarbeidet var svært betydningsfullt. Vider kan vi se at de relasjonelle forholdene til foreldrene og andre voksne ikke har vært så positive. Det har hendt, som Liestøl beskrev tidligere, en større avstand relasjonelt mellom ungdommen og den voksne (Liestøl, 2011, s. 199).

Derfor er relasjonen mellom den voksne og barnet viktig får å få en god samhandling. Om en møter ungdom som ikke har fått denne grunnleggende relasjonen hos andre voksne, kan samhandling virke vanskelig, en må da bygge opp denne relasjonen for å få en ønsket endring hos ungdommen. I en trygg relasjon mellom fagperson og ungdommen kan kritiske kommentarer bli tatt imot og vurdert som hjelp og omtanke. Om relasjonen ikke er god kan de samme kommentarene bli sett på som avvisning (Røkenes & Hanssen, 2015, s. 178). Relasjonen vil være påvirket av hvordan andre ser på og forholder deg til deg. Relasjonen er grunnlaget for å inngå kommunikasjon (Nordahl et al, 2011, s. 111). Altså trenger en en god relasjon for å skape en ønsket endring hos de en arbeider med. Gode relasjoner bygger ofte på en gjensidig tillit.

Warming & Christensen (2016, s. 32, egen oversettelse) beskriver tillit som «kommunikasjon av en positiv forventning om, at den andre vil og kan hedre den frihet man gir han/henne til å beslutte eller gjøre noe i forhold til ens situasjon eller en felles problemstilling eller et felles mål». Videre stiller Warming & Christensen (2016, s. 69f) barn og unge spørsmålet om hva mistillit og tillit har gjort med dem. De svarte at mistillit fikk dem til å føle avmakt, at en hater seg selv, og en mistro til voksne. Tillit på den andre siden gav barna og de unge økt livsmot, selvtillit og mestringsevne. De kunne arbeide som likeverdige samt med tiltro til at de voksne ville dem vel og bidro konstruktivt i deres liv (Warming & Christensen, 2016, s. 70).

Hvis en ønsker at ungdommen skal ta imot det som sosialarbeideren ønsker å kommunisere, er graden av tillit ungdommen har til den som kommuniserer avgjørende (Börjesson, 2017, s. 138). Om en presenterer problemløsning, forslag og tips før en har oppnådd tillit, vil de fleste unge takke nei, oppføre seg likegyldige til forslagene eller bestemme seg på forhånd for at det ikke er nødvendig i det hele tatt å prøve. Det er det som ofte skjer i samhandling med barn og voksne, problemløsningen kommer for tidlig før tilliten og relasjonen er etablert. Om en ønsker samhandling og dialog med ungdommer er det viktig å bygge opp tilliten og relasjonen først (Börjesson, 2017, s. 139). Hovedregelen for alt sosialt endringsarbeid, er at en må bygge opp en betydningsfull relasjon til klienten man jobber med først (Tjersland, Engen & Jansen, 2018, s. 124)

Røkenes & Hansen (2015, s. 180) trekker frem tre forhold som kan være med å fremme god relasjon. Væremåte, empati og anerkjennelse. Væremåte handler om hvordan den andre oppfatter meg som person. Og en del av det å være profesjonell handler om å vurdere ens væremåte (Røkenes & Hansen, 2015, s. 180). Empati betyr innfølelse. Det å leve seg inn i hva den andre føler. Det å oppfatte den andres følelser som sine egne uten å selv bli dratt inn i dem. Anerkjennelse betyr å bli akseptert, anerkjent, bekreftet og respektert. Det betyr at en ikke bare empatisk kan forstå den andres problem med å leve seg inn i dem, man må også akseptere og bekrefte dem.

5.4 Hensikten med motivasjon

Motivasjonen er starten på en positiv endring. En har behov for motivasjon for å komme til en ønsket plass. Men det finnes også negativt rettet motivasjon som Stenseng et al (2020, s. 845) svarer indirekte på i sitt studie. Og finner noen former for motiver for hvorfor barn gamer. En ting ble nevnt tidligere i oppgaven og det er escapism. De beskriver escapism som «reduisering av selvbevissthet, midlertidig dissosiasjon og økt oppgaveabsorpsjon» (Stenseng et al 2020, s. 845 egen oversettelse). Videre skriver de at når motivasjonen blir å søke en slik tilstand i stede for de positive sidene det kan være ved gaming. Linkes det til en mer avhengighetsskapende i aktiviteten. Dette kan vi finne grunnlag for, som nevnt tidligere i oppgaven, i blåkors sin informasjon om spillavhengighet (Wuttudal, 2021).

Derfor må man hjelpe barn til å finne motiverende faktorer utenfor gamingen. Her er Indre motivasjon en viktig drivkraft. Om ungdommens motivasjon til å komme seg til en ønsket plass blir å tilfredsstillende hjelperen isteden for seg selv, blir motivasjonen ytre motivert. En vil da mest sannsynlig miste motivasjonen til å fortsette med dette når hjelperen ikke er der mer. Den ytre motivasjonen kan, som beskrevet tidligere, bevege seg over til å bli indre motivert, men da må ungdommen selv se positiviteten med aktiviteten (Börjesson, 2017, s. 62).

Flow eller å være i flytsonen er et viktig begrep når en snakker om motivasjon. Jeg nevnte tidligere at dataspill er designet for å skape flytfølelse (Liestøl, 2011, s. 194). Og beskriver videre at den optimale flytfølelsen er når det er et balansert forhold mellom utfordringen og evnen man har for å overkomme utfordringene (Liestøl 2011, s. 195). At gaming er skapt for å oppnå denne flytsonen kan også bli sett på som negativt. Stenseng et al (2020, s. 845) nevner at escapism kan assosieres med flow. Flow beskrives som en tilstand der en dras så dypt inn i aktiviteten at en glemmer alt annet. Dette beskriver Stenseng et al (2020, s. 845) som en attraktiv side med gamingen for mange. Der en kan søke å få denne tilstanden for å flykte fra den virkelige verden som beskrevet tidligere. Å finne aktiviteter en kan finne flytfølelsen i er som tidligere beskrevet en av de mest motiverende faktorer. Det kan være med på å styrke psyken og ens livskvalitet (Helgesen, 2018, s. 94). Men dersom en søker disse flytfølelsene på feil grunnlag, vil det motvirke psyken og livskvaliteten.

5.5 Holdninger i møte med ungdom som gamer

For å besvare problemstillingen om hvordan møte og arbeide med ungdom som gamer, er holdninger svært viktig.

I artikkelen til Arvola & Clancy (2014) blir alle ungdommene møtt med en negativ holdning til gaming. De relaterer de negative holdningene foreldrene har til en stigmatteori. Som kort forklart ifølge artikkelen handler om å bli miskredittert i en kultur. Om en ikke følger en gitt norm for hva som er normalt. «Både lidenskapen overfor spillet, og viljessvakhet som forklaring på at spillet prioriteres foran det som de fleste i vår kultur anser som fornuftig tidsbruk, kan bidra til stigmatisering» (Arvola & Clancy, 2014, s. 197). Dette kan en finne igjen i forsvarsholdning som fordommer, og en kan se tydelige likhetstrekk. Voksne og eldre har ofte forutinntatte meninger om en gruppe folk, i dette tilfelle gamere. Det går igjen at de eldre voksne og mange foreldre generelt har lite kunnskap om gaming, og fordommer mot gaming handler ofte om at en har for lite kunnskap om emnet selv.

Holdninger har på den andre siden en viktig funksjon i livet. På en side har det en sosial funksjon, da holdningene en har bidrar til et felleskap med andre som har samme holdninger. På en annen side er de med på å bygge identitet da vår selvfølelse bygger på holdningene til de rundt en (Helgesen, 2018, s. 325f).

Med dette som bakteppe kan vi si at ungdom som gamer søker andre ungdom som gamer og skaper identiteten og holdningene ut fra dem.

Det blir da viktig for oss sosialarbeidere å ikke møte ungdommene med de samme forutinntatte meningene og skaffe den kunnskapen som er nødvendig å ha for å hjelpe ungdommen som har det vanskelig.

5.6 Ungdom som gamer blir objekter for forsknings skyld

Barn og ungdoms dataspillfacinasjon har i mange tilfeller gjort dem til «de andre» som voksne tar tiden på, observerer, studerer og teller. En slik tilnærming står i fare for å betrakte dataspillere som objekter som maktesløs påvirkes, snarere enn som forhandlere, kritiske, eklektiske og meningsproduserende subjekter. Den objektiviseringen av barn og ungdom som finner sted innenfor rammene av det som er metodisk akseptabelt i særskilt forskningsmiljøer, gir lite rom for forståelse av barn og ungdom som tenkende, villende og handlende mennesker (Liestøl, 2011, s. 199).

I alle artiklene nevnt tidligere måler de tid i forhold til sine problemstillinger. Mye tid brukt på gaming blir ofte tolket som urovekkende, men dersom man setter den samme tiden inn i for eksempel fotball eller lesing, tolkes det som en positiv syssel. En kan finne en grunnholdning til at tid brukt på spill er negativt og stjeler tid fra mer nyttige ting. Gaming blir med det oppfattet som en ukultur som en bare kan tåle i mindre doser (Liestøl, 2011, s. 190).

6 Avslutning

I denne oppgaven har jeg prøvd å se på hvordan vi som sosialarbeider kan møte og arbeide med ungdom som gamer. Det salutogene perspektivet står sterkt og betydningen av å ha en opplevelse av sammenheng er viktig ikke bare for ungdommen, men i alle livets faser. For å ha en sterk opplevelse av sammenheng er det fire ting som trekkes fram som viktige, indre følelser, sosiale relasjoner, eksistensielle spørsmål og hovedaktiviteter man fyller livet sitt med. Det er da viktig å møte ungdommene på disse tingene. Videre er det viktig å ikke diagnostisere en sykdom eller et problem, men møte dem der de er å la ungdommen selv få være ekspertene i sine liv som Søren Kirkegaard sa.

Det er viktig å gi ungdommen gode mestringsstrategier på vanskelige ting i livet. Så mestringsstrategiene ikke ender i negative adferdsmønster som rusmisbruk, alkohol eller en avhengighet av å flykte ut av problemene.

Videre er relasjonelle tilknytninger et viktig fundamentalt behov hos alle mennesker, det å skape relasjoner selv om man har relasjonelle vansker er viktig. Derfor søker ofte barn og unge relasjonelle forhold i en verden de kan forstå og mestre. Og vil da ofte søke å finne relasjoner via gaming. Relasjonen mellom oss som ønsker å hjelpe og ungdommen er da viktig får å oppnå ønsket resultat. Videre er det viktig med en gjensidig tillit for å skape en god relasjon. En tillit til at jobben en gjør med dem gir dem en mer konstruktiv hverdag.

Mange ungdom bruker gaming som en virkelighetsflukt. Motivasjon er videre viktig for å skape endring. Å få ungdommene til å få en indre motivasjon som finnes utenom gamingen kan her være viktig.

Barn og ungdom må forholde seg til skole, tider og følger strukturer hver dag. De står opp, spiser frokost, går på skolen, kommer hjem, spiser middag også på fritidsaktiviteter. Vi kjenner alle en trang til å glemme alt det vante og bare gjøre noe helt annet. Hvis vi ser virkelighetsflukt på denne måten, kan vi alle se et behov for en virkelighetsflukt. Vi kan ta en tur i kajakk eller en tur på fjellet eller gjøre andre ting en kobler av på. Hvorfor er det da et problem at ungdom gjør dette ved å game?

Å møte ungdommene med rette holdninger er viktig. Mange ungdommer som gamer blir møtt av andre voksne med fordommer og stigmatisering. For å skape gode relasjoner hos ungdommen er det viktig å møte dem med respekt og interesse.

Forskningen som ble gjennomført finner at en trenger mer forskning på fenomenet rundt gaming. En trenger flere innfallsvinkler og mer studier rundt dette. Det er her interessant å betrakte Liestøls utsagn (2011, s. 190) om faren at barn kan bli objektivisert for forsknings skyld. Arvola & Clansys studie der ungdommene selv aktivt fikk være med i studiet som ble gjennomført. Her er studiet til Arvola 6

Kandidatnr.: 5217

Clancy (2014) en motpol og vil motarbeider denne tanken om at barn blir lite tenkende handlende og villende mennesker.

Referanseliste:

Arvola, A. K., & Clancy, A. (2014) World of Warcraft - til ungdommers begjær og foreldres besvær. Fokus på familien, s. 184-203. ***20 sider**

Ask, K. (2011) Spiller du riktig? Norks medietidsskrift, s. 140-157. ***18 sider**

Aveyard, H. (2019) Doing a literature review in health and social care. A practical guide. (4. utg). London: Open University Press

Barnekonvensjonen. (1989) Lov om styrking av menneskerettighetenes stilling i norsk rett.

<https://lovdata.no/lov/1999-05-21-30/bkn/a31>

Bunkholdt, V. (1996). Psykologi. Oslo: Universitetsforlaget. ***34 sider**

Börjesson, M. (2017). Å bygge psykisk helse, Helsefremmende samtaler med barn og unge. Oslo: Gyldendal Akademisk ***213 sider**

Dahl, U. (2014) Et salutogent perspektiv. I E. Skarbæk, & M. Nissen, Psykososialt arbeid: fortellinger, medvirkning og fellesskap (s. 115 - 132). Oslo: Gyldendal Akademisk. ***17 sider**

Dahle, M. S., Hodøl, H. O., Kro, I. T. & Økland, Ø. (2020) Skjermet barndom? Rapport Basert på undersøkelse blant foreldre og lærere om barns skjermbruk. NLA Høgskolen; Barnevakten. Hentet fra

<https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2020/02/Skjermet-barndom-RAPPORT.pdf> ***88**

sider

Dalland, O (2011) Metode og oppgaveskriving. (5.utg) Oslo: Gyldendal forlag AS ***12 sider**

Helgesen, A. L. (2018) Menneskets dimensjoner, lærebok i psykologi. (3utg). Oslo: Cappelen Damm AS

Hygen, W, B., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., Kvande, M. N., Zahl-Thanem, T., & Wichstrøm, L.

(2020) Time Spent Gaming and Social Competence in Children. Child Development, s. 861-875. ***15**

sider

Eriksen. T. H. (2001) Identitet. I T. H. Eriksen, Flerkulturell forståelse. Oslo: Universitetsforlaget

Kulturdepartementet. (2019) Spillerom - dataspillstrategi 2020 - 2022. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillerom---dataspillstrategi-2020-](https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillerom---dataspillstrategi-2020-2022.pdf)

[2022.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillerom---dataspillstrategi-2020-2022.pdf) ***49 sider**

Liestøl, E. (2011) Dataspill - forspilt tid? I R. Safvenbom, Fritid og aktivitet i moderne oppvekst (s. 187-199). Oslo: Universitetsforlaget. ***13 sider**

Medietilsynet. (2020) Barn og medier 2020, En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf> ***6 sider**

Medietilsynet. (2019) Dataspillavhengighet er nå en offisiell diagnose. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/nyheter/nyhetsarkiv/aktuelt-2019/dataspillavhengighet-ny-diagnose/>

Mæland, J. R. (2016) Forebyggende helsearbeid, folkehelsearbeid i teori og praksis. (4.utg) Oslo: Universitetsforlaget. ***6 sider**

Nordahl, T., Sørli, A., Manger, T., & Tveit, A. (2011) Atferdsproblemer blant barn og unge. Bergen: Vigmostad & Bjørke ***47 sider**

Rienecker, L. & Jørgensen, P.S. (2013) Den gode oppgaven. Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole. (2. utg.) Oslo: Fagbokforlaget

Røkenes, O. H., & Hanssen. H. (2015) Bære eller bryte, Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker. Bergen: Vigmostad & Bjørke

Safvenbom, R. (2011) Fritid og aktivitet i moderne oppvekst. Oslo: Universitetsforlaget.

Sletten, M. Aa., Strandbu, Å., Gilje, Ø. (2015) Idrett, dataspilling og skole – konkurrerende eller på lag? Norsk pedagogisk tidsfrist, s. 334-350 *** 17 sider**

Stenseng, F., Hygen, W. B., & Wichstrøm, L. (2020). Time spent gaming and psychiatric symptoms in childhood. European Child & Adolescent Psychiatry, s. 839-847. ***9 sider**

Studsørød, I., & Mevik, K. (2020) Foreldresamarbeid – muligheter og utfordringer. I I. Studsrød, I. Paulsen, I. Kvaran, & K. Mevik, Barnevernspedagog, en grunnbok (ss. 231-243). Oslo: Universitetsforlaget.

Tetzchner. S. V. (2013) Utviklingspsykologi. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS ***18 sider**

Thronsen, I., & Hatlevik, O. E. (2019) Elevenes skoleprestasjon sett i lys av IKT- bruk på fritiden. Nordic studies in education, s. 5-23. ***19 sider**

Thagaard T. (2018) Systematikk og innlevelse, En innføring i kvalitative metoder (5.utg) Fagbokforlaget: Bergen

Tjersland. A. O., Engen. G., & Jansen. U. (2018) Allianser, Verdier, teorier og metoder i miljøorientert terapi med barn og unge. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Kandidatnr.: 5217

Tordsson, B. (2011). Fritid, friluftsliv og identitet. I R. Säfvenbom, Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst (ss. 162-184). Oslo: Universitetsforlaget. ***23 Sider**

Warming, H. & Christensen, M. (2016) Tillid i socialt og pædagogisk arbejde med børn og unge. København: Akademisk forlag ***166 sider**

Wuttudal, M. (2021) Blå Kors. Dataspillavhengighet Hentet fra <https://www.blakors.no/fagside/data-spillavhengighet/>

***= selvvalgt pensum – 822 sider**