

Ungdommers opplevelser med overdreven bruk av online-rollespillet World of Warcraft¹

Øivind Flaaten, Steffen Torp og Espen Aarseth

Ungdommers bruk av online-rollespill blir ofte problematisert (Falkner 2007). På bakgrunn av kvalitative intervjuer med ti ungdommer og fem pårørendekontakter beskrives i denne artikkelen ungdommenes opplevelser av online-spillet World of Warcraft (WoW). Denne pilotstudien gir en nyansert beskrivelse av spilleres og pårørendekontakters erfaringer: Ungdommene beskriver positive opplevelser når de blir oppslukt og glemmer tid, sted og bekymringer. Men når spillet prioriteres foran annet sosialt liv, skolearbeid og familiære forpliktelser, skapes vansker i hjemmet. Pårørende gir uttrykk for konflikt og hjelpeløshet. Helsefremmende arbeid basert på dialog og tidlig intervensjon kan forhindre at online-spilladferd kommer ut av kontroll.

Vår tids ungdom kalles en cybergenerasjon som både er konsumenter og kulturbyggere i kraft av sitt dataspillbruk (Smette mfl. 2007). Spillene får stadig mer komplekse designere, og de får større utbredelse og kulturell gjennomslagskraft. Fenomenet online-rollespill har også interessert forskere i to svært ulike forskningstradisjoner (Egenfeldt-Nielsen og Smith 2003): Kultur- og medievitenskapelige studier med en sosiologisk tilnærming har framhevet spillenes potensial, mens psykologiske miljøer er mer problematiserende. At de to forskningsretningene har liten utveksling av kunnskap, kan bidra til en polarisering innenfor feltet (Corneliussen og Walker Rettberg 2008).

Mange millioner mennesker oppsøker virtuelle verdener mer enn 20 timer per uke (Woodstock 2005, Yee 2005). Over tjue millioner mennesker spiller online-rollespill som finnes i over hundre varianter. I spillgenren «Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPGs)», som er

spill med en spillkarakter/avatar og en internettbasert spillplattform, spiller mange tusen deltagere sammen i en vedvarende spillverden. En avatar er den figuren som representerer spilleren i spillets verden. Det kan være en menneskelignende figur, men i prinsippet hva som helst. Spillerens evner og muligheter til å påvirke spillet er knyttet til avataren, og derfor er det å bygge opp en avatar en viktig aktivitet i spill med persistente (varige) avatarer. Aktiviteten i disse spillene består av en rekke ulike samhandlingsformer som innebærer å utvikle en avatar og samle spillgjenstander gjennom for eksempel å løse oppdrag eller ved bytte, kjøp og salg. Spillerne organiserer seg og andre i laug (guilds), konkurrerer i ulike former for kampbaserte lagspill eller deltar i improviserte kollektive rollespill der de lever seg inn i en fantasiverden. Det er så mange typer aktiviteter tilgjengelig at ingen behøver å gjøre det samme som andre (Yee 2006). Når man går lei av en type aktivitet (for eksempel å samle komponenter til bedre utstyr), kan man enkelt skifte til noe annet, som å skaffe seg poeng gjennom å løse oppdrag (Quests) eller spille mot andre (player vs. player – PvP).

Blant online-rollespill har *World of Warcraft* suverent størst markedsandel, med nær 12 millioner brukere verden over. Spillet er utviklet av Blizzard Entertainment og ble introdusert i 2004 (Blizzard 2009). En av de viktigste målsettingene i *WoW* er å oppnå høyeste nivå (level) og å utvikle en avatar med stor styrke og få respekt fra andre spillere. Ved at spilleren opparbeider seg egenskaper og verdier, utvikles avataren av byggesteiner fra spillet. Det er mest effektivt for spilleren å komme seg videre ved å løse oppgaver sammen med andre. Dette innebærer at strukturen i spillet favoriserer faste lag der medlemmene er lojale mot hverandre. Underveis blir spillerne presentert for en kombinasjon av strukturerte oppgaver og varierte regelmessige belønninger (Chan og Vorderer 2006). Handlingen i spillet foregår i Azeroth, en typisk fantasiverden inspirert av Tolkien, basert på *Dungeons and Dragons*-rollespillene fra 70-årene. Dermed kobler mediet det estetiske sammen med det sosiale og delaktige (Aarseth 2001, Falkner 2007). De sosiale kontaktene er sentrale i dataspillernes opplevelser (Taylor 2006). Kommunikasjon og samarbeid i spillet skjer via chat der det brukes engelske ord og forkortelser for å organisere oppgavene. Handlingen i spillet går ut på å utforske landskap, utføre oppdrag og ta del i kampen mellom de «gode» og de «onde». Når spillere har blitt medlem av et laug, innebærer det jevnlig og mye tidsbruk for å bli værende i laug (Karlsen 2008). Spillhandlingen utvikles som en klatring i et sosialt og teknisk hierarki, påvirket av spillernes adferd. Resultatet av de ulike handlingene er delvis uforutsigbart, men knyttes til spillerens dyktighet, tidsbruk, tilfeldigheter og evnen til å bygge opp nettverkskontakter (Aarseth 2001). Spillet er fleksibelt slik at det åpner opp for

mange ulike behov og typer av spillere (Corneliussen og Walker Rettberg 2008).

Tross stor brukerinteresse er online-rollespill foreløpig lite utforsket fra et psykologisk ståsted. Det er særlig få kvalitative studier som kan gi økt forståelse av spillets mening for brukerne (Griffiths 2008). Foreldre, skole og akademia har i liten grad satt seg inn i hva online-spill representerer for ungdom (Øia og Strandbu 2007). I tillegg beskriver mediene ofte fenomenet i negative ordelag, mens spillforskerne har hatt en tendens til å betegne online-spill som noe overveiende positivt, på linje med kunst og underholdning (Falkner 2007). I noen kvantitative studier med psykologisk tilnærming har det blitt hevdet at økt spilletid har sammenheng med problematisk bruk og problemadferd (Peters 2008). Det er målt tegn på avhengighet hos 12 prosent av det som var et stort selvselektert utvalg av spillere (Grüsser mfl. 2007). Generelt har de positive sosiale aspektene ved online-spill i liten grad vært utforsket, men i noen nye undersøkelser kommer det fram at spillere opplever teamarbeid og følelser som mot og glede. Spillet kan også gi en mulighet til å snakke om forhold rundt kjønn, seksualitet og alder, som er forskjellig fra måten man snakker om dette utenfor internett (Yee 2007, Cole og Griffiths 2007). MMORPG-spillere har i gjennomsnitt høyere tidsbruk enn de som spiller andre spillgenrer, noe som kan virke negativt inn på annen sosialisering og helse. Paradoksalt nok er det også disse personene som rapporterer størst grad av glede og interesse av å fortsette å spille (Smyth 2007). Enkelte hevder at overdreven bruk av MMORPGs er et utstrakt problem, og viser til at omtrent 45 prosent av amerikanske spillere bruker mer enn 20 timer per uke, og at 9 prosent av disse kan defineres som overforbrukere (Hsu mfl. 2009). Avhengighetsdiagnosen er kontroversiell. Noen forskere velger å bruke benevnelsen, mens andre er mer tilbakeholdne og kaller adferden problematisk bruk (Yee 2006, Peters og Malesky 2008).

Undersøkelser utført av Synovate i perioden 2003 til 2007 viser at tidsbruken blant dataspillbrukere økte mest blant gutter mellom 16 og 24 år. De fordoblet tidsbruken til gjennomsnittlig 2,5 time per dag fram til 2007. Likevel spilte dataspillere i denne aldersgruppen sjeldnere enn gutter fra 8 til 15 år. Når de eldste først spilte, brukte de mer tid, noe som kan forklares med at online-rollespillene ble mer populære og fikk en større utbredelse. Det er forventet at brukergruppen, spesielt innen online-spill-segmentet, kommer til å øke i årene framover (St.meld. nr. 14 2007–2008).

Ingen norske studier har tatt for seg opplevelsene til online-spillerne, og det finnes ikke internasjonale studier på området som har et longitudinelt perspektiv, det vil si å se på hva spillerne opplever fra de begynner, til de eventuelt slutter. Vår studie hadde som målsetting å undersøke hvilken funksjon

og mening online-rollespillet *WoW* hadde for ungdom, og hvilke positive og negative opplevelser ungdom og pårørende knyttet til utstrakt bruk av denne typen spill i et tidsperspektiv.

Utvalg og metode

For å få tilgang til ungdommers og pårørendekontakters opplevelsesverden ble kvalitative fokusgruppeintervju benyttet som metode for datainnsamling. Studien framstår på den måten som deskriptiv og eksplorerende i søken etter dybdeforståelse.

Det ble innhentet data fra to ulike grupper av informanter: ungdommer og pårørendekontakter fra Lotteritilsynets innringertjeneste. Inklusjonskriteriene for ungdommene var at de skulle være hjemmeboende og være elever på videregående skole, være mellom 17 og 19 år og i en periode ha spilt *WoW* i gjennomsnitt mer enn 25 timer i uken. I tidskriteriet ligger det en antagelse om at en ukentlig spilletid på mer enn 25 timer er å karakterisere som overdreven spilling. Flertallet av ungdommene i denne studien hadde over flere måneder spilt *WoW* mellom 30 og 50 timer per uke og oppfattet en tidsbruk på 25 timer per uke som lavt. Utvalgets nedre inklusjonsgrense av tidsbruk lå syv og en halv time over gjennomsnittlig dataspillbruk for aldersgruppen 16–24 år i Norge og noe over tall fra amerikansk forskning der gjennomsnittet ligger på 22 timer i uken (St.meld. nr. 14, Yee 2006).

Ungdommene ble utvalgt gjennom nettverksrekruttering², der de som ble vervet først, refererte til og kontaktet andre ungdommer som stemte med inntakskriteriene (Weiss 1994). Totalt ble det rekruttert ti gutter til to fokusgruppeintervjuer. For å skaffe utfyllende informasjon om ungdommenes spilladferd og konsekvenser for dem og omgivelsene ønsket vi også å få kunnskap om pårørende til online-spillende ungdommer. Vi valgte å gjennomføre et fokusgruppeintervju med fem pårørendekontakter ved Lotteritilsynets hjelpetelefon: tre menn og to kvinner i alderen 30–60 år med høgskoleutdanning. Pårørendekontakter gir veiledning og hjelp til spillavhengige og berørte og mottar henvendelser fra bekymrede pårørende til ungdommer med utstrakt bruk av online-spill. Pårørendekontaktene har under intervjuet gitt informasjon om pårørende som beskriver online-spillende ungdom som spiller mer enn 25 timer i uken. De siste årene har Hjelpelinjen for spilleavhengige årlig behandlet 150–200 henvendelser om online-spill (Lotteri- og stiftelsestilsynet 2008). Pårørendekontaktene har derfor inngående kjennskap til pårørendes opplevelser knyttet til ungdommers bruk av online-rollespill.

Da målet med denne studien var å søke å få en dybdeforståelse av ungdommers opplevelser knyttet til overdreven *WoW*-spilling, var det hensiktsmessig å benytte kvalitative intervjuer (Morgan 1998). Fokusgrupper ble valgt fordi vi antok at det ville være lettere å rekruttere ungdommer til å delta i et intervju sammen med likesinnede, og fordi man gjennom fokusgrupper når flere mennesker og får utdypende informasjon gjennom diskusjon informantene imellom og dermed data som gir et mangfold av oppfatninger og beskrivelser (Morgan 1998). En annen metode er individuelle intervjuer som kunne ha gitt noe mer utdypende informasjon om enkeltpersoners utvikling og opplevelser knyttet til online-spill (Kvale 2001).

Studien må regnes som et pilotprosjekt som har flere metodiske begrensninger. Den bygger på et relativt lite utvalg av selvselektert ungdom, og antall intervjuer gir begrenset mulighet til å si at man har oppnådd metning i data-materialet. Det er mulig at informantene kan ha holdt noe sensitiv informasjon tilbake i intervjuene fordi de syntes det var vanskelig å ta dette opp i påhør av andre, og/eller at gruppediskusjonen ga et visst press til å være enig med de andre i gruppen. Det syntes imidlertid som at informantene var åpenhjertige og satte pris på å dele sine erfaringer. Intervjueren var opptatt av å inkludere alle i diskusjonen og få utdypet utsagn som avvek fra flertallets oppfatning. Vi anser det som en styrke at intervjuene ble gjennomført av to personer med erfaring fra arbeid med ungdom. Den ene fungerte som aktiv intervjuer, mens den andre fungerte som mer tilbaketrukket intervjuer som observerte og skrev notater underveis.

Det at informasjon om pårørendes erfaringer framkommer indirekte gjennom pårørendekontakter, kan sies å være en svakhet, men dette kan også ses som en styrke i og med at pårørendekontaktene har akkumulert viktig kunnskap om pårørendes situasjon gjennom hundrevis av samtaler. Dette kan gi et godt innblikk i hvordan spillingen berører omgivelsene. Til tross for enkelte svakheter vil vi hevde at funnene er relevante, og at vi har tatt hensyn til viktige forhold for å sikre reliable og valide data ved å gjennomføre fokus-gruppeintervjuene og analysene i tråd med allment aksepterte retningslinjer for kvalitativ forskning (Kvale 2001).

Datainnsamling og analyse

Alle intervjuene ble gjort i 2008 og 2009. Intervjuene, som varte i 60–90 minutter, ble tatt opp på lydbånd og transkribert ordrett. Gruppeintervjuene ble gjennomført i tråd med Morgans (1998) retningslinjer for fokus-gruppeintervju. De ble ledet av førsteforfatter og en erfaren medhjelper. For

både ungdommer og pårørendekontakter ble det benyttet samme semistrukturerte intervjuguide. Spørsmålene var i første rekke knyttet til online-spillets funksjon for ungdommene, det vil si hvorfor de begynte å spille, og hvorfor de valgte å bruke mye tid på denne aktiviteten. I tillegg ble de spurt om positive og negative opplevelser knyttet til online-spillet og hvordan spillet påvirket deres sosiale liv både utenfor og innenfor familien. Totalt 65 sider med tekst ble analysert fra et hermeneutisk-fenomenologisk ståsted. Under analysearbeidet ble metoden Long Table Approach³ benyttet for kondensering av meningsenheter, koding og kategorisering (Krueger og Casey 2009). I denne analysen ble mening utarbeidet ved å pendle mellom detaljer og oversikt i tolkning av fenomenene og mellom forforståelse og forståelse ved bruk av et hermeneutisk perspektiv, det vil si en tolkende lytting til ulike betydninger og nye omtolkninger som oppstår ut fra forskerens og informantenes perspektiver⁴. Hensikten med å benytte fokusgruppeintervju var å få gruppedeltagerne i fellesskap til å komme fram til ulike perspektiver på spillbruken (Kvale 2001). For å sikre valid informasjon ble informantene under intervjuet stilt oppklarende spørsmål for å avkrefte eller bekrefte intervjuers forståelse av informantenes beskrivelser. På slutten av intervjuet oppsummerte intervjueren sin forståelse av hva som hadde kommet fram under intervjuet. Informantene bekreftet dette etter enkelte nyanseringer.

Prosjektet er godkjent av Personvernombudet ved Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste og Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, Sør-Øst D. Informert samtykke ble innhentet fra alle informantene.

Forelskelse i spillet, lidenskap og ambivalens

Resultatene som blir presentert her, er en sammenfatning av ungdommenes beskrivelser. Disse blir gjennomgått og understøttet av fokusgruppeungdommenes utsagn gjennom sitater fra den transkriberte teksten. Sitatene er direkte avskrift fra datamaterialet med en mindre språklig redigering for å tydeliggjøre utsagnets meningsinnhold.

Ungdommene var først noe avventende i intervjusituasjonen da de presenterte seg, og fortalte når de hadde begynt, sa noe om omfanget og i hvilke perioder de var mest engasjert i *WoW*-spill. Grupper av to og tre ungdommer kjente hverandre fra før. Etter få minutter var stemningen preget av gjenkjenning og latter. Ungdommene, som alle var gutter, uttrykte et ønske om å forklare og beskrive sine opplevelser til en voksen, og de var aktive i intervjusituasjonen. Intervjuer var den som måtte avslutte når svarene var uttømmende. Stemningen var preget av felles gjenkjenning, men også ettertanke når

omkostningene av spillinteressen ble diskutert. Pårørendekontaktene viste også stort engasjement, og deres deltagelse var motivert ut fra et ønske om at fenomenet skulle bli bedre kjent. De understreket at informasjonen i all hovedsak var hentet fra mødre til spillende ungdommer. Fedre kontaktet svært sjelden Hjelpetelefonen.

Bli best for å se alt

Kjedsomhetsfølelse var avgjørende for at ungdommene prøvde ut spillet. For enkelte var ryktet om «verdens største» online-spill avgjørende for at de forsøkte. De opplevde at spillet var lett tilgjengelig ved at de ble tilbudt en tidagers gratisprøve. Mange fortalte at de i løpet av et par dager ble så engasjert at de bestemte seg for å fortsette.

Det holdt å se en annen spille, det var moro. Bare etter to–tre dager hos en kamerat forsto jeg at dette tar lang tid, og at jeg har tid til overs. Så begynte jeg å spille, og så ballet det på seg.

Det innleder slik at du får veldig lyst til å fortsette. Alt er konstruktivt, kjeder deg ikke. Du gjør det ikke fordi du må, men fordi du har lyst til det. Du får flere kontakter, blir kjent med flere folk, og spillet blir bare bedre og bedre jo lengre du kommer, og mer interessant. Jo bedre du blir, jo flere steder får du oppleve. Når du blir best, får du se alt.

Spillet ga spennende opplevelser med venner. Etablering av kontakter var avgjørende for å komme videre i spillet, og dette skjedde gjennom direkte kommunikasjon og chat på nett. Engasjement, fascinasjon og vinnerinstinkt kom raskt. Bekreftelse fra andre spillere var motiverende, men redselen for å gå glipp av opplevelser spilte også en stor rolle. Sosial bekræftelse var en sterk motivasjon, og etter hvert også ønske om å forstå mer av spillet og redselen for å bli utestengt. Online-aktiviteten bidro til samhold gjennom forpliktelse, slik at spillet ble foretrukket selv om oppgavene for noen kunne være monotone enkelte i perioder. Spillet ble deres viktigste samtaletema på skolen. Der var de sammen med andre spillere de kunne diskutere og dele sine erfaringer med. De sa at det de opplevde online, var vanskelig å forstå for andre; det oppsto et skille mellom dem som spilte, og andre som ikke hadde den samme spillinteressen.

Du er på en måte ingenting uten den gjengen. Det er vi som forstår hva dette går ut på, og hva som skjer.

Ungdommene beskrev konkurransen i spillet, mestringsopplevelsen og oppdagelsen av et magisk drama. Det å bli slått av en annen spiller trigger ønsket om å fortsette, lysten til å bli bedre, erverve bedre gjenstander og kunne prestere på et høyere nivå. Kort tid etter introduksjonen erfarte de at spillet var håndterbart, og at ferdighetene var enkle å lære seg. Støtte fra kompetente nettspillere var lett tilgjengelig. Spillet opplevdes mer attraktivt og viktigere enn andre aktiviteter:

Det er det som starter interessen. Du er dårlig, det kicket, jeg skal slå han! Da får du den lille rusen og kjører på, må videre, bli bedre, får bedre gear, kan ikke stoppe. Nå er jeg god nok, trenger ikke å spille mer. Men det kommer alltid noe nytt. Og spillet blir jo bare bedre etter hvert, og det går alltid an å bli bedre.

Spillets oppbygning bidro til at ungdommene brukte mye spilletid for å oppnå gode resultater. De opplevde at det ikke var mulig uten utstyr som det tok hundrevis av timer å oppnå. Ungdommene tok en tidlig beslutning om å komme til høyeste nivå for å få delta i lagkamper. Alle beskrev en jakt etter resultater som i perioder medførte en voldsom glede, og at de fortapte seg i aktiviteten uten hemninger og tanke for det hverdagslige livet.

En kan oppnå en utrolig glede og kobler ut alt annet. Jeg sov ikke på to døgn, da svartna det.

Du går på en måte inn i spillet, tenker ikke på omgivelsene eller at man er sulten. Det er først når du går ut av spillet, at man kjenner sult, og at kroppen trenger søvn.

Hadde ikke kontroll

Det ble også brukt tid til å legge opp taktikk, løse oppgaver og fortelle medspillere hva man hadde oppnådd. Det førte til at underholdningsaktiviteter som film, musikk, sport og omgang med ikke-spillende venner ble mindre attraktivt. Ungdommene oppfattet dette som uproblematisk, men etter hvert gikk spilleadferden på bekostning av andre gjøremål og dominerte oppmerksomheten. Ungdommene oppfattet dette som tegn på at de begynte «å bli hekta». I denne fasen kjente de noen få medspillere som var bekymret og ønsket å slutte. Selv overveide de å slutte, men kom fram til at de kunne avslutte spillingen hvis de ønsket det selv.

Det er underholdning, og det har vært et problem. Andre år på videregående tok jeg med bærbar for å spille. Jeg fulgte ikke med på undervisningen det siste halve året. Jeg hadde ikke kontroll da.

Når ungdommen så tilbake på sin spillerfaring, beskrev de at mange timers online-bruk ikke var en bevisst prioritering, men resultat av kontrollsvikt. Det de vektla som de viktigste kjennetegnene, var at de spilte uansett når datamaskinen var tilgjengelig. I tillegg sviktet lett kontrollen hvis spilleren hadde en laglederrolle, som innebærer å organisere kamper og koordinere ulike spilletips via chat. En slik rolle hadde flere av guttene i hver fokusgruppe hatt erfaring med. Oppgaven som lagleder ga dem en ansvarfølelse overfor medspillere som gjorde det vanskelig å stoppe. Ingen hadde erfaring med å slutte umiddelbart selv om de ønsket det, fordi spillet sørget for at man følte seg ivaretatt, og at man fikk respekt, venner og status. Disse verdiene fra spillers sosiale arena kjente de mest på når de ikke lenger var tilgjengelige. Det skjedde ved at spillere ble kastet ut av laget på grunn av regelbrudd, eller at lagleder sa de var uønsket. Det var tungt å bli utestengt, og de beskrev en sterk trang til å komme tilbake til fellesskapet.

Er det håndball, kan de dra og se deg spille

Økt engasjement og prioritering av spill førte etter hvert til at ungdommene droppet skoletimer og godtok dårligere skoleprestasjoner i aktive spilleperioder. Alle gjenkjente at det var vanskelig å stoppe, fordi de opplevde en sterk glede som gjorde at de ble oppslukt i spillopplevelsen. De positive opplevelsene overskygget andre tanker. De opplevde endret tidsopplevelse når de ikke spilte, men ikke under selve spillingen:

Det er sånn: Du kommer hjem fra skolen, spiller, kvelden kommer, og kanskje du skal legge deg. Det føles som det har gått én time. Det er ikke mye for folk som spiller, men i virkeligheten er det veldig mye.

Spillet framkalte vekslende følelser som vinnerglede og økt selvtillit, men også aggresjon og kjedsomhet på grunn av nederlag eller de repeterende handlingene. Gode resultater ga opplevelsen av beundring og større bestemmelsesrett over taktikk og organisering i spillet.

Alle ungdommene opplevde at de mestret spillet i startfasen, og at kravene og mestringsopplevelsen gradvis økte. En tidlig mestringsopplevelse opprettholdt en målrettet innsats som kunne gi nye opplevelser av glede og spenning. Denne flytopplevelsen kunne raskt brytes og skifte til sinne rettet

mot medspillere som ikke var gode nok. Mange skrøt og brukte grov humor avhengig av hvilke resultater laget oppnådde. Ungdommene følte også at de måtte være til stede fordi de hadde en sentral oppgave for å gjennomføre lagoppgaver. Negative tilbakemeldinger fra pårørende opplevdes nedsettende og førte til at de fortalte lite om sin interesse og underrapporterte tidsbruken. Ungdommene beskrev følelser av tristhet, tomhet og savn når de ble utestengt fra spillet, eller når de selv forsøkte å redusere spilleaktiviteten. Hadde de anledning til å spille, fortsatte de på grunn av sitt sterke engasjement, sin lojalitet til laget og i redsel for å gå glipp av noe.

Det går på hva andre spillere gjør, du vil ikke legge deg tidligst for å miste gleden, spenningen eller skuffe laget.

Det var en påkjenning å bli utestengt fra spillfellesskapet, og det kunne føre til aggresjonsutbrudd. Flere av ungdommene hadde til og med knust datautstyr. I perioder med pauser fra spillet kjente ungdommene på flauhet, oppgitthet over tidsomfanget, og de tok da i større grad innover seg negative konsekvenser. Ungdommene opplevde at pårørende, og da særlig mor, ble triste og sa at det ble for mye spilling fordi ungdommen neglisjerte forpliktelser hjemme. Dette kunne resultere i mye mas, krancling og kortvarig beslag av datautstyr. Noen pårørende var redde for at ungdommen aldri kom til å slutte å spille. Disse tilbakemeldingene oppfattet ungdommene som overdrivelser som de ikke forholdt seg til.

De [foreldrene] blir fortvilet, de har ikke så stor del av livet mitt som de vil. De vet hva du driver med, men ikke hva det dreier seg om. Er det håndball, så kan de dra og se deg spille.

Spillerne snakket etter hvert sjeldnere med resten av familien. Mindre sosial involvering viste seg ved bortfall av andre fritidssysler og lite deltagelse i familieoppgaver. De formidlet ikke noe om spillets mening, og pårørende spurte lite. De mente pårørende var naive og lite interessert, med unntak av episoder med konflikt i hjemmet. Ungdommene innrømte ikke kontrollvansker før de innså at de kunne miste vennekretsen utenfor spillet. En endret tankegang om spillets negative konsekvenser kom først etter måneder og års spill. Dette skjedde når noen konfronterte dem og viste til de negative konsekvensene, eller at spillkamerater gikk lei. Flere valgte da å ødelegge PC-utstyr for å klare å stoppe. De ungdommene som hadde klart å slutte med online-spilling, beskrev flauhet og sammenlignet bruken med rus. En ungdom som selv hadde en bror med rusproblemer, kalte det «rus på opp-

nåelse uten sperre». De som hadde sluttet, har i ettertid enten holdt seg helt unna spillet eller spilt svært sjelden.

Jeg hadde lyst til å være sammen med andre venner, men å spille WoW også, ha det litt på si, det tok for stor plass. Det ble fram og tilbake, og så stoppet det. Det gir ikke et bedre liv når du tenker over det etterpå.

Ungdommen beskrev at deres opplevelser endret karakter underveis i spillet: fra en innledende fase med «en forelskelse i spillet» til en mer sosial opplevelse som over tid ble sterkt preget av vekslende og sterke emosjonelle uttrykk som glede og fortvilelse. Etter hvert som spillet ga en større intensitet og medførte tidsbruk over 30 timer i uken, ble også forholdet til omgivelsene mer anstrengt. Under intervjuet sammenlignet ungdommene seg med hverandre ut fra hvor lenge de hadde spilt og hvordan opplevelsene hadde vært og var i spillet. Ungdommen framstilte opplevelsene som ulike faser, noe som ble bekreftet da intervjuet ble avsluttet, samt ved gjennomlesning da fasene hadde blitt skjematisk beskrevet.

Ut fra analyser av alle informantenes beskrivelser ble fire sentrale meningskategorier identifisert: (i) fascinasjon, (ii) sosial støtte og valg av sosial arena, (iii) flyt og andre emosjonelle opplevelser og (iv) grenser. Tabell 1 viser en skjematisk oversikt der kategoriene beskrives som tidsfaser. Fasene kjennetegner online-spillernes dominerende positive og negative erfaringer fra de begynte å spille, til de fikk et endret forhold til og oppfattelse av spillingen, til de til slutt ender opp med å spille vesentlig mindre. Kategoriene kan være overlappende og fluktuerende, men beskrives her skjematisk i tidsfaser for å tydeliggjøre og forenkle framstillingen. Tabellen viser også pårørendes adferd og følelser knyttet til de ulike fasene. Beskrivelsene av de ulike fasene knyttet til ungdommene og pårørende er et resultat av informasjon hentet fra ungdommer og pårørendekontakter som deltok i denne studien.

Positive og negative erfaringer

Tabell 1 En skjematisk framstilling av fire tidsfaser med online-spill

ONLINE-SPILLERE	PÅRØRENDEKONTAKTER
Første fase: Sosial støtte og fascinasjon	
<p>«Spill-forelskelse» i noe nytt og spennende. Felles glede og bekreftelse. Utforskning, fascinasjon og rask respons.</p>	<p>Bekymringsløshet og ro i hjemmet. Tilfredshet over ungdommens engasjement. Liten oppmerksomhet og få spørsmål fra de pårørende om MMORPGs.</p>
Etablering av faste spillkamerater.	
Andre fase: Valg av sosial arena	
<p>Økt innsats for å oppnå høyere «level». Større ambisjoner, konkret målsetting. Økende tidsbruk for større mestring og fordypning i spillets språk og regler. Etablering av faste rutiner for spillsituasjon. Prioritering av spillevenner.</p>	<p>Spede forsøk på å begrense spill, men ingen faste avtaler eller uttalte forventninger. Lite konsekvent oppdragerstil. Mor bekymrer seg mest. De registrerer at mindre tid går til skole, fritid og familie. Pårørende har mindre kontakt med ungdommen.</p>
Tredje fase: Flyt og andre emosjoner	
<p>Følelse av kontroll og spillbeherskelse. Fra flytperioder til negative følelser. Etablering av faste spillvennskap, søknad til laug og forpliktende samarbeid. Seriøst arbeid, perfektjonering og strategi. Stor innsats av tid for å vinne slag. Endret døgnrytme. «Benekter» mulige negative konsekvenser. Neglisjerer pårørendes krav om å spille mindre / ta pauser.</p>	<p>Negative holdninger til spillet: oppfatter spill som bortkastet tid. Enkelte kraftige forsøk på grensesetting. Bekymring og resignasjon. Oppfatter seg som en dårlig oppdrager. Opplever ungdommen som personlighetsmessig forandret. Fortvilelse, skam og hjelpeløshet. Noen søker hjelp.</p>

Fjerde fase: Grenser

Fra engasjert spilleaktivitet til opplevelse av plikt/lojalitet til gruppen.

Er sliten, har en opplevelse av likegyldighet og usikkerhet for fremtiden, vurderer stort tidsbruk / er «hekta» og bruker løgn overfor pårørende.

Viser sinne, kjenner ambivalens og krysspress som rettes mot pårørende og datautstyr. Tenker på å slutte, vurderer negative konsekvenser opp mot å miste gleden i spillet. Lite støtte fra pårørende. Nyorientering og spillereduksjon.

Preget av oppgittethet, sinne og er sliten. Sterk opplevelse av manglende kontroll og liten kompetanse.

Vansker med å støtte ungdommen.

Pårørende viser ikke sympati og ønsker bekreftelse på at de hadde rett. Fravær av dialog om ulike opplevelser av online-rollespillet.

¹ Framstillingen av fasene er å betrakte som en sammenfattende, forenklet skisse av de opplevelsene ungdommene og pårørendekontaktene ga uttrykk for.

Diskusjon

Ungdommene fra fokusgruppeintervjuene opplevde at de raskt ble fascinert av å spille *WoW* da spillet ga dem gode opplevelser av sosial støtte⁵, mestring og emosjonell flyt⁶. Flere brukte i perioder opp mot 50 timer i uken på spillingen. Pårørende som forsøkte å begrense tidsbruken, oppfattet de spillende ungdommene som å være egosentrisk spillopptatt og ha lite sosial omgang og få framtidspåner. Ungdommene opplevde først negative konsekvenser av spillingen, ambivalens og ønske om nyorientering etter to til fire år. Avslutning eller vesentlig mindre spillaktivitet skjedde brått enten ved korreksjon fra omgivelsene, mindre interesse og/eller når kamerater sluttet. Forskjellig opplevelse av spilleaktiviteten nådde en topp i fase tre når spillerne hadde de lengste periodene i en flyttilstand, mens fortvilte pårørendene da så en emosjonelt labil ungdom som prioriterte online-spill framfor andre fritidsaktiviteter og var lite endringsvillig.

Ungdommene forteller at det er kamerater som oppfordrer dem til å utforske *WoW* sammen med personer de kjenner fra nærmiljøet. Spillet legger til rette for økt samhandling i en vennegjeng. Det at spillaktiviteten og de kontaktene som etableres online, kan eksistere uavhengig av tid og sted, gjør at spilleren selv regulerer tilgangen til MMORPGs. *WoW* og spesielt chatte delen i spillet tilbyr en ubegrenset sosial møteplass som gir mulighet til å utvikle vennskap på tvers av kultur og alder. Ungdommene i denne undersøkelsen beskriver likevel i liten grad kontaktetablering utover sin vennekrets i den perioden de gjør seg kjent med spillet. De uttrykker at de mottar og gir sosial støtte, men at kontakten i spillet er et supplement til det å møtes hos

hverandre eller på skolen. Dette støtter kunnskap om at MMORPGs synes å utvikle støttende sosiale relasjoner (Kraut mfl. 2002).

Over tid utvider online-spillet kontaktnettet for ungdommene slik at spillet fungerer som en katalysator for å skape nye sosiale nettverk med ukjente spillere. Den sosiale delen av spillet er en forutsetning for at de i fellesskap skal lykkes, og alle opplever at fellesskapet i spillet gir sterke emosjonelle opplevelser og bidrar til en følelse av å tilhøre en gruppe. Den tekstbaserte kommunikasjonen i spillet og chat på *WoW* kan trolig gjøre det lettere å gi uttrykk for følelser og diskutere personlige forhold enn ved fysiske møter. Enkelte av ungdommene hadde opplevd å få informasjon og råd om personlige problemer. I samsvar med Griffith og medforfattere (2004) oppleves likevel ikke dette som svært viktig sammenlignet med det å knytte vennskap og å sosialiseres i selve spillverdenen *Azeroth*. Ungdommene benyttet heller ikke kontaktene i spillet for å knytte nære vennskapelige forbindelser. De holder fast i og verdsetter vennskap utenfor spillet høyest. Dette samsvarer med Cole og Griffiths (2007) funn der under halvparten av spillerne synes onlinevennskap er å foretrekke framfor vennskap som etableres utenfor nettet. Sosial støtte opplevd på nettet er i studiens materiale ikke et uttrykk for mangel på meningsfulle relasjoner i hverdagslivet, men at spillet tilbød dette i en mer konsentrert form (House og Kahns 1985).

Ungdommene var svært oppslukt av spillets aktiviteter, glemte tid, sted og andre bekymringer. Samtidig opplevde de sterke positive emosjoner knyttet til å løse oppgavene alene eller i fellesskap med andre. En slik mental tilstand blir gjerne betegnet som en opplevelse av «flyt» (Csikszentmihalyi 1997). Ungdommene beskriver tilstanden hyppigst når de etter mange timer behersker en større del av spillet og kan vise til hva de har oppnådd og utviklet av kompetanse. Tilstanden blir oppfattet som en naturgitt ressurs knyttet til menneskets iboende behov etter å søke psykologisk vekst, kompetanse, mestring og kontroll over egne handlinger (Straume 2004, Csikszentmihalyi 1997). Over tid kan dette resultere i et relativt varig positivt selvbilde.

En studie viste at dataspillere opplevde høyt tidsbruk som positivt da de unngikk kjedsomhet, angst, uro og kom vekk fra annen sosial aktivitet (Wood mfl. 2007). Csikszentmihalyi (1975) mener at flyt er en følelse som befinner seg mellom angst og kjedsomhet, og som søkes for å unngå disse følelsene, mens Mitchell (1992) påpeker at flyt betegnes av fravær av frykt for framtid og skyld for fortiden. Følelsen av kjedsomhet i tiden før man begynte å spille *WoW*, er hyppig beskrevet av ungdommene i denne studien. De forteller også at spillet er strukturert slik at de i oppstartsfasen lett mestrer utfordringene, samtidig som krav og mestringsopplevelse øker når de går opp i spillnivå. Dette funnet bekreftes av Karlsen som sier at oppgavene i

WoW er enkle og i hovedsak lett tilgjengelige, men at det krever stor grad av tilstedeværelse og engasjement for å nå høyeste nivå (2008). I dette krysningspunktet mellom økende krav og mestringsopplevelse antar man at flytopplevelsen ligger. WoW gir mulighet for å regulere vanskelighetsgrad ut fra egne eller laugets ambisjoner slik at mestringsopplevelsen kommer svært tidlig, og slik at flytopplevelser opprettholdes over tid. Samtidig preges lengre partier i spillet av kjedelige og repeterende oppgaver i kontrast til kampene der lagene møtes og tester ferdigheter, taktikk og organisering. Disse «raidene» blir av ungdommene beskrevet som ekstremt spennende og lystbetont og krever full oppmerksomhet fordi kompleksiteten og utfordringene øker. Ungdommene beskriver også at spillet gir en utvetydig og umiddelbar positiv tilbakemelding når de lykkes, slik at de hele tiden vet hva som må gjøres for å oppnå videre framgang. Ungdommene beskriver en endring i tidsoppfattelsen på grunn av en oppslukende konsentrasjon og et nærvær uten bekymringer og distraksjoner. Det er sannsynlig at ungdommenes sterke engasjement i og til dels store tidsbruk av WoW skyldes deres søken etter flytopplevelser.

Ungdommene beskriver en relasjon til foreldre som er preget av lite verbal kommunikasjon, men et høyt konfliktnivå på grunn av online-spilling og ungdommenes manglende deltagelse i resten av familiens liv. Det er påfallende at ungdommene selv ikke opplever at spillingen har skadelige effekter, men at de har klare meninger om at pårørende er bekymret og plages av det de oppfatter som overdreven spilling. Det er kanskje derfor ingen har snakket åpent med sine foreldre om spillopplevelser. De sosiale ferdighetene og mestringsressursene som ungdommene skaffer seg gjennom online-rollespill, er skjult for pårørende, eller så holder spilleren dem utenfor. Pårørende opplever dette mest problematisk, fordi deres manglende kunnskap kan øke redselen for mulige negative konsekvenser og bidra til skam- og skyldfølelse.

Et bemerkelsesverdig trekk ved materialet er fraværet av fedre, og at det kan være en mulig sammenheng mellom familiekonflikt og manglende forhold til fedre. Konfliktene rundt overdreven spilling i dette materialet er typisk mor-sønn-konflikter, hvor far ikke deltar. Dermed er det nærliggende å stille opp en hypotese om at konflikter rundt påstått overdreven spilling særlig oppstår i familier hvor far er fraværende eller uengasjert, og at denne typen konflikter ikke oppstår i familier hvor far er engasjert i ungdommenes spilling. Det kan også være at spillingen inngår som en ny utløsende faktor i tradisjonelle mor-sønn-konflikter, som delvis erstatter eller kommer i tillegg til andre faktorer. En undersøkelse som kartlegger fars rolle og mor-sønn-konflikter hos spillere og i en kontrollgruppe, kan kanskje gi svar på om mangel på grensesettende fedre er en avgjørende faktor for sønners overdrevne spilling.

Studien beskriver mor-sønn-relasjoner som er preget av lite kommunikasjon. Pårønderelasjonene bør derfor kartlegges i en større sammenheng, blant annet for å se om overdreven *WoW*-spilling er uttrykk for eller er med på å danne et mønster som ikke først og fremst har med spillinger å gjøre. Dette kan avdekke positive konsekvenser av å spille og at man kan sette i verk effektive tiltak for å forebygge uheldige konsekvenser av overdreven *WoW*-spilling. Man kunne også tenke at økt kunnskap blant pårørende kan styrke deres foreldrerolle og tilrettelegge for diskusjon om spillets funksjon på linje med andre aktiviteter og for forhandling om konsekvenser og regler.

Ungdommene som pilotstudien innbefatter, er med få unntak gutter som har spilt seg opp til høyeste spillnivå og over tid organisert seg i grupper som utgjør et laug (raiding guilds). Dette gjør at ungdommene har lang erfaring med å organisere eller bli organisert i et samarbeid med ønske om å bli best. Flere har også erfaring med å være leder (guild leader) og har satt seg som mål å prestere på et høyt nivå, noe som innebærer stort tidsbruk (Karlsen 2008). Det er disse spillperiodene ungdommene forteller gir en sterk trang til å spille, og det er da de synes det er vanskeligere å sette grenser for spillingen. Tidsbruken var i denne perioden for mange opp mot 50 timer i uken, noe som Griffith og medforfattere (2004) benevner som «overdreven spilling». Ifølge ungdommene hadde omfanget av spilletid hatt negativ innflytelse på oppmøtet og resultater på skolen, annet sosialt liv og søvnkvalitet.

Resultatene kan gi en hypotese om at et stort tidsbruk av online-spill blant ungdom har sammenheng med negative opplevelser ellers i livet. Men denne studiens ungdom består for det meste av spillere som fascineres, og som ikke oppgir psykososiale vansker før sin spilldebut. Ungdommene har ingen erfaring med psykisk helsevern fra tidligere, de ba ikke om oppfølging etter intervjuet og ga heller ikke uttrykk for livskriser som forklaring for sitt engasjement for online-spill. Det kan likevel ikke utelukkes at informantene brukte spillingen til å mestre egne vansker, men at gruppeintervjuet ikke var egnet til få fram den type informasjon. Funnene viser at ungdommene har opplevd seg «hekta» og har hatt konflikter med omgivelsene, har hatt vansker med å slutte, har følt sinne og har løyen om hvor mye de spiller, men at dette først ble identifisert etter at de gikk over til å spille sporadisk eller hadde sluttet med MMORPGs.

Ungdommens beskrivelser har likhetstrekk med spillavhengighet, men avhengighets-definisjonen⁷ er forbeholdt pengespillavhengighet i diagnosesystemet ICD-10 (WHO 1996)⁸. Forskjellen mellom gambling (pengespill) og gaming (online-spill) ligger i hvilken stimulans spillingen gir. I Norge har man offisielt valgt å kalle det som enkelte betegner som online-avhengighet, «problemskapende bruk» (St.meld. nr. 14). Sentrale spillforskere med en

psykologisk tilnærming har heller vektlagt at mange bruker dataspill overdrevent, og at få av disse kan defineres som avhengige (Griffiths 2008), men at de som overstiger mer enn 30 timers spillaktivitet per uke, kan være i faresonen for avhengighet (Griffiths og Davies 2004).

Om avhengighet kan knyttes til online-spillbruk, og hva som i så fall bidrar til dette, er uavklart. Forskningslitteraturen skiller mellom et sterkt engasjement og en avhengighetsproblematikk ved at engasjement tilfører livskvalitet, mens avhengighet fjerner en fra livet (Griffiths 2008). Da Grüsser og Griffiths (2007) undersøkte om de fant tegn på avhengighet blant online-spillere, hadde de som hadde lengre daglige spilleperioder, større forekomst av sug etter å spille, toleranseutvikling og kontrollsvikt. Dette funnet kan ha likhetstrekk med våre resultat, men ungdommene kan neppe betegnes som avhengige i og med at de avsluttet overdreven spilling uten tilbakefall til tidligere adferdsmønstre. Om omfattende online-spilling skal betegnes som avhengighet, vil trolig være gjenstand for faglige debatter i lang tid framover.

Konklusjon

Denne pilotstudien viser at ungdom beskriver positive sosiale og emosjonelle opplevelser ved utstrakt bruk av online-rollespill. Spilladferden kan over tid bli vanskelig å kontrollere og kan gå ut over annen sosial kontakt og skolegang. Disse konsekvensene opplever ungdommene som problematiske først etter lengre tids bruk. Pårørende forsøker etter hvert å regulere bruken, oftest etter at ungdommene har inngått forpliktende avtaler med andre spillere. Forskjellige forventninger om forpliktelser fra hjemmet og i online-spillet gjør at det oppstår konflikt og større emosjonell avstand mellom ungdom og pårørende. Pårørende uttrykker behov for kunnskap om online-rollespill for å kunne forhandle om regulering av spilladferd i hjemmet. Kontrollen med problemspilling økes trolig ved å styrke dialogen mellom pårørende og online-spillende ungdom (Gjesvik 2009).

Studien tar for seg ulike opplevelser av online-rollespill blant gutter fra videregående skoler, men utelater for eksempel ungdom som har valgt å slutte på skolen, «spillavhengige», voksne, kvinner og yrkesaktive. Fenomenet er derfor fortsatt lite utforsket, og behovet er stort for mer kunnskap om positive og negative følger av online-rollespilling (Griffiths 2008). Spillernes erfaringer, på godt og vondt, bør derfor komme fram for å unngå marginalisering og bidra til mer mangfoldig kunnskap. Spørsmålet er hvordan vi skal forstå spillernes erfaringer på bakgrunn av at online-spill både er et kulturprodukt og en sosial aktivitet. Problemstillingen er svært kompleks, og vi vet fortsatt for

lite til å bruke begreper som avhengighet uten å ta en rekke forbehold. Økt forståelse av fenomenet kan bidra til å fremme en sunn spilladferd og bedre behandling av personer med mulig spillavhengighet samt nyansere og avdramatisere avhengighetsproblematikken blant de fleste MMORPG-spillere.

Der det likevel oppstår konflikt i familier, bør spillere og pårørende inkluderes i et hjelpe- og behandlingstilbud. Internasjonalt har kognitiv terapi, motiverende intervjuing og interpersonell tilnærming som par- og familieterapi blitt benyttet (Griffiths 2008). Tilbudet kan hjelpe både ungdom og pårørende til å komme i dialog og innebærer at man også forholder seg til de pårørendes psykiske utfordringer. Terapeuter bør ha kjennskap til spillets ulike faser og anerkjenne familiemedlemmenes ulike posisjoner før man utfordrer dem til endring (Yee 2003, Gjesvik mfl. 2009). Informasjon om foreldredrevne grupper på Internett, nyttige nettsteder og foreldreveiledere kan anbefales (Griffiths 2008, Fellmann 2008).

Noter

1. Forfatterne vil rette en takk til Rusmiddelpoliklinikken i Tønsberg, NVDPS, spesielt ved spesialsykepleier Grethe Bogre og klinisk sosionom Grete Bjørke. Takk også til sosionom Trond Aspeland og Hjelpelinnen for spilleavhengige, Sykehuset Innlandet HF, for samarbeidet. Arbeidet med artikkelen er gjennomført med økonomisk støtte fra Forskningsenheten, Psykiatrien i Vestfold HF.
2. Snøballmetoden er en «tilpasningsrekruttering», også kalt nettverksrekruttering (Weiss 1994). Metoden refererer til at man ved de første rekrutterte deltagerne ber disse om å identifisere og referere til andre personer som stemmer med utvalgskriteriene.
3. Krüger og Vasey (200:132–137) har kalt denne metoden «Long Table Approach» da den er plasskrevende, men gir et konkret og håndfast forhold til materialet.
4. De manifeste funn er synlige objektive utsagn som ikke styres av forskerens forforståelse, mens latente funn er det som kommer frem mellom linjene som abstraksjoner (Graneheim og Lundman 2003).
5. Sosial støtte er definert som å bli sett av andre og tilhøre et nettverk preget av god kommunikasjon og gjensidige forpliktelser (Cobb 1976).
6. Flytopplevelse er definert som «a deep sense of enjoyment» (Straume 2008).
7. Definert som en lidelse som består av hyppige, gjentatte episoder med pengespill som dominerer pasientens liv slik at den ødelegger sosiale, yrkesmessige, materielle verdier og familieverdier og forpliktelser (WHO 1996).
8. I pengespill oppnår man spenning og muligheten til å vinne penger ut fra tilfeldighet eller i kombinasjon med ferdigheter. I online-spill handler det om å satse tid og sosial tilhørighet for å oppnå status og tilknytning, men også for å oppnå symbolske og tildels reelle verdier som kan medføre problemskapende bruk (St.meld. nr. 14 2007–08).

Litteratur

- Aarseth, E. (2001). Computer Game Studies, Year One. *Games Studies*, 1, www.gamestudies.org/0101.
- Blizzard Entertainment Press Release.
www.eu.blizzard.com/en/press7081028.html (lesedato: 19.11.2009).
- Chan, E. og P. Vorderer (2006). Massively Multiplayer Online Games. I P. Vorderer, J. Bryant (red.): *Playing Video Games. Motives, Responses and Consequences*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38:300–314.
- Cole, H. og M.D. Griffiths (2007). Sosial Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Player Gamers: *CyberPsychology & Behavior Volume 10*, nr. 4.
- Corneliusson, H.G. og J. Walter Rettberg (2008). Introduction: «Orc Professor LFG,» or Researching in Azeroth. I Corneliusson, H.G. og J. Walter Rettberg (red.): *Digital Culture, Play, and Identity: A World of Warcraft Reader*. London: The MIT Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- Egenfeldt-Nielsen, S. og H.J. Smith (2003). *Computerspil og skadelighed – en forskningsoversigt*. Notat til Medierådet for Børn og Unge. København: Game Research, and Business of computer games.
- Falkner, C. (2007). Datorspel som bildning och kultur. En hermeneutisk studie av datorspelande. Ørebro: Universitetsbiblioteket.
- Fellmann, H. (2008). *Foreldreveileder for regulering av rolle- og strategispilling på nettet*. (1. utg.) Ottestad: Østnorsk Kompetansesenter.
- Gjesvik, K., H. Fellmann og A. Fredriksen (2009). *Lek eller alvor? Online-rollespill og virtuelle verdener*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Griffiths, M.D. og T.A. Wood (2000). Risk Factors in Adolescence: The Case of Gambling, Videogame Playing, and the Internet. United Kingdom: *Journal of gambling Studies* vol. 16, nr. 2/3 Human Sciences Press, Inc.
- Griffiths, M.D., M.N.O. Davies og D. Chappell (2004). Demographic Factors and Playing Variables in Online Computer Gaming. *CyberPsychology & Behavior* 7:479–87.

- Grüsser, S.M., R. Thaleman og M.D. Griffiths (2007). «Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction?» *In CyberPsychology & Behavior*, 10 (2): 290–292.
- Griffiths, M.D. (2008). Diagnosis and Management of Video Game Addiction. I *Directions in Addiction Treatment & Prevention*. (12, 27–41). Hobart, NY: Hatherleigh.
- House, J.S. og R.L. Kahn (1985). Measures and Concept of Social Support. I S. Cohen og S.L. Syme (red.): *Social Support and Health*, 83–108. Orlando, Fla.: Academic Press.
- Hsu, S.H., M.H. Wen og M.C. Wu (2009). Exploring User Experience as Predictors of MMORPG Addiction. *Computers & Education* 53.
- Jackson, S.A. og H.W. Marsh (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 17–35.
- Karlsen, F. (2009). *Emergent Perspectives on Multiplayer Online Games: A Study of Discworld and World of Warcraft*. Doktorgrad ved Institutt for medier og kommunikasjon. Universitetet i Oslo.
- Kraut, R. mfl. (2002). Internet Paradox Revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1): 49–74.
- Krueger, R.A. og M.A. Casey (2009). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research*. Los Angeles: Sage.
- Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. (8. opplag 2006) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Linderoth, J. (2004). Datorspelandets mening. Bortom idéen om den interaktive illusionen. Göteborg: *Göteborg Studies in Educational Sciences* 211. Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Lotteri- og stiftelsestilsynet (www.lottstift.no).
- Mitchell, R.G.jr. (1992). Sociological implications of the flow experience. I M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi. *Optimal Experience: Psychology Studies of Flow in Consciousness* (s. 36–60). New York: Cambridge University Press.
- Morgan, D.L. (1998). *The Focus Group Guidebook* (The Focus group kit 1). California: Sage Publications.
- Peters, S.D. og L.A. Malesky. (2008). Problematic Usage Among Highly-Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. North Carolina: *CyberPsychology & Behavior* vol. 11, nr. 4 Mary Ann Liebert, Inc.

- Smette, I., G.H. Moshuus og L. Torgersen (2007). Digital kompetanse og skoleprestasjoner. I Øia, T. og Å. Strandbu (red.): *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- St.meld. nr. 14 (2007–2008). *Dataspill*. Det kongelige kultur- og kirkedepartement.
- Smyth, J.M. (2007). Beyond Self-Selection in Video game Play: An Experimental Examination of the Consequences of Massively Multiplayer Online Role-Player game Play: *CyberPsychology & Behavior* vol. 10, nr. 5.
- Straume, L.V. (2004). *Flow as a Resource: A Contribution to Organizational Psychology*. Department of Psychology, Norwegian University of Science and Technology Trondheim.
- Taylor, T.L. (2006). *Play Between Worlds. Exploring Online Game Culture*. London: The MIT Press.
- Weiss, R. (1994). *Learning from Strangers: The Art and Method of Qualitative Interview Studies*. New York: The Free Press.
- WHO (1996): *Psykiske lidelser og adferdsforstyrrelser. ICD-10*. Norsk utgave: Statens helsetilsyn: Genève.
- Wood, R.T.A., M.D. Griffiths og A. Parke (2007). Experience of Time Loss among Videogame Players: An Empirical Study. *CyberPsychology & Behavior*, vol. 10(1).
- Woodstock, B. (2005). *An Analysis of MMOG Subscription Growth (Version 7.0)*, <http://www.mmogchant.com>
- Yee, N. (2003). *Most Important Aspect of Games*. The Daedalus Project: <http://www.nick.yee.com/daedalus>
- Yee, N. (2005). *Problematic Usage*. The Daedalus Project: <http://www.nick.yee.com/daedalus>
- Yee, N. (2006). *The labor Fun. How Video games Blur The Bounderies of Work and Play*. Standford university: Sage Publication vol. 1. nr. I s. 68–71.
- Yee, N. (2007). The Psychology of Massively Multi-user Online Role-player Games; Motivations, Emotional investment, Relationships and Problematic Usage. I R. Schroder og A.-S. Axelsson (red.). *Avatars at Work and Play: Collaboration and Interaction in Shared Vitual Enwirements*. London: Springer-Verlag.
- Øia, T. og Å. Strandbu (2007). *Ung i Norge. Skole, fritid og ungdomskultur*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Summary

Young players' experiences of excessive use of the online game *World of Warcraft*.

There is a scarcity of qualitative research on negative aspects of people's online gaming experiences. The main objective of this study was to explore young players' experiences (17–19 years old) of the online game *World of Warcraft* (WoW). Three focus group interviews, with a total of 15 informants, were conducted with players and persons with in-depth-knowledge about players' relatives' experiences. The study demonstrates that social interaction in online gaming form a considerable element of positive experiences, but also some negative ones. Some parents of players are concerned about the time spent and are seeking advice. The study provides ideas for information practise tools and for health promotion through a dialogic approach suitable for families.