

Innhold

Innledning

Kommunikasjonsvaner i endring

Spillevaner i endring

Hva er spill?

Hvilke spill er i endring?

To viktige ord

”Kokkong”-tilværelse

En ny type spill

Virtuell økonomi

Fenomenet MMORPG

Spilletets struktur

Det i situasjonen som styrer spilling

Individuelle faktorer

Spillerens livssyklus

Nye spillevaner og avhengighet

Hva er avhengighet?

Om diagnoser

Hva er spilleavhengighet?

Om online rollespill og avhengighet

Så hvis det ikke er avhengighet, hva er det da?

Problemspilling

Konsekvenser av problematisk spilling

Hvem blir problemspillere?

Hvorfor oppstår problemspilling ?

Andre årsaker til problemspilling

Når oppstår problemspilling

Intervensjoner

Hvordan relatere til unge mennesker med virtuelle opplevelser og erfaringer som en selv ikke kjenner til

Hvordan hjelpe unge mennesker å regulere egen spilling

Hva betyr regulering

Hvorfor regulering av spilling

Hvordan regulere spilling

Å regulere spilling ved hjelp av endringsavtale

Endringsavtale

Hjelp og støtte ut fra spillerens syklus

Innledning

I løpet av det siste året har vi mottatt flere henvendelser fra foreldre som er bekymret over sine barns nye spillevaner. Det vil si spilling av ulike rollespill, skytespill eller sosiale spill over internett. Det som bekymrer foreldre og foresatte mest er de unges stadig synkende skoleprestasjoner og økende skolefravær på grunn av problemspilling. Den bekymringen deler også vi som fagfolk og ser dette som en alvorlig følge av et relativt nytt fenomen.

En annen gruppe som henvender seg til oss vedrørende det samme fenomenet er lærere, helsesøster og andre ansatte i skolen. Det har vært inspirerende å samtale med disse yrkesgruppene om deres erfaringer fra arbeid med elever som spiller så mye at det påvirker deres skoleprestasjoner.

Denne veilederen er ment som en hjelp og en videre inspirasjon til ansatte i skolen som har tid og mulighet til å gi støtte til økt tilstedeværelse på skolen og økte skoleprestasjoner til elever som trenger dette.

Veilederen er rettet mot arbeid med elever både med og uten foresattes direkte deltagelse. Veilederen er under utvikling og utgjør en del av vårt prosjektarbeid som er finansiert av sosial og helsedirektoratet.

Veilederen skal ferdigstilles i løpet av 2008.

For å sikre kvaliteten ved den er det fint å få tilbakemeldinger og spørsmål vedrørende bruken av den.

Det kan du gi her: post@16-23.no

Takk og lykke til!

Kommunikasjonsvaner i endring

Våre kommunikasjonsvaner er i endring. Våre forbindelser med omverden er i endring. Alt vi trenger av kontakt med omverden finnes nå i husholdningene.

Vi kommuniserer i økende grad ved hjelp av internett, world wide web. Våre underholdningsvaner er også i endring. Det meste av underholdning finnes også i husholdningen. Vi trenger ikke lenger gå ut for å la oss underholde. Med nye medieselskaper og nye medievaner er kommunikasjon og underholdningsvaner ytterligere i endring.

Tradisjonell kommunikasjon kjennetegnes ved at den gikk fra husstand til husstand.

Ny kommunikasjon kjennetegnes ved at den går mellom individer. Vi snakker i mobiltelefoner, kommuniserer ved hjelp av vår personlige mail og vi chatter. Å chatte er å prate med noen på internett istedenfor å prate på telefon. Chatting er en skriftlig samtale mellom en eller flere personer i såkalte chatterom. Chatterom er offentlige rom, det vil si at alle kan lese meldingene eller delta i samtalene. Chatting på nettet kan også foregå ved instant messenger, som er lukkede chatterom. MSN er et slikt program.

Tradisjonelle medieselskaper kommuniserer sine budskap stort sett i en enveis kommunikasjon hvor tilhørere har liten eller ingen påvirkning.

Med de **nye** medieselskapene på internett har vi fått kommunikasjonsmønstre, som nå er mer preget av relasjon, interaksjon og kreativitet heller enn informasjon og konsumering. Fra å være passive tilskuere har vi nå flere mediekanaler der vi kan delta aktivt. Det finner sted en teknologisk revolusjon som påvirker både våre kommunikasjonsvaner og våre underholdningsvaner.

Spillevaner i endring

Hva er spill?

- ✚ Spill skiller seg fra arbeid og lek
- ✚ Å spille handler ofte om å utføre bestemte handlinger innen et bestemt tidsrom etter visse regler ved hjelp av ulike redskap
- ✚ Spill er ofte sosialt og/eller økonomisk motivert

Hvilke spillevaner er i endring?

Som følge av ny teknologi er følgende spillevaner i endring:

- Pengespill
- Videospill
- Pc-spill

Disse spillene er tilgjengelige på internett, og mange av dem kan spilles online ,det vil si spilles over nettverk av computere og servere.

Som følge av dette opplever vi at skillet mellom spill, arbeid og sosialt samvær utviskes stadig mer. Vi opplever også det paradoksale at de datamaskiner som ble skapt for å gjøre arbeidet lettere for oss, nå oppleves som å kreve at vi arbeider for dem.

To viktige ord

To viktige ord i denne sammenheng er:

✚ Gambling

✚ Gaming

Disse uttrykkene brukes for å skille mellom ulike former for spill. Gambling defineres som spilling med penger som innsats. Hensikten er å tilegne seg utbetalinger høyere enn innsatsen. Gaming derimot er relatert til spilling og deltagelse i ulike spill, gjerne rollespill over internett. Å være en gamer er en vanlig brukt betegnelse på den som er deltager i slike spillaktiviteter. På samme måte som en gambler i utgangspunktet er en betegnelse på en person som liker å satse penger i spill med stor risiko .

”Kokkong”-tilværelse

Den teknologiske revolusjon fører til at vi ikke lenger må forlate hjemmet vårt for å spille eller leke med andre. Vi kan la oss underholde og opprettholde forbindelse med omverdenen. Vi kan leve som en puppe i en kokkong – vi kan både vokse, utvikle oss, leke og lære i samhandling med andre uten å bevege oss utenfor hjemmet.

En ny type spill

En genre av spill som følge av den nye teknologien betegnes og kjennes som MMO`s

-Massively Multiplayer Online

MMOs finner sted i en virtuell online verden hvor flere tusen spillere fra hele verden kan spille samtidig og i samarbeid med hverandre over en eller flere servere på internett. Disse serverne stilles til rådighet av spillutgiveren eller spillutvikleren.

Felles for dem er at de krever tid som innsats, mer enn penger. Noen spill har abonnementsavgift, andre har det ikke. Spill uten abonnementsavgift innebærer ofte spill med virtuelle verdier til den virkelige verdens verdi som innsats. Det vil si at det foregår kjøp og salg av virtuelle items (gjentander) for virkelige penger. Gjenstandene kan for eksempel være våpen, redskaper, klær eller interiør. Spilling foregår ofte ved hjelp av en karakter som spilleren selv skaper utfra regler og muligheter i hvert enkelt spill. En karakter kan sies å være en virtuell representasjon av en selv slik en ønsker å fremstå i spillet.

I 2007 hadde slike spill en omsetning i på 0,7 mrd kroner på det norske marked. På det nordiske markedet var omsetningen på 4 mrd norske kroner. Til sammenligning var omsetningen på kinomarkedet i Norden i det samme tidsrom på ca 3 mrd norske kroner.

Det første MMO spillet kom allerede i 1987. Siden da har det utviklet seg enormt og inkluderer mange ulike spillgenre. Vi presenterer her tre av disse:

- MMORPG
- MMOFPS
- MMOSG

MMOFPS

MMOFPS er Massively Multiplayer Online First-Person Shooter.

Spillet er basert på kamper og stridigheter mellom ulike team eller lag.

Karakterene er personifiserte og menneskelige.

Et spill i denne genre er Counter Strike (CS). CS er basert på kamper mellom terrorist grupper og anti-terrorist grupper. CS er et populært spill som i USA og den østlige delen av verden har stor prestige med profesjonelle online leuages som supportere. Det blir avholdt turneringer hvor av det største er World e-Sports games. Turneringer blir sendt på TV og kommentert som andre sports evenementer

MMOSG

MMOSG er:

- "Massively Multiplayer Online Sports Game",
- "Massively Multiplayer Online Strategy Game"
- "Massively Multiplayer Online Social Game"
- "Habbo hotel"

Spillene er basert på å leve livet som innbyggere i en virtuell verden med sosialt liv, sosialisering og oppbygging av samfunns- struktur eller oppbygging av ulike sportslag, f.eks. et fotballag. Karakterene er personifiserte og menneskelige .

Av spill innen denne genre kjenner vi f.eks Second Life og Entropia Univers. Habbo er et spill for de yngre. Sosialisering, oppbygging av et samfunn og en verden med egen økonomi er spilllets formål.

Disse virtuelle samfunn har egen valuta som kan kjøpes til en lav kurs.

Spillet gjenstander har en virkelig verdens verdi, selv om gjenstanden fortsatt i seg selv kun er en virtuell gjenstand. Spillet tilbyr deltageren til enhver tid å veksle inn spilllets virtuelle gjenstander i virkelig verdens verdi etter kurs.

I 2006 hadde Entropia Univers en omsetning på 360 millioner USD. Deltageren skaper seg selv med utseende som et menneske med for - og etternavn.

Innbyggerne kan bruke den til å handle, starte en bedrift, kjøpe land eller bygge et hotell. Man kan være sammen med venner, gå på bar, innlede forhold og kjøpe kunst. Trenger man som innbygger underholdning så kan man spille spill - eller lage seg et spill.

I Second Life er kjente varemerker som bl.a. Adidas etablert. Kjente musikere holder konserter, virkelige verdens banker har filialer og så videre.

Istedenfor en månedlig avgift betales en avgift baser på hvor mye du eier og hva av Second Life du bruker, en form for skattesystem.

Habbo er et virtuelt hotell hvor barn/tenåringer er sammen ved hjelp av sine personlige karakterer. Det virtuelle hotellet inneholder felles rom skapt av Habbo. Her kan spillerne chatte/være sammen. Hotellet inneholder også private gjesterom som er skapt av spillerne. Spillerne kan møblere sine Habbo-gjesterom med virtuelle møbler og gjenstander.

De kan også ta til seg et virtuelt kjeledyr. Hotellet er et engasjerende og livlig miljø som regelmessig tilbyr fester og sammenkomster.

MMORPG

MMORPGs er Massively Multiplayer Online Roleplayer Games.

Spillene er basert på historie, kamper og utfordringer for å samle gjenstander og stige i nivå i en bestemt rekkefølge etter bestemte regler. Karakterene har fantasifigurpreg. Karakteren, en avatar, er en virtuell representasjon av spilleren selv, slik han eller hun ønsker å fremstå. Skapt av spill selv utfra de

Karakteren utvikles ved at den stiger i nivå, gjennom å beseire fiender og utføre oppdrag.

Gjennom øvelse, repetisjoner og innlæring økes spillerens ferdigheter og dermed også status.

Tid er et viktig aspekt i MMORPG's. Karakterens mulighet til å avansere er i størst grad avhengig av hvor mye tid spilleren bruker i spillet.

Samhandling og samspill mellom spillerne er også et viktig. Uten en stor krets av medspillere er vesentlige deler av spillene uoppnåelige.

Av spill i denne genre kjenner vi f.eks World of Warcraft, Runescape, Lineage, EverQuest, Age of Conan og Tibia blant andre.

- ✚ World of Warcraft hadde våren 2008 62,2 % av markedsandelen og 10 millioner kontoer.
- ✚ EverQuest registrerte rekordmessig 41690 spillere på samme server på samme tid høsten 2007 .
- ✚ Age of Conan ble lansert mai 2008. Allerede to måneder før lansering deltok 100.000 medlemmer i det virtuelle samfunnet rundt spillet. To måneder etter lansering er det solgt 700.000 spill.

MMORPG kjennetegnes også ved at den virtuelle virkeligheten spillet foregår i er aktiv døgnet rundt. Det vil si at spillet fortsetter uavhengig av om spilleren selv er påkoblet eller ikke.

De fleste MMORPG spill har en månedlig abonnementsavgift. (Pay-to Play). Det finnes imidlertid spill som er gratis å laste ned og gratis å spille (Free to Play). Dette er enten fordi selve salgsideen er å lokke til seg spillere på et senere tidspunkt og at det da koster eller at spillet finansieres gjennom å selge virtuelle spillgjenstander for virkelige verdens verdier til spilleren. MMORPG har ulike former for samarbeid. For å holde disse samarbeidsformene fra hverandre er følgende benevnelse utviklet:

PvE – ”Person vs. Enviroment” - spiller mot omgivelsen, det vil si at spilleren ikke spiller mot andre spillere men mot noe som er styrt av spillet

PvP – ”Person vs. Person”-spiller mot spiller, spillere spiller for å skade eller beseire andre spillere

RvR – ”Realm vs. Realm”- land mot land, her ligger fokus på kampene mellom de ulike landene i spillet

GvG – ”Guild vs. Guild” –lag mot lag, her kjemper lag mot andre lag i samme land

En stor del av kommunikasjonen i spillet skjer også på ulike rom på internett, chatkanaler eller web-sider.

Virtuell økonomi

Utvikling av virtuell økonomi kommer som en følge av utviklingen av en virtuell verden. Det finnes virtuell valuta og virtuelle verdifulle gjenstander. Spillere kan dermed øke sin formue både i en virtuell verden og den virkelige verden.

Vi ser følgende mulige transaksjoner mellom den virtuelle og den virkelige verden:

- ✚ Salg av gjenstander i virtuell valuta i den virtuelle verden.
Slik handel er ofte en del av spillet, og er lovlig.
- ✚ Byttehandel med virtuelle gjenstander til lik verdi i den virtuelle verden
Dette er også ofte en del av spillets formål, og er lovlig
- ✚ Kjøp av virtuelle verdens verdier med virkelig verdens verdier
I noen spill er dette en del av spillets formål og lovlig som for eksempel i Entropia Univers eller Second Life. I MMORPG's er dette ulovlig og spilleren risikerer utestengning fra spillet dersom dette finner sted. Allikevel er produksjon av karakterer som legges ut for salg blitt til en stor og voksende industri i den virkelige verden. Under navn som "Goldfarming" eller "Powerleveling" lever noen av at andre ønsker å bruke penger heller enn tid –likt andre former for industri vi kjenner fra før. Denne industri er størst og mest organisert i Asia hvor mennesker ansettes for å utføre arbeidet til industri -arbeider lønn.

Fenomenet MMORPG

Vi kan beskrive MMORPG ved å se på hva det er som gjør at folk spiller slike spill.

De opprettholdende faktorer kan deles inn i tre grupper;

- ✚ ulike faktorer ved spillets struktur som motiverer til spilling
- ✚ ulike faktorer ved den unges situasjon som motiverer til spilling
- ✚ ulike spillopplevelser som motiverer til spilling

Ulike faktorer ved spillets struktur som motiverer til spilling

MMORPG er bygget opp med en rekke faktorer som bidrar til å opprettholde spillernes spillelyst. Det vil si at de dekker behov hos spillere slik at de vil fortsette å spille. Uten dette vil spilleren gå lei, kjede seg og ikke fortsette spillet. Dette er spillenes struktur.

Disse strukturelle faktorene kjenner vi som individets behov for:

1. et forutsigbart oppsett av regler og gjensvar i spillet
2. samarbeid og gjensidig avhengighet spillerne imellom
3. samhandling og kommunikasjon spillerne imellom, mye av denne kommunikasjonen foregår også utenfor selvet spillet i chatterom
4. konsentrasjon og koordinasjon på en slik måte at hånd, hjerne og øye samarbeider
5. spillets krav til mestring står i forhold til spillerens ferdighetsnivå på en slik måte at spilleren til en hver tid opplever en viss grad av mestring

6. forsyning av hørsels- og synsbelønninger, ved hensiktsmessige bevegelser eller trekk, elektroniske lyder, lysflash og lignende.
7. forsyning av stadig økende belønning (poeng eller penger) ved hensiktsmessige bevegelser eller trekk som forsterker riktig og ønsket spilleatferd
8. synlig digitalt poengskår på displayet
9. andre spilleres oppmerksomhet og beundring/bifall i konkurranse

Ulike faktorer ved den unges situasjon som motiverer til spilling

Det i situasjonen som opprettholder spilling kan vi kalle de situasjonelle faktorer

Disse faktorer kjenner vi som:

Ubegrenset tilgang til internett

I de fleste husholdninger er tilgang til internett nå ubegrenset ved

- Trådløst nettverk som ikke skaper begrensninger i forhold til plassering.
- Bredbånd tilknytning fører til at vi kan benytte internett til en fast pris uavhengig av hvor mye det brukes.
- Ofte har spilleren kontroll over foreldrekontrollen på spillene. Foreldrekontrollen krever kode/passord. Den som oppretter kontoen får først tilgang til slike passord eller koder. Spilleren oppretter ofte kontoen selv og har dermed kjennskap til kodene og dermed er det ungdommen som har kontroll over foreldrekontrollen.

Ingen eller lave økonomiske utgifter forbundet med spillingen

Spilleren selv har sjelden noen utgifter knyttet til sin spilling. Internett abonnement betales gjerne av foreldre eller andre omsorgspersoner på lik linje med strøm, husleie eller mat. Spillet og abonnement på spill er sjelden store utgifter og betales ofte av andre enn spilleren selv dersom spilleren ikke har egen inntekt.

Spillet gir positive side effekter i husholdningen ved oppstart av spilling

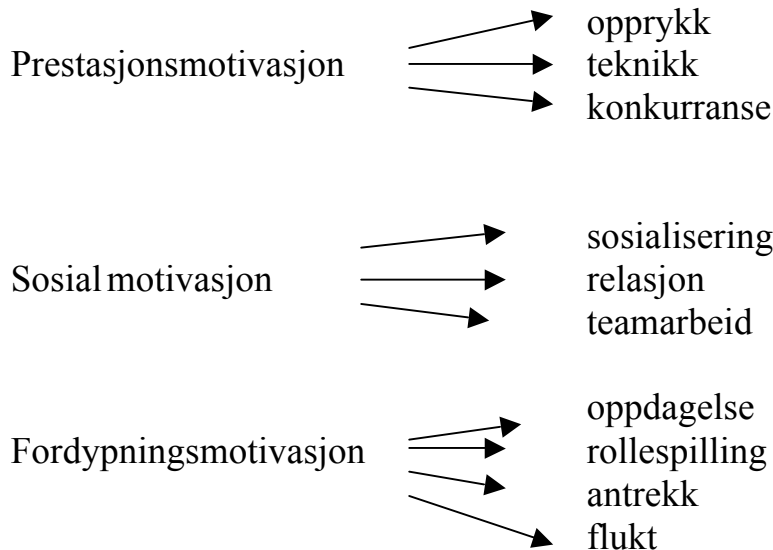
Mange familier opplever positive sideeffekter i hjemmet ved anskaffelse og oppstart av MMORPG. Unge mennesker som tidligere ikke har hatt interesser er plutselig glødende opptatt av noe. Søsken som tidligere kranglet og slåss er dypt konsentrert om noe utenfor dem selv. Barn og unge uten stor omgangskrets er fornøyde med nye vennskap, som igjen fører til at foreldrene er mindre bekymret over barnas ensomhet. Foreldre får ha TV og fjernkontroll i fred og det er mindre krangel om TV program. Diskusjoner om innetider forsvinner siden de unge er hjemme hele tiden. Spilling blir derfor verken oppfattet som et problem eller regulert før spillevanen har satt seg og uønskete langsiktige konsekvenser oppstår.

Døgnet-rundt aktivitet i det virtuelle samfunn

Aktiviteten i de virtuelle samfunn foregår døgnet rundt. Dette fører til at spillet fortsetter selv om spilleren selv er logget av. Spillet stopper ikke opp fordi om en spiller går ut. Det er ikke mulig å fryse spillet og starte opp igjen der man slapp, som i andre spill. Dermed er det mye å tape på å gå ut av spillet.

3.3 Ulike spillopplevelser som motiverer

Ut fra ulik forskning kjenner vi en rekke individuelle spillopplevelser som opprettholder spilling og engasjerer spillere. Nick Yee har fulgt MMORPG-spillere over tre år. Han deler individuell motivasjon i følgende komponenter. Vi gir her først en kort oversikt for så beskrive disse nærmere.



Disse ulike komponentene kan igjen deles opp i flere underkategorier I dette avsnittet vil vi gi en beskrivelse av hvordan det ser ut i spillet. Eksemplene nedenfor er hentet fra World of Warcraft.

Prestasjon

Opprykk = progresjon, makt, status

Opprykk foregår ved hjelp av "levling". Det vil si at man arbeider seg opp i nivå ved å utføre oppgaver, tilegne seg ferdigheter og objekter av verdi. Spillet var i utgangspunktet basert på 60 nivå. Fra spillet ble lansert i 2003, har det kommet en ny tilleggs pakke: "The burning crusade" –med den søkte nivåene i spillet til 70. En ny tilleggs pakke forventes lansert i løpet av 2008. Med den nye tilleggs pakken heves nivået til 80. Guildet/klanen som man tilhører har en rangering. Fra lederen og offiserene til æresmedlemmer og vanlige medlemmer. Oftest er det de som er langvarige medlemmer, trofaste og respekterte som stiger i de interne gradene. Å bli offiser krever at en kan bidra med gode lederegenskaper; å motivere andre, gi ordre og fordele oppgaver og ansvar. Offiserene må ha innflytelse på de andre medlemmene og være høyt respektert og godt likt av lederne.

Teknikk= taktikk, analyser, strategi

Å studere seg til perfektionist i World of Warcraft kan kreve at man studerer taktikk foran store langvarige kamper.

Skal man komme langt i WoW må man enten være godt likt og sosial eller være god med det spilltekniske. Det vil si kunne påføre motstanderne stor skade og være til stor nytte for gildet. For å bli populær må man inneha en av disse to egenskapene. Har man begge er man selvsagt i en gunstig posisjon.

Konkurranse= utfordre andre, provosere, dominere

Utenfor hver hovedstad/by kan man duellere mot hverandre. Det er bare å trykke på en alliert og spørre om duell. Motstanderen kan da takke ja eller nei.

Takker han ja blir han et angripelig mål etter 3 sekunder.

Er man i et landskap som er nøytralt, betyr det at fienden kan angripe deg uten å melde fra.

Er du i fiendens territorium må du bli angrepet før du kan slå tilbake. Du kan også fremprovosere en reaksjon ved å skrive /spit på en fiende i hans område.

Sosial

Sosialisering= daglig prat, hjelpe andre, få venner

Man snakker om alt mulig i spillet. Alt fra tøys, morsom erting, utveksling av vitser til samtaler om dagsaktuelle temaer. Fotball blir ofte diskutert og resultatene tiker like fort inn på WoW av personer i gildet som de gjør på nettaviser. Politikk diskuteres også. Ofte blir praten voksen, siden det er personer i ulike aldre med i spillet. Mobbing blir som regel slått ned på og kan medføre eksklusjon.

Relasjon= selvutleverende, finne støtte, støtte andre

Forskning viser at nær 40% av spillere av MMORPG's sier at de heller diskuterer personlige tema med deres online venner enn med venner i den virkelige verden. Noen spillere opplever seg som "mer seg selv" i spillet enn i den virkelige verden. Spillerne som melder om slik opplevelse av seg selv i spillet har langt flere spilletimer per uke enn spillere som ikke gjør det.

Teamarbeid= samarbeid, gruppeprestasjoner

Struktur og disiplin er sentrale elementer i mange MMORPG spill, i World of Warcraft likeså. Hvis man motiveres av slike faktorer er slike spill engasjerende.

Det nytter ikke å kjøre sitt eget løp i seriøse klaner eller guild med ambisjoner. Det handler om å finne sin rolle blant flere titalls og kanskje hundrevis av kolleger, og nøkkelordene er samarbeid og respekt. De regler som er i klanen må følges, både til vanlig og når man er ute og raider. Medlemmene må følge de samme atferdsnormene som i den virkelige verden.

Samarbeid er en forutsetning for å komme langt i raids. Skal man knekke den vanskelige dragen for å møte en ny i rommet ved siden, avhenger det av at 15 eller 40 personer gjør jobben sin. Dette gjelder også for mindre oppdrag hvor 2 eller 5 personer må samarbeide, enten det er å gi liv til krigeren eller skyte på fienden fra avstand.

Fordypning

Oppdagelse= oppdagelsesreise, tradisjoner, finne gjemte ting

Landskapet i WoW er stort med mye land og sjø. De uoppdagede landskapene er markert i brunfarge på kartet. Det er derfor lett å se om man har vært i et landskap før eller ikke. Det morsomste for de som liker å speide kan være å få finne ”glipper”. Det kan være feil med spillmekanikken som fører dem til avstengte områder, eller gjør dem usårlige for fienden. De ulike landskapene/fylkene har sitt eget preg og sin egen kultur. Det kan være et snøbelagt område med snømenn gående omkring, eller jungelområde med voodoo-troll som vanker langs stiene.

Rollespilling= historieinnhold, karakterens personlighet, roller, fantasi

Det er en lang historie i forkant av World of Warcraft.

Historien i spillet Warcraft (ikke onlinespill) 1,2 og 3 er grunnlaget for onlinespillet. Den er omfattende å sette seg inn i. Hvert nivå i spillet bygger på en historisk hendelse, nærmest slik vi kjenner det fra verdenshistorien eller fra bibelhistorien. Karakterene har ikke en slik dybde som historien. Karakteren har oppgaver, funksjoner og roller. Karakteren velges ut fra en av to sider i spillet; the Horde eller Alliance. På hver side finnes ulike raser, mann eller kvinne. En magiker i World of Warcraft, bruker kraftfulle magier og kan kontrollere motstanderen gjennom å forvandle dem til f.eks sauer. En druid kan innta en rekke ulike dyreformer- en druidkatt har kraftige muligheter til å påføre andre skade, mens en druid sjøløve svømmer raskt under vann og kan gi mulighet til å puste under vann men påfører i sjelden grad skade. En shaman kan både lege/heale og påføre skade med magi og delta i nærkamper. En warrior/kriger er spesialist på nærkamper enten med store tohåndsvåpen, to enhåndsvåpen eller et våpen og skjold. Kriegeren sendes normalt først inn i kamper.

Spilleren skaper karakterens egen historie. Den verdenen han eller hun begir seg inn i har allerede en lang historie bak seg - og ikke minst foran seg.

Antrekk= utseende, tilbehør, stil, fargeskalaer

Når karakteren er skapt finnes en rekke klesmuligheter. Spilleren kan velge det tilbehør som passer best og karakter får sitt særpreg alt etter rase, kjønn og klesdrakt.

Flukt

Det virtuelle samfunn og dets innbyggere er for noen et sted for et sted for å unngå virkelig verdens problem og vanskeligheter. Den virtuelle verden kan bli et sted for rekreasjon og avkobling. Det kan også bli en tilfluktsted. I noen tilfeller er tilfluktsteder nødvendige. F.eks når en fare truer ens liv og helse og man opplever å ha liten eller ingen påvirkning eller kontroll på situasjonen. I andre tilfeller kan et tilfluktsted bli en måte å ikke forholde seg til deler av sitt liv eller situasjon, ikke bli i stand til å velge eller ikke å lære seg å ta ansvar. Den virtuelle verden med alle sine muligheter og sin grenseløshet er et tilfluktsted hvor flyktningen kan få dekket sine behov i lang tid.

Vi ser av dette at MMO-spill kan gi ulike spillopplevelser som motiverer for spilling. Det vil altså si at spillere motiveres av ulike eller en rekke opplevelser i spillet.

Spillersyklus

Vi kan se at MMORPG spilleren også går igjennom en syklus som kan beskrives ved hjelp av følgende faser.

Inngangfaser	Øvingsfase	Beherskelsesfasen	Utbrenthetsfasen/kolaps	Revitaliseringsfasen
Nykommer	Progresjon Øvelsesspiller Konsentrert	Vennskaplig spilling eller Høyt fokus på innhold	Utbrenthet i samvær Ikke noe mer å gjøre Lojalitetskonflikt Psykisk og fysisk kolaps	Avslutter spillet
Ivrig	Stiger i gradene og i nivå	Person mot person eller er jeg helt alene her? er det bare meg	Utbrenthet i kamper/konkurranser/ Raids/ Staking	Starter på nytt
Oppspilt Nysjerrig	Går fra å spille alene til å spille i gruppe/guilds	Deltager i guilds eller lederskap Mestrer spillet	Utarming Sliten Kan ikke slutte/ orker ikke spille	Spiller på en måte enn før

Spillere kjenner seg ofte lett igjen og kan peke ut hvor i syklusen de befinner seg.

Nye spillevaner og avhengighet

Som vi sier innledningsvis så mottar hjelpeapparatet stadig flere henvendelser fra foreldre og andre som bekymret for unges spillevaner og de problem disse medfører i hverdagen. Stadig mer konflikter i hjemmet, økende fravær fra jobb og skole, minskende interesse for livet i den virkelige verden er noen av de problem som oppstår i kjølevannet av nye spillevaner. Det rapporteres om økende aggresjon eller depresjonslignende tilstander når spillet ikke er tilgjengelig. Desperate foreldre søker å få tilbake sine barn slik de var før, mens barna selv er opptatt av jakten på verdifulle objekter i cyberspace.

Hva er avhengighet?

Avhengighet kan beskrives som en gjentakende og altoppslukende atferd som øker risikoen for sykdom og /eller personlige og sosiale problemer. Avhengighet er ofte subjektivt opplevd som tap av egen kontroll eller utenfor ens egen vilje.

Avhengighetsatferd kan sees på som en vane. Disse vanene er umiddelbart belønnede

(kortsiktig belønning) fysisk eller psykisk. De uønskede negative konsekvensene, (sykdom, personlige og sosiale problemer) er langtids omkostninger, som på tross av deres negative konsekvens for individet ikke nødvendigvis fører til at individet slutter med vanen. Økt toleranse og tegn på abstinens når atferden eller vanen bringes til opphør er to sentrale faktorer ved avhengighet. Forsøk på å forandre avhengighets atferd ved behandling eller selvhjelp følges ofte av tilbakefall.

Om diagnoser

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders er en handbok for psykiatrien som inneholder standarddiagnoser for psykiatriske sykdommer. DSM blir utgitt av American Psychiatric Association. I forbindelse med utgivelsen av den fjerde utgaven, DSM –IV, ble MMORPG- avhengighet, (video-game addiction) vurdert for å få status som psykiatrisk diagnose. Dette ble forkastet og vil bli vurdert på nytt til DSM-V, den femte utgaven som beregnes å være ferdig i 2011.

I Norge har ICD-10 ("Den internasjonale statistiske klassifikasjon av sykdommer og beslektede helseproblemer") vært i bruk siden 1997 som klassifikasjonssystem for psykiatriske lidelser og sykdommer. ICD-10 ble vedtatt av verdens helseforsamling i 1990, altså lenge før spill på internett opptrådte i særlig omfang. Derfor vil heller ikke ICD -10, før en ny revisjon, egentlig kunne sies å klassifisere MMORPG-avhengighet som en sykdom.

Hva er spilleavhengighet?

- En spilleavhengig er en person som ikke har kontroll over sitt pengespill, noe som kan føre til personlige, økonomiske og sosiale problemer.

Om online rollespill og avhengighet

Ettersom spilleavhengighet handler om pengespill og stadig økende innsats av penger der formålet er å vinne mer eller vinne tilbake det tapte, kan problematisk rollespilling online i utgangspunktet ikke sies å være det samme som spilleavhengighet.

Hvis problematisk rollespilling var en avhengighet som kunne sidestilles med f.eks rusavhengighet så ville det å spille spillet kunne være inntak av rusmiddelet -det å sette seg et skudd og det å kontrollere karakteren være rusen.

MMORPG spilleren som spiller så mye at det er et problem for han selv eller for hans omgivelser er ikke avhengig av spillet og karakteren kun. Spilleren trenger vel så mye det virtuelle samfunnet rundt og det å befinne seg i en tilstand der man lever livet lett og uten bekymring for fremtiden . Og ikke minst så trenger spilleren å ha en gruppe mennesker rundt seg som lever på samme måte og som gjør opplevelsen mulig.

Så hvis det ikke er avhengighet, hva er det da?

Så hvis problematisk rollespilling på internett ikke er en avhengighet slik vi kjenner andre avhengighetstilstander, hva er det da? Og fremfor alt - hva skal vi kalle det?

På en side kan ordet avhengighet være forstyrrende fordi det gjerne øker vårt fokus på teknologi og spillet enn på de problem spillere strever med. Spillet blir tillagt en nesten uovervinnelig makt, umulig å kontrollere. Vi tillegger spillene å viske ut skillet mellom arbeid og lek/spill. Vi opplever at databaserte spill krever at vi arbeider for dem.

Her er en måte å se dette på. Ofte hører vi om og ser unge mennesker, som når de opptrer i en gjeng viser atferd som både skader dem selv og andre. Det ser ut som om ungdommene ikke klarer å holde seg unna gjengen selv om den helt klart har en negativ innflytelse på deres liv og påfører dem negative konsekvenser.

Atferden ser også tilsynelatende ut til å være helt ute av kontroll. Vi kan ofte også se at denne atferden aldri ville ha funnet sted hvis den unge hadde vært alene. Men å kalle dette for ”gjengavhengighet” vil være villedende og forstyrre oss i finne fram til den virkelige grunnen til at et slikt fenomen oppstår. Dette er også grunnen til at MMO-avhengighet kan være en misledende betegnelse. Så lenge vi har et helhetlig syn på avhengighet-et holistisk syn på avhengighet kan vi bruke den betegnelsen. Vi kan være mer åpne for å referere til avhengighet etter hvert som vi får mer kunnskap til fenomenet og de problem dette involverer. Hvis ikke kan vi inntil videre kan vi bruke den mer nøytrale benevnelsen problemspilling.

Det er forskjell på følgende to påstander:

- Online spill er avhengighets skapende (fokus på teknologi)
- Mennesker kan utvikle problemspilling (fokus på folk)

Problemspilling

Problemspilling kan defineres som:

- ✚ Høyfrekvent rollespill online som fører til en eller flere negative konsekvenser i spillerens liv i den virkelige verden uavhengig av spillerens motivasjon for spilling.

Problemspillingsbegrepet øker vårt fokus på spilleren, menneskene rundt spilleren og på medspiller. Det hjelper oss å holde fokus på de problem som spillerne strever med. Problemspillingsbegrepet gir oss mulighet til å se regulert spilling som løsning.

Konsekvenser av problematisk spilling

Vi kjenner etter hvert til ulike konsekvenser av problemspilling. Dette er konsekvenser for spilleren i den virkelige verden. Vi kan beskrive disse som:

- ✚ Tapt skolegang
- ✚ Brudd i familietradisjoner/ritualer/vaner
- ✚ Krangling og verbal aggresjon i familiene, tap av foreldre autoritet
- ✚ Tapt yrkeserfaring
- ✚ Fysiske plager som mangel på søvn, dårlig blodsirkulasjon, vekttap, dårlig hygiene, lite opptatt av utseende
- ✚ Tap av sosialt nettverk
- ✚ Minsket sosial kompetanse i den virkelige verden
- ✚ Minsket interesse for samhandling i den virkelige verden

Hvem blir problemspillere?

Vi erfarer at det er to grupper spillere som utvikler problemer med sin spilling

- Mennesker som strever med et psykisk stress; angst, depresjon, lav sosial mestring eller følelsesmessige trauma og som bruker spillet som en måte å mestre sine problem på som kan leder inn i en ond sirkel
- Mennesker som oftest ikke har noe underliggende problem og men som blir meget interessert i og opptatt av prestasjon og spillets teknikk og de følelsesmessige eller økonomiske gevinster disse gir.

Hvorfor oppstår problemspilling ?

Problemspilling oppstår fordi:

- Spillene er lett tilgjengelige
- Spillene inneholder avhengighets skapende faktorer
- Spillene utgjør en del av en husholdnings online-ressurser

Andre årsaker til problemspilling

Muligheten for problemspilling øker ved

- manglende regulering av spilling i omgivelsene når spill anskaffes.
Uvitenhet kan føre til at man ikke reagerer på overdreven spilling fordi man vet ikke hva man skal gjøre. Eller at man setter grenser som skaper mer konflikt enn nødvendig.
- høyfrekvent spilling og spilleren mangler evne til å regulere sin egen spilling og spillingen ikke er omfattet av ytre reguleringer.
Spillere som ikke klarer å regulere spillingen sin selv trenger hjelp til dette fra omgivelsene.
- høyfrekvent spilling som sammenfaller med forandringer, omveltninger eller vanskelige hendelser i spillerens virkelige liv.
Når høyfrekvent spilling er sammenfallende med forandringer, omveltninger eller vanskelige hendelser i spillerens virkelige liv kan spillingen gi trøst og støtte og øke mulighet for at problemspilling utvikles
- mulighet for å utelukke samhandling med den virkelige verden
Virtuell samhandling foregår ofte uten forstyrrelser fra omgivelsene eller uten samhandling med den virkelige verden. Dette fordi det er stadig vanligere med datautstyr, PC og spilltilgang i alle rom i hjemmet. Mange ungdommer har egne datamaskiner installert på rommet sitt.

Når oppstår problemspilling ?

- Problem spilling kan oppstå hos høyfrekvente spillere på de fleste tidspunkter i løpet spillerens livssyklus.

Intervensjoner

Utgangspunkt for videre beskrivelse av intervensjoner for ansatte i skolen ved problemspilling og skoleproblem er følgende

- Hvordan relatere til unge mennesker med opplevelser og interesser som en selv ikke kjenner til f.eks virtuelle opplevelser
- Hvordan hjelpe unge mennesker til å regulere egen spilling

Hvordan relatere til unge mennesker med virtuelle opplevelser og erfaringer som en selv ikke kjenner til

Å relatere til unge mennesker med opplevelser en selv ikke kjenner til eller har erfaring fra er realiteten i i vårt møte med MMORPG - spillere. Det kan være en utfordring og vår erfaring er at det er nødvendig. Vi kan ta i bruk kunnskap om spillesyklusen sammen med vår kunnskap om utviklingspsykologi.

Vi har valgt å legge Daniel Sterns utviklingsteori for våre intervensjoner i denne sammenheng.

En meningsfull bruk av en teori (spillersyklusen) sammen med en annen teori (Stern's selvutviklingsteori) har dermed gitt oss muligheten til å komme et komplekst fenomen, MMO-spill, nærmere og problemspillingen til livs. Ikke omvendt. Ikke spillet til livs og de negative konsekvenser nærmere.

Vi vil gi en innføring i Daniel Sterns selvutviklingsmodell.

Stern beskriver en modell for utvikling av opplevelsen av en og selvet i relasjon med andre.

Han beskriver fem selvopplevelser

1. Det gryende selvet
2. Kjerneselvet
3. Det subjektive selvet
4. Det verbale selvet
5. Det narrative selvet

Det gryende selvet

Stern beskriver i sin modell videre hva disse selvopplevelsene innebærer.

Selvopplevelsene beskriver hvordan selvet utvikler seg fra å kun ha en gryende eller spirende fornemmelse av å være noe som vokser fram uten erfaring og uten viten, det gryende selvet. Det gryende selvet har ikke evnen til å se seg selv eller reflektere over seg selv. I relasjon til andre blir det heller ikke satt krav om slike evner. Vi krever ikke av spedbarnet at det skal kunne reflektere over sine handlinger eller organisere sin erfaring. F.eks: "det er godt å sove, det vet du, derfor må du sovne nå."

Omgivelsene hjelper heller spedbarnet til å regulere seg selv slik at det faller til ro, tar til seg føde eller oppdage omgivelsene.

Jeg sammenligner denne tilstanden med MMO- spilleren i sin inngangs fase. Han er nykommer, vet ikke hva han skal bli og er uten erfaring. Han kan ikke organisere noen levde erfaringer. Han er ny-forelsket, utforskende og hans oppmerksomhet går innover mot egne, kanskje ordløse følelser og opplevelser. Spilleren begynner så smått å utvikle seg selv innen ulike relasjonsområder. Disse relasjonsområdene er både spillere i den virtuelle verden og personer i den virkelige verden.

Relasjonsområdet ”den virkelige verden” har betydning for selvutviklingen. På samme måte som vi gir det gråtende spebarnet tilbake til mor eller far for at de skal hjelpe med å regulere henne er husholdningen den som regulerer spillingen og dermed påvirker evnen til spillerens selvregulering.

Kjerneselvet

I det neste selvområdet, kjerneselvet, beskriver Stern opplevelsen av et fysisk selv med mening og sammenheng som begynner å knyttes til handling og erfaring. Det beskrives fire opplevelser som danner grunnlaget for kjerneselvet; selv-handling, selv-sammenheng, selv-affektivitet og selv-historie. Repetisjon og gjentakelse legger grunnlag for erfaring og gjenkjennelse. Variasjoner er nødvendig for å forhindre vanedanning.

Pludring og imitasjon utgjør store deler av kommunikasjon og samhandling fordi ord ikke finnes.

Barnet trenger fortsatt noen til å regulere seg selv for så å etter hvert oppleve seg selv som selvregulerende. I denne alderen ser vi barn gjerne regulere seg selv med å ta tommelen i munnen og snu seg bort når intensitet i kontakt blir for sterk.

Dette kan vi se en parallell med spillerens livssyklus, øvingsfasen. Spilleren trenger tid til å erfare seg selv som spiller, i tid og rom men trenger også variasjon for å unngå tilvenning og vanedannelse. Spilleren trenger fortsatt hjelp til å regulere seg selv og sin spilling av andre, men må også få oppleve å regulere seg selv og få anerkjent sin måte å regulere seg selv på. Når spillere regulerer seg selv med å se på film eller laste ned musikk er det en regulering som passer individet og som hjelper til med å øke oppmerksomhet om reguleringsbehov. Samhandling og kommunikasjon med spilleren i øvingsfasen kan sammenlignes med kommunikasjon og samhandling med ”kjerneselvet”. Vi kan pludre og vi kan imitere følelsesmessige opplevelser når de kommer til uttrykk men vi kan enda ikke forvente en samtale hvor erfaringer settes i system eller hvor verdier rundt det som oppleves kanskje kan måles eller diskuteres.

Det subjektive selvet

Det subjektive selvet, opplever at det har et indre liv med følelser og motiv og begynner å kunne gi uttrykk for det. Det subjektive selvet åpner etter hvert også opp for at andre har det på samme måte. Innen for dette tredje selvområdet vektlegger Stern deling av den individuelle indre verden og deling av felles oppmerksomhet. Videre vektlegger han deling av det han kaller affektive tilstander, som vi kan velge å forstå som indre opplevelser som i tillegg til følelser også innebærer nærmest en fysisk reaksjon. Som at man kjenner glede samtidig med at kroppen spenner seg og får lyst til å hoppe. En slik deling av affektive tilstander tenker jeg er det mest relevante for vårt vedkommende, å sikre utvikling av MMO-spillere i relasjon med den virkelige verden. Og som Stern påpeker, hvordan kan vi komme inn til det den andre opplever og la den andre få vite at du er kommet dit? Hvordan kan vi klare det når den andre i vårt tilfelle er i en virtuell verden vi selv kanskje ikke er en del av? Noen vil kanskje hevde at vi må inn dit selv, noe min erfaring ikke tilsier at vi må. Det er mer avhengig av at vi klarer å lese den andres indre følelses tilstander ut fra det ytre utseende eller atferd. På samme måte som vi klarte å lese barnets indre opplevelse av engstelse uten at det fortalte oss at det var redd med ord. Det er videre avhengig av at vi utfører en handling som samstemmer med barnets utrykte følelse. Denne handlingen må være noe mer enn bare en imitasjon i følge Stern. Han benevner dette som affektiv inntonning, som han mener er viktig for utvikling av samhørighet med andre. Det motsatte av samhørighet vil da kunne forstås som det å leve isolert

med sine opplevelser, tanker eller erfaringer uten å kunne dele de med noen. Min erfaring er at når spillere er i beherskelsesfasen, og de regulerer seg selv enten ved egen eller andres hjelp, kan dele sine erfaringer og opplevelser og de gjør det gjerne. Opplevelser fra den virtuelle verden er delbare. De deler gjerne av opplevelsen av å bevege seg igjennom landskap ved hjelp av en bevinget hest. De deler gjerne sine opplevelser av mestring og sine tap. De deler sine motiver og intensjoner både i den virkelige verden og den virtuelle verden. På tross av disse kan synes motstridende. De deler sin kunnskap. De deler sin kunnskap om spillet på en måte som gjør at andre kan dele sin manglende kunnskap. Spillere deler av sine erfaringer på samme måte som også andre, når deres opplevelse blir anerkjent. Blir den latterliggjort eller gjort ugyldig vil ingen dele. Da søker vi etter betydningsfulle andre som gir oss det vi trenger.

Spilleren i beherskelsesfasen oppfatter ikke at de har et problem. Han behersker spillet, han har knekt koden. Akkurat som barnet som ikke lenger er spedbarn men som reiser seg opp og går stolt viser det fram, uten evne til å forutse farer og problem som lurar. Ikke forventer vi det av ettåringen heller. Nei vi toner oss heller inn på barnets stolthet og klapper i hendene. Ved eventuelle farer tar vi ansvar og sørger for å avlede oppmerksomhet eller rydde farer av veien.

Lytte uten å ødelegge opplevelsen med ord

Det verbale selvet

Det fjerde selvområdet som Stern beskriver er det verbale selvet hvor språklig mening og sammenheng står sentralt. Videre evnen til å kommunisere om seg selv og reflektere over seg selv. Barnet kan ta i bruk symboler og symbolsk lek. Det er i denne perioden at støvler og sko blir til biler i lek og at en lekebil kan få like mye omsorg og stell som en dukke. Det er i denne perioden at ordene i seg selv blir et symbol på opplevelsen. Ordet "Min!" kan være et symbol på opplevelsen av å bli tatt fra noe. Vi tenker vanligvis ikke om barnet at det er tyvaktig eller løgnaktig. Som regel sier vi til barnet at "nei den er alles, du har fått låne, nå er det andres tur" Eller "mamma" er et symbol for trøst når barnet slår seg. Vi forlanger ofte ikke mer enn slik verbal kommunikasjon om seg selv for å samhandle med barnet på en verbal måte enn ved tidligere faser. "Mamma kommer snart" kan vi si som et svar på barnets kommunikasjon om seg selv. Vi sier vanligvis ikke til barnet at "mamma kan ikke hjelpe deg nå, det du trenger er et plaster" Symboliseringsevnen som gir mulighet for refleksjon over seg selv, hvem jeg er og hva jeg gjør og språket gir mulighet for å kommunisere denne.

Og hvordan står dette i sammenheng med utbrenhetsfasen i spillerens syklus,? Min erfaring er at i denne fasen kommuniserer spilleren mye om seg selv ved hjelp av symboler og kan sette ord på opplevelser som han selv ikke har hatt før. Han kan si at han er sliten av spillet og han kan si at han er lei. Om dette er ord som symboliserer en opplevelse eller om det er ord som egentlig overskrider en levd opplevelse eller er det ord som ikke er dekkende for en opplevelse, kan vi bare finne ut av ved å kommunisere mer om den. Utforske den mer sammen og la den bli en del av flere ord og symboler slik at den danner en beskrivelse av en levd erfaring. Det er i denne fasen at levd erfaring kan settes ord på og beskrives. Lik barnet som forteller om leie opplevelser fra barnehagen eller skoledagen og som blir møtt med "uff, det hørtes ikke noe greit ut, hva gjorde du da?" hjelpes til å sette levde erfaringer i sammenheng kan spilleren hjelpes til å sette sine erfaringer som MMO-spiller i sammenheng med det virkelige verdens erfaringer og lære av disse. Det vanligste her er jo opplevelsen

av å være i krysspress mellom den virkelige verden (foreldres ønske om skolearbeid) og den virtuelle verden (krav om tilstedeværelse på quild i det samme tidsrom) som virkelige setter unge menneskesinn på prøve.

Det narrative selvet

Det narrative selvet ser sammenheng ved hjelp av historier og selvet kan organisere seg ut fra levde erfaringer og sammenhenger.

Det narrative selvet organiserer seg ut fra alle de andre selvområdene også, hvor de to første omhandler handling, det neste omhandler opplevelse av et eget indre og et indre hos den andre. Med de to siste selvområdene blir mulighetene for å *komme til felles forståelse til*.

Vår erfaring er at dette sammenfaller med spillerens re-vitaliseringsfase, hvor han ved hjelp av tidligere faser evner å se sin erfaring, starter spillet på nytt og spiller på en annen måte enn før - eller avslutter spillet. Poenget her for oss, og slik vi forstår Stern, er viktigheten av dette i skjer i relasjon med omgivelsene -i en felles forståelse. På lik linje med det at det lille barnet som ikke uttaler sine erfaringer til andre blir alene og usynlig, vil spilleren som ikke uttaler sine erfaringer til andre forbli usynlig- ved problemspilling vil dette si-ingen legger merke til de endringer som er skjedd, alt ser ut som før men er det egentlig ikke. Vi griper dermed ikke en felles forståelse i en felles verden – men sitter med hver vår forståelse av hva som skjer.

Hvordan hjelpe unge mennesker til å regulere egen spilling

Vi ser nå på hvordan ansatte i skolen kan hjelpe elevene sine til å regulere spilling.

Hva betyr regulering?

Regulering kan forstås som et kompromiss mellom forbud og ingen kontroll i det hele tatt. Regulering kan også forstås som å jevne ut en tendens til opphopning eller oversvømmelse/overdrivelse

Hvorfor regulering av spilling?

- + Regulering av online rollespill er nødvendig
- + Regulering av online rollespill er mulig
- + Regulering øker ønsket atferd på andre områder i livet

Hvordan regulere spilling?

Vi regulerer best spilling ved

- + Forhandling om regler og konsekvenser for alle i husholdningen
- + Regulering som er tuftet på hvordan hver enkelt familie selv lever øker sannsynligheten for at reguleringen opprettholdes

For ansatt i skolen øvre klassetrinn er det imidlertid slik at hjelp til regulering av spilling noen ganger må settes i verk uten foreldre eller foresattes deltakelse. Det vil da ta være viktig å regulere ut fra spillerens egne målsettinger og ambisjoner.

Å regulere spilling ved hjelp av en endringsavtale

Endringsavtalen er ment som en hjelp til å få til en endring hvor spilleren selv ønsker å både følge opp skole og opprettholde spilling på et tilfredstillende nivå.

Ved siden av gi hjelp til viktig regulering av MMO-spilling er formålet med avtalen å:

- + Gi eleven/spilleren ansvaret for eget endringsprosjekt

- ✚ Øke mulighet for å dele erfaringer-gripe en felles forståelse i en felles verden
- ✚ Øke mulighet for positivt forsterkende tilbakemeldinger-se på små endringer som store suksesser og la eleven få vite det

Endringsavtalen inneholder en innledning og forslag til et forberedende arbeid. I form av en rekke påstander. Å drøfte gyldigheten ved disse påstandene sammen med spilleren før endringsavtalen settes opp vil gi et godt grunnlag og en bredere felles forståelse av spillmotivasjon.

Endringsavtalen settes opp for et gitt tidsrom. Jo kortere tidsrom desto større mulighet for å gi positivt forsterkende tilbakemeldinger på endring. Kort tidsrom gir også større rom for å knytte arbeidet opp mot skoledagen og dens konkrete utfordringer.

Endringsavtalen inneholder 6 punkt. Vi har erfart at bruk av en avtale som inneholder følgende punkter kan hjelpe til med å regulere spilling og endre atferd.

1.Hva vil vi oppnå med denne avtalen?

Et mål pr.periode er nok. Ved målvalg og målarbeid kan vi alltid satse på sideeffekter ved måloppnåelse. Det sparer oss for ekstra arbeid. Husk at mål skal være målbare.

Det vil si at de må være konkrete og ikke inneholde ordet ”ikke”.

Et mål kan f.eks. være

- At Petter skal få karakter 4 på neste prøve eller
- At Petter skal være på skolen hele dagen hver dag

2.Hva skal jeg, (spilleren) gjøre som er nytt og annerledes?

Dette punktet i avtalen må være konkret og beskrivende på handling/atferd knyttet til spill

F.eks

- a. -spille WOW etter at lekser er utført eller
- b. -ha spillefri onsdag og torsdag eller
- c. -si fra til de på laget mitt at jeg ikke kan spille onsdag og torsdag

3.Hvordan kan andre se at jeg jobber med dette?

Dette punktet i avtalen er en beskrivelse av det spilleren selv tenker at omgivelsene kommer til å legge merke til av endringer. Legg merke til at både virtuelle og virkelige verdens omgivelser er representert.

- de jeg spiller sammen med
- andre

4.Hjelp jeg trenger for å nå mitt mål?

Punktet er en beskrivelse av den hjelp spilleren selv tenker at han/hun vil trenge for å nå sitt mål.

Det kan f.eks være

- atspør hvordan det har gått hver dag
- påminnelser
- ros og positiv oppmerksomhet

5. Hvordan kan jeg sabotere mitt arbeid for å nå mine mål?

Punktet er en beskrivelse av hvordan spilleren selv har erfart eller tenker seg å kunne sabotere arbeidet sitt.

F.eks.

- ved å la være å si fra til de på quildet mitt om hva jeg nå prøver å få til
- ved å krangle med de hjemme om spilling

6. Er målet nådd?

ja

delvis

nei

Under punkt 6 evalueres avtalen. Ved delvis eller ikke oppnådd utformes nye mål best utfra barrierer for måloppnåelse. F.eks barriere for måloppnåelse var at jeg ikke sa fra til de andre på quildet om mitt arbeid. Nytt mål for ny avtale vil da kunne være : Si fra til de andre på quildet om arbeidet mitt

Endringsavtalen finner du på www.fellman.no

Hjelp og støtte ut fra spillerens syklus

Hvis vi som oppsummering igjen tar for oss spillersyklusen ser vi at vi kan gjøre følgende ut fra hvilken fase spilleren befinner seg i.

Inngangsfase	Øvingsfase	Beherskelsesfase	Utbrenthetsfasen	Revitaliseringsfasen
Regulering av spilling	Regulering av spilling- Vise interesse Anerkjennelse	Regulering av spilling- Vise interesse Anerkjennelse Vise forståelse Spørre om hva, hvorfor og hvordan.	Regulering av spilling Hjelpe spilleren til å beskrive forvirrende opplevelser som spiller eller motstridende følelser Gi støtte til spillerfaringer	regulering av spilling Hjelpe spilleren til å se sammenhenger Hjelpe spilleren til å organisere spilleopplevelser og erfaring som spiller

Inngangsfasen

- Regulering av spilling- vi lager regler for hvordan spilling skal reguleres i husholdningen og vi regulerer spillingen

Øvingsfasen

- Regulering av spilling- vi regulerer spilling ut fra de regler og konsekvenser som

er laget

- Vise interesse for opplevelsene fra den virtuelle verden, fra ”inne i spillet”
- Anerkjennelse av spillerens egne opplevelser, egne følelser og handlinger i spillet- vi kan anerkjenne opplevelser ved å imitere den følelsen vi ser hos spilleren. Det vil si, man trenger egentlig ikke forstå så mye, verken av spillregler, mål eller mening med spillet for å gi støtte til utrykte følelser og opplevelser.

Beherskelsesfasen

- Regulering av spilling - vi regulerer spilling utfra de regler og konsekvenser som til enhver tid er gjeldene
- Anerkjennelse av spillerens egne opplevelser, egne følelser og handlinger i spillet
- Vise forståelse for betydningen av opplevelsene fra den virtuelle verden, fra ”inne i spillet”,
Å tape er kjedelig – å vinne er gøy uansett hvor man er. Å bli sliten kan godt kombineres med å ha det gøy. Å være best er alltid gøy, enda bedre hvis andre legger merke til det. Å knekke koden er alltid tilfredstillende.
- Spørre om hva, hvorfor og hvordan.
Se på en kamp. Se på karakteren. Spørre om hvem som er på med på laget. Spør hvordan spillet fungerer. Spør om spillerens motivasjon for å spille. Spør hvordan det er mulig?

Utbrenthetsfasen

- Regulering av spilling - vi regulerer spilling utfra de regler og konsekvenser som til enhver tid er gjeldene
- Anerkjennelse av opplevelser og erfaringer
- Vise forståelse for betydningen av opplevelser fra den virtuelle verden
”-alle følelser er lov - det er enkelte handlinger som ikke er lov”
- Hjelp spilleren til å fortelle om sin egen opplevelse av forvirring og slitenhet
- Hjelp til med å se og å forklare motstridene følelser for spillet
- Delta i spillerens refleksjon over seg selv.
Å reflektere over seg selv er letter når andre ikke sier ”hva var det jeg sa.....”
Å reflektere over seg selv er lettere når andre spør ”hva gjorde du da?” eller hva skjedde da?” eller ”hvordan er det for deg?”

Revitaliseringsfasen

- Regulering av spilling- vi regulerer spilling utfra de regler og konsekvenser som til enhver tid er gjeldene
- Anerkjennelse av opplevelser og erfaringer
- Vise forståelse for betydningen av opplevelser fra den virtuelle verden
- Delta i spillerens refleksjon over seg selv
- Hjelp til med å skape mening og se sammenhenger.
Sammenhenger sees lettest når den andre sier” så når du gjorde sånn - så skjedde det?”
- Høre på historiene om erfaringer fra å være en MMORPG-spiller
- Hjelp til med å organisere opplevelser og erfaringer.
Erfaringer organiseres lettest når man får hjelp til å beskrive sin erfaring slik den faktisk er - ikke som det burde være.

Vi håper denne veilederen kan gi ideer og inspirasjon til videre samarbeid med elever som spiller MMO-spill.
Lykke til!