

Computerspilsafhængighed

Roskilde Universitet

3. semester - efterår 2019 Hus A, Gruppe V1924809618

Humanistisk-Teknologisk Bachelorstudium



Udarbejdet af

Alexander Brix Hay 66456

Casper Jensen 66496

Casper Sunemeier 66433

Emil Vesterby Hansen 66784

Kawn Al-Jabbouri 66860

Line Højbjerg Jensen 66440

Vejleder

Annette Løw T. Aboulafia

Abstract

This project assignment deals with the issue of gaming disorder. WHO gave its first proposal on a definition of gaming disorder in 2016, and in 2018 gaming disorder was officially defined in the 11th Revision of the International Classification of Diseases (ICD-11). This has spawned a lot of debate among scholars. The project attempts to answer how gaming disorder emerges and is developed in males, within the age group 20-30 year old, with a specific focus on the computer game called World of Warcraft. The project uses the system theory Actor Network Theory (ANT) to empathize the connection between the user and the computer and how they both contribute to the addictive behavior of the user. The project is based on different theories about addiction and includes an interview with a psychologist specializing in the treatment of gaming disorder, as well as an interview with a former addict. Addiction is a term that critics discuss a lot and has opposing opinions about which are emphasized throughout the project. Through research it shows that gaming disorder is more likely developed when individuals experience real life failures and problems, which makes them turn to alternative ways to get validation and a sense of being a part of a social community, which in this case is artificially found through the digital world.

Indholdsfortegnelse

Indledning	5
Læsevejledning	6
Problemfelt	6
Problemformulering	8
Arbejdsspørgsmål	8
Motivation for målgruppe	8
Afgrænsning	9
Semesterbinding	10
Begrebsafklaring	10
Redegørelse af World of Warcraft	13
TRIN 1 - World of Warcrafts indre mekanismer og processer	13
Software	13
MMORPG	14
Subscription	15
Spilmekanikker	16
Lore	16
PvE & PvP	16
Guilds	17
Gear & Items	18
Quest	18
Achievements	18
Metoder og værktøjer	20
TRIN-modellen	20
Kvalitativ metode	21
Ekspertinterview	21
Det semistrukturerede forskningsinterview	22
Iscenesættelse af interviewet	23
Interviewspørgsmål	23
Transskribering af interviewet	24
Teori	25
Videnskabsteori	25
Afhængighed	27
Afhængighedens forførende elementer	31
Afhængighed af computerspil	33
Player Experience of Need Satisfaction - Motivational Model	36
Tvang vs. lyst til at spille	38
Immersion	39
The Overjustification Effect	39

Motivations for Play in Online Games	40
Sociale Aspekter af World of Warcraft og MMO-genren	42
Empirianalyse	45
Analyse af ekspertinterview	45
Afhængighed	45
Digital verden kontra fysisk verden	47
Persontyper og behandling	49
Analyse af livsverdensinterview	53
Afhængighedens begyndelse og konsekvenser	53
Computerens rolle	58
Løsning	59
Teknologianalyse	61
TRIN 3 - Teknologiens utilsigtede effekter	61
Kognitive færdigheder	61
Inaktivitet, helbredsrisici og børns leg	61
Død	62
TRIN 4 - Teknologiske systemer	62
Diskussion	66
Konklusion	71
Perspektivering	74
Litteraturliste	76

Indledning

Brugen af teknologi i det senmoderne samfund er en essentiel del af individets tilværelse anno 2019. Hvad end det er uddannelses-, arbejds-, eller fritidsrelateret så indgår teknologien i utallige aspekter af det at være menneske i dagens samfund. Teknologien rummer enorm kunnen og har på mange måder forbedret hverdagen for det enkelte individ. Dog kommer vi ikke udenom, at teknologien også indeholder negative konsekvenser. Dette projekt vil derfor undersøge nogle af de her negative følger, som teknologien bringer og med særligt fokus på computerspilsafhængighed.

Der er sket en udvikling i samfundet i takt med, at mennesket har implementeret teknologien som en del af tilværelsen. En udvikling som vi i projektgruppen ønsker at undersøge bagsiden af. Vi tager som førnævnt udgangspunkt i computerspilsafhængighed og ønsker at undersøge forholdet mellem individet og teknologien. Med andre ord, hvordan den her afhængighed til computerspil opstår og hvilke faktorer der gør sig gældende hvad angår afhængighed. Der er uden tvivl et bredt segment som benytter sig af denne form for teknologi, hvad end det er en måde at afreagere fra en stresset hverdag, fritidsaktivitet eller om der tale om en afhængighed. Det anses i samfundet som værende tabubelagt at være afhængig, hvad end det er alkohol, stoffer eller i det her tilfælde computerspilsafhængighed. Der bliver tilegnet bestemte stereotyper til computerspilsafhængige og de afhængige bliver af det resterende samfund set ned på som værende svage. Men om det reelt bunder sig i svaghed eller om der foregår noget bagvedliggende hos de her individer som gør, at afhængigheden af computerspil opstår og danner grundlag for en bestemt type livsstil.

I et forsøg på at undersøge dette felt nærmere vil vi dykke ned i computerspillet World of Warcraft, som bliver betegnet som et af de mest populære computerspil og et af de spil hvor afhængigheden hyppigst opstår. Hvad er og hvordan opstår afhængigheden? Hvordan ses afhængighed med specielt fokus på computerspil? Hvordan er World of Warcraft opbygget og hvilke motivationselementer gør sig gældende? Dette er nogle af de aspekter vi gennem følgende projekt ønsker at undersøge.

Læsevejledning

Rapporten er bygget op omkring en struktur, hvor læseren først bliver introduceret til projektet i indledningen, hvor belægget for opgaven og relevansen af dette fremgår. Efterfølgende vil der blive redegjort for spillet World of Warcraft ud fra TRIN-modellens første trin - teknologiers indre mekanismer og processer. Vi har valgt at placere TRIN 1 her, så læseren bliver introduceret til det udvalgte spil tidligt i opgaven. Dette er gjort, så læseren hurtigt bliver afklaret med, hvad spillet går ud på og det derfra er muligt at drage referencer fra spillet til resten af opgavens indhold. Efterfølgende vil anvendte metoder og værktøjer blive belyst og redegjort for og hvilke teorier projektet trækker på samt hvorfor disse teorier er inkluderet. Dernæst vil resten af de inkluderede trin i TRIN-modellen analyseres på i forhold til projektets valgte spil og ligeledes vil de to interview som projektet har foretaget, ekspertinterview og semistruktureret livsverdensinterview, blive analyseret. Alt ovenstående vil derefter blive diskuteret i diskussionen og til sidst blive rundet af i en konklusion og en perspektivering.

Problemfelt

Computerspilsafhængighed er et voksende fænomen i det danske samfund. Forskning viser, at særligt unge mænd i teenageårene er storforbrugere af computerspil, hvor 96% af drenge i alderen 13-19 år beskæftiger sig med computerspil, hvoraf 49% af dette foregår på daglig basis. Selvom unge mænd bliver betegnet, som storforbrugere af computerspil og online gaming, viser forskning samtidig, at kvinder ligeledes benytter sig af denne aktivitet. Antallet af kvinder i samme alder som spiller computerspil er 70% hvoraf kun 5% af dette er dagligt (Dohrmann, J., 2017). Det er derfor værd at bemærke, at der ikke blot er tale om en enkelt befolkningsgruppe, men derimod en bred gruppe i befolkningen, som benytter sig af computerspil i høj grad. Spørgsmålet er, afspejler dette et tegn af computerspilsafhængighed eller blot autonomi?

Er computerspil en måde, hvorpå brugeren slapper af og indgår i et fællesskab? Det kan være en lille flugt fra en stresset hverdag, fyldt med pligter. Fjernsyn er en måde at koble af på, spørgsmålet er så bare om gaming kulturen, har erstattet dette og er blevet til en ny form for

afslapning i hverdagen (Dohrmann, J., 2017). Når der er tale om computerspil har dette dog en langt bredere funktion end andre underholdningsmedier. Der er en interaktionsmulighed, hvor spilleren kan integrere online med andre spillere og på den måde er der et socialt aspekt der er gør sig gældende her, som ikke eksisterer i andre underholdningsmedier. Computerspilsbrugerne hævder, at de sociale aspekter i gaming kulturen, (hvilket er muligheden for, at skrive og snakke med andre spillere), er nogle af de væsentligste faktorer, som fastholder dem i brugen af spillet. Muligheden for, at kunne være alene, men samtidig kommunikere og indgå i aktiviteter med sine digitale venner er i høj grad det, som får spillerne til at spille, og samtidig muligheden for, at kunne fraslutte sig det sociale fællesskab når det passer vedkommende. Det er en mulighed der gør sig gældende for personer med udfordrede sociale kompetencer, at indgå i sociale fællesskaber, idet det foregår virtuelt og personen blot kan forlade situationen, ved at slukke for skærmen, når han eller hun ikke længere ønsker deltagelse. Noget som ikke kan lade sig gøre i den 'virkelige' verden og samtidig noget, som på sigt kan forårsage store problemer. En udelukkelse af virkeligheden kan i højere grad føre til mangel på sociale kompetencer og gøre brugeren endnu mere afhængig af computerspillet (Brian, D.NG, & Wiemer-Hastings, P., 2005).

Tilstrømningen af flere brugere til computerspilsgenrer er i sig selv ikke et problem, men i hvor høj grad stigningen af brugere, som udvikler et afhængighedsforhold til computerspil og online gaming, er hvor problemet opstår. I 2018 erklærede World Health Organization (WHO), at 'gaming disorder' er sygdom, som oversat til dansk kan betegnes, som computerspilsafhængighed (WHO, 2018). Selvom debatten omkring, hvorvidt der kan skelnes mellem en afhængighed og passioneret fritidsaktivitet står uklart, er det et faktum, at den psykiske lidelse nu er officiel på WHO's diagnoseliste og dermed er der tale om et reelt problem. Et problem der er værd at undersøge, og særlig aspektet omkring, hvor grænsen går. Hvornår er der tale om afhængighed? Hvordan afgøres det om en person er afhængig? Hvordan påvirker det deres livskvalitet? Det er blot få af mange problematikker, som dette emne afspejler og som vi gennem dette projekt ønsker, at undersøge nærmere.

Problemformulering

Hvordan opstår afhængighed af computerspil med udgangspunkt i World of Warcraft hos mænd i alderen 20-30 år?

Arbejdsspørgsmål

1. Hvad er afhængighed og hvordan defineres det?
2. Hvilke motivationselementer gør sig gældende for det digitale spil World of Warcraft?
3. Hvordan er World of Warcrafts sociotekniske system opbygget og hvordan relaterer aktørerne sig til hinanden?
4. Hvad er computerspilsafhængighed?

Motivation for målgruppe

Projektgruppen har valgt, at skrive om computerspilsafhængighed. Idet vi finder det interessant at undersøge: Hvordan afhængighed skal defineres og hvordan det påvirker de afhængiges livskvalitet. Vi har som motivation til projektet valgt at undersøge mænd i aldersgruppen 20-28 år og deres vaner samt brug af computerspil, med fokus på spillet World of Warcraft, da vi finder det interessant at undersøge, hvorfor brugen af computerspil tages med ind i det voksne liv. Det fremgår af problemfeltet, at storforbrugeren af computerspil er unge mænd i teenageårene, men vi har valgt, at fokusere på den ældre segment af mænd i det danske samfund. Dette skyldes en række forskellige årsager. Vi har i projektgruppen valgt netop den aldersgruppe, da brugen af computerspil i teenageårene ofte skyldes en række andre faktorer. Det kan være, at det er let tilgængeligt, brugeren kan spille når han/hun har lyst, at ens jævnaldrende venner spiller og mange flere. Særligt det sidste aspekt har gjort, at vi fokuserer på en ældre aldersgruppe end teenageårene, da brugen af computerspil i teenageårene måske ikke skyldes eget behov, men at det i højere grad skyldes, at vennerne spiller. Så for at undgå at blive holdt ude af fællesskabet er det lettere blot at gøre som de

andre. Dette kan være en fase der går over af sig selv, når teenager begynder at varetage mere seriøse beskæftigelse i form af videregående uddannelser og/eller arbejde.

Grundet ovenstående vurderer vi, at det er interessant at tage fat i mænd i aldersgruppen 20-28, idet det er brugere, som gennem en længere periode har spillet computerspil. Vi finder det derfor interessant at undersøge, hvad der får de her mænd til, at blive ved med at spille computer og hvordan spillet fastholder dem i brugen. Vi vurderer, at fordi brugeren højst sandsynligt har været tilknyttet spillene i længere tid end i teenageperiode, er muligheden for en evt. afhængighed større i vores valgte målgruppe. Derudover har vi igennem vores ekspertinterview fået bekræftet at de fleste patienter der søger hjælp til computerspilsafhængighed hos dem er ikke teenager, men mellem 20-30 årige. I alderen 20-30 er mænd i det fleste tilfælde afhængige af enten job, uddannelse eller begge dele, og det er derfor interessant at undersøge, hvordan computerspillet påvirker deres hverdag og om der overhovedet er tale om et reelt problem.

Afgrænsning

Vi har valgt at afgrænse os fra kvinders brug af computerspil, da statistikkerne viser at størstedelen der udvikler spilafhængighed er mænd og da vores interview er med en mand, derfor har vi vægtet at undersøge afhængigheden hos mænd og ikke kvinder. Derudover afgrænser vi os fra om afhængighed har noget med personlighedstyper eller diagnoser at gøre, selvom vi i vores indsamlede empiri kan se at dette også kan være en faktor i afhængigheds prægede adfærd. Dette afgrænser vi os fra da vi ikke har faglighed til at kunne identificere om det er en psykisk lidelse der trigger den adfærd, derfor forholder vi ikke til dette. I metoden begrænser vi trin-modellen, hvor vi ikke anvender trin 2, trin 5, trin 6 i TRIN-modellen, da det ikke vil være relevant for besvarelsen af vores problemformulering.

Det er vigtigt at tage in mente, at World of Warcraft har to spil omkring det samme univers; World of Warcraft (classic) og World of Warcraft: Battle for Azeroth (retail). Classic blev første gang udgivet i 2004, men i august 2019 blev det relanceret efter stor efterspørgsel fra Blizzards fans. Projektet afgrænser sig fra classic-versionen og vil kun tage udgangspunkt i retail.

Semesterbinding

Projektet er forankret i dimensionerne Subjektivitet, Teknologi og Samfund (STS), og Teknologiske Systemer og Artefakter (TSA)

I STS dimensionen er der et stort fokus på relationen mellem menneske, teknologi og samfund. Det fremstår i projektet at vi gerne vil undersøge hvordan computerspil og individets adfærd har af konsekvenser for individet, som et agerende subjekt i samfundet. Teknologier er menneskeskabte og gennem teknologier genskaber mennesker sig selv. Dette er det vi gerne vil undersøge i forhold til relationen mellem brugeren og World of Warcraft.

Projektet inddrager ligeledes dimensionen Teknologiske Systemer og Artefakter (TSA), ved dets fokus på analyse af spillet World of Warcraft, som et socioteknisk system. Vi gør brug af udvalgte trin i trin-modellen, hvor spillets indre mekanismer og processer, utilsigtede effekter og teknologiske systemer vil blive belyst.

Begrebsafklaring

Achievements: Liste over opnåede og endnu ikke opnåede opgaver og udfordringer.

Aktant: En aktant er en aktør, som kan tilknytte sig med andre aktører.

Aktør: En aktør er enten en human eller non-human aktør som har et mål

Aktør-netværk: Mange aktører skaber sammen et netværk, hvor de forskellige aktører er bundet sammen alt efter hvordan de relaterer sig til hinanden.

Autonomi: Selvstyre, magt og kontrol over eget liv.

Avatar: En digital udgave af den karakter som individet benytter i et spil.

Black-boxed: Når et netværk bliver skabt er det meget ustabil. Når netværket så er black-boxed er der en meget generel forståelse for hvad netværket er. Det black-boxede netværk kan gøres ustabil igen, hvis nye aktører inddrages eller allerede inddragne aktører ændres.

Bosser: En meget stærk enemy NPC som kun kan besejres ved at forme en gruppe på 20 mand.

Bruger: Individ der spiller spillet.

Digital identitet: Brugerens konstruerede identitet i den digitale verden via avatar og rolle i samspillet med andre.

Gaming disorder: Computerspilsafhængighed.

Gear: Det udstyr som en avatar i spilverdenen kan have på.

Human aktør: Er en menneskelig aktør. I opgaven bruges den humane aktør synonymt med aktøren fra det semistrukturerede livsverdensinterview.

Immersion: Indlevelse i spilverdenen.

Items: Artefakter i spilverdenen.

Interdependency: To eller flere brugeres afhængighed af hinanden.

Kompetence: Følelsen af at blive bedre og udrette noget ved at modtage positiv feedback.

Lore: Det magiske og overnaturlige univers som World of Warcraft-historien er skrevet ud fra og bygger på.

MMORPG: MMORPG akronymet for spil genren Massively Multiplayer Online Roleplaying Game som World of Warcraft er en del af.

Mini bosser: En mindre udgave af en boss.

Mistrivsel: En tilstand hvor individet af forskellige årsager lever et liv med nedsat livskvalitet.

Mobs: Mobs er enemy non-player character som en bruger ofte kan besejre selv.

Non-human aktør: Er alt andet end mennesker. Dyr, ting, begreber og mere er non-humant.

NPC: Non-player character, Computerstyret karakter i spillet, som brugeren kan interagere med.

Player Experience of Need satisfaction: Need satisfaction omhandler de psykologiske behov autonomi, kompetence og samhørighed. Player Experience er hvilke(n) af de tre need satisfaction, som individer søger, der fremstår i computerspil.

PvE: Player versus Environment. Spilleren kæmper mod computerprogrammerede modstandere.

PvP: Player versus Player. Spilleren kæmper mod andre spillere.

Quest: Opgaver der kan klares i den spilverdenen.

Samhørighed: Et psykologisk behov. Det kan også betegnes som fællesskab, hvor et individ gerne vil høre til et sted.

Semiotik: Semiotik er tillæggelsen af værdi til begreber og oversættelsen af selvsamme begreber.

Software: Spilteknologien er en software. Mere specifikt er det en klientsoftware hvilket betyder, at spillet delvist er lokaliseret på en server og delvist på spillerens computer.

Subscription: 30-dages abonnementsaftale til World of Warcraft.

Succesoplevelse: En følelse af at have opnået nævneværdigt.

Redegørelse af World of Warcraft

Projektgruppen har vurderet de væsentligste indre mekanismer og processer til at være software, subscription, genren, den digitale identitet, historien i spillet, guilds, PvP & PvE, daglige aktiviteter og opnåelsen af resultater. Disse har vi delt op i software og spillemekanikker.

TRIN 1 - World of Warcrafts indre mekanismer og processer

Software

Før der bliver introduceret til World of Warcraft som en software, er det vigtigt først at forstå, hvad software er. Dette bliver forklaret af følgende citat:

“[s]oftware is a generic term used to refer to applications, scripts and programs that run on a device. Software can be thought of as the variable part of a computer and hardware the invariable part (...) Software is often divided into application software, or user downloaded programs that fulfill a want or need” (Rouse & Doig, n.d.).

Med andre ord: Software er et sæt af instrukser, som fortæller hvad der skal ske, alt afhængende af det input, som softwaren modtager. World of Warcraft er her en klientsoftware til både Microsoft og Apple computere. En klientsoftware er: *“[p]ortion of the software to be distributed to End Users for installation on personal computers or other devices and designed to enable such end users to remotely access, and interact with, the Server Software via the Internet.”* (Law insider, n.d.). Klientens fire hovedformål er, (1) afkode og display UI, addons og spilverdenen, (2) modtage input fra spilleren og den eksterne server og ændre displayet i overensstemmelse med input, (3) give feedback til spilleren baseret på hændelsesforløbet i spilverdenen, og (4) følge trin med brugerdefinerede ændringer til layout og settings (Wilson, V., 2007:3). Når to individer kommunikerer med hinanden i spillet, er det ikke klient-klient-kommunikation, men derimod klient-server-klient-kommunikation. Selve spilverdenen er lokaliseret på computeren, men al informationen i spilverdenen kommer fra serveren (Wilson, V., 2007:7). Klienten tilgås ved at gøre brug af ‘Blizzard Battle.net’, hvilket er en desktop app og fungerer som en:

“internet-based online gaming, social networking, digital distribution, and digital rights management platform” (Wikipedia contributors, 2019a). Platformen er hvorfra World of Warcraft bliver startet op og er derfor en essentiel del af spillet.

Klientsoftwaren tillader tilføjelsen af addons, hvilket er tredjepartssoftware, skabt af spillere til spillere. Addons skabes ved brug kodningssproget LUA. Når en addon bliver installeret, bliver den en del af filstrukturen i spilfilerne og kan ses på user interfacets displayede information (Wilson, V., 2007:5). Dette tillader brugerne at tilpasse deres account helt efter deres egen smag og behov.

MMORPG

World of Warcraft tilhører genren MMORPG, hvilket er et Massively Multiplayer Online Role Playing Game, hvor alt i spillet er en del af en åben verden, hvilket vil sige spilleren ikke er begrænset til et niveau ad gangen, men kan bevæge sig frit rundt i hele verden. Det handler derfor om at udforske verden ud fra forskellige mål. Genren appellerer til en bred aldersgruppe, 11-68 år, hvor gennemsnitsalderen er 26-57 år og gennemsnits spilletiden om ugen er 22 timer (Yee, 2006b). Årsagen til dette er, at genren har en naturalistisk setting, hvor millioner af brugere på verdensplan på daglig basis fordyber sig i det 2-dimensionelle grafiske miljø, som en avatar der visuelt skal repræsentere individet. Den digitale verden er en kontinuerlig verden, som eksisterer og forandrer sig før, under- og efter brugeren engagerer sig i den. I denne verden foregår real-time 3D grafiske oplevelser og det er muligt at kommunikere med sine medspillere gennem indbyggede spillemekanikker (Yee, 2006b). Ved brug af indkodede meddelelser i tastaturet eller museklik, er det muligt at påvirke verdenen med sin avatar. Dette foregår ved deltagelse af et stort antal forskellige varierede aktiviteter, hvis kompleksitet, belønning og investering af tid afhænger af den valgte aktivitet. Her kan selvsamme aktivitet være planlagt på bestemte ugedage, tider på døgnet eller når der er tid til det. Målet med aktiviteten er, at forbedre sin karakter i form af kampevner, social status, udseendet på ens avatar, viden om verdenen, kvaliteten på ens udrustning og mange andre, såsom madlavning- og skræddersyningsfærdigheder (Yee, 2006b). Indbyggede funktionelle strukturer i verdenen tillader disse sociale netværk at eksistere. Ifølge Yee, eksisterer sociale netværk i tre forskellige kategorier hvilke er: “*combat groups (temporary collaboration between a few users)*”, *guilds (persistent user-created membership*

organizations), and ideological alliances (agreements between guilds or “racial” groups).” (Yee, 2006b:7).

Subscription

World of Warcrafts forretningsmodel er bygget op omkring subscription. Det vil sige, at brugerne betaler en månedlig ydelse for at have adgang til spillet og dets indhold. For at få adgang til spillet i første omgang skal brugeren betale et engangsbeløb, men det kan ikke spilles uden en abonnementsaftale. Spillet koster 44,99€, hvilket ca. svarer til 336 DKK. Den månedlige betaling koster 12,99€, hvilket ca. svarer til 97 DKK. Købes der mere end en måned af gangen, så er der mængderabat (Blizzard Entertainment, n.d.-b & Blizzard Entertainment, n.d.-c). Med abonnementsmodellen føler brugerne sandsynligvis et indirekte pres til at logge ind og spille for at redegøre for de investerede penge i spillet (Zagalo & Gonçalves, 2014). World of Warcraft tilbyder dog også brugeren at betale for abonnementet med en ‘WoW Token’, som købes på spillets Auction House, forkortet AH. Dette sted er spillets markedsplads og er, hvor størstedelen af alle salg og køb foregår. Det er muligt at sætte en ting til salg, hvor AH så tager 5% af salget samt et gebyr for, at have det til salg og hvor prisen på gebyret varierer om det enten er til salg i 12, 24 eller 48 timer. AH kunne i sig selv være en indre mekanisme under spilmekanikker, da det er en stor del af spillet, men det vælger vi at afgrænse os fra. Disse tokens fra AH kan bruges til tre forskellige ting; 1) købes med rigtige penge og sælges i spillets AH for guld 2) købes med guld fra AH og tages i brug som 30 dages spilletid, og 3) købes med guld fra AH og indløses for 12,99€, hvilket er svarende til prisen for 30 dages spilletid, til ens ‘Blizzard Balance’, hvor det er muligt at købe spil og in-game ting. Værdien af en token er universel igennem hele spiluniverset (Blizzard Entertainment, n.d.-c). Prisen på en token ændrer sig hele tiden, hvor den i skrivende stund er 224897 guld værd. Prisen kan ses inde i spillet og på hjemmesiden <https://wowtokenprices.com/EU>. Dette giver brugere der ikke har råd til at den månedlige ydelser, muligheden for at optjene guld i spillet og betale med det. Det kan derfor være økonomisk bindende for brugeren at bruge spillet.

Spilmekanikker

Spilmekanikkerne som præsenteres i opgaven er delvist udforsket i de to foretagede interview, dels gennem egen erfaring og dels gennem empiriindsamling.

Lore

World of Warcraft er et role playing game (RPG) og ligeledes derfor er selve historien i spillet en rigtig stor del af oplevelsen. Historien bygger helt tilbage fra Blizzards real time strategy (RTS) spil, hvor det første i genren, 'Warcraft: Orcs & Humans', udkom i 1994 (Wikipedia contributors, 2019b). Historien er meget omfattende, helt fra simple bønder til de gamle guder og titaner, der er dog nogle fællesnævner, når det kommer til opbygningen af historien. Religion er dybt forankret i Warcraft-universet. De fleste racer bygger på en kulturel tro, hvor guder, halvguder, væsener med guddommelig status og/eller udødelige væsener tilbedes, og bruges til at reflektere racernes værdier, frygt og drømme. De fleste religioner indeholder også konceptet om liv efter døden, hvilket betyder, at der er kulturelle normer og tabuer, som indikerer, hvad der er rigtig og forkert at gøre (Fandom, n.d.-j). Magi er ligeledes også dybt forankret, hvor der er en kosmisk kraft der omfatter hele universet. Magi er en hegemonisk kraft hvilket betyder, at en form for magi ikke kan eksistere uden modparten. Dette fremstår i den klare skildring af 'light and shadow', 'life and death', og 'order and disorder' (Fandom, n.d.-e).

PvE & PvP

PvE er Player vs. Environment, det er brugeren, som er betegnet som player og environment er non-player enemies (computerstyrede fjender), hvis formål er at blive besejret. Der findes forskellige former for enemies i World of Warcraft f.eks. mobs, mini bosser og bosser. Mobs er den mest hyppige form for enemy der findes og er spredt ud i hele den digitale verden. De kan oftest dræbes af en enkelt spiller uden stort besvær. Mini bosser findes også spredt ud i den digitale verden, de er lidt sværere at dræbe og kræver ofte 1-5 spillere for at bekæmpe dem. Bosser findes i dungeons og raids, en boss kræver imellem 5 og 20 spillere at besejre og det er ofte nødvendigt, at have en strategi for den specifikke boss (Fandom, n.d.-f). En dungeon er en samling af mobs og bosser, som en gruppe på 5 spillere samles om for at klare. Som belønning for at klare dungeonen modtager spillerne udstyr og guld (Fandom, n.d.-c).

Raids er det samme princip, der skal bare være 20 spillere til det og det kræver forberedelse og visse taktikker at dræbe bosserne i raiden. En raid kan gennemføres en gang i ugen, imens dungeons kan gennemføres i et ubegrænset antal gange (Fandom n.d.-i). Raids findes på forskellige niveauer og belønninger. En raid boss på det sværeste niveau tog mere end 700 forsøg for de bedste guilds, hvilket strakte sig over ni dages spilletid (Method, n.d.). En af de konsekvent bedste guilds i verden, Method, raider 12-15 timer om dagen, når der kommer nye raids ud (WoWProgress, n.d.). Dette betyder, at de spillede mere end 100 timer på lidt over en uge for at besejre bossen.

PvP er player vs. player. I dette spiller brugeren ikke mod en computerstyret karakter, men dystet mod andre spillere online. PvP forekommer i dueller, world pvp, battlegrounds og arena. Dueller er venskabelige kampe. World pvp er kamp i den åbne verden. Battlegrounds er kamp på 10-40 spillere, der spiller om, at udføre forskellige opgaver, for at vinde f.eks. skal holdet samarbejde om at få 3 flag i modstanderholdets base. Arena er kampe 2 mod 2 eller 3 mod 3 og det er rangeret. Et arena hold får belønninger alt efter, hvor højt de er rangeret (Fandom n.d.-g). Spillere differentiere sig hyppigst i mellem at være en PvE spiller eller en PvP spiller, nogle dyrker begge ting, men det er meget tidskrævende.

Guilds

I MMORPG-genren er guilds en af de vigtigste indre mekanismer og er for mange en essentiel del af spiloplevelsen. *“Guilds are formed to make grouping and raiding easier and more rewarding, as well as to form a social environment in which to enjoy the game”* (Fandom, n.d.-d). Guilds er 100% brugerdrevne, hvor det er spillernes engagement i gilden der påvirker, hvordan gilden forløber. Der eksisterer mange forskellige typer af guilds, f.eks. (1) PvP guild hvor målet er, at kæmpe mod andre spillere i battlegrounds, arenas og open-world PvP. (2) PvE guild, bedre kendt som raiding guild, er målet at overkomme de stærkeste bosser, især i progression guilds, som er en underkategori til raiding guilds, hvor målet er at gennemføre en raid hurtigst muligt. Her skemalægges specielle dage til at gøre dette, hvor store grupper af mennesker mødes. Det er forventet, at spillerne er 100% tilstede og at de er veludstyret med tidligere erfaring med raiding, en stabil internetforbindelse m.m.. (3) Social guild, hvor målet er, at skabe relationer til andre mennesker frem for at forberede sig på raiding (Fandom, n.d.-a). PvE og PvP guilds er stadig sociale, dog ikke i samme grad,

som en social guild. Guilds består ligeledes af et hierarki, hvor rangeringen af disse er guild master, raid leader, officers, raiders, trials, alts (står for 'alternate character' og er en raiders ekstra/backup karakter) og socials.

Gear & Items

En spillers gear er den samling af items avataren er udrustet med, items er avatarens rustning og våben. Det er muligt for en spiller at bære op til 19 forskellige slags items på samme tid, det kan f.eks være en hjelm, skulderblade, våben, handsker og støvler. Items kommer af forskellig kvalitet, jo bedre de er, jo mere fordelagtigt er de for spilleren at bære. Det er muligt at få items, ved at udføre quests, købe dem af andre spillere, dræbe enemy non-player characters, dræbe bossen i dungeons og raids. Gear giver spillerens avatar forskellige former for styrker, det kan f.eks. være +10 point i styrke, hvilket gør at spillerens avatar nemmere kan dræbe fjender (Wowhead, 2018).

Quest

Quests er opgaver, som kan gennemføres i World of Warcraft. Gennemførte quests belønner spilleren med udstyr og penge i spillet. Questen modtages fra en non-player character, som forkortes til NPC. Den forkortelse vil vi bruge i resten af teksten. En quest kan f.eks. være, at dræbe 10 styks af et specifikt mob, tage dets kød og aflevere det tilbage til en NPC igen (Fandom n.d.-h). En quest kan også være, at eskortere en NPC igennem et farligt område og beskytte den. Brugeren bliver ofte introduceret til dele af spillets lore igennem quests. NPC'er fortæller historier og tager spilleren hen til vigtige steder (Fandom n.d.-h).

Normale quest kan kun klares en gang per avatar, men daily quests kan klares hver dag. Dailies kan være fordelagtige at gennemføre, da de kan give, belønninger som over tid kan samles til at få en større belønning, og derfor er det vigtigt at klare dem så tit som muligt (Fandom n.d.-b). De er designet til at få brugeren ind og spille hver dag, hvilket er en mekanisme der virker godt, da den bygger på vanedannelse (Zagalo & Gonçalves,, 2014).

Achievements

Achievements er et pointsystem hver bruger har på sin account. Det er en oversigt over hvilke ting og udfordringer spilleren har opnået og gennemført. Nogle spillere vægter achievements

højt, og forbinder status med dem. For dem går spillet ud på, at gennemføre så mange som muligt. Achievements bliver også brugt som bevis på, at spilleren f.eks. har gennemført en specifik raid, så det kan bevises, at spilleren er erfaren og vil være en god tilføjelse til en gruppe (Fandom n.d.-a).

Metoder og værktøjer

TRIN-modellen

TRIN-modellen er udviklet af Thomas Budde Christensen, Erling Jelsø og Niels Jørgensen. TRIN er et akronym for: “[T]eknologi og *Radikalt og Inkrementelt design i Netværk*” (Jørgensen, 2018:3). Modellen søger, at inspirere analyser og beskrivelser med hovedvægt på det teknisk-videnskabelige. Modellen gør brug af seks trin, med formålet om at skabe en holistisk forståelse af teknologien. Disse seks trin er; teknologiers indre mekanismer og processer, teknologiers artefakter, teknologiers utilsigtede effekter, teknologiske systemer, modeller af teknologier og teknologier, som innovation (Jørgensen, 2018).

I projektets brug af TRIN-modellen afgrænses der fra TRIN 2, værende teknologiske artefakter, TRIN 5, værende modeller af teknologier, og TRIN 6, teknologier, som innovation. De er ligeledes derfor ikke inkluderet i metode- og værktøjs-afsnittet. TRIN 1, 3 & 4 har vi valgt at inkludere, da disse trin i TSA-dimensionen er nok til, at forstå World of Warcraft som mere end bare et spil og bedre kunne inddrage det i en analyse og diskussion. Som ikke bare et teknologisk system, men et socioteknisk system. De tre inddragne trin skal forstås således:

TRIN 1 - Teknologiers indre mekanismer og processer omhandler de centrale mekanismer og processer, som er en del af teknologien. I TRIN-modellen er dette en vurderingssag og det er op til os som forskere at vurdere, hvad der er relevant og ikke relevant at belyse om teknologien. (Jørgensen, 2018).

TRIN 3 - Teknologiers utilsigtede effekter omhandler de utilsigtede effekter, hvor TRIN 1 kan forstås som de tilsigtede effekter. Konsekvenserne af TRIN 1 belyses i TRIN 3, hvor de oftest skyldes økonomiske besparelser eller designfejl (Jørgensen, 2018).

TRIN 4 - Teknologiske systemer omhandler de store sammenhænge af teknologien og som samlet besidder en bestemt funktion. Inddragelsen af dette trin muliggør forståelsen af teknologi, som et menneskeligt behov (Jørgensen, 2018).

Kvalitativ metode

I projektgruppen har vi valgt, at benytte os af en kvalitativ metode i form af forskningsinterview. Både semistrukturerede forskningsinterview og ekspertinterview. Dette gøres med henblik på, at skabe en forståelse af de 20-30 årige mænd, og deres livsverden, samtidig vil ekspertinterviewet give os en faglig viden og indsigt i problemet, som kan understøtte såvel som uddybe vores teori og viden om emnet. Ved hjælp af et forskningsinterview kan vi, som projektgruppe blive klogere på målgruppes livsverden, og dermed skabe forståelse for hvilke elementer ved computerspillet World of Warcraft, som gør det attraktivt og fastholder dem. Kvalitative forskningsteknikker gør os i stand til, at belyse problemstillinger fra hverdagslivet og samfundet, hvor vores kvalitative metode, som er forskningsinterview, vil gøre det muligt for os, at analysere og fortolke på de resultater vi gennem denne metode vil undersøge (Olsen, P.B., Pedersen. K., 2015).

Ekspertinterview

Til vores ekspertinterview er der taget kontakt til en psykolog, som behandler personer med afhængighed af computerspil. Psykologen bliver brugt, som ekspert til interviewet der vil berige projektet med viden omkring emnet. I et ekspertinterview, er det essentielt, at interviewereren holder sig til den udarbejdede interviewguide, idet eksperten grundet sin store indsigt i emnet kan have tendens til, at fortælle om sine egne erfaringer og viden som ligger uden for formålet med interviewet. Det er derfor vigtigt, at interviewereren gennem hele interviewet er i kontrol og holder fokus på interviewguiden, således at de aspekter interviewereren, som forsker ønsker at undersøge, bliver belyst gennem interviewet. Samtidig med dette er en vigtighed i at gennemføre et veludført ekspertinterview også, at interviewereren har en faglig viden inden for det givne emne. Eksperten besidder naturligvis stor faglig viden inden for afhængigheds feltet og det er derfor vigtigt, at vi som interviewere har sat os ind i emnet således, for at opnå bedst mulig grundlag for et godt interview (Kvales. S., Brinkmann S., 2009).

Det semistrukturerede forskningsinterview

Hos kvalitative forskningstekniker findes flere interviewformer. Det uformelle interview, det ustrukturerede-, semistrukturerede-, strukturerede- og fokusgruppeinterview (Metodeguiden, n.d.).

Det uformelle interview foregår uden fast struktur og kan opstå i tilfældighed. Der er ikke nogen interviewguide og selve interviewet bliver gennem det uformelle interview udført via en dialog, hvor forskeren efterfølgende ved hjælp af sin hukommelse tager notater fra interviewet. Det ustrukturerede interview udføres i en gradvist mere formel interviewsituation end det uformelle. Det ustrukturerede interview foregår ligeledes uden brug af interviewguide, men der er et fastsat emne, som er bestemt på forhånd og skal undersøges. Der bliver ofte benyttet talesprog fra interviewerens, hvilket har til formål, at få interviewpersonen til at åbne op og udtrykke sig med egne ord. I kontrast til denne form findes det strukturerede interview. Her udføres interviewet ud fra et interviewskema. Her skal alle spørgsmål stilles på samme måde, i samme rækkefølge og med samme svarmuligheder. Det er på den måde meget specifikke spørgsmål. I denne interviewform er interviewerens i fuldstændig kontrol over interviewet. Fokusgruppeinterviews adskiller sig fra resten af de øvrige interviewformer. Her er der nemlig flere interviewpersoner ad gangen og bliver interviewet, som gruppe. Her er fokuset at undersøge, hvordan interaktion i gruppen forløber gennem interviewet. Det er stadig interviewerens, som styrer interviewet, men i og med, at der er flere respondenter, kan det give interviewpersonerne mulighed for, at lade sig påvirke af hinandens svar, og derved kan det nærme sig en flydende samtale, hvor flere inputs bliver aktuelle i form af interviewgruppens interaktion med hinanden (Metodeguiden, n.d.).

Vi har valgt, at benytte os af et semistruktureret forskningsinterview, som placerer sig mellem det ustrukturerede interview og det strukturerede interview, og har til formål at skabe forståelse samt give os et indblik i målgruppens livsverden. Ved brugen af et semistruktureret forskningsinterview, er det essentielt at forholde sig fleksibel når interviewet udføres. Interviewet følges derfor ikke nødvendigvis kronologisk gennem et manuskript, men formålet med det semistrukturerede forskningsinterview er, at skabe en forståelse for interviewpersonen, være åben og tage udgangspunkt i, hvad interviewpersonen fortæller, fremfor at forfølge et svar på forhånd (Kvale. S., Brinkmann. S., 2009). Vi har på forhånd

udarbejdet en interviewguide, som vi igennem interviewet vil forholde os til, men det essentielle for os er, at skabe en forståelse for, hvad interviewpersonen fortæller og tager derfor udgangspunkt i de svar og de opdagelser vi gennem interviewet erfarer. Derfor er det vigtigt, at vi gennem interviewet stiller opklarende og opfølgende spørgsmål således, at vi bedst muligt skaber en forståelse for interviewpersonens livsverden (Kvale. S., Brinkmann. S., 2009). Ved at gøre brug af det semistrukturerede forskningsinterview, vil vi få en dybere forståelse af unge mænd i alderen 20-30 år og deres interaktion med World of Warcraft.

Iscenesættelse af interviewet

Iscenesættelsen af interviewet ansporer interviewpersoner til at beskrive deres synspunkter på deres liv og verden. Det er essentielt, at der opstår en klar opfattelse hos interviewpersonen af interviewerens og at den interviewede føler sig tryk, før han/hun frit taler om deres oplevelser og følelser overfor en fremmed person. Dette gøres ved, at interviewerens gennem hele udførelsen af interviewet lytter opmærksomt, viser interesse, samt forståelse og respekt for, hvad interviewpersonen fortæller og samtidig er klar over, hvad interviewerens gerne vil opnå gennem interviewet. Samtidig med dette er en måde at skabe tryghed hos den interviewede også, at starte interviewet med kort briefing, omkring interview, hvad lydoptageren skal bruges til og lignende, inden interviewet startes således, at interviewpersonen er med på proceduren og føler sig endnu mere tryk ved situationen. Efter interviewet kan interviewerens med fordel følge op på den indledende briefing med en debriefing, hvor interviewer spørger, om den interviewet har flere spørgsmål eller har kommentarer han/hun ønsker at knytte til interviewet. Her gives muligheden for, at interviewpersonen afslutningsvis kan beskæftige sig med nogle af de spørgsmål eller spekulationer som han/hun har, under mindre formelle omstændigheder. Det giver en ekstra tryghed hos interviewpersonen, hvilket i vores projekt er vigtigt, eftersom det kan fremkomme grænseoverskridende at tale om emner som computerspilsafhængighed og/eller hvordan brugeren benytter computerspillet i sin hverdag (Kvale. S., Brinkmann. S., 2009).

Interviewspørgsmål

Spørgsmålene, som interviewerens stiller interviewpersonen undervejs gennem interviewet, er velovervejede og der findes forskellige teknikker til at stille spørgsmål, som forsker. I

begyndelsen af interviewet stiller interviewereren nogle indledende spørgsmål, som i bedste tilfælde er korte og enkle spørgsmål i et emne den interviewede føler sig sikker i. Et typisk eksempel på dette er at spørge ind til en specifik episode eller situation, hvor interviewpersonen nemt kan svare ud fra sine egne erfaringer. Som tidligere nævnt er det vigtigt, at interviewereren lytter aktivt, og viser interesse for interviewpersonens svar og synspunkter. Når interviewet er åbnet mere op og samtalen fungerer mere flydende, vil brugen af opfølgende-, sonderende- og specificerede spørgsmål tages i brug. Ved brugen af disse typer af spørgsmål, vil interviewpersonen have mulighed for, at uddybe sine svar og samtidig konkretisere sine synspunkter. Samtalen vil ved hjælp af denne teknik i højere grad handle om interviewpersonen og skabe tryghed, samt danne forståelse for hans/hendes livsverden. Når trygheden er oprettet, vil samtalen mellem interviewereren og interviewpersonen i højere grad fungere flydende og dialogisk. Det er her, vi som forskere har mulighed for at gøre brug af direkte-, indirekte- og struktureret spørgsmål. Disse typer af spørgsmål vil bruges til, at fastholde samtalen til det emne vi gerne vil undersøge samt vores udarbejdede interviewguide. Hvis der er elementer fra vores interviewguide, som ikke er blevet berørt eller blot mangler uddybelse, vil direkte-, indirekte- og strukturerede spørgsmål bruges til, at belyse netop disse elementer. Mod slutfasen af interviewet vil vi gøre brug af fortolkende spørgsmål, til at afklare usikkerheder, som gennem interviewet kan være opstået. Det er ofte spørgsmål, som tolker på et givent svar, og ved hjælp af et fortolkende spørgsmål, kan svaret indeholde betydningsfuld information der ellers ikke var kommet til udtryk. Det kan eksempelvis være spørgsmål som *"Er det rigtigt forstået, at...?"* og *"Så når du siger dette, så føler du...?"* (Kvale. S., Brinkmann. S., 2009).

Transskribering af interviewet

Når interviewet er færdigt, skal en transskribering af interviewet foregå. Hele samtalen skal indskrives og gemmes, som tekst. Dette giver muligheden for, at lave en overfladisk analyse af interviewet, hvor centrale emner og problematikker bliver belyst og vi derefter kan lave en grundig og dybdegående analyse på netop dette. Analysen har til formål at skabe forståelse og blive klogere på vores målgruppe og hvad det vil sige at leve i deres livsverden (Kvale. S., Brinkmann. S., 2009).

Teori

Den inddragne teori i projektet søger at forklare den videnskabsteoretiske indgangsvinkel til projektet og dække områder af afhængighedsbegrebet fra et, naturvidenskabeligt og humanistisk udgangspunkt. Endvidere kommer det teoretiske afsnit ind på motivation for spil engagement grundet i selvbestemmelsesteori, kognitiv evalueringsteori, uses and gratificationsteori og belønningsteori.

Videnskabsteori

I det videnskabsteoretiske afsnit vil der blive argumenteret for vores valg af teori og hvilke muligheder og begrænsninger, hver teori har for projektet. Der vil blive redegjort for ANT generelt og derefter, hvordan vi anvender ANT i projektet med den indgangsvinkel vi gerne vil arbejde med.

I projektet arbejder vi med en forståelse om, at afhængighed opstår i relationen mellem mennesket og teknologien. Denne forståelse ligger op til de videnskabsteoretiske skoler; Postfænomenologi (PF) og systemteorien aktør-netværksteori (ANT). De største forskelle på disse to teorier er, at PF har en subjektiv forståelse af de humane aktører, da den gør brug af et første-persons perspektiv. ANT gør derimod brug af et objektive tredje-persons perspektiv (Bille, M., 25/08-2019, slide 28 fra forelæsning), hvor individets intention, behov og bevidsthed ikke er en del af analysen. Den belyser i stedet, hvordan de humane og nonhumane aktører i et netværk, kan være medvirkende til dannelsen af afhængighed hos individet. Da projektet har et stort fokus på teknologi, ville valget af PF begrænse os, da det er svært, at analysere teknologien ud fra PF og vi derfor ville være nødsaget til, at finde anden litteratur til at udforske afhængigheds problemstillingen. Dette blev en afgørende faktor for valget af ANT.

ANT er en systemteori, hvilket betyder, at det er en teoretisk skole der forsøger, at opnå en almen forståelse af forskellige systemer, i et forsøg på at samle dem i ét system. Det anses derfor, som værende en metode og en teori. (Holm & Dalberg-Larsen, n.d. & "ACTOR NETWORK THEORY, 2004). I ANT er der et netværk af heterogene aktører (mennesker,

dyr, objekter og begreber) der tilsammen danner et dynamisk netværk. Symmetri er et centralt begreb inden for ANT, hvor symmetri er et analytisk værktøj, der anvendes til at undersøge aktørerne i netværket på lige fod med hinanden. Forskeren har ingen forudantagelser eller fordomme omkring, det der skal undersøges og det er grundlæggende for at opnå et neutralt objektivt resultat og forståelse af det undersøgte. Menneskers intentioner, motivationer og handlinger prioriteres ikke over teknologien og de bliver derfor ligestillede i den symmetriske analyse. Dette er for at opnå en neutral forståelse af, hvordan mennesker og teknologier sammen kan skabe noget og påvirke hinanden. ANT's ontologi er, at væsentlig viden skabes relationelt mellem symmetriske humane og non-humane aktører, hvilket betyder, at alle enheder kun opnår betydning, når det står i relation til hinanden (Sismondo, 2010). Epistemologisk set vil den eftertragtede viden eksistere i netværket af de forskellige aktører, mere specifikt i forbindelsen mellem de enkelte aktører. En aktant er en aktør, som handler og som ikke begrænser sig til mennesker, en aktant kan nemlig også være en ting, så længe den ved brug, kan udføre en handling, f.eks. en kniv kan skære, en bil kan køre osv. (A Clausen & Olesen, 2007). Aktøren bliver til en aktant, når den kan knytte eller adskille sig med andre aktører. Det er denne proces der definerer dem, navngiver dem og tildeler dem en handling. Enkeltstående har de ikke et formål ("ACTOR NETWORK THEORY", 2004). Metodologisk set betyder dette, at vi i projektet skal gøre brug af kvalitative interview strategier for, at forstå de humane og non-humane aktører. Det er vigtigt, ikke at have en forforståelse af netværket, men at følge projektets humane aktør, som er en del af netværket, for at opnå translation. Translation er oversættelsen af aktørerne i netværket og hvad de betyder for netværket. Dette karakteriserer netværket til at blive noget bestemt ("ACTOR NETWORK THEORY, 2004).

Semiotik er et dynamisk, filosofisk begreb om, hvordan mennesket tillægger begreber forskellige forståelser og værdier og omfatter også, hvordan mennesket fortolker og afkoder disse forståelser. I ANT bruges *aktør* og *netværk*, som semiotiske begreber for at undgå, at skulle differentiere mellem hensigt og struktur i en given handling. Dette inkluderer derfor ikke de humane aktørers psykologiske eller kognitive årsager til en given handling og det udelukker de sociale årsager til selvsamme handling (D Johansen, S Lauridsen, E Rasmussen & Endsleff, 2017 & "ACTOR NETWORK THEORY", 2004), og som det formuleres af Latour, 2005: "ANT is a materialist theory. It reduces even the "social" to the material, both

inside and outside of science” (Fra: Sismondo, 2010:82). Latour’s forståelse er overvejende naturvidenskabelig, hvilket betyder, at vi bliver nødt til at se bort fra Latour’s forståelse af ANT, som en materialistisk teori og i stedet trække på Emilie Gomat og Antoine Hennion’s forståelse af subjekt-netværk. Dette gør vi, da vi er interesseret i at forstå aktørerne fra et mere subjektivt perspektiv for at identificere, hvordan afhængigheden udvikles hos brugeren i samspil med teknologien.

I teksten af Gomat og Hennion: *A Sociology of Attachment: Music Amateurs and Drug Users*, tager de med udgangspunkt i musikamatører og stofmisbrugere og argumenterer for, at det ikke er aktører der foretager handlinger, men handlinger som sker i events. Events skal forstås, som en passioneret motivation til at udføre en handling eller, som de selv uddyber: *”[p]assion is the abandonment of forces to objects and the suspension of the self”* (Gomart & Hennion, 1999:227). Grunden til, at Gomart & Hennion ser aktant og aktør, som problematiske er, at det semiotisk udelukker årsager til en given handling (Gomart & Hennion, 1999). Dette har muliggjort ANT, at se bort fra sociologiske betingelser bag handlingen selv. Ved inddragelsen af denne tekst kan vi argumentere for vores valg af, at se individet som et psykologisk handlende individ, frem for blot et handlende individ. Dette skal forstås, som et individ der handler med formålet om at opnå en bestemt følelse (Gomart & Hennion, 1999).

Afhængighed

I dette afsnit vil der blive redegjort for fænomenet afhængighed. Der vil blive forklaret, hvordan afhængighed opstår, hvad årsagerne kan være og hvordan afhængighed sker på et neurobiologisk niveau. Det er vigtigt at pointere, at der eksistere fællesnævner mellem alle afhængighedstilstande, derfor vil der blive draget paralleller til andre afhængighedstilstande end computerspilsafhængighed da den indsamlede empiri uddyber og anskuer afhængighedsbegrebet fra flere vinkler, hvilket giver en mere uddybende forståelse af afhængighed og dens størrelse.

Craig M. Nakken er forfatter, underviser og familierapeut med speciale i behandling af afhængighed, med over tyve års arbejds erfaring inden for afhængighedsfeltet. I hans bog *”Den addiktive personlighed”* siger han: *”Det vigtigt for os at forstå, hvad alle*

afhængigheder og alle afhængigheders proces har tilfælles: den ukontrollerbare og frugtesløse søgen efter fornemmelsen af at være hel, lykkelig og fredfyldt gennem en ting eller en oplevelse.” (Nakken, 2006, s. 18). Afhængige mennesker er gennem tiden blevet skildret, som umoralske, viljesvage og dovne individer, der ikke kan håndtere hverdagens udfordringer, hvilket er et unuanceret og snævert syn af afhængige mennesker, mener Nakken (Nakken, 2006). Ifølge Nakken handler afhængighed i bund og grund om en konstant søgen efter indre lykke og fredfyldthed, der bliver opfyldt gennem genstande eller oplevelser. Derudover fremhæver Nakken at det i undertiden ligger i alle menneskers natur, at længes efter sjælelig fredfyldthed og lykke, men når der sker et brud i harmonien, kan mennesker føle sig nedtrykte og sørgmodige. Disse nedstemte følelser er en naturlig del af tilværelsen, for næsten alle mennesker oplever frustration og smertefulde erindringer på et tidspunkt i livet (Nakken, 2006). Ofte så erkender og arbejder mennesker sig igennem disse følelsesmæssige processer, men de tilgår også disse processer med en tillid om at lykken nok bliver genetableres. Disse forløb accepteres, som en naturlig del af livet og bliver en del af menneskets erfaringsregistre, som vi tager lære af og bære med os i erfaringsrygsækken og lever videre med (Nakken, 2006). Ikke alle mennesker er udrustet med et mentalt overskud, er i trivsel eller motiveret til, at konfrontere udfordringer i tilværelsen. Næsten alle mennesker bruger til tider ting eller oplevelser til at komme igennem svære perioder på. Forskellen på den situation og afhængighed er, at afhængigheden bliver til en fastlåst livsstil, udelukkende kommer til, at handle om forfølgelsen af afhængigheden. De afhængige ender med at undvige emotionelt fra den reelle verden og optager derimod falsk næring fra deres afhængighedsforhold, til at fylde den indre tomhed ud med (Nakken, 2006).

Afhængighed kan anskues som et forsøg på at kontrollere disse ukontrollerbare forløb. Når afhængige benytter sig af en bestemt genstand eller oplevelse for at fremkalde et ønsket stemningsskift, tror de, at de kan kontrollere disse forløb. Det kan de også – i begyndelsen. Fundamentalt er afhængighed et forsøg på at kontrollere og opfylde den længsel. (Nakken, 2006 s. 17).

Judson Brewer, en amerikansk psykiater og neuroforsker med klinisk praksis inden for afhængighedspsykiatri, siger i sin bog ”Den ustyrlige trang”, at der kan være et væld af årsager til, hvorfor mennesker falder i et afhængighedsforhold, men næsten fælles for dem alle er, at afhængige adfærdsmønstre ofte bliver udviklet, når individer forsøger at flygte eller

undertrykke negative følelser, da den psykiske smerte kan være for overvældende og intens til at håndtere. Afhængigheden er nemlig et desperat forsøg på at kontrollere sindsstemningen konstant, gennem opdyrkede adfærd, der konstant har behov for belønning for at dulme den psykiske smerte og bliver derfor noget mennesket hungrer efter konstant (Brewer, 2017). Dette argument finder også sted hos Nakken, hvor han siger:

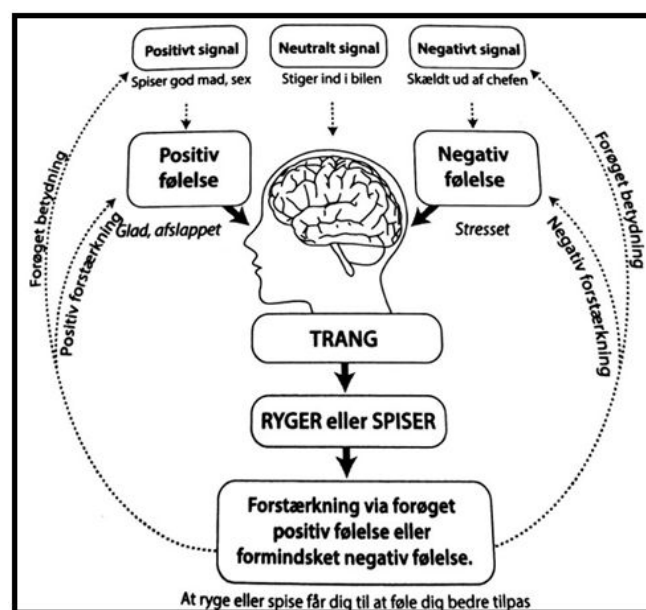
“Vi har alle sammen evnen til at skabe forhold til ting eller oplevelser, især i stressede perioder, hvor vi gerne vil have udsigt til lettelse og trøst. Afhængige forsøger at nære sig selv ved at undgå virkeligheden og ansvaret, men afhængigheden er en ineffektiv måde at optage næring på. Stemningsskiftet, som er afledt er udleven skaber kun en illusion om næring.” (Nakken, 2006, s.23).

Den afhængige får ikke løst problemstillinger i den virkelige verden, fordi de negligere dem og i stedet retter fokuset på et afhængigheds rus, der er en flugt fra virkeligheden og som resultat deraf vokser problemerne sig kun større. Det er en ond cirkel, der er svær at bryde ud af, for hvis afhængigheden har eksisteret i lang tid og individet ikke har plejet deres liv, kræver det et endnu større overskud og handlekraftighed, for at genetablere en sund livsstil. På den måde bliver afhængighed en selvdestruktiv cyklus på ens livsveje, der er svær at bryde ud af.

World Health Organisation kategoriserer afhængighed af computerspil, som en lidelse, der bedst kan beskrives som en tvangspræget besættelse der udløser et intenst fysisk samt psykisk behov, for en bestemt genstand eller oplevelse. Fravær af denne genstand eller oplevelse kan dermed udløse intens psykisk og endda fysisk smerte. Den afhængige ville have svært ved, at varetage arbejde og studie og den afhængige vil forsømme personlige, sociale og familiære relationer til fordel for afhængighedsforholdet (World Health Organization, 2018). Der skelnes ofte mellem to former for afhængighed, nemlig substans afhængighed og adfærdsafhængighed. Ved substans afhængighed er individet afhængig af euforiserende substanser såsom alkohol, stoffer, rygning m.m.. Adfærdsafhængighed er en afhængighed af en bestemt adfærd eller handling, der kan være; sex, religiøse ritualer, ludomani, computerspil, motion m.m. (Fink-Jensen et al, 2007). Fælles for disse oplevelser er, at de har evnen til at udløse positive og behagelige stemningsskift hos individet. Det bliver først kategoriseret, som afhængighed, når adfærdsmønstrene forstærkes, bliver ukontrollerbare og

de ikke kan varetage en beskæftigelse eller tag sig af deres personlige liv (Fink-Jensen et al, 2007).

For at forstå fænomenet afhængighed, er det blandt andet vigtigt at kigge på de indre mekanismer i hjernen, der sker på et neurobiologisk niveau. Nucleus accumbus er den del af hjerneregionen, der viser mest aktivitet på MR scanninger, under udførelse af en afhængighedspræget handling. Det er nucleus accumbus, der er konsekvent ansvarlig for udviklingen af afhængighed i menneskets hjerne. Hertil er det nødvendigt at kigge på belønning, som er et centralt begreb. Belønning kan være mange ting eller oplevelser, det kan f.eks. være, ros af læren, anerkendelse på de sociale media, sex eller at vinde i noget (Fink-Jensen et. al., 2007). Når mennesker oplever belønning, frigives der signalstoffer til hjernen, der kan virke ekstatiske og som løfter sindsstemningen hos individet. Dopamin er især det transmitterstof, der er ansvarligt for belønningsmekanismerne i hjernen (Brewer, 2017 & Fink-Jensen et al, 2007). En undersøgelse foretaget på Freie Universitet i Berlin og et studie på Harvard har begge vist, at hjerneaktiviteten hos en person der fik positiv feedback, var højere end normalt i nucleus accumbus (Brewer, 2007). Studiet viste nemlig, at vores hjerne reagere på belønning og kan derfor også blive vanedannende.



(Brewer, 2017)

Brewer beskriver afhængighed i ovenstående model, som værende et adfærdsmønster der består af tre hovedelementer beskrevet som, trigger, adfærd og belønning. Belønningsprocessen befæstes ved eksempelvis; den afhængig får et trang til at spille (trigger), spiller computerspillet (adfærd) og ende resultatet er en succesoplevelse i noget i spillet (belønning) eller, hvis resultatet fremkalder negative følelser kan adfærden også nedtones gennem at dyrke belønnings cyklussen. På den måde bliver adfærden forstærket og den afhængige vil være på udkig efter sit næste fix (Brewer, 2017). Brewer mener, at adfærden er noget der indlæres og bliver selvforstærkende jo mere den gentages. Grundet menneskets neurobiologi søger mennesker positive oplevelser med positive resultater og undgår straf eller negative aktiviteter der bliver nedtonet gennem belønningssystemet. Det kan derfor siges at menneskets længsel efter lykke hænger uløseligt sammen med menneskets biologi.

Afhængighedens forførende elementer

Nogle faktorer i afhængigheden er mere betydningsfulde end andre. Forudsigelighed er et nøglebegreb, f.eks. ved at indtagelse af mad for en trøstespiser, er der en konsekvent oplevelse af et stemningsskift hver gang de indtager mad. Det er en forudsigelighed den afhængige kan regne med. Det er en forudsigelighed gennem genstande, der ikke gør sig gældende på samme måde hos mennesker, da mennesker kan være utilregnelige og kan handle på måder der ikke altid kan forudses (Nakken, 2006). Forventningen om en gevinst har vist sig være en vigtig faktor i spiladfærd, især hos ludomaner. Denne adfærd forstærkes da undersøgelser viser, at forventningen om at vinde uanset om de taber eller ej, er en motivation i sig selv til at spille. Individder der spiller, kan derfor være drevet til at spille gennem forventningen om at vinde og på den måde skabes trangen, for at opnå en følelse af velvære (Fink-Andersen et al, 2007). Første prioritering af selvet er endnu en faktor, der kan virke forførende for individer. Det er ikke et giv og tag udvekslingsforhold, men et forhold, hvor den afhængige er modtager. Den afhængige har kun sig selv at forholde sig til, hvilket kan virke meget tillokkende.

Intensiteten i afhængigheden er endnu en faktor, der kan virke tiltrækkende for afhængige individer. De intense oplevelser kan forveksles med intimitet, f.eks. kan alkoholikere forveksle deres forhold til deres drukvenner, som et meget dybt og personligt forhold, men så

snart alkohol ikke er involveret vil denne social tryghed og relation forsvinde (Nakken, 2006). På den måde kan computerspilsafhængige individer også forveksle deres digitale venner med ægte intimitet, der i virkeligheden kun kan gøre sig gældende i computerverdenen.

Derudover spiller de psykosociale vilkår også en væsentlig rolle i dannelsen af afhængighed. Det viser sig nemlig, at mennesker er mere tilbøjelige til afhængighedstilstande, hvis de oplever et alvorligt tab eller store sociale udfordringer (Nakken, 2006). Dette kan eksempelvis være tab af venskaber, familie, arbejde, samt tab af status, idealer og drømme. Tabet og smerten af det der blevet mistet, kan erstattes med et afhængighedsforhold, der forsikrer den afhængige i, at deres afhængighedsforhold stadig er der i morgen (Nakken, 2006).

Nogle personlighedstyper har større tendenser for at udvikle afhængigheds prægede adfærdsmønstre end andre. I personlighedsspektret er der især tale om de sensationssøgende personligheder. Den type kategoriseres, som personlighedstyper der ofte søger spændingsfyldte stimulering, da deres dopaminfrigivelse i hjernen er højere og har derfor også et større behov for dopamin stimulering i hjernen. De vil derfor søge aktiviteter, der højner dopamin udskillelsen, mere regelmæssig end andre mennesker (Fink-Andersen, et. al., 2007).

Ifølge familierapeuten Nakken er der nogle væsentlige forhold, der skal gøre sig gældende, før ægte næring for selvet kan finde sted. Familie og venner fylder vores liv med intimitet, hvor vi samtidig lære at tage ansvar og interagerer med andre mennesker. Når disse naturlige forhold ikke eksistere eller er dysfunktionelle, vender individer sig ofte mod afhængighedsforhold i stedet, hvor individet 'selvmedicinere' sig med et afhængighedsforhold (Brewer, 2007). Det er i gennem vores relationer vi opbygger vores selvværd. De psykosociale forhold har nemlig en stor indflydelse på menneskets trivsel og selvopfattelse (Nakken, 2006). De sociale strukturer og sociale netværk mennesket indgår i, har betydning for, hvordan vi anskuer forhold og derigennem lærer vi, hvordan samspillet mellem mennesker foregår og hvordan udvekslingsforhold med at give og tage har betydning for menneskets relationer. I et afhængighedsforhold eksistere kun isolation, da den afhængige

kun tager og uden at skulle forholde sig til de krav den virkelige verden kræver (Nakken, 2006).

Afhængighed af computerspil

I dette afsnit vil der blive redegjort for hvordan anskuelsen af computerspilsafhængighed har ændret sig gennem tiden. Der vil blive redegjort for WHO's diagnoseforslag af problemet, og hvordan diagnosen møder kritik fra nogle forskere indenfor feltet. Til sidst vil der blive redegjort for, hvordan begrebet computerspilsafhængighed ikke er defineret blandt befolkningen. Derfor opstår der delte meninger i samfundet, afhængig af aldersgrupper, om hvornår der er tale om afhængighed. Dette vil blive uddybet i afsnittet.

Anne Brus, som er Postdoc, ph.d. på Institut for Mennesker og Teknologi samt Center for Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier på Roskilde Universitet, siger at der i længere tid har været tendens til, at flere pårørende til de spilafhængige udtrykker bekymring omkring deres storforbrug af computerspil (Brus, 2012). Emnet computerspilsafhængighed har været hyppigt undersøgt gennem tiden. En videnskabelig artikel undersøger hvorledes anskuelsen af, hvad der definerer computerspilsafhængighed har ændret sig i løbet af årene. Artiklen "Not Yet Game Over" er udgivet i den online canadiske journal, dedikeret til akademiske studier af videospil, ved navn 'Loading'. Artiklen undersøger to hovedindikatorer af computerspilsafhængighed. Den første er skærmtid. Skærmtid har i lang tid været anset, som en indikator af computerspilsafhængighed, men i takt med skærmbaseret teknologi får større domæne i hele vores samfund, samt karrieremuligheder inden for computerspil, anses skærmtid ikke længere, som en gyldig indikator for computerspilsafhængighed (Jhee, Lye, & Woo, 2019). Den anden hovedindikation af computerspilsafhængighed, som artiklen undersøger er den fysiologiske tilstand. Den fysiologiske tilstand lader til at være en mere præcis indikator af, hvorvidt der er tale om computerspilsafhængighed. Hvis der spilles tilstrækkeligt til, at det går ud over fysiologien kan der være tale om computerspilsafhængighed. Fysiologien er derfor noget der bør tages med i fremtidige overvejelser omkring computerspilsafhængighed (Jhee et al., 2019).

World Health Organization (WHO) begyndte i 2016, at foreslå konkrete diagnoser på computerspilsafhængighed (Bean, Nielsen, van Rooij, & Ferguson, 2017). Ifølge WHO defineres *gaming disorder* således:

“a pattern of gaming behavior (“digital-gaming” or “video-gaming”) characterized by impaired control over gaming, increasing priority given to gaming over other activities to the extent that gaming takes precedence over other interests and daily activities, and continuation or escalation of gaming despite the occurrence of negative consequences. For gaming disorder to be diagnosed, the behaviour pattern must be of sufficient severity to result in significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning and would normally have been evident for at least 12 months.” (WHO, 2018).

Bean, Nielsen, van Rooij, & Ferguson, som hver især er forskere i digital design eller lign, for hver deres universitet, foreslår i deres artikel *“Video Game Addiction: The Push To Pathologize Video Games”*, at en klassificering af computerspilsafhængighed, som en psykisk lidelse, er en forhastet beslutning af organisationer, som WHO (Bean et al., 2017).

De argumenterer for, at der er uklarheder iblandt forskere indenfor feltet. Uklarhederne er omkring, hvorvidt computerspilsafhængighed er en direkte psykisk lidelse eller om der er tale om en anden bagvedliggende lidelse, hvor det overdrevne forbrug af computerspil blot er et symptom på dette (Bean et al., 2017). De benytter hypersomni som et eksempel. Hypersomni er en lidelse, hvor individet sover for meget, modsætningen til insomni, som er søvnløshed. Hypersomni kan være som følge af ekstrem depression, dog ville det aldrig i en sådan situation blive påstået, at individet led af sengeafhængighed. Et andet anvendt eksempel i artiklen er omkring individer, som læser dagligt. Sådanne individer ville der aldrig refereres til, som bogafhængige, selvom dette nok ville være en positivt ladet afhængigheds ‘stempel’ at få på sig, da det er socialt acceptabelt at læse meget (Bean et al., 2017).

Deres pointe er, at der ikke er en klar grænse mellem, hvornår en specifik opførsel går fra eksempelvis at være en hobby til en klinisk lidelse, eller hvorvidt computerspillet er et symptom på et underliggende problem, som er blevet fejlkategoriseret. Det står i hvert fald klart, at der er uenighed blandt forskere, og at der er en muligt overdrevet forståelse af

computerspilsafhængighed i den offentlige debat (Bean et al., 2017). En definition på computerspilsafhængighed, som både forskere, diverse organisationer samt offentligheden kan være enige om, synes ikke at eksistere. Det komplicerer vores projekt, men beriger det samtidig også. Vores opgave er at anskue problematikken fra forskellige vinkler, ikke mindst fra spillernes synspunkt.

Anne Brus har foretaget interviews af unge mandlige computerspillere i alderen 14-15 år. Disse interviews, selvom målgruppen er en anden end vores, kan det muligvis være et godt fundament til, at skabe et overblik over de forskellige perspektiver omkring computerspilsafhængighed. Anne Brus gør opmærksom på, at det kan være ekstra problematisk, at diskutere afhængighed på dansk frem for på engelsk:

“In Danish, it should be noted that there is only one term (“afhængighed”) which can be used to describe a relation of “dependency” such as can be said to exist between the individual and the computer. The Danish Dictionary distinguishes between two different meanings of the word. One defines the word as “having a strong need for or not being able to do without something or someone,” e.g. being dependent on one’s family. In continuation of this, the dictionary states that the needing may also mean “being physically habituated to an addictive drug to the point where you get withdrawal symptoms if you do not get the drug.”

Unlike Danish, the English language differentiates between “dependence” and “addiction.”” (Brus, 2012: 5).

Brus interviewer tre unge mænd. En af de unge mænd kalder sig selv for afhængig af computerspil:

“In the interviews John proudly presents himself as addicted to computer games: “Yes I am addicted [answering the question without hesitating at all]. Well, it’s not because . . . of course I’m able to manage without a computer for a week or so. But it depends on having other nice things to do, then. But no, I don’t like the feeling of missing my computer, so...”” (Brus, 2012:6).

John kalder sig selv for afhængig endda med en vis stolthed. Dog gør han stadig opmærksom på, at computerspillet ikke går udover essentielle dele i hverdagen, som skole eller fysisk

aktivitet. Johns egen definition af hans afhængighed stemmer altså ikke overens med WHO's definition. Det at John er stolt af sin "*afhængighed*" indikerer også, at computerspil har en anden konnotation i Johns jævnaldrende omgangskreds end hans forældre sandsynligvis har. Endnu en indikation af problematikken ligger i hvorvidt computerspilsafhængighed er et reelt problem og hvor vidt det spænder.

En anden af drengene, Simon, fortæller hvordan han tidligere spillede fire timer om dagen, men nu kun spiller to timer om dagen efter hans stedmor påstod at han var afhængig. Dette var imidlertid ikke noget Simon selv havde tænkt over, før han blev gjort opmærksom på det (Brus, 2012). Uenigheden/forvirringen er stor omkring computerspil og afhængighed. Det er et emne som bliver diskuteret mere i takt med, at computerspil fortsat vinder popularitet i hverdagen, hvor en definition på computerspilsafhængighed kunne være nyttig. Det er dog nødvendigt, at den er specifik og tager problematikken seriøst. Den skal tage højde for andre faktorer, hvor computerspil blot kan være et symptom på afhængighed. Skærmtid er heller ikke fyldestgørende, til at vurdere afhængighed ud fra. Der er brug for en mere nuanceret og åbensindet debat i offentligheden, måske især blandt forældre til at udvide begrebet og forståelser der af. Computerspilsafhængighed er reelt og kan godt føre til negative konsekvenser af individets livsveje. Dog kan fire timers skærmtid i 2019 ikke betegnes, som afhængighed. I så fald ville de fleste i befolkningen være afhængige af enten internet, computer eller telefon.

Player Experience of Need Satisfaction - Motivational Model

Ved inddragelse af denne teori i projektet er det vigtigt, at have in mente, at teorien primært fokuserer på kortvarige spilsessioner, hvorimod projektet fokuserer på lange spilsessioner. Modellen har dog en hypotetisk forståelse af, at de samme parametre også er fremtrædende i lange spilsessioner, det er bare ikke blevet empirisk udforsket endnu.

Player Experience of Need Satisfaction, forkortet PENS, er en model, baseret ud fra en teoretisk forståelse af menneskelig motivation, som bygger på selvbestemmelsesteorien, hvilket er en teori som interesserer sig for individers motivation uden interferens fra ydre motivationer. PENS formål er forståelse og evaluering af det vedholdende engagement, som computerspil har, det tilfredsstillende potentiale af basale menneskelige behov, samt dets

påvirkning på det fysiske- og psykiske helbred. Teorien kommer ind på kontrasten mellem lysten til at spille og nødvendigheden af at spille og hvordan immersion i den digitale verden påvirker den fysiske verden (Przybylski, Rigby & Ryan, 2010a, 2010b).

Teksten introducerer efterfølgende *iboende motiveret adfærd*, det samme som need satisfaction, baseret ud fra opnåelsen af den indre tilfredsstillelse og opfyldelse af basale psykologiske behov, hvilket omhandler kompetence (følelse af effektivitet), autonomi (fri vilje og personlig handling) og samhørighed (socialt sammenhold), og *udvendig motiveret adfærd*, baseret på belønningsteorien og straf ud fra opnåelsen af foretrukne slutresultater eller undgåelsen af afskrækkende slutresultater. Disse to motivationsgrundlag er ikke additive (Przybylski et al, 2010a). Efterfølgende vil dette afsnit komme nærmere ind på de forskellige begreber inden for iboende motiveret adfærd.

Kompetence omhandler refleks og gradvist stigende sværhedsgrader, som følger med spillernes færdighedsniveau, blev populariseret af arkadespil i 70'erne. Grundet nødvendigheden af sværhedsgrader og positiv feedback til en følelse af relevant spilforbrug, er dette derfor en afgørende motivationsfaktor (Przybylski et al, 2010a). *Autonomi* omhandler muligheden for egne handlinger, strategier og mål med fiktive karakterer i en udforskende verden og blev populariseret gennem diverse adventure spil, spil som handler om at udforske og løse opgaver. Det at spillerne selv styrer, hvilken retning de tager i spillet gør, at der opstår en følelse af empowerment - følelsen af kontrol over eget liv, da de kan skabe deres egen historie, hvilket tillader spillerne, at foretage meningsfulde valg (Przybylski et al, 2010a). *Samhørighed* omhandler sociale interaktioner og har altid været en stor del af videospil. I de senere år, er dette blevet en integreret del af spillene og det derfor ikke længere nødvendigt at mødes før oplevelsen af den sociale sammenhæng kan opstå. Teksten nævner her World of Warcraft, hvor muligheden for at danne store fællesskaber, kendt under navnet guilds, muliggøre kommunikation gennem et fælles forum i form af internetforaer, tekst-kanaler inde i spillet og til ultimativt at skabe sociale bånd verden over (Przybylski et al, 2010a). Disse tre termer kan opsummeres i et fjerde tegn, *mastery of controls*. Når dette term tages i brug, følger indlæringskurven, hvilket er læringen af færdigheder over tid, meget ofte med. Det er ikke nødvendigvis indlæringen af færdighederne der er det motiverende ved at spille, men

mestringen af færdighederne der dermed åbner op for spillets fulde potentiale (Przybylski et al, 2010a).

Przybylski et al fremlagde tre hypoteser omkring videospil need satisfaction og dets kontribution til:

“[(a) intrinsic motivation for play, (b) immersion in gaming environments, and (c) positive short-term shifts in player well-being. Second, we expected that the motivational affordances provided by games underlie their appeal over and above the content of games and individual differences. Finally, we expected that mastery over game controls and mechanics was necessary to access need-satisfying opportunities provided by games, but that an intuitive grasp of game interface was not a sufficient condition for enhancing player motivation or well-being.” (Przybylski et al, 2010a:157).

I alle tre hypoteser blev forskernes anmodninger bekræftet gennem fire forskellige studier, hvilket de så konkluderede på, at psykologiske need satisfaction af indre motivation, kan sammenlignes med need satisfaction fra den fysiske verden. De konkluderede yderligere ud fra studierne, at kompetence, autonomi og samhørighed alle tre havde en part at spille, når det kom til den overordnede nydelse af spillet (Przybylski et al, 2010a).

Tvang vs. lyst til at spille

Mængden af tid brugt på spil kan medfører en negativ effekt på spillerens trivsel i den fysiske verden. Udover dette, er der ikke en dybere forståelse for, hvorfor nogle har et overforbrug, usundt forbrug eller sundt forbrug (Przybylski et al, 2010b). Med udgangspunkt i selvbestemmelsesteori, kom Przybylski et al frem til, at forskellen på de forskellige typer spillere i høj grad er påvirket af, hvor meget deres autonomi, kompetence og samhørighed need satisfaction blev dækket i dagligdagen. Desto lavere basal psykologisk need satisfaction, desto mere tvangsmæssig spilleadfærd kontra en harmonisk spilleadfærd ved høj basal psykologisk need satisfaction. Et usundt forbrug af spil kan derfor forstås, som en af mange årsager til, psykologisk need deprivation. Dette tyder på, at det ikke er mængden af tiden

brugt på computerspil der er relevant, men at det er årsagerne til mængden af spilletiden der er relevant (Przybylski et al, 2010b).

Immersion

Immersion er en vigtig faktor for, hvor engagerede spillere føler sig i spilverdenen. Immersion er indlevelsesniveauet og fordybelse i spillets univers, hvor omverdenen lukkes ude. Det essentielle i immersion er at skabe indlevelsesrige oplevelser, hvor brugeren føler de kan interagere med den fiktive simuleret verden. Det er igennem et højt frekvent sansestimuli at immersion skaber denne følelse af tilstedeværelse. Fx er immersion højere for dem som har hovedtelefoner på når de spiller, så de kan høre lyden inde i spillet.

Teorien splitter immersion op i tre underkategorier:

“physical presence, feeling as if one is actually in the world; emotional presence, feeling that game events have real emotional weight; and narrative presence, having a personal investment and engagement with the story” (Przybylski et al, 2010b:161-162).

Disse tre kategorier bygger ligeledes på en need satisfaction, og når de er opnået via spillet, er de fænomenologisk indlejret i immersion-underkategorierne i spillets verden. Den fysiske indlevelse er hvor meget det digitale liv betyder i forhold til det fysiske liv, den følelsesmæssige indlevelse er hvor meget mening spillet giver brugeren og narrative indflydelse er hvor dybt engageret brugeren er i spillet. Ved en høj følelse af immersion og at se sig selv være en del af den digitale verden viste sig, at påvirke handlingsbesluttende adfærd og muligheden for at underminere basale behov. Den fysiske følelse af tilstedeværelse kan videreføre konteksten fra den digitale verden til den fysiske verden i form af adfærd og kognition (Przybylski et al, 2010b).

The Overjustification Effect

Hvor PENS motivationsteori tager udgangspunkt i de indre motivationer omhandler overjusteringseffekten de ydre motivationer og hvordan de to motivationer påvirker hinanden.

Det er blevet bevist, at individer der deltager i aktiviteter, som bliver belønnet med penge og komplimenter, viser mindre interesse i selvsamme aktiviteter, når aktiviteten ikke længere bliver belønnet (W Smith & S Pittman, 1978). Dette betyder, at ydre belønninger mindsker et individs egeninteresse til en given aktivitet over tid. Forskning viser, at dette er på grund af en ændring af den selvopfattede motivation. Denne forklaring, der er baseret på *attributionsteori*, hvilket er begrundelser og bevæggrunde for egen og andres adfærd, hævder, at indførelsen af ydre belønninger får individet til at se sin adfærd som motiveret af belønningen i stedet for interessen i selve aktiviteten og vil formodentligt betyde, at individet er mindre tilbøjelig til at deltage i aktiviteten, hvis belønningen ikke er til stede, da individet vil se belønningen som årsag nok til adfærden (W Smith & S Pittman, 1978). Dette er dog kun i tilfældet af, at belønningen er forventet og sikret før aktiviteten udføres, hvor en meget sikker belønning er mere skadelig på indre motivation end en mindre sikker belønning. Tidsbegrænsninger på belønninger er også blevet bevist til, at have en negativ effekt på indre motivation, da denne ydre begrænsning kausalt kan medføre, at det ikke længere er muligt at opnå belønningen og derfor ændre på motivationen for at spille (W Smith & S Pittman, 1978).

En anden forståelse af overjusteringseffekten gives af *the competing response hypothesis*. Denne hypotese lægger op til, at overvågning, tvang og tidsbegrænsninger ikke nødvendigvis ændre et individs selvopfattede motivation, men derimod kan være bevæggrund for konkurrence (W Smith & S Pittman, 1978). Både attributionsteorien og competing response hypotesen mener, at indre motivation mindskes over tid med ydre belønninger af samme aktivitet gentaget flere gange, dog mener Reiss & Sushinsky, at en stigning i sværhedsgraden i aktiviteten kan modarbejde dette i noget tid (W Smith & S Pittman, 1978).

Motivations for Play in Online Games

Denne teori en tager udgangspunkt i MMORPG-genren, med fokus på spillet World of Warcraft, hvor den søger at forklare, hvilke årsager der er til, at individer spiller MMORPG spil frem for andre spil, ud fra opnåelse, socialisering- og immersion. Teorien er en faktoranalyse på Bartle's spilletyper (Bartle, 1996, fra: Yee, 2006a). Nick Yee, en amerikansk forsker inden for selvrepræsentation og social interaktion, kom frem til, at der ud fra

spilletyperne kunne skabes tre hovedkategorier med tilhørende underkategorier. De fremlægges følgende af Yee:

“Achievement component

- *Advancement: The desire to gain power, progress rapidly, and accumulate in-game symbols of wealth or status*
- *Mechanics: Having an interest in analyzing the underlying rules and system in order to optimize character performance*
- *Competition: The desire to challenge and compete with others*

Social component

- *Socializing: Having an interest in helping and chatting with other players*
- *Relationship: The desire to form long-term meaningful relationships with others*
- *Teamwork: Deriving satisfaction from being part of a group effort.*

Immersion component

- *Discovery: Finding and knowing things that most other players don't know about*
- *Role-Playing: Creating a persona with a background story and interacting with other players to create an improvised story*
- *Customization: Having an interest in customizing the appearance of their character*
- *Escapism: Using the online environment to avoid thinking about real life problems” (Yee, 2006a:773-774).*

Blot fordi, at en person bliver kategoriseret som en achievement-spillertype, betyder det ikke, at selvsamme person ikke kan kategoriseres som en social-spillertype. De to kategorier udelukker ikke hinanden, men kan i nogle tilfælde understøtte hinanden (Yee, 2006a).

Sociale Aspekter af World of Warcraft og MMO-genren

I dette teoriafsnit der blive redegjort for de sociale aspekter af World of Warcraft og for spilgenren MMORPG, som World of Warcraft er en del af. Hvorfor er World of Warcraft et socialt forankret sted og hvilke motiver er der for at fordybe sig i det? Dette vil blive uddybet i nedenstående afsnit.

Op til 75 procent af online gamer, fortæller at de har fået gode venskaber gennem deres spilfællesskab. Spilfællesskaber er en god måde at finde digitale venskaber, hvor brugerne deltager i spil aktiviteter med andre spillere, hvor i fællesskab skal løse opgaver i spillet, som f.eks. at besejre et andet hold af spillere (Kowert, 2016). Gruppedannelserne i spillet kræver, at de enkelte gruppemedlemmer, skal samarbejde for, at udrette målsætninger i den digitale verden, hvilket i det længere forløb får medlemmerne til at opbygge et langvarigt venskabsbånd. Dette venskabsbånd kan virke mere reel, end socialisering i den virkelige verden (Kowert, 2016). En anden betydelig faktor der gør den digitale socialisering attraktiv for spilleren er den kommunikationsform der anvendes. Spil medlemmerne kommunikerer ofte over tekst i spillets chatfunktion eller på en ekstern samtale applikation f.eks. Discord. Denne kommunikationsform giver ikke adgang til visualisering af kropssprog eller ansigtsmimik, da deltagerne ikke kan se hinanden, hvilket skaber anonymitet der skaber en tryghed blandt medlemmerne. Den effekt er ofte refereret til, som Online Disinhibition Effect, som gør personer bliver mere tilbøjelige til, at åbne op overfor andre, når der ikke eksistere et fysisk fremmøde blandt deltagerne (Kowert, 2016). 40-70% af de spillere der har fået gode online venner fortæller, at de har snakket om berøringsfølsomme emner og personlige problemer med online venner, som de ikke gør med rigtige venner (Kowert, 2016).

Sociale interaktioner og fællesskaber er set, som en af de vigtigste drivkræfter bag MMO-spil (Zagalo & Gonçalves, 2014). Det kommer af, at spillene er opbygget omkring begrebet interdependency. Interdependency betyder, at to parter er gensidigt afhængige af hinanden. Det kan sammenlignes med et forældrepar, der deler hus, bil, indtægt og har børn sammen, parret er afhængige af hinanden, fordi de har brug for hinanden til, at gennemføre hverdagens pligter. I MMO er spillerne afhængige af hinandens hjælp på samme måde til at gennemføre spillets indhold og for at kunne udvikle deres fiktive spilkarakter. Derigennem er

interdependency med til at skabe specielle sociale interaktioner blandt medlemmerne i spillet (Zagalo & Gonçalves, 2014). Brad McQuaid som er en af designerne af MMO spillet *EverQuest* fortæller: *“Without community, you simply have a bunch of independent players running around the same environment. Players won’t be drawn in and there won’t be anything there to bind them. The key to creating community, therefore, is interdependency.”* (Zagalo & Gonçalves, 2014, s. 135). McQuaid lægger vægt på, hvor vigtig interdependency er for at opbygge et digitalt fællesskab i et spil, han fortæller at uden interdependency vil spillerne, spille for sig selv sideløbende med andre spillere. Hvis det var tilfældet, kunne spillet ligeså godt være single player, som multiplayer.

I World of Warcraft er en spiller bedømt ud fra personens avatars fremtrædning. En avatar er den karakter brugeren styrer og kæmper med. Fremtrædning består af, hvilken type avatar der spilles, hvilket udstyr der bæres, ens titel og hvilket socialt fællesskab karakteren er fra (Zagalo & Gonçalves, 2014). Disse faktorer virker som en form for karakter cv, der viser spillerens dygtighed, erfaring og færdigheder, hvorpå andre spillere hurtigt kan beslutte, om spillerens karakter er kvalificeret til at være en del af holdet. I World of Warcraft er der en funktion der hedder guilds. Guilds er et fællesskab af spillere, der har det samme mål i spillet og arbejder sammen, om at opnå det i fællesskab. I en guild er der et socialt hierarki, hvor de højst stillede bliver udvalgt til de bedste ”hold”, der sammen tager i raid, som er et sted de bekæmper svære boss, for at opnå titler, udstyr og prestige. For at blive udvalgt til sådan et hold, skal spilleren opfylde kriterier, der er opsat af den pågældende guild (Zagalo & Gonçalves, 2014). Nogle af kriterierne kan f.eks. være erfaring, det rigtige udstyr, stabilt digitalt fremmøde hvor spilleren møder op et givent antal gange om ugen for at deltage i en raid. Her forventes det stærkt, at spilleren møder op, da de resterende 19 deltagere er afhængige af ens fremmøde. Hvis ikke spilleren møder op til raiden, er ens guild nødsaget til at finde en afløser, der kan træde i spillerens sted. Spilleren er måske ikke lige så erfaren som de andre og har måske ikke det rigtige udstyr, hvilket svækker gruppens chancer for succes og for at klare de svære boss (Zagalo & Gonçalves, 2014). På den måde er spillerne i en guild, meget afhængige af hinanden eller interdependent. Hvis en person ikke møder op til en aftale i spillet, kan det sammenlignes med en ven, som ikke møder op til en aftale i det fysiske liv.

World of Warcraft er et veldesignet medie med dybe sociale strukturer forankret i spillet (J Van Rooij, M Schoenmakers, J J M Van den Eijnden, A Vermulst & Van de Mheen, 2014). Hvis spilleren vil opnå høj status i spillet, skal spilleren dedikere næsten al sin fritid til det. Jo mere tid spilleren giver til spillet og sit fællesskab, jo større belønninger modtager spilleren og derved får de mere status i den digitale verden. Det er samtidigt et godt sted at skabe venskaber og finde fællesskaber, hvilket er en positiv del af et stort forbrug, fordi det tilfredsstillende menneskelige behov og styrker deres velvære (Zagalo & Gonçalves, 2014). På den anden side, er den store mængde tid brugt på digitale relationer erstattet med reelle relationer med mennesker i den virkelige verden. Denne forskydning af sociale interaktioner fra offline til online, kan på længere sigt have konsekvenser, som er dårlige non-verbale sociale færdigheder, en hindret evne til at udvikle og vedligeholde traditionelle relationer og i sidste ende udvikle social angst og depression (Kowert, 2016). En faldgruppe er: Jo mere spilleren bliver involveret med deres online fællesskab, desto mere stiger presset for at spille. Hvis en spiller ønsker at stoppe med at spille, vil spilleren føle, at det der er udrettet i spillet vil gå tabt og ikke mindst vil personen miste fællesskabet og vennerne deri (J Van Rooij et al, 2014).

Empirianalyse

Vi har i projektgruppen valgt at gøre brug af kvalitative metoder i form af interviews. Der blev foretaget et ekspertinterview med en psykolog, som har speciale i computerspilsafhængighed. Derudover blev der gennem projektet foretaget et livsverdensinterview med en tidligere misbruger af computerspil gennem 15 år. De to forskellige former for interviews gav projektgruppen forskellige perspektiver og indgangsvinkler på emnet, som vi kunne benytte til vores videre arbejdsgang med projektet. Ud fra de to interviews, er vi kommet frem til tilbagevendende temaer. Temaerne vil løbende gennem henholdsvis ekspert- og livsverdensinterviewet blive præsenteret og belyst i nedenstående afsnit.

Analyse af ekspertinterview

Ud fra ekspertinterviewet med psykologen blev der hurtigt dannet nogle temaer, som var essentielle for vores forståelse af computerspilsafhængighed.

Temaerne forekommende i ekspertinterviewet med psykologen David Madsen, som har speciale indenfor computerspilsafhængighed, dannede grundlaget for meget af det videre arbejde med projektet og projektets forståelse af computerspilsafhængighed. Afhængighed, digital verden kontra fysisk verden, persontyper og behandlingsformer var hovedtemaerne i ekspertinterviewet. Disse temaer vil gennem analysen af ekspertinterviewet blive fremhævet og gennemgået, som essentielle elementer af computerspilsafhængighed.

Afhængighed

Afhængighed af computerspil, var et af de mest diskuteret emner der blev talt om gennem hele ekspertinterviewet. Det er vigtigt at forstå årsagerne til at individer udvikler afhængighed da det giver os en forståelse for individets misbrug. Afhængighed af computerspil opstår, som et sted, hvor brugeren kan søge væk fra den virkelige verden og opnå oplevelser af, anerkendelse, hvor brugeren får realiseret sine evner og færdigheder i en digital verden i stedet. Her kan computerspil give en oplevelse af personlig udvikling, samt stræben efter at udvikle sig. Samtidig får spillerne opbygget et socialt netværk gennem

spillet, der virker mere trygt og intimt for dem, end reelle venskaber. Et liv beriget med sunde relationer, samt et praktisk velfungerende liv, vil i mindre grad føre til afhængighedstilstande. Problemet ligger derfor i, at individer oplever mistriivsel i det fysiske liv og som resultat bestræber sig efter succesoplevelser andre steder. Disse succesoplevelser kan opnås i computerspil, da det er en oplagt verden, at dyrke disse i. Psykologen udtaler f.eks. gennem interviewet: *"[h]vis man har et sundt kærlighedsforhold til en kæreste, nogle gode venner, man har noget succes og så videre bliver man heller ikke gaming afhængig, men derved ikke sagt at de skal have noget hjælp."* (Bilag 1, s.3). Der vil derfor være en tendens til, at hvis denne stræben efter succes foregår igennem et computerspil, vil brugeren ikke foretage de investeringer i det virkelige liv. Et liv i trivsel med sociale relationer udebliver. I stedet vil de søge mod et liv, som er meningsløst i den forstand, at det foregår i en virtuel verden og de ikke oplever rigtige succeser i det virkelige verden (Bilag 1).

Mistrivslen vokser hvis individet afholder sig fra de ting, som reelt giver trivsel og forbedre livskvaliteten, og dette kan være et svært mønster at bryde, når først det er etableret. Psykologen udtaler:

"[d]et der så sker, når man afholder sig fra at gøre de ting som så giver mening og giver et liv i trivsel, det er, at mistrivslen den bare vokser og vokser, det vil sige, det er svære tanker, det er svære følelser, som man i første omgang forsøger at løbe fra, de vokser sig bare i størrelse, så det vil sige, at ensomheden den bliver altså massiv i de her menneskers liv." (Bilag 1, s.4).

Det fremgår her, hvordan de svære tanker og følelser opstår i takt med, at mistrivslen vokser. Psykologen fremhæver også ensomheden, som en massiv del af deres liv, som der for mange computerspilsafhængige er et problem. Ensomheden eksistere på trods af, at der eksistere en socialt grundlag i spillet, hvor chat og snak med andre online spillere er tilgængeligt. Succesoplevelserne i den digitale verden er ikke en erstatning af succesoplevelser i livet. Jo mere de distancerer sig fra den fysiske verden, desto mere mistriivsel vil individet opleve da disse forhold ikke kan måles med hinanden (Bilag 1).

Psykologen udtaler følgende, efter der bliver spurgt ind til, om det er rigtigt forstået, at det er afholdelsen og fraværet fra meningsværdige ting i det fysiske liv, som skaber afhængighed:

”[s]elvom de er officer i en guild med 600 mennesker, de sidder og snakker med dem seks timer, otte timer om dagen, så har de denne her grundlæggende følelse af ensomhed, fordi den digitale verden endnu ikke kan erstatte det fysiske.” (Bilag 1; s. 4).

Når spillerne er fortabt sig i den digitale verden, bruger de tid og kræfter på at etablere en falsk tilværelse, der erstatter den tid og investering i det virkelige liv der giver ægte næring i form af sunde relationer, rigtige beskæftigelse m.m.. En vigtig pointe ved dette citat er, at kommunikation med andre spillere online stadig giver en følelse af ensomhed. Det betyder at den digitale verden ikke kan måle sig med den fysiske.

Afhængighed inden for computerspil er en adfærdsafhængighed og ikke en substans afhængighed og selvom der er tale om forskellige former for afhængighed, er effekten det samme, som ved eksempelvis et alkoholmisbrug. I stedet for substansen alkohol, bliver brugeren afhængig af andres fantasiverden og spiluniverser, hvilket er den primære forskel (Bilag 1). Det er denne adfærd, som er hovedfaktoren i, at de her individer oplever mistrivsel og ikke har det godt. Det er udelukkende i adfærden at afhængighed er at se, hvilket psykologen nævner således: *“Vi ser adfærden som den direkte katalysator for, at de har det dårligt. De lever simpelthen ikke det liv, som de ønsker.”* (Bilag 1, s. 17). Adfærden, som er en flugt fra virkeligheden, er et hovedelement i mistrivslen. Individets livssituation er i konstant forværrelse da succesoplevelser, som giver trivsel og værdi og livskvalitet foregår i den fysiske verden. Flugten fra det virkelige liv og ind i spillets univers, kan sammenlignes med en afhængighed af stoffer eller alkohol. Det er adfærden ved brugen af computerspil og tilkoblingen til et andet univers, hvor brugere selv skaber den og tilpasser den til egen karakter og behov, som gør det attraktivt for brugeren. Dette kommer også til udtryk gennem interviewet, hvor psykologen udtaler: *”Effekten af computerspilsafhængighed (...) er det samme [som substans afhængighed, red.] (...) Man bliver afhængig af at fjerne sig fra sit liv, det er også en fællesnævner for alle de her afhængigheder”* (Bilag 1 ,s.12-13).

Digital verden kontra fysisk verden

Selvom brugeren, som tidligere nævnt, oplever succes gennem computerspillet, vil det ikke have samme effekt som, at investere i de aspekter af den fysiske verden, der er

betydningsfulde og øger livskvaliteten hos det enkelte individ. Det fysiske liv kontra det digitale liv uddybes i følgende citat:

”Du kan godt have tre level 60 karakterer, det betyder bare ikke særlig meget, at få en level 60 karakter mere, det betyder noget at gå ud i verdenen og investere i de mennesker, der er betydningsfulde for en, det betyder noget, at gå ud og investere i noget uddannelse eller i sit arbejdsliv, fordi det trods alt stadig er i det fysiske, at man opnår de her sådan grundlæggende følelser af mening.” (Bilag 1, s.3).

Det betyder noget, hvordan individet investerer sin tid i den fysiske verden, da det er i den fysiske verden, at elementer fra virkeligheden bringer følelser frem i mennesket. En to-dimensionel verden er ikke i samme grad fyldestgørende, som den fysiske verden er og det er her problemet i høj grad befinder sig. Den digitale verden erstatter den fysiske verden i takt med, at brugerne af computerspil benytter en stigende mængde tid på computerspillet fremfor den virkelige verden. Der er derfor ikke et tidsrum, hvor den fysiske verden og de elementer af den fysiske verden bliver prioriteret. Dermed udebliver succesoplevelserne fra den fysiske verden. Som psykologen siger: ”De 16 timer er 16 timers fravær af ting man kunne gøre, som måske ville kunne få en ud af mistrivlsen.” (Bilag 1: Ekspertinterview, s. 3).

Misbrugeren prioriterer sin tid forkert, hvilket fører til mistrivsel. En prioritering, hvor fravalget af den virkelige verden og muligheden for at øge livskvaliteten bliver erstattet af den digitale verden. Det er værd at bemærke, at det igen er adfærden hos brugeren, der er årsagen til, at problemet opstår, dog ikke sagt at brugeren med vilje søger at skabe mistrivsel i eget liv. For som psykologien også siger:

”[d]et der så sker, når man afholder sig fra at gøre de ting som så giver mening og giver et liv i trivsel, det er at mistrivlsen den bare vokser og vokser, det vil sige, det er svære tanker, det er svære følelser, som man i første omgang forsøger at løbe fra, de vokser sig bare i størrelse, så det vil sige, at ensomheden den bliver altså massiv i de her menneskers liv.” (Bilag 1, s. 4).

I første omgang kan denne flugt fra virkeligheden, være harmløs, men det kan udvikle sig til en ustyrlig besættelse der med tiden kan skabe alvorlige problemer for individet .

Det blev gjort klart gennem ekspertinterviewet, at World of Warcraft er et af de mest udbredte spil hos computerspilsafhængige og et af de spil, som bliver misbrugt allermest. Dette skyldes at spiltyper, som World of Warcraft ikke er designet med endgame, som vil sige, at spillet aldrig kan færdiggøres. Der vil altid være noget at foretage sig. Netop dette gør, at det er sværere for brugeren at lægge spillet fra sig (citater under markeret):

”Det betyder ikke noget, om du får endnu et rare item, som du så kan grinde efter i tre dage. Det er ligegyldigt, det har ikke nogen betydning i den eksistentielle mening i livet. Det er det de begynder at erkende. Ja, så kan du lave endnu en level 80, eller hvor meget man nu kan komme op på nu, 100, karakter, men det er også bare liv, der bliver brugt til det.” (Bilag 1: Ekspertinterview, side 11-12).

Der ligger også noget grundlæggende i selve designet af spil, som er med til at fastholde brugeren i dette univers. For eksempel udtaler psykologen: *”Man går aldrig fra level 58 til level 57. Det kan du være ret garanteret. Så der vil altid være en form for fremgang jo mere tid du lægger i det og så er de bare latterligt godt designet de her spil. Det er fuldstændig sindssygt godt designet.”* Bilag 1: Ekspertinterview, s. 13). Det citat fremhæver en vigtig pointe, som viser, at selve spillet også er designet til at fastholde brugeren. Selvom hovedfaktoren stadig er adfærden hos misbrugeren, så ligger der stadig et vigtigt aspekt hos selve designet af spillet. Elementer i spillet er specielt designet til at fastholde brugeren, hvilket igen kan være en medspiller i at individer udvikler et afhængighedsforhold til spillet.

Persontyper og behandling

Der ses ofte en sammenhæng hos individer, som er afhængige af computerspil. Sammenhængen er i karakteren, som brugeren benytter i computerspillet og brugerens personlighed i den fysiske verden: *”Hvis du er healer, kunne man snakke om, at det er vigtigt for dig at være der for dine venner. Hvor ofte er du der egentlig for dine venner?”* (Bilag 1, s. 10). Det fremgår klart af citatet her, at der findes en sammenhæng mellem den karakter, som computerspilleren benytter og den personlighed, som spilleren besidder i virkeligheden. Tendensen er, at karakteren i spillet lægger sig tæt op ad personligheden fra virkeligheden og i computerspillet er det nemmere at nå de mål og gøre de gerninger, der giver spilleren

succesoplevelser. De succesoplevelser er lettere for brugeren at opnå gennem spillet, og fungerer igen, som et element til at erstatte den fysiske verden med den digitale.

De evner og færdigheder, som karakteren besidder er også en afspejling af personen. Det kommer til udtryk gennem følgende:

”Hvad er det for en karakter, du spiller i World of Warcraft, siger den karakter, de evner, færdigheder du værdsætter, siger de noget omkring, hvad som ville være vigtigt for dig i det virkelige liv. Er du healer eller tank altså hvaaa, er du en som er en go-getter type og bare sådan, og det er det det i virkelighed kvæler for dig, eller er du den unge mand, som egentlig gerne vil hjælpe de mennesker og de familiemedlemmer?” (Bilag 1, side 10)

Her ses endnu et eksempel på, hvordan personligheden hos spilleren i det virkelige liv afspejler sig i brugerens valg af karakter inde i spillet. Der ligger altså en tæt relation mellem brugerens virkelige liv og livet i spiluniverset. Et træk, som giver anledning til, at spilleren i højere grad finder spillet interessant da han/hun kan identificere sig med spillet og drage direkte paralleller til hans/hendes egen virkelighedsverden.

Værd at bemærke er, at der ofte er tale om bestemte stereotyper, når det gælder computerspilsafhængige. Der kan anskues klare fællestræk hos misbrugere af computerspil, og det kommer til udtryk gennem vores ekspertinterview således:

”De har jo heller ikke nogen sociale medier. De er ikke koblet op på Facebook, Twitter og sådan noget. Så sidder de på Reddit, i de her Discord foraer, som jo også er en anden ting, for det er sårbare unge. Man ved at sårbare unge også er lette for ekstreme radikale grupper. Hov, her er et fællesskab.” (Bilag 1, s. 15).

Det fremgår af citatet her, hvordan computerspilsafhængige ofte er sårbare og samtidig afholder sig fra sociale medier. De søger væk fra andre mennesker og finder et fællesskab på andre platforme, hvor de finder andre sårbare og indgår i et fællesskab med dem. Der kan derfor argumenteres for, at computerspilsafhængige har tendens til, at være introverte og holde sig for sig selv, og ikke indgå i sociale fællesskaber. De indgår kun i sociale

fællesskaber med deres egne personlighedstyper, fordi deres sårbarhed gør, at de er mere tilbøjelige overfor de her radikale grupper.

Selvom der oftest ses en stereotype hos computerspilsafhængige, er der stadig stor variation om det er misbrugeren selv eller pårørende som søger hjælp. Hos de yngre er der ofte en tendens til, at forældrene griber ind og søger hjælp til brugerne fordi de ikke selv længere er i kontrol. Samtidig så hvis brugere har siddet som udeboende i flere år og har fået SU gennem forskellige uddannelser, hvor de så efterfølgende er droppet ud, er økonomien pludselig i faktor. Brugeren er ikke i stand til, at pleje et job eller søge jobs, fordi al tiden går med computerspil. De i sidste ende nødt til, at søge professionel hjælp, da de ikke kan få hverdage til at hænge sammen. Deres livssituation er blevet så ekstrem dysfunktionel, at de ønsker hjælp til at ændre den.

”Så kontakter de mig [pårørende, red.] og så har jeg et møde med den unge mand. Altså han har jo også et ønske om det, men ret ofte så er det også de unge selv, der ringer til mig og siger at nu kan jeg ikke mere. Jeg har siddet her i ti år.” (Bilag 1, s. 9).

Det er når situationen kommer ud i ekstremer, at den afhængige selv søger hjælp til at komme ud af misbruget. En situation, hvor der ingen anden udvej er end professionel hjælp.

”Ti år kan godt kanaliseres ned i en to-dimensionel fiktiv verden, eller det kan kanaliseres ned i den fysiske verden med nogen mere eksistentiel rodfæstede investeringer. Det er der, det ligesom knækker for dem. De synes, det er tilstrækkeligt eksistentielt meningsfuldt.” (Bilag 1, s. 9).

Den ekstreme situation er her beskrevet, som ti år, hvor den digitale verden har fuldstændig erstattet den fysiske og er eksistentielt meningsfuldt. Det har i en lang periode været tilstrækkeligt for dem, at leve i den digitale verden og først når konsekvenserne af dette kommer til udtryk i form af økonomisk pres, psykiske problemer eller lignende, så føler misbrugeren sig nødsaget til at få hjælp.

Computerspilsafhængighed er vanskeligt at behandle. En stor faktor for at misbruget finder sted, ligger i adfærden hos den enkelte misbruger. Ud fra interviewet fremgår det: *”For det er udelukkende i adfærden. Vi ser adfærden som den direkte katalysator for, at de har det*

dårligt. De lever simpelthen ikke det liv, som de ønsker.” (Bilag 1: Ekspertinterview, s. 17). Ud fra dette citat fremgår det, hvordan denne adfærd er skyld i, at den enkelte bruger har det dårligt og lever et liv, som brugeren i virkeligheden ikke ønsker. Det er derfor en kompleks opgave at behandle et individ, hvis ønske peger i en anden retning end adfærden. En måde at afhjælpe misbrugere af computerspil er, at ændre deres syn på dem selv og ikke mindst de elementer af tilværelser, som giver værdi og betydning til deres livskvalitet. En af psykologens måder at behandle computerspilsafhængighed på er, at fastslå:

”[h]vad er det de har negligeret, hvad er det for en livshave de ikke har set til, hvad er det de ikke har prioriteret, ikke har vandet i lang tid. Deres fysiske sundhed. Okay så lad os starte med noget træning. Lad os få dem til at træne lidt. For i træningen er der selvfølgelig en fysisk sundhed, men der er også eksponering af et fysisk socialt fællesskab.” (Bilag 1, s.17).

Det fremgår her, hvordan misbrugeren af computerspil er nødt til, at ændre sit syn på sig selv og sin omverden, for at kunne afhjælpes til en bedre tilværelse. Her bliver der gjort en sammenligning med en livshave der skal plejes, som en have eller plante skal, hvilket gør det nemmere for individet at forstå, hvad de har negligeret gennem tiden og nedprioriteret. Der bliver lagt fokus på de aspekter, som er blevet tilsidesat til fordel for computerspillet og de aspekter er brugeren nødt til at rette fokus på igen. Med faste rammer og struktur bliver det dermed nemmere for misbrugeren, at overholde og prioriterer disse elementer, som er med til at øge livskvaliteten. Det kan i andre situationer være vanskeligere, at lede individet tilbage på sporet mod en bedre livskvalitet, da individet er kommet langt ud i mistrivlsen. Dette kommer til udtryk i interview således:

”Nogle gange er vi kommet så langt væk fra det liv som er vigtigt for dem, at de faktisk slet ikke har blik for det længere. Så der skal man jo finde de gode spørgsmål og så ligesom få det her fundament lagt. Derfra så finde ud af, om der er nogle ting, som ville give mening du så gjorde med dit liv. For vi har den teori at, hvis vi inddeler deres liv i nogle forskellige domæner. Så heroppe; familie, venner, computer kunne man også skrive. På en skala fra 1-10, hvor vigtig er din familie for dig? Den ligger måske på en 9-10, okay men, hvor meget tid investerer du i din familie? Den ligger på 1-2. Så beder vi dem om, at fortælle hvorfor, så de virkelig får blik for, hvorfor det er

vigtigt for dem at investere... Så det er et eller andet med at sige, jamen de her to tal, de skal gerne afspejle hinanden og så finder vi ud af, hvad for et liv det er, de gerne vil leve.” (Bilag 1, s. 17).

Her ses endnu et eksempel på, at det essentielle i at hjælpe individet ud af et misbrug med computerspil er, at finde ud af hvilke elementer, der give dem værdi og betydning. Det er essentielt, at etablere dette, før en behandling kan finde sted. Det handler altså i høj grad om, at misbrugeren selv skal have en forestilling om, hvordan tilværelsen skal se før bestræbelsen på ændringen kan forløses og livskvaliteten kan fremmes hos misbrugeren af computerspil. Dette betyder ligeledes, at det i høj grad er den afhængige, som skaber sin egen behandlingsforløb. Dette er vigtigt, da det kun er individet selv der ved, hvad individet finder relevant.

Analyse af livsverdensinterview

Vi ønsker i projektet at undersøge, hvordan afhængighed af computerspil opstår. Baseret på anvendt teori og forudindtagelser, vi havde i gruppen før projektets start, gik vi ind til interviewet med en formodning om, der ofte ligger noget bagved den egentlige afhængighed. Dette kan være psykiske såvel som sociale problemer. Individet søger derfor en flugt fra disse problemer gennem diverse afledninger i form af substanser eller aktiviteter, som eksempelvis computerspil. Vi har valgt at genfortælle respondentens historie, eftersom vi mener det giver et godt indblik i, hvordan noget, som computerspilsafhængighed kan opstå. Undervejs vil vi fremhæve årsager til afhængigheden, i form af psykologiske såvel som sociale problemstillinger. Samtidig vil vi se på hvilke konsekvenser, som følger af computerforbruget, da konsekvenser er nødvendige for en kategorisering af afhængighed.

Afhængighedens begyndelse og konsekvenser

Gennem vores livsverdensinterview udtaler respondenten, at computerspilsafhængighed, ligesom andre afhængigheder, bundet i bagvedliggende faktorer. Vores respondent oplevede modgang tidligt i livet. I folkeskolen oplevede han at blive mobbet, hvilket påvirkede hans selvværd og gjorde ham usikker. Disse problemer voksede sig større i løbet af livet og fik alvorlige konsekvenser, hvilket respondenten nævner således:

“[J]eg begyndte at blive mobbet i folkeskolen. Nu skal jeg passe på, jeg tror det var fjerde eller femte klasse. Der skulle vælges elevrådsrepræsentant. Jeg kom i lige med en anden en. Mine forældre var blevet skilt sådan et halvt år forinden. Så jeg havde ikke lyst til at være fremme eller vise mig. Den anden der blev misundelig, så han begyndte at mobbe mig, den ene halvdel af drengene røg i, og den anden halvdel begyndte så at ignorere mig. Mig skulle de ikke risikere at have noget at gøre med. Så jeg vidste ikke hvad jeg skulle gøre af mig selv, og blev mere og mere klassens klovn, og blevet mobbet, og var meget alene.” (Bilag 2, s. 7).

I en alder af 10-11 år oplevede vores respondent modgang i en periode, hvor han allerede havde det svært grundet forældrenes skilsmisse. Efter hans tab af venner i skolen, stod han pludselig meget alene og ensomheden voksede sig større med tiden. Respondenten oplevede modgang og flere nederlag i det virkelige liv, og det gik udover hans selvværd. Det begynder at have konsekvenser allerede i folkeskolen og også senere i tiende klasse. Det sociale liv i den fysiske verden blev mere ensomt, derfor trak respondenter sig tilbage fra sociale interaktioner og til sidst deltog han ikke aktivt i undervisningen, af frygt for andres bedømmelse af ham. I stedet søger han mod computerspil, som World of Warcraft. Her oplevede han en fællesskabsfølelse og fik succesoplevelser, som han ellers ikke oplevede i det fysiske liv. Han mistrives i det fysiske liv og computerspillet er ikke blot en søgen mod succesoplevelser og sociale relationer, men lige så meget en flugt fra de negative følelser han oplever i den virkelige verden. Det er en måde at glemme den dårlige hverdag, samtidig med en falsk følelse af at opnå noget med værdifuldt (Bilag 2).

”De ting hvor man møder modgang i det virkelige liv, kan man få nogle succesoplevelser gennem World of Warcraft. I raids og så videre, der arbejder man mod et fælles mål. Man bruger en del tid på det, og man aftaler et tidspunkt og møder op. Alle har indvilget i at være sammen. Det også sådan spillet er sat op selvfølgelig, men så føler man: Fedt man er sku sammen om noget og vi klarer det. Og hvis vi ikke klarer det, så prøver vi og vi prøver og vi prøver igen, og så alligevel så klarer vi det til sidst. Altså det er jo en fantastisk fællesskabsfølelse, det samme som man sikkert også oplever hvis man klarer et eller andet stort projekt.” (Bilag 2, s. 9)

Respondenten får ikke fortalt om sine psykiske problemer, men håndterer det i stedet gennem computerspil. Dette fortsætter fra det begynder i folkeskolen til og med gymnasiet. Selvom respondenten udtaler, at nu var han ikke længere et offer for mobning, men faktisk omgivet af søde og rare mennesker, så er den psykiske skade sket. ”Så kom jeg så på HTX og der gik det så rigtig galt første gang. Selvom det faktisk var søde mennesker, så var skaden sket.” (Bilag 2, s. 9). Vores respondent har gået siden 4-5 klasse og følt sig malplaceret i den sociale kontekst på skolen. En total udelukkelse fra drengegruppen har over en årrække forværret hans psykiske tilstand gevaldigt. Hver dag er fyldt med sociale nederlag, som han håndterer på egen hånd ved at spille computer. Så længe han holdt nogenlunde styr på sine lektier, kunne han holde sine forældre hen og egentlig få lov at spille, som det passede ham. Derved er han helt alene med sin problematiske hverdag, han er måske ikke engang selv klar over, hvor slemt det står til på dette tidspunkt. På det punkt er han stadig bare endnu et barn der er træt af skolen og godt kan lide computerspil (Bilag 2).

Efterhånden som han bliver ældre, får han mere rådighed over egen tid. Da han starter sin gymnasiale uddannelse på HTX, eskalerer computerforbruget markant, sammen med en begyndende tendens til at lyve omkring uddannelse eller lignende til pårørende. De psykiske problemer, som manglende selvværd eller sociale problemer, som manglen på fællesskab, er steget år for år. Derfor er det underordnet for respondenten, at han nu er omgivet af nye, søde mennesker, ifølge eget udsagn. Han har det på dette tidspunkt rigtigt dårligt med sig selv og har fuldstændig mistet selvtilliden og søger derfor flugt ind i computerspillets digitale verden (Bilag 2).

”Vi havde det sjovt og hyggeligt nok. Men altså jeg troede ikke på mig selv. Klassefest, nej tak det tør jeg ikke. Prøvede at gemme mig. Jeg turde ikke engang gå i gang med at lave opgaver, fordi hvad nu hvis jeg ikke var god, så ville folk ikke kunne lide mig. Så blev jeg bange for det, og så var det bare nemmere at kaste sig over computeren. Slippe væk der, og så lige pludselig havde man ikke fået lavet opgaven. Så var det sådan shit! Endnu større nederlag, endnu mere til at gå over til computeren. Så blev der langsomt der, jeg gemte mig hjemme en måned i træk. Der boede jeg hos min far for det meste, og gik på HTX der. Han tog afsted før jeg tog

afsted, og kom hjem efter jeg var kommet hjem. Så kunne jeg sådan set blive hjemme, i en måned gjorde jeg det.” (Bilag 2, s. 10).

Der opstår en form for ond cirkel. Det voldsomme computerforbrug fører til negligering af uddannelsen, hvilket resulterer til et øget press og stress i hverdagen. Respondentens eneste måde at håndterer stress på, er ved at spille computer. Således eskaleres problemet ved et forsøg på at håndtere problemet. Samtidig kan det ses i ovenstående citat, at respondenter i denne periode begynder at pjække fra skole uden forældrenes viden. Dermed opstår der så småt en løgn omkring respondentens uddannelse til hans pårørende. Han valgte endvidere at gå ud i skoven, frem for at tage i skole i tilfælde af, at der var nogen hjemme og han derfor ikke kunne pjække, hvilket kommer til udtryk således: *”På et tidspunkt var min bonusmor syg, så gik jeg faktisk ud i skoven og gemte mig der. Indtil jeg burde komme hjem seks timer senere. Det var ret koldt.” (Bilag 2, s. 10).* Dette siger lidt om den psykiske kamp, uddannelsen har været for respondenter.

Til sidst blev han opdaget i sit pjækkeri. Respondenter siger dog, at han ikke fik nogen nævneværdig hjælp på dette tidspunkt. Det resulterer i, at han endnu engang pjækker og til sidst dropper ud af HTX (Bilag 2: Livsverdensinterview). Computerforbruget har på dette tidspunkt for alvor begyndt at have konsekvenser i den fysiske verden, blandt andet i forhold til uddannelse, hvilket bidrager til yderligere psykisk stress, eftersom der bygges løgne om ikke afleverede opgaver. Respondenter starter dog i en alder omkring 20 på VUC. Her lykkedes det ham at få sin studentereksamen, og han oplever for første gang i lang tid succes væk fra computeren. Respondenter forklarer i interviewet, at det var en struktur, som fungerede for ham på det pågældende tidspunkt, specielt i form af en lærer med særlig forståelse for hans situation, der var skyld i, at han afsluttede VUC'en med eksamenspapirer og et godt gennemsnit (Bilag 2).

”Så startede jeg på fysik uddannelsen på Niels Bohr instituttet, og så var jeg bare meget alene, for der var ikke nogen kontrol eller noget som helst. Lige så snart strukturen forsvandt så... Man kan sige jeg havde fået bygget et flot korthus op, jeg måske kunne have forstærket, forstærket, forstærket, men så blev det hele bare væltet simpelthen.” (Bilag 2, s.11)

Ovenstående citat fra interviewet illustrerer, hvordan problematikken vender tilbage i det strukturen fra VUC forsvinder. En enkelt succesoplevelse var ikke tilstrækkeligt. De bagvedliggende faktorer, som lavt selvværd, er stadig aktuel, hvilket ikke er uforståeligt, eftersom disse har haft lov at vokse i mange år.

”[J]eg havde ikke fået løst kan man sige, altså jeg havde ikke kommet over det psykisk at jeg blev mobbet i folkeskolen osv. og alle de andre nederlag som jeg så har fået siden da, og øøh blive ved stadig at have lavt selvværd” (Bilag 2, s. 11)

Problematikken eskalerer markant i denne periode og det samme gør konsekvenserne af computerforbruget.

”Den her gang er der ikke nogen der kan stoppe det, jeg bor for mig selv øøh i fremleje og der kan være igennem alt det jeg vil og der kan jeg lyve alt det jeg vil overfor forældrene osv og så i starten siger jeg sådan set, det går godt (...) bliver ved med at opretholde den løgn om, at jeg er kommet igen selvom jeg faktisk har fejlet igen. Jeg crashede fuldstændig altså og lod være med at møde op, altså langsomt begyndte at mere og mere ofte få selvmordstanker og sådan noget, over flere år (...) Men så der, der begyndte de der løgne så for alvor, at tage fat og det var så her, jeg løj mig op på Mount Evervest, altså op på toppen af Mount Evervest og løb tør for penge (...) jeg vidste jo at pengene ville nå at løbe op men jeg kunne ikke håndtere det. Så fortsatte jeg også bare med det og fortsatte med at gemme mig i computeren” (Bilag 2, s. 12).

Respondenten har nu den fulde frihed der kommer med det voksne liv, men samtidig også det ansvar, som følger med. Dette betyder, at computerforbruget og konsekvenserne eskalerer. Uddannelsen bliver negligeret fuldstændig, økonomien lider markant, samtidig med at løgnene vokser og dermed øger stresset på respondenteren, hvilket øger computerforbruget og således er den onde cirkel opstået igen. Den psykiske tilstand hos vores respondent bliver så alvorlig, at han ender med selvmordstanker. Det er først her på bristepunktet at respondenteren vælger at søge hjælp (Bilag 2).

Computerens rolle

I dette afsnit gør vi opmærksom på, at når computeren nævnes, er det ikke computeren, som i den fysiske definition, men som i de muligheder den giver ham og de spil han spiller. Computer bruges derfor som et synonym for computerspil og brugen deraf.

Respondenten får bevilliget antidepressiv medicin af lægen og begynder desuden samtaler med en psykolog. Han når tre samtaler før jobcenteret, hvor respondenteren modtager hjælp, går konkurs. Psykologhjælpen synes dog alligevel at have haft en effekt ifølge respondenteren selv. Problematikken opstår efter han har været på kanotur med sin far. Her har han undværet computeren i en periode og da han så kommer hjem igen, får han et kæmpe tilbagefald:

”Ahh nu kan jeg endelig få fred fra computeren. Men så lige så snart jeg kom hjem sad jeg der halvanden dag foran computeren. Det var fordi frygten for at smide den her ting, der har været min beskyttelse, mit anker. Hvad nu hvis det går galt igen? Altså frygten for at smide den ting var så stor, og hvad er det jeg gør når jeg oplever negative følelser. Så bruger jeg computeren. Så jeg gik næsten i panik, og tænkte hvis jeg ikke kan nu, hvornår så? Så ringede jeg til min mor. Hun måtte komme og tage den simpelthen.” (Bilag 2, s. 19)

Problemet opstår egentlig først, da han vender hjem fra kanoturen igen. Indtil da har der egentlig været fremgang på alle fronter i forhold til computerafhængigheden. Både respondenteren selv og den tildelte talsmand til respondenteren fra jobcenteret var enige om denne fremgang, alligevel falder han tilbage i sine gamle vaner. Om computeren spiller en rolle i dette vil blive diskuteret i diskussionsafsnittet.

Det lader også til, at der er en psykisk udfordring i at give slip på afhængigheden, som i lang tid har fungeret, som en redningskrans fra det virkelige liv. Respondenteren vælger at afskaffe sig helt med computeren i en periode (Bilag 2).

”Hver halve time havde jeg sådan nogle små gib i kroppen [efter moderen har taget computeren, red.]. Shit hvad skal jeg gøre af mig selv! Sådan en uro der langsomt byggede op. Det var lige før jeg sad og hoppede i sofaen.” (Bilag 2, s. 19)

Det at undvære computeren fører fysiologiske symptomer med sig, hvilket respondenter selv vælger at beskrive som *panikanfald* (Bilag 2). Dette vidner om alvor af respondenterens forhold til computeren og ville ifølge nogle definitioner af problemet være belæg for kategoriseringen, afhængig, hvilket bliver uddybet i diskussionsafsnittet. Ifølge respondenteren selv er den største faktor til afhængighedens opståen de bagvedliggende faktorer. Han gør dog alligevel opmærksom på, at spildesignerne også har en interesse i, at fastholde brugerens opmærksomhed så meget som muligt: ”*Altså hver eneste lille lyd er jo designet til at få dig til at tænke: Okay nu sker der noget eller nu har jeg klarat noget.*” (Bilag 2, s. 20). Spillene bliver i højere grad designet til konstant at fange opmærksomheden hos brugeren, for som respondenteren udtaler: ”*Hvis nogen gør det og det virker, så bliver de andre nødt til også at gøre det. Ellers dør de ud jo.*” (Bilag 2, s. 21) Spiludviklerne er i konstant konkurrence med hinanden. I løbet af årene er mængden af tid, udviklerne bruger på at designe spil specifikt med det formål at fastholde brugeren eskaleret. Eftersom de udviklere der var mest opmærksom på de små detaljer, såsom hver eneste lille lyd, oplevede mere succes end dem der ikke gik ned i de allermindste detaljer. Spillene kan faktisk være så godt designet, at selvom brugeren i virkeligheden er ligeglad med visse elementer i spillet, kan han alligevel blive lokket. Respondenteren udtaler omkring spillet Rocket League, at han egentlig er ligeglad med diverse præmier, som kan vindes i spillet. Alligevel oplever han en form for spænding, når han modtager en præmie i spillet, simpelthen på grund af, at spillet er designet så godt. Brugeren ikke kan undgå at blive revet med, for som han udtaler: ”*Nu går jeg ikke op i det, så det er lettere at distancere sig fra. Men jeg kan stadig gribe mig selv i den lille gejst man får.*” (Bilag 2, s. 21)

Løsning

Det der har virket for respondenteren, har været en kombination af flere forskellige værktøjer. Først og fremmest har psykologhjælpen hjulpet respondenteren, ved at bearbejde de psykiske problemer, som han har oplevet gennem livet. Derefter fortæller respondenteren, at noget af det, som har været virkelig gavnligt, har været mindfulness, som han både er blevet introduceret for på Kofoed skole og hos psykologen fra ekspertinterviewet (Bilag 2). Respondenteren foretager også nogle direkte handlinger i forhold til computeren, som at skille sig helt af med den, samt at overdrage administrator rettighederne til sin ven, for som han

selv siger i forhold til computerspillet: ”Der er ingen ende på det. Så den eneste måde at håndtere det på. Det er jo sådan set at håndtere det selv, og de følelser som de ting der prøver at lokke frem i dig.” (Bilag 2, s. 22) Vigtigst af alt for at finde en ende på problemet er muligvis, at finde de følelser computerspillet gav ude i den virkelige verden. Respondenten udtrykker i hvert fald stor glæde for den træning han er blevet en del af gennem behandlingsforløbet hos psykologpraktikeren ved Dabeco, Dansk Behandling for Computerspil- og Onlineafhængighed:

”Den der følelse.. Især da jeg brugte antidepressiver gav det mig rigtig meget den dopamin, jeg ikke kunne få og slet ikke i samme omfang som træningen gav mig. Altså computerspillet kom ikke tæt på. Både med det sociale, og vi var alle sammens i fælles situation, og vi kæmpede, lidt ligesom de der raids. Det er pænt intens træning, halvanden time cirka. Det gav mig bare sådan en fed følelse i kroppen, jeg ikke kunne få noget andet sted.” (Bilag 2, s. 23)

Udover det er respondenterne kommet i praktik i en butik, altså bliver hans liv stille og rolig fyldt med elementer, som kan give de samme følelser, han eftersøgte i computerspillet. Samtidig med han selvfølgelig har mindre tid til at spille af den årsag. Desuden har han nu psykologiske værktøjer til rådighed, bla. I form af mindfulness, til at håndtere hvis nogle af de gamle følelser skulle vende tilbage igen.

”Jeg var lige ved at sige, jeg har aldrig brugt den mindre. Der kan sagtens gå flere dage uden jeg spiller noget. Jeg surfer på den, eller sidder måske og laver noget andet, men altså. Jeg er ikke sent oppe. Der går flere dage i træk, hvor jeg ikke gider at spille. Fordi jeg er fuldstændig udmattet efter karate, som jeg også går til, eller træning med David. Eller bare en lang da i praktiken. Så orker jeg bare ikke at skulle sidde, i et eller andet skydespil” (Bilag 2, s. 25)

Respondenten er egentlig sluppet helt af med sin afhængighed og har sit computerforbrug under kontrol nu. Han foreslår selv, at løsningen til computerspilsafhængighed kunne ligge i at forebygge det, i form af at lære om mindfulness, måske som en del af folkeskolen. En del af problematikken for respondenterne ligger også i computerens tilgængelighed. For ham er det også vigtigt at pointere, at computerspilsafhængighed er en reel lidelse (Bilag 2).

Teknologianalyse

Denne del af teknologianalysen omhandler World of Warcrafts utilsigtede effekter og socioteknologiske system som hhv. er trin 3 og trin 4 i TRIN-modellen.

TRIN 3 - Teknologiens utilsigtede effekter

World of Warcrafts utilsigtede effekter, både positive og negative, er der mange af. Dette er grundet spillets design. For nogen er det så godt designet, at det helt kan erstatte den fysiske verden. Spillet opfylder mange af brugerens behov, som f.eks. følelsen af fællesskab, sociale interaktioner, følelsen af fremgang og udtrykkelse af hvem man er som person. Dette er årsagen til, at de oplever de utilsigtede effekter (Bilag 1).

Kognitive færdigheder

Opmærksomhed, en kognitive færdighed, ser ud til at være positivt påvirket af computerspil. Positive effekter ses i forhold til akademisk udvikling, da børn og unge har nemmere ved at læse og lære, når de spiller computerspil. Det viser sig også, at den visio-spatiele kognition, færdigheden i at forstå og bearbejde visuelle indtryk. Computerspil træner derfor hjernen i udefrakommende stimuli. Endvidere udvikles beslutningshastigheden og gør at brugerne hurtigere kan træffe beslutninger, end deres jævnaldrende som ikke spiller (Saxtorff, 2018). En dreng reddede engang sit eget liv ved hurtigt at træffe en beslutning. Han blev stanget af en elg, hvor han så besluttede sig at spille død, et trick han havde lært fra spillet World of Warcraft, hvor klassen hunter har en evne til at spille død (R Poulsen, 2008). Hermed kan succesoplevelser opnås igennem spillet.

Inaktivitet, helbredsrisici og børns leg

Dette afsnit handler meget om børn specifikt, men som det fremgår i rapporten og ekspertinterviewet, så starter de spilafhængige med at spille i en tidlig alder og det er derfor relevant at forstå ungdomsårene for at forstå deres år som voksne.

Rapporten fra *Vidensråd for Forebyggelse* omhandlende helbredsrisikoen om stillesiddende adfærd oplyser i en tabel, at der er stærk evidens for sammenhængen mellem helbredsrisici og børn og unges skærmtid og tv-forbrug (2012a) og at der er moderat evidens for, at skærmtiden og tv-forbruget kan føre til død og livsstilssygdomme hos voksne og ældre (2012b). Når tid bruges på den stillesiddende aktivitet computerspil, tager det tid væk fra hverdagen, hvor det er muligt at være aktiv. Jo mere inaktiv en person er, desto større er risikoen for at udvikle fedme og overvægt. Dette er årsagen til, at computeren får en stor del af skylden for fedme-problemet, hvilket i sig selv giver meget god mening, hvilket også er derfor, at løsningsforslaget i mange år har været, at begrænse skærmtiden for børn og unge. I et debatindlæg i *Fyens Stiftstidende* argumenteres der dog for, at årsagerne stikker dybere end bare computerspil. Årsagerne er nemlig at finde i de sociale, kulturelle og fysiske forandringer som samfundet har gennemgået, hvor en væsentlig årsag fra dette er, at børn ikke leger på samme måde som de plejede (Fyens Stiftstidende, 2006). Medier og teknologier er i sig selv ikke årsagen til børns ændring af leg. Reglerne for legen i computerspillet er indkodet og læres over tid og leg i computerspillet passer til de fysiske omgivelser, som børn befinder sig i (Fyens Stiftstidende, 2006).

Død

I ekstreme og sjældne tilfælde kan den store inaktivitet og det overdrevne forbrug af computerspil føre til dødsfald. I et tilfælde døde en kinesisk *World of Warcraft* spiller ved hans skrivebord efter 7 dages spilning, kun med pauser for at gå på toilet og sove (Spencer, 2007). Hans helbred og vægt spillede en rolle i dødsårsagen, hvilket er resultatet af hans livsstil. Som det fremgår i ovenstående afsnit, er dette ikke spillets skyld alene, men hænger sammen med en række overordnede problemer, som spillet er en del af. Projektet tager afstand fra død, da det forekommer som sjældent som det gør, det var dog værd at nævne, da det kan ske for de allermest udsatte.

TRIN 4 - Teknologiske systemer

Dette afsnit er skrevet ud fra det udforskede sociotekniske aktør-netværk og nogle forudindtagede forventninger af netværket. Aktørerne i netværket vil først blive beskrevet enkeltvis og hvad de hver især har af mål, hvorefter det vil blive forklaret, hvordan de

sammen faciliterer netværket. I netværket har vi lokaliseret en overordnet non-human aktør, en overordnet human aktør og en overordnet ekstern non-human aktør, allesammen med tilhørende aktanter.

Vi er klar over, at dette har en negativ indflydelse på den objektive kvalitet af netværket, men da det var en tidligere gamer vi interviewede vurderede vi, at det ikke var muligt at foretage en deltagerobservation, da det muligvis kunne give eks-gameren et tilbagefald. Vi gjorde derfor brug af et semistruktureret interview og var på grund af dette nødsaget til, at høre om netværket, i stedet for at observere netværket. Dette betød, at vi endte med, at inkludere nogle aktanter, som vi i projektgruppen med over ti års samlet erfaring i spillet kendte til. I den non-humane del af netværket eksistere aktørerne;

- 1) MMORPG-aktøren er genren af spillet. Genrens mål er, at skabe en ramme for spillets udvikling.
- 2) Subscription-aktøren er abonnementsaftalen hvis mål er, at tjene penge til firmaet.
- 3) Lore-aktøren er spillets magiske- og overnaturlige univers, hvis mål er skabe en historie i spilverdenen, som kan inspirere til fordybelse.
- 4) Digitale identitet-aktøren er de forskellige ting som omhandler en spillers avatar, hvis mål er, at tillade at skabe sit eget alter ego.
- 5) PvE & PvP-aktøren har et mål om, at skabe kampområder for spillets avatar.
- 6) Guild-aktøren har et mål om, at skabe et fællesskab hvor brugerne af spillet nemt kan kommunikere med hinanden og samles om fælles interesser.
- 7) Gear & items-aktøren har et mål om hele tiden at tillade brugeren at kunne føle fremgang, ved at fremme sin karakter.
- 8) Quest-aktøren har et mål om, at spilleren skal have opgaver at tage sig til og herfra lære mere om universet.
- 9) Achievements-aktøren har et mål om, at skabe en oversigt over de forskellige ting i spillet som spilleren har opnået.

Overordnet set betyder dette, at World of Warcraft-aktøren er designet til, at opfylde et behov til en bruger og samtidig tjene penge. Aktanterne, som faciliterer World of Warcraft vil gerne fastholde brugeren, som fast kunde, så de kan tjene så mange penge, som muligt gennem den månedlige abonnementsmodel.

I den humane del af netværket findes;

- 1) Den humane aktør som søger en aktivitet eller livsstil med målet om, at udfylde/bearbejde negligerede eller beskadigede basale psykologiske behov og dermed opnå trivsel og succesoplevelser.
- 2) Familie-aktøren, hvis mål er, at være der for den humane aktør.
- 3) Klassekammeraterne-aktøren hvis mål var, at udelukke den humane aktør fra sociale omgangskredse, hvilket førte til mistrivsel hos den humane aktør.
- 4) Psykologernes hvis mål er, at hjælpe den humane aktør med sine problemer ved frigørelse af afhængigheden.

Overordnet set søger den humane del af netværket, at påvirke den humane aktør i en positiv eller negativ retning.

I den eksterne non-humane aktør findes seks aktører værende Twitch, Youtube, Discord, MMO-Champion, Reddit og Wowhead, som på hver sin måde har et mål om, at fungerer som en medieplatform/social platform/internetforum eller faktaside, så brugeren kan interagere med spillet uden at spille det.

Det belyste netværk om computerspilsafhængighed fungerer ved, at den humane aktør oplevede mistrivsel i sin ungdom. Dette gjorde, at den humane aktør søgte mod en aktivitet, som tillod ham et tilflugtssted, hvor han kunne starte på en frisk. Her fandt han World of Warcraft-aktøren. Den humane aktør oplever samhørighed, kompetence og autonomi gennem de aktanter der udgør World of Warcraft-aktøren op. Den humane aktør binder sig derfor fast til abonnementsmodellen, hvilket betyder at både den overordnede humane og non-humane aktør får opfyldt deres mål. De eksisterer nu i harmoni med hinanden, hvor den humane aktør interagerer med spillet både inden- og udenfor spilverdenen. I takt med at årene går, bliver den humane aktør gradvist mere afhængig af netværket. En af skridtene på vejen mod

forløsningen var inddrage familie-aktøren. Familie-aktøren opløser efter lang tids behandlingsforløb hos psykologen den sammenknytning den humane aktør har etableret med den non-humane aktør - sammenhængen at de psykologiske behov kan blive opfyldt af en digital verden. Nu er netværket gået fra at blive dannet til vedligeholdt til opløst på en periode over 20 år.

Diskussion

I diskussionsafsnittet vil der ud fra teori og analyse blive diskuteret, om WHO's definition af computerspilsafhængighed stemmer overens med projektets opdagelser, samt kritik af WHO's definition og computerspilsafhængighed generelt, hvilke forudsætninger der skal til, før vi mener, at der kan snakkes om reel computerspilsafhængighed, som en klinisk lidelse, og til sidst, diskutere forholdet mellem brugeren og computeren, og i hvor høj grad disse deler skylden i afhængighedsproblematikken.

Ifølge vores anvendte teori handler afhængighed om en konstant søgen efter indre lykke eller fredfyldthed blot gennem oplevelser og genstande. Dette stemmer overens med den empiri vi har indsamlet gennem vores ekspertinterview og livsverdensinterview. I analysen stod det klart, at ekspertten fremlægger fænomenet afhængighed, som en søgen efter lykke, som lever et liv i mistriivsel og søger netop fredfyldthed og lykke i tilværelsen gennem et afhængighedsforhold. Dette kommer til udtryk gennem analysen af livsverdensinterviewet, hvor den tidligere misbruger af computerspil beskriver, hvordan han oplevede uro i kroppen ved afholdelse fra computeren. Denne uro som brugeren beskriver, står i kontrast til fredfyldtheden, som vores anvendte teori henviser til og som afhængighed er en bestræbelse efter. Dermed findes en klar sammenhæng, hvor vores analyse understøtter den pointe, som vores teori indikerer.

Derudover skildres også en klar sammenhæng mellem vores afhængighedsteori og vores analytiske arbejde i form af begrebet mistriivsel. Mistriivsel går igen gennem store dele af afhængighedsteorien og er også en hovedfaktor, som der bliver lagt stor vægt på ud fra vores indsamlede empiri. Grundet manglende motivation og overskud hos individet, kan det være svært at konfrontere udfordringer i tilværelsen, hvilket kan føre til mistriivsel, hvor individet flygter fra de nedstemte følelser og vender sig mod et afhængighedsforhold. En opfattelse af at mistriivslen i den fysiske verden, fører til en flugt ind i spiluniverset, hænger perfekt sammen med teorien samt det analytiske arbejde, hvor begge interviews indikerer, at mistriivslen fører til en flugt fra virkeligheden hos individet. Det interessante her er, hvordan afhængighedsteorien indikerer, at afhængigheden bliver til en fastlåst livsstil, hvor stræben efter at opnå succesoplevelser sker gennem et afhængighedsforhold, hvor individet bliver

afhængig af det stemningsskift der sker gennem den opdyrkede adfærd. Et aspekt som vi i projektgruppen på baggrund af både ekspertinterviewet og livsverdensinterviewet kategoriserer, som en flugt fra virkeligheden. Det interessante ligger i, hvordan et teoretisk perspektiv på afhængigheden, hvor den fysiske verden på mange måder erstattes med en digital, bliver understøttet af de resultater vi gennem vores empiriske data opnåede. Eksemplerne fra praksissen bliver eksemplificeret gennem både ekspertinterviewet og livsverdensinterviewet og skaber en nærmest harmonisk sammenhæng mellem det og vores teoretiske baggrund.

Et andet hovedelement inden for afhængigheden er disse adfærdsmønstre, som dannes i takt med den førnævnte flugt fra virkeligheden. Som Craig M. Nakken, i løbet af teoriafsnittet om afhængighed pointerer, så er disse adfærdsmønstre udviklet i takt med, at individet søger flugt fra negative følelser i den fysiske verden og indlever sig selv i en digital verden. Denne pointe er yderst interessant sammenlignet med vores eksperters udtalelser omkring, at adfærden er hoved katalysatoren for, at disse individer har det dårligt. Der er altså fælles forståelse, at både ud fra et teoretisk perspektiv samt psykologens viden, af at adfærden og de her adfærdsmønstre som misbrugerens besidder, er en af de væsentligste faktorer i computerspilsafhængighed og hvor det bliver et problem for det enkelte individ. Der er derfor en fælles enighed omkring, hvor dette problem befinder sig, og set fra forskellige forsknings synspunkter kommer vi ikke udenom, at langt det største problem befinder sig i adfærden hos individet. Adfærden fører os samtidig til, at der i computerspilsafhængighed er tale om en adfærdsafhængighed og ikke en substansafhængighed. Hvor Fink-Jensen et al gennem teorien påpeger forskellen mellem adfærdsafhængighed og substansafhængighed, og dette er en pointe, som psykologen i ekspertinterviewet også fremlagde. Disse to typer af afhængighed belyste afhængigheds begrebet i forskellige aspekter og der blev vigtigheden i at forstå begrebet adfærd af afgørende betydning, da computerspil bliver betegnet, som en adfærdsafhængighed samtidig med, at både vores teoretiske viden og vores analytiske arbejde belyste vigtigheden af adfærden hos misbrugerne.

WHO's definition på computerafhængighed stemmer godt overens med ekspertens udtalelser. Både eksperthen og WHO definerer problemet ved, at computerforbruget går udover andre aspekter af livet og spillet overtager prioritet over brugerens liv. Dette fremgår af ekspertinterviewet såvel, som livsverdensinterviewet. Begge forklarer, hvordan resten af livet

kommer til at handle om, at kunne holde computerforbruget ved lige og der ved har konsekvenser for økonomi, job, uddannelse og lignende. Ifølge WHO skal et sådan forløb have foregået i mindst 12 måneder, før det kan klassificeres som afhængighed. Eksperten bakker op om dette via interviewet og gør klart at dette ofte er et problem, som har været en del af brugerens liv i en lang periode, nogle gange 10 år eller mere. Det samme gør vores respondent i livsverdensinterviewet. Her er det dog vigtigt at forholde sig kritisk til vores indsamlede empiri, eftersom vi kun har én respondent at trække på. Årsagen til dette skyldes, at brugere der kunne kategoriseres, som afhængige er svære at få fat på, da de ofte isolere sig selv eller ikke ønsker at stå frem i et interview. Samme problematik kunne tænkes, at gøre sig gældende i et projekt om alkoholisme. Ikke desto mindre har vi vores ekspertinterview at trække på, som kan bekræfte at disse problematikker går igen hos de klienter han stifter bekendtskab med via sin praksis.

WHO's definition af computerspilsafhængighed passer godt på vores anvendte teori såvel, som vores indsamlede data. Det kan dog diskuteres, hvorvidt WHO's definition er fyldestgørende. Dette er en del af Bean et al. argumentet for, hvorfor en klassificering af computerspilsafhængighed er forhastet. De mener at uklarhederne samt uenighederne indenfor feltet er for store. Samtidig vender de gang på gang tilbage til argumentet, at computerspillet ikke har skylden for afhængigheden, men derimod at afhængigheden er et symptom på andre bagvedliggende psykologiske eller sociale tilstande. Ifølge vores teori, ligger der ofte en eller flere faktorer bagved en afhængigheds opståen. Individet lider af en mangel på lykke, succesoplevelser, fredfyldthed eller lignende og søger derfor dette gennem andre genstande eller oplevelser, eksempelvis: alkohol, sex, stoffer og i dette tilfælde computerspil. Computerafhængighed og alkoholisme har nogle fællestræk af de samme i deres diagnosticering. Fælles for dem er, at forbruget skal være ude af kontrol, forbruget skal fortsætte til trods for negative følger, samt være ude af stand til at varetage arbejde uddannelse eller lignende. I vores livsverdensinterview hørte vi endda et eksempel på at computerspilsafhængighed kunne medføre panikanfald ved fravær af computerspillet. Så der kan endda argumenteres for, at computerspilsafhængighed ligesom alkoholisme og andre afhængighedsforholdet kan medfører en form for abstinenser. Desuden er afhængighed en svær størrelse at definere generelt. Derfor vil vi i projektgruppen argumentere for, at kritikken Bean et al har af WHO's definition af computerspilsafhængighed er utilstrækkelig. Der vil

altid kunne argumenteres for bagvedliggende faktorer for en afhængighed fremfor blot en afhængighed af en genstand eller oplevelse. I virkeligheden anses bagvedliggende faktorer tit, som årsagen til en afhængigheds opståen ifølge vores teori og empiri. Derved virker det urimeligt, at bruge dette, som et argument for computerspillet ikke skal inkluderes i problematikken. Det er muligvis korrekt, at computerspillet ikke er årsagen til afhængigheden, men det samme ville der kunne argumenteres for omkring alkoholisme. For ud fra teknologi analysen er det tydeligt at designet af spillet World of Warcraft er med til at vedligeholde brugerens interesse i spillet, hvilket kommer til udtryk ved den månedlige abonnering spillet opkræver fra brugeren. Udviklerens største interesse er at tjene så mange penge, som muligt på brugeren, derfor er der elementer i spillet der er med til at opretholde spillerens interesse.

Hvis vi i projektgruppen skal forsøge, at komme med vores egen mening omkring, hvilke forudsætninger der skal til for at kunne tale om computerspilsafhængighed. Så vil vi lægge os op ad WHO's definition sammen med dataene fra vores empirianalyse. Således mener vi, at forbruget skal være ude af kontrol. Forbruget skal være på et negativt følelsesgrundlag, og derved fungere som en flugt fra den fysiske verden. Forbruget skal have negative konsekvenser på andre områder i livet. Heriblandt den psykiske tilstand, såvel som det fysiske helbred. Desuden skal brugeren være ude af stand til, at varetage en beskæftigelse. Problematikken skal selvfølgelig have stået på i noget tid, vi ville dog ikke, i modsætning til WHO, sætte en specifik tidsramme, eftersom vi mener, at man ikke kan diagnosticere computerspils afhængige individer ud fra en liste, men at det burde være en subjektiv vurdering. Desuden skal eventuelt fravær af computerspil medføre en form for abstinenser. Hvis disse kriterier er opfyldt ville vi i projektgruppen være enige om, at der kunne være tale om computerspilsafhængighed.

Af vores teori om Player Experience of Need Satisfaction fremgår det, at der i computerspillet er et hierarki hvor investering af tid er nødvendigt for at opnå en høj status i spillet. En investering af tid, som naturligvis står i parallel til, at der bliver investeret mindre tid i den fysiske verden, som det fremgår af vores ekspertinterview, er en faktor for mistrivsel. Det er her det paradoksale opstår. Der er aspekter ved computerspillet, som giver brugeren succesoplevelser og følelsen af fremgang, samtidig med at brugeren i den virkelige verden ved distancering fra den fysiske verden, oplever mere mistrivsel. Den teori som

forklarer, hvordan der er et hierarki og status, som opnås ved fremgang i spillet, kan direkte relateres til psykologens eksempel fra ekspertinterviewet, hvor han forklarede, hvordan der altid er fremgang i spillet og at du altid stiger i niveau og aldrig omvendt. En fremgang der giver brugeren en følelse af succes, som ikke forekommer i den fysiske verden, som igen er et mønster af afgørende betydning, når vi taler om computerspilsafhængighed. Et mønster som på baggrund af vores analytiske arbejde gentager sig hos langt de fleste misbrugere. Netop den her mistrivsel i den fysiske verden, giver anledning til, at søge disse succesoplevelser i spiluniverset og som det fremgår af analysen og teorien, er det her det bliver problematisk for misbrugeren. Samtidig med dette giver den psykolog vi interviewede også udtryk for, at selve spillet er designet til at fastholde brugeren. Grundet det her design investerer brugeren væsentligt mere tid i spillet, som igen fører til mindre tid i den fysiske verden.

Projektet bygger samtidig på teori omhandlende sociale aspekter af World of Warcraft og MMO-genren, hvor de sociale motivations aspekter af spillet bliver fremhævet, som en faktor der fastholder brugeren. Der bliver ifølge teorien dannet venskaber og fællesskaber gennem interaktioner i udførelsen af spillets indhold. Teorien belyser, at det kan være svært for brugeren at stoppe med at spille et givent spil permanent, fordi så forlader de også deres spil fællesskab. Det fremgår af analysen af ekspertinterviewet, at chat og snak med andre online spillere, hjælper til at opfylde brugerens sociale behov, men på længere sigt vil det ikke opfylde behovet tilstrækkeligt for at undgå følelsen af mistrivsel og ensomhed. Der bliver lagt vægt på, at de sociale aspekter i spiluniverset kan ende med, at distancere individet endnu mere fra den fysiske verden. En påstand, som ligger meget langt fra det, som teorien hævder. Der kan derfor argumenteres for, hvorvidt den ene påstand som er korrekt, dog er det værd at bemærke, at flere af argumenterne gennem projektet påpeger, at mistrivsel er en hovedfaktor for computerspilsafhængige og denne mistrivsel kommer, som tidligere nævnt ved distancering fra den fysiske verden, og ved at socialiserer sig i spiluniverset vil en distancering fra den fysiske verden opstå automatisk.

Konklusion

Det endelige spørgsmål projektet har forsøgt at besvare er:

Hvordan opstår afhængighed af computerspil med udgangspunkt i World of Warcraft hos mænd i alderen 20-30 år?

Til besvarelse af projektets problemformulering gjorde vi brug af dimensionerne Subjektivitet, Teknologi og Samfund (STS), for at belyse teknologien i samspil med brugeren, og Teknologiske Systemer og Artefakter (TSA), for at belyse de teknologiske aspekter af teknologien.

I projektet bliver det belyst, at afhængighed er et fænomen, hvor individet bestræber sig efter indre lykke gennem en opdyrket adfærd. Denne søgen efter lykke og fredfyldthed er ofte et symbol på, at individet føler sig nedtrykt og oplever mistrivsel i hverdagen. En mistrivsel som opstår ud fra en tilværelse med mentalt underskud og generel lav livskvalitet. I et forsøg på at distancere sig selv fra en verden med mistrivsel, forfølger individet et afhængighedsforhold. I takt med, at forfølgelsen af en afhængighed opstår, bliver det til en fastlåst livsstil, hvor individet undgår konfrontation med negative aspekter i virkeligheden og opnår tilfredsstillelse gennem afhængigheden i stedet.

I de seneste år er WHO's definition på computerspilsafhængighed (gaming disorder), i høj grad blevet omdiskuteret. Projektet har belyst, at det sociotekniske system World of Warcraft har en human aktør, hvis mål er at opnå lykke, en non-human aktør, hvis mål er at opfylde behovet den humane aktør søger og en ekstern non-human aktør, hvis mål er at skabe kommunikationsplatforme mellem den humane og non-humane aktør. Alle disse aktører påvirker og faciliterer netværket på hver sin måde. De teknologiske indre mekanismer og processer er designet til at opfylde individets behov og udfylder derfor de psykologiske huller i form af autonomi, kompetence og samhørighed, som udsatte brugere kan have. Autonomi møder de i selv at kunne bestemme, hvad de vil foretage sig. Kompetence møder de i, at kunne gennemføre komplekse og svære udfordringer og samhørighed møder de i at engagere

sig med andre mennesker i fællesskaber. Der er derfor en høj indre motivation i at spille, men brugerne påvirkes også af ydre motivationer i form af bestemte belønninger.

En af de helt store motivationselementer for spillet World of Warcraft er det sociale element. Spillet er bygget op omkring interdependency. Spillet skaber på den måde et stærkt digitalt fællesskab, da brugerne er nødt til at slå sig sammen om, at klare diverse målsætninger i spillet. Brugere opbygger derfor ofte et bånd gennem arbejdet mod disse målsætninger og ud fra dette, er det muligt at opnå en form for digital social status. Derfor er det tillokkende for individer, der ikke oplever en fællesskabsfølelse eller måske ikke føler de har værdi i den fysiske verden. Samtidig byder spillet på succesoplevelser. Mangel på kontrol i eget liv er også en afgørende faktor i brugen af spillet, da brugeren har fuld kontrol over, hvad de laver i spillet, altså opnår de autonomi - inden for spillets rammer selvfølgelig. Brugeren vil altid opleve fremgang i spillet i form af materialistiske belønninger eller indre velvære af at fuldføre en opgave. Selvom en boss måske ikke klares i første forsøg, er det altid muligt at prøve igen, selv hvis dette skulle tage flere uger. Derfor kan det også være motiverende for individer, som har mangel på succesoplevelser i den fysiske verden.

Vi kan konkludere, at computerspilsafhængighed opstår, når et individ ikke har kontrol over sit computerspilsforbrug og spillet bliver prioriteret over andre vigtige dele i individets liv såsom uddannelse og arbejde. Forbruget er i lange sessioner ad gangen og over en længere tidsperiode. Forbruget vokser sig ukontrollerbart for individet på baggrund af et psykisk negativt grundlag og i håbet om at opnå et stemningsskift ved anvendelsen af computerspillet. De psykiske negative grundlag kan være mistrivsel, lavt selvværd, depression og andet. Computerspillet fungerer derfor, som en flugt fra den fysiske verden, hvor individet søger succesoplevelser i den digitale verden. Det store forbrug medfører fysiologiske konsekvenser, og kan føre til abstinenslignende træk, i form af panikanfald med mere, ved nægtet adgang til computerspillet. I tilfælde, hvor disse kriterier er opfyldt, vil der kunne snakkes om en afhængighed af computerspil.

Mennesket har en evig længsel efter indre lykke og fuldendthed, når der sker et brud i denne indre harmoni, vil individer i et desperat forsøg vende sig mod et afhængighedsforhold, der i projektets tilfælde er computerspil. Det paradoksale er, at individer der søger indre lykke

gennem et afhængighedsforhold til computerspil, ender i endnu større mistrivsel, da de optager falsk næring fra den digitale verden. Det er derfor en ond cirkel der er svær at bryde ud af, men ikke umulig.

Perspektivering

I medierne i Danmark ser vi begreber, som præstationssamfund, udviklingspres og curlingforældre. De prøver alle at forklare stigningen af diagnosticeringen af psykiske lidelser hos unge mennesker. I et debatindlæg af Louise Margrethe Pedersen, som er pædagogisk-psykologisk uddannelsesrådgiver ved Aarhus Universitet argumenterer hun for, at det konstante krav om udvikling er en af de største synderer til dette problem (L. Pedersen, 2018). Hun fortæller, at kravene til menneskers personlige udvikling aldrig har været større og det er konkurrence statens press der bærer skylden. Vores liv er organiseret fra børnehaven af, til at blive optimeret, for at kunne konkurrere med vores medmennesker. Hun fortæller:

“Når man lærer, at ens værdi som menneske afhænger af ens præstations- og ressourceprofil, er det ikke så underligt, at man udvikler stress. Langvarig stress fører ofte til depression og/eller angst, og den udvikling ser jeg alt for ofte hos de universitetsstuderende, jeg yder understøtte til.” (L. Pedersen, 2018).

Stressen omkring præstation medfører en konsekvens af, at hvis individet får et nederlag kan det føles, som at mennesket fejler og på længere sigt kan udvikle psykiske lidelser hos individet (L. Pedersen, 2018). Projektgruppen drager en sammenhæng mellem det stigende forbrug af internet og computerspilsafhængighed med det stigende press på kompetenceudvikling hos individet. Vi mener at personen kan finde tryghed og virkelighedsflugt gennem computerspil og udover det kan de få succesoplevelser og følelsen af fremgang. Et eksempel kunne være: En universitetsstuderende oplever nederlag på sit studie, ved lave karakter og føler sig ikke integreret i fællesskabet, men de har mulighed for at få illusionen af, at få dækket behovene gennem computerspil.

Et andet aspekt af denne samfundsmæssige problematik omkring teknologien i relation til individet er, at tage fat i begrebet omkring teknologisk determinisme. Havde projektgruppen valgt, at gå i dybden med teknologisk determinisme ville det være interessant at trække på teorier om David Nye og Langdon Winner, som ville føre til en interessant diskussion omkring teknologisk determinisme. Der i afhængighed af computerspil tale om en relation mellem individet og computeren, som gør sig gældende og kommer til udtryk gennem afhængigheden, hvor individet distancerer sig fra den fysiske verden og underkaster sig

teknologien. Som David Nye ville fremhæve repræsenterer computeren teknologiens overlegenhed overfor mennesket blot fordi den er så integreret i samfundet. Han ville derfor ikke hævde, at der ikke er tale om teknologisk determinisme, et synspunkt Langdon Winner højst sandsynligt ville være stærkt uenig i, hvor han netop ville fremhæve problematikken omkring computerspilsafhængighed, som en afspejling af teknologisk determinisme. Her ville projektet have fokus på, hvorvidt der er tale om teknologisk determinisme, hvilket ikke har været formålet med dette projekt som valgte, at have fokus på afhængighedsbegrebet samt, hvordan spillet World of Warcraft er opbygget og hvilke motivationsfaktorer der gør sig gældende i dette spil. Vi følte derfor at teknologisk determinisme ville være for omfattende og pege forskningen i en anden retningen, end den vi ønskede at undersøge.

Med videre arbejde med projektet vil vi, som gruppe udføre flere interviews med eks-gamere og lave deltagerobservationer med nuværende afhængige af mediet. Ved at lave deltagerobservationer ville vi få data omkring interaktion mellem brugeren og teknologien, denne data ville være pålidelig, da den er nutidig og vi får et klart billede af forholdet mellem de to aktører. Med videre arbejde vil vi undersøge behandlingsmetoder til vores problem, i vores ekspert og eks-gamer interview har vi fået data på dette, men vi ville undersøge det yderligere. Et andet aspekt vi kan tage med vores projekt emne er, om der ligger et etisk ansvar hos designerne af vores omtalte teknologier.

Litteraturliste

Aarhus Universitet. (s.d.). Metodeguiden. Lokaliseret 21 Oktober, 2019, fra <https://metodeguiden.au.dk/interviews/>

ACTOR NETWORK THEORY. (2004, 14 Juli). Lokaliseret 12 December, 2019, fra [https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/5222_Ritzer_Entries_beginning_with_A__\[1\].pdf](https://www.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/5222_Ritzer_Entries_beginning_with_A__[1].pdf)

Bartle, R. (1996). Hearts, clubs, diamonds, spades: players who suit MUDs. *Journal of Virtual Environments*. Available at: www.brandeis.edu/pubs/jove/HTML/v1/bartle.html. Accessed September 13, 2006 (af Yee).

Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., van Rooij, A. J., & Ferguson, C. J. (2017). Video game addiction: The push to pathologize video games. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 378–389. <https://doi.org/10.1037/pro0000150>

Bille, M., Forelæsning 25/08-2019: Fænomenologi / postfænomenologi, kursus: videnskabsteori, Humanistisk-Teknologisk Bacheloruddannelse, Roskilde Universitet, Slides fra forelæsning

Blizzard Entertainment. (s.d.-a). World of Warcraft®: Battle for Azeroth®. Lokaliseret 14 December, 2019, fra <https://eu.shop.battle.net/en-gb/product/world-of-warcraft-subscription>

Blizzard Entertainment. (s.d.-b). World of Warcraft®: Subscription. Lokaliseret 14 December, 2019, fra <https://eu.shop.battle.net/en-gb/product/world-of-warcraft-subscription>

Blizzard Entertainment. (s.d.-c). WoW Token Info. Lokaliseret 14 December, 2019, fra <https://wowtoken.info/>

Brewer, J. (2019). Afhængighed af teknologi. In S. Lützer, & S. S Mathiasen (Red.), *DE USTYRLIGE TRANG: fra cigaretter til mobiltelefoner til kærlighed - hvorfor vi bliver afhængige og hvordan vi kan bryde dårlige vaner* (Rev. udg., s. 42–56). Klim, Danmark: Klims Lotusbøger.

Brus, A. (2012). A young people's perspective on computer game addiction. *Addiction Research & Theory*, 21(5), 365–375. <https://doi.org/10.3109/16066359.2012.733466>

Brus. A., (2018, 20. august). Computerspilsafhængighed er nu en diagnose – det risikerer at ramme de svageste. Lokaliseret 10. november 2019 fra: <https://videnskab.dk/teknologi-innovation/computerspilsafhængighed-er-nu-en-diagnose-det-risikerer-at-ramme-de-svageste>

Clausen, J. A, & Olesen, F. (2007). Aktør-netværksteori — en socioteknisk vej bagom selvfølgeligheder i klinikken. Lokaliseret 12 December, 2019, fra <http://www.jordemoderforeningen.dk/tidsskrift-for-jordemoedre/singlevisning/artikel/aktoer-netvaerksteori-en-socioteknisk-vej-bagom-selvfoelgeligheder-i-klinikken/>

Dohrmann. J., (2017, 16. januar). *96 procent af alle teenagedrenge spiller computerspil*. Lokaliseret 10. november 2019 fra: <https://www.dr.dk/om-dr/fakta-om-dr/dri2017/96-procent-af-alle-teenagedrenge-spiller-computerspil>)

Fandom. (s.d.-a). Achievement. Lokaliseret 14 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Achievement/Achievement>

Fandom. (s.d.-b). Daily_quest. Lokaliseret 13 December, 2019, fra https://wowwiki.fandom.com/wiki/Daily_quest

Fandom. (s.d.-c). Dungeon. Lokaliseret 13 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Dungeon>

Fandom. (s.d.-d). Guild. Lokaliseret 10 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Guild>

Fandom. (s.d.-e). Magic. Lokaliseret 10 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Magic>

Fandom. (s.d.-f). Mob. Lokaliseret 10 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Mob>

Fandom. (s.d.-g). Player_vs_Player. Lokaliseret 13 December, 2019, fra https://wowwiki.fandom.com/wiki/Player_vs.Player

Fandom. (s.d.-h). Quest. Lokaliseret 13 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Quest>

Fandom. (s.d.-i). Raid. Lokaliseret 13 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Raid>

Fandom. (s.d.-j). Religion. Lokaliseret 10 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Religion>

Fandom. (s.d.-k). Technology. Lokaliseret 10 December, 2019, fra <https://wowwiki.fandom.com/wiki/Technology>

Fink-Jensen, A., Gade, A., Gjedde, A., Pedersen, B. K., Knudsen, F. U, Linnet, J., . . . Vrang, N. (2007). Den afhængige hjerne (Rev. udg.). Glumsø, Danmark: Hjerneforum.

FyensStiftstidende. (2006, 19 Marts). Børn, fedme og leg. Lokaliseret 13 December, 2019, fra <https://fyens.dk/artikel/b%C3%B8rn-fedme-og-leg>

Gomart, E., & Hennion, A. (1999). A Sociology of Attachment: Music Amateurs, Drug Users. *The Sociological Review*, 47(1_suppl), 220–247. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954x.1999.tb03490.x>

Holm, H. H., & Dalberg-Larsen, J. (s.d.). Systemteori. Lokaliseret 12 December, 2019, fra http://denstoredanske.dk/Samfund,_jura_og_politik/Sociologi/Sociologisk_teori/systemteori

Jhee, J. H., Lye, Q. T., & Woo, K. (2019). Not Yet Game Over: A Reappraisal of Video Game Addiction. *Loading*, 12(19). <https://doi.org/10.7202/1058317ar>

Johansen, J. D, Lauridsen, P. S, Rasmussen, P. E, & Endsleff, L. (2017, 15 August). Semiotik. Lokaliseret 12 December, 2019, fra http://denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Sprog/Leksikologi_og_terminologi/semiotik

Jørgensen, N. (2018, December 17). Digital signatur. En eksemplarisk analyse af en teknologis indre mekanismer og processer. Retrieved December 8, 2019, from <http://webhotel4.ruc.dk/~nielsj/research/publications/indre-mekanismer.pdf>

Koed. T., & Ringdal. J. C., (2017). ESPORT – computerspil som sport. Lokaliseret 10 november 2019 fra: <https://www.ft.dk/samling/20161/almdel/KUU/bilag/78/1719568.pdf>

Kowert, R. K. (2016). The Video Game Debate. In R. K. Kowert, & T. Q. Quandt (Red.), *Social Outcomes: Online Game Play, Social Currence, And Social Ability* (s. 94–115). New York, USA: Routledge.

Kvale. S., & Brinkmann. S., 2009 (kapitel 7), Interview – en introduktion til et håndværk, 2. udgave. Forlag: Hans Reitzels

Law insider. (n.d.). Definition of client software. Lokaliseret 9 December, 2019, fra <https://www.lawinsider.com/dictionary/client-software>

Method. (s.d.). Battle for Azeroth. Lokaliseret 14 December, 2019, fra <https://www.method.gg/raid-history/battle-for-azeroth>

Nakken, C. (2006). Den addiktive personlighed: at forstå den addiktive proces og tvangsprægede adfærd (Rev. udg.). København, Danmark: Hjerneforum.

NG. B.D., & Wiemer-Hastings. P., (2005). *Addiction to the Internet and Online Gaming*. CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, Volume 8, Number 2, 2005. Mary Ann Liebert, Inc.

Olsen. P.B., & Pedersen. K., (2015). *Problemorienteret projektarbejde - en værktøjsbog*. Frederiksberg, Danmark. Forlag: Samfundslitteratur.

Pedersen, L. M. (2018) Det er konstante krav om udvikling, der gør unge mennesker syge : *Information*, 2018. Fundet d. 12/16/2019 på https://www.information.dk/debat/2018/07/konstante-krav-udvikling-goer-unge-mennesker-syge?lst_tagmst.

Poulsen, M. R. (2008, 8 Oktober). Sådan reagerer din krop på computerspil. Lokaliseret 13 December, 2019, fra

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/sadan-reagerer-din-krop-pa-computerspil>

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010a). A Motivational Model of Video Game Engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154–158. <https://doi.org/10.1037/a0019440>

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010b). A Motivational Model of Video Game Engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 161–165. <https://doi.org/10.1037/a0019440>

Rizani, M & Iida, Hiroyuki. (2018). Analysis of Counter-Strike: Global Offensive. fra: https://www.researchgate.net/publication/327544982_Analysis_of_Counter-Strike_Global_Offensive

Rouse, M., & Doig, M. (n.d.). Software. Retrieved December 8, 2019, from <https://searcharchitecture.techtarget.com/definition/software>

Saxtorff, M. (2018, 2 Maj). Positive og negative effekter af computerspil. Lokaliseret 13 December, 2019, fra <http://tricas.dk/positive-og-negative-effekter-af-computerspil/>

Schulz-Schaeffer, I. (n.d.). Who Is the Actor and Whose Goals Will Be Pursued? Rethinking Some Concepts of Actor Network Theory. Lokaliseret fra <https://www.uni-due.de/imperia/md/content/soziologie/whoistheactor.pdf>

Sismondo, S. (2010). Actor-Network Theory. In S. Sismondo (Red.), *An Introduction to Science and Technology Studies* (2. udg., s. 81–92). West Sussex, United Kingdom: Wiley-Blackwell.

Smith, T. W., & Pittman, T. S. (1978). Reward, Distraction, and the Overjustification Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), 565–572. Lokaliseret på/fra https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/41663425/Reward_distraction_and_the_overjustifica20160128-2847-sld5js.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DReward_distraction_and_the_overjustifica.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191214%2Fus-east-1%2F

[s3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191214T170606Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=8eb09cea0d04327cc2ae8e2861853b7dde3257c80cf2b974d8207c111bbb404f](https://www.faws4_request&X-Amz-Date=20191214T170606Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=8eb09cea0d04327cc2ae8e2861853b7dde3257c80cf2b974d8207c111bbb404f)

Spencer, R. (2007, 28 Februar). Man dies after 7-day computer game session. Lokaliseret 13 December, 2019, fra <https://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/1544131/Man-dies-after-7-day-computer-game-session.html>

Van Rooij, A. J, Schoenmakers, T. M, Van den Eijnden, R. J J M, Vermulst, A. A, & Van de Mheen, D. (2014). Friendship Quality Matters for Multiplayer Gamers. In T. Quandt, & S. Kröger (Red.), Multiplayer: The Social Aspects of Digital Gaming (Rev. udg., s. 213–225). Abingdon, England: Routledge.

Vidensråd for Forebyggelse. (2012a). Børn og Unge (s. 63). Lokaliseret 13 December, 2019, fra http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/rapporten_stillesiddende_adfaerd_-_en_helbredsisiko.pdf

Vidensråd for Forebyggelse. (2012b). Voksne og Ældre (s. 81). Lokaliseret 13 December, 2019, fra http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/rapporten_stillesiddende_adfaerd_-_en_helbredsisiko.pdf

Yee, N. (2006a). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & Behavior*, 9, 772–775

Yee, N. (2006b). The Demographics, Motivations and Derived Experiences of Users of Massively-Multiuser Online Graphical Environments. *PRESENCE: Teleoperators and Virtual Environments*, 15, 309-329.

World Health Organization. (2018, September 14). Gaming disorder. Retrieved October 24, 2019, from <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

Wowhead, W. H. (2018, March 11). New Player Guide: What is an Item? Retrieved December 16, 2019, from <https://www.wowhead.com/items-warcraft-overview>

WoWProgress. (s.d.). WoW Guild Method @ Tarren Mill :: WoWProgress - World of Warcraft Rankings. Lokaliseret 14 December, 2019, fra <https://www.wowprogress.com/guild/eu/tarren-mill/Method>

Wikipedia contributors. (2019a, November 26). Battle.net. Retrieved December 8, 2019, from <https://en.wikipedia.org/wiki/Battle.net>

Wikipedia contributors. (2019b, 10 December). Warcraft: Orcs & Humans. Lokaliseret 10 December, 2019, fra https://en.wikipedia.org/wiki/Warcraft:_Orcs_%26_Humans

Wilson, T. V. (2007, 16 November). How World of Warcraft Works. Lokaliseret 9 December, 2019, fra <https://electronics.howstuffworks.com/world-of-warcraft2.htm>

Zagalo, N., & Gonçalves, A. (2014). Social Interaction Design in MMOs. In T. Quandt, & S. Kröger (Red.), Multiplayer: The Social Aspects of Digital Gaming (Rev. udg., s. 134–144). Abingdon, England: Routledge.