

# M E G E T T M E R E

Videnskaben og medierne har skabt en fortælling om computerspillende unge, der mister sociale kompetencer eller bliver afhængige af at game. Men det er en stærk unuanceret fortælling.

Tværtimod kan computerspil være adgangen til ægte, følelsesmæssigt udviklende, sociale fællesskaber, hvor gameres sociale kapital øges ved at spille sammen online. Det skal vi lade os inspirere af – fx når det gælder ældre.

# GAMING

Af Maria Louise Gamborg, *cand. psych.*, Mimi Yung Mehlsen, *lektor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet* og Andreas Lieberoth, *adjunkt ved Danmarks Pædagogiske Institut, Aarhus Universitet.*

# TAK

**P**sykologien har siden computerspillenes oprindelse beskæftiget sig med de virkninger, man antog de havde på svage sind. Heksejagten minder om frygten for grafiske noveller i midten af det 20. århundrede og punkmusikken i 1980'erne. Det er nyt, det er fremmed - 'sådan noget gjorde vi ikke, da vi var unge': Ergo må det være farligt.

Og videnskaben har langt hen ad vejen understøttet dette ved at gøre en dyd ud af at fokusere på de forventede skadevirkninger, mens pressen æder det råt.

Der er da også mange interessante studier, som viser, hvordan spil påvirker os - men når det kommer til frygten for skærmenes farlige virkninger, er statistiske fjern nogle gange blevet til fem syge mediehyens.

Den udbredte bekymring for spillene ændrer dog ikke på, at *gaming* er den hurtigst voksende fritidsaktivitet. Halvdelen af alle husstande i USA ejede en spillekonsol i 2016, og op mod 98 procent af børn og unge spiller digitale spil.

Myten om den unge, mandlige gamer modsiges af de nyeste statistikker, som viser en gennemsnitsalder på 35 år, hvor 1 ud af 4 spillere er over 50 år gammel. På samme måde estimerer man, at halvdelen af alle spillere i dag er kvinder. Computerspil er allestedsværende og fortsætter tilsyneladende med at vokse.

Denne øgede popularitet afføder naturligvis også en psykologisk interesse i, hvordan computerspil påvirker vores adfærd, følelser og tanker. Kan dette være problematisk? Kan det gøre noget godt for os?

Det er naturligt, at forskere beskæftiger sig med aspekter af computerspilforbruget, der kunne tænkes at udsætte spilleres trivsel for en risiko eller fremme problematiske forbrugsmønstre. Den hastigt voksende forskningslitteratur tegner dog ikke et entydigt billede. Spil kan med sikkerhed påvirke menneskers psykiske tilstand i øjeblikket - ellers ville de ikke være sjove og spændende - men det har ikke været muligt at påvise vedholdende kliniske eller kriminologiske virkninger.

Den amerikanske psykologforening (APA) har da også afvist, at "computerspilsafhængighed" skal være en diagnose. Forskere fra psykologer til antropologer foreslår derimod, at problematisk forbrug oftere bundes i en form for eskapisme eller coping, og at computerspil derfor ikke i sig selv er skadelige, men kun udgør en risiko hos individer, der allerede er sårbare, på samme måde som andre adfærdsafhængigheder. Så der er så småt begyndt at ske et skift og en nødvendig nuancering i videnskabelige undersøgelser af "de farlige computerspil". Videnskaben har bl.a. fået øjnene op for en unik karakter ved online gaming, som modsiger tidligere undersøgelser: Socialitet.

Foruden en interesse for spillenes individuelle genrer og temaer er sociale aspekter den hyppigst rapporterede årsag til at spille - fra samvær med venner i den virkelige verden til mødet med andre spillere online. Spillere føler, at det er en nem måde at holde kontakten på eller tilbringe tid sammen.

Igennem de seneste 10 år er forskere derfor begyndt at undersøge håndgribelige sociale for-

dele ved at spille sammen med andre. Studier tyder på, at den sociale interaktion, som foregår i online gaming, understøtter udviklingen af sociale færdigheder, og at spillere ofte giver emotionel og social støtte til hinanden i online-verdenen.

En høj grad af tilknytning til en online-klan, et hold eller gruppe af spillere fremmer spillerens oplevelse af fællesskab, som styrker emotionelle bånd og spillerens egen integritet. Studier viser ligeledes, at computerspil rent faktisk ikke skader eller erstatter spillernes allerede-eksisterende sociale relationer i den virkelige verden. Tværtimod styrkes spillerens sociale kapital af at spille sammen online på samme måde, som man ville tænke, at fodbold gør det. Oplevelser i computerspillene kan derudover også påvirke vores adfærd i den virkelige verden, hvor man har set effekter af computerspil på prosocial adfærd og moralsk tænkning.

Man kan selvfølgelig spørge, om det oplevede sociale element i spillene blot er en del af den forud-programmerede digitale spiloplevelse, men

## Hvor tit sker det, at plejen rent faktisk omfatter et spil WiiFit, alene fordi det er sjovt og socialt?

her har eksperimentelle studier indikeret, at der findes substantielle forskelle i det emotionelle udbytte, når man spiller med andre, kontra når man spiller alene mod computeren. De positive emotionelle og psykologiske effekter er altså ofte medieret af rigtig, menneskelig interaktion. Der sker en reel overførsel af udbyttet af den sociale interaktion fra den virtuelle til den virkelige verden, og man kan dermed afvise, at online gaming i alle tilfælde vil være en socialt isolerende beskæftigelse.

Man kan selvfølgelig spørge sig selv, om social kontakt ikke ville være bedre i "den virkelige fysiske verden," hvor fx øjenkontakt og læsning af andres kropssprog spiller en stor rolle i børns og unges sociale udvikling. Og jo, hvis skærmene helt overtager den sociale kontakt, ville det uden tvivl være et problem. Men hvor mange gange er dét egentlig tilfældet i et typisk dansk børne- og ungdomsliv med skole og fritidsaktiviteter?

Snarere er det værd at være opmærksom på, at online-liv udgør en *ekstra*, og ofte stærk, social dimension i det moderne ungdomsliv. Det er unikt i dets tilgængelighed og en effektiv rekreativ aktivitet, fordi det giver mulighed for komplekse sociale interaktioner. Man kan derfor spekulere i, om computerspil i virkeligheden også kan bruges til meget mere end bare underholdning eller undervisning. Hvad er mulighederne i denne kvalitet i de sociale interaktioner? Kan de udnyttes steder i samfundet, hvor muligheden for at indgå i sociale fællesskaber faktisk er begrænsede? Eksempelvis som et led i eksponeringen i behandlingen af en angstproblematik? Eller en tilgængelig social arena for individer, der er fysisk begrænsede?

Især er der én gruppe af individer, der har begrænset adgang til sociale arenaer, og som måske kunne have gavn af sådan et potentiale i online-spil.

Efterhånden som vores mobilitet kompromitteres, jo ældre vi bliver, udgør det en risiko for vores adgang til sociale aktiviteter, og det er derfor en udbredt problematik, at vores ældre borgere kæmper med ensomhed. Kunne en uopdyrket mulighed for at udnytte computerspilenes sociale potentiale findes blandt ensomme ældre mennesker?

De eksisterende sociale tilbud til ældre kræver, at man kan forlade sit hjem. Det kan tvinge nogle til at indstille tidligere udadvendt engagement i sport og foreningsliv og øge oplevelsen af ensomhed. Derfor er det relevant at spørge,

om online-spil kunne bruges som et nemt tilgængeligt medium for social interaktion - og dermed et middel til at imødekomme en hel serie problematikker, der i alderdommen er forbundet med psykisk, såvel som fysisk velbefindende og sundhed.

Den nuværende brug af computerspil i den gerontopsykologiske forskning fokuserer udelukkende på rehabilitering eller træning af kognitive eller fysiske færdigheder, og i plejen handler 'velfærdsteknologi' mere om at hjælpe personalet med plejebyrden eller som redskaber til at afhjælpe problematisk adfærd hos de allerdårligste borgere, end det handler om til at tage hånd om de emotionelle problematikker, som oftest er roden til den. Hvor tit sker det, at plejen rent faktisk omfatter et spil WiiFit, alene fordi det er sjovt og socialt?

Det sker desværre sjældent, men det burde det. Det interessante potentiale i gaming er netop ikke den fysiske rehabilitering eller den kognitive træning, hvor man generelt heller ikke finder de store effekter. Til gengæld finder en del studier, at spillene, i kraft af deres sociale aspekter, har konkrete positive effekter på ældre deltageres livskvalitet og trivsel samt sænker depressive symptomer og negative følelser.

Det er derfor oplagt at beskæftige sig med, hvordan flere ældre kan få adgang til et univers af sociale computerspil. Spørgsmålet er bare "hvordan?". For hvordan overbeviser vi de ikke-digitale indfødte om, at computerspil er et socialt medium?

Der ligger i al fald et uudnyttet potentiale, som har åbenlyse fordele for specifikke grupper i vores samfund - også vores ensomme ældre. Så måske skal psykologens rolle gå fra at forhindre unge mennesker i at spille computerspil til at få ældre mennesker i gang med det? ●