

Gaming på skoleskemaet – er det en god idé?

Af Anne Fiskaali, psykolog og ph.d. i psykologi

Jeg har undersøgt, om det nu også er en god idé at give unge mulighed for at game, altså spille endnu mere computerspil end de allerede gør, og så endda i skoletiden. Bliver de ikke afhængige af det? Var de allerede afhængige, da de startede med computerspil på skoleskemaet og bliver det værre? Har de det overhovedet godt? Som psykolog er jeg dybest set interesseret i at undersøge, om vi har grund til at bekymre os om unges mentale helbred og trivsel, når de sidder ubevægelige og opslugte af skærmen foran dem. Jeg vil gerne bruge denne formidlingstekst til at guide jer gennem 3 overraskende og ikke helt ligetil fund, min forskning gravede frem: 1) at unge med gaming på skoleskemaet tilsyneladende *både* er afhængige af computerspil og samtidig trives lige så godt som andre unge, 2) at gaming på skoleskemaet kan give en gruppe unge byggestenene til trivsel, og 3) at computerspillene selv måske har mindre magt over unges trivsel, end vi tror. Så er computerspil på skoleskemaet en god idé? Min forskning fandt, at det i hvert fald ikke er en ubetinget dårlig idé.

Vigtigheden af at undersøge computerspil i skolen og unges trivsel

Lige siden computerspil fandt vej til danske hjem har vi bekymret os over deres påvirkning af sindet. Stjæler computerspil mon børns mulighed for at lære at begå sig socialt? Går de glip af verdenen udenfor? Børn og unge især kan sidde rundryggede, alene, indelukkede og med øjnene klistret til skærmen i timevis. Det er blandt fra denne intense opslugthed, vi har bekymret os over, om man kan blive afhængig af computerspil. En bekymring over, om den ikke-virkelige, digitale, pixelerede verden fastholder os i en nedadgående spiral, hvor vi mister kontrollen over os selv og vores spil.

Danske børn, unge og voksne spiller utroligt meget computerspil. De *gamer*. På mobiltelefoner, tablets, konsoller og computere. De dyster mod hinanden i forskellige grene af *esport* (en forkortelse af elektronisk sport), hvor man groft sagt dyster mod andre dygtige gamere i et givent computerspil. I kender måske til de danske, professionelle hold som Astralis og Heroic, men den helt enorme interesse for computerspil og esport har også medført flere tilbud om at gå på esportslinjer på ungdomsuddannelser – der er kommet computerspil på skoleskemaet. Hvordan esportslinjer er organiserede varierer, men fælles for de fleste er, at elever får stillet udstyr og træner til rådighed, så de også kan dygtiggøre sig som gamere eller esportsudøvere samtidig med de tager deres ungdomsuddannelse. Træneren hjælper med strategi, med at sigte i spillet eller blive bedre til holdkommunikation. For nogle unge vil der være få timer i skoletiden om ugen med en træner, mens der for andre er åben adgang til esport alle ugens dage efter eller imellem undervisningstimer. De fleste skoler er godt klar over, at bekymringen over gaming og esport eksisterer, og en del af idéen med at tilbyde esport i skolen har været at tiltrække fremtidige elever, som har siddet fast i deres gamerstol på værelset for længe; at sikre, de har et socialt, fysisk rum, og at tiltrække og fastholde dem i uddannelsessystemet.

I min forskning har jeg undersøgt, hvad esport i skolen egentligt indebærer og hvordan det kan påvirke unges psykologiske trivsel, altså om de grundlæggende har det godt, har mod på livet og kan fungere i deres hverdag. Groft sagt har jeg undersøgt, om der er grund til bekymring og derfor, om computerspil og esport på skoleskemaet er en god idé.

Hvordan ”måler” man egentlig sindet?

Inden vi springer ud i, *hvad* jeg fandt undervejs i min forskning, vil jeg gerne præsentere, *hvordan* jeg fandt frem til det. Sindet, og i dette tilfælde trivsel og afhængighed, er nemlig ikke let at undersøge. Det er ikke noget, vi kan gribe fat i. Vi kan ikke se det, veje det, tage det ud og undersøge det direkte. Som forsker må jeg i stedet dykke ned i en værktøjskasse, der indblik i de menneskers indre liv, jeg er

interesseret i at undersøge. Jeg hev tre forskellige værktøjer op af kassen. Det gjorde jeg, fordi de tre forskellige værktøjer kan give mig forskellige former for indsigt i et nyt, komplekst fænomen (esport i skolen) og hvordan det påvirker specifikke aspekter af menneskers indre liv (trivsel, ensomhed og computerspilsafhængighed).

Først og fremmest brugte jeg dage på at observere, hvordan esport blev integreret i skolerne. Jeg sad med under træning, i pauser, under kampe og når eleverne bare spillede for sjov. Jeg observerede, hvordan trænere og elever interagerede på tværs og om der var strukturer i miljøet, som enten understøttede eller modarbejdede de unges trivsel. På den måde fik jeg indblik i, hvad esport i skolen er for en størrelse og dermed *hvad* det egentlig er, vi bekymrer os om. Dernæst ville jeg gerne kigge nærmere på *dem*, vi bekymrer os om: eleverne på esportslinjerne. Jeg var interesseret i at undersøge, om de generelt adskilte sig fra deres jævnaldrende på blandt andet trivsel, computerspilsafhængighed og ensomhed. Når psykologer gerne vil sige noget generelt om en del af en gruppe menneskers indre liv, for eksempel trivsel, tager vi fat i nogle særlige spørgeskemaer, som gennem flere test har vist sig rent faktisk at måle det, vi gerne vil måle. På den måde kunne jeg ved skoleårets start og slutning se, om elever på esportslinjer var potentielt mere afhængige, mere ensomme og trivedes mindre end deres jævnaldrende. Bid mærke i, at jeg skriver ”potentielt afhængige” – vi diagnosticerer aldrig på baggrund af et spørgeskema. Derfor ville jeg også gerne ”længere ind i sindet”, end hvad spørgeskemaer generelt kan mestre. Ikke for at diagnosticere, men for at udforske. Jeg inviterede eleverne på esportslinjerne til, hvad der blev til mange times interview om deres oplevelser som elever på esportslinjen. Jeg ville vide mere om, hvad computerspil, gaming og esport betyder for dem, de glæder og frustrationer, de oplever i forbindelse med at gå på esportslinjen, og hvordan de balancerede deres passion for computerspil med venner, familie og skole.

Så hvad fandt jeg?

At være eller ikke være... afhængig

Jeg fandt noget, som egentlig ikke burde kunne lade sig gøre. På den ene side var elever på esportslinjerne betydeligt mere tilbøjelige til at være afhængige af computerspil end elever på andre linjer. På den anden side trivedes de selvsamme esports elever i samme grad som deres jævnaldrende. Kort sagt, så skulle de både have det pivringe og samtidig trives fint. Hvad er nu det for noget?

Når jeg taler om (computerspils)afhængighed, så tænker jeg ikke på, hvordan vi bruger ordet i vores hverdagsprog for ting, aktiviteter, madvarer eller oplevelser, som vi er meget glade for og som vi helst ikke vil være foruden, men som vi måske gør ”lidt for meget”. Jeg taler om en form for afhængighed, som per definition skaber store, indgribende og stærkt negative konsekvenser for en persons indre liv, vedkommendes forhold til familie og venner samt forhold til skole, arbejde og andre vigtige aspekter af deres liv. Groft sagt, så resulterer en ”rigtig” afhængighed i, at man ikke bare har det ekstremt dårligt, men man har samtidig svært ved at løfte sig selv ud af de mange tunge problemer, som følger med afhængigheden. Hvordan hænger det sammen med, at eleverne på esportslinjerne trivedes ganske fint og heller ikke følte sig ensomme?

Min forskning peger på, at der er et eller andet galt med måden, vi tænker computerspils-afhængighed på. De kriterier, vi bruger til at vurdere, hvorvidt en person er computerspilsafhængig eller ej, virker ikke efter hensigten, for jo flere kriterier for computerspilsafhængighed, man opfylder, jo dårligere burde man trives. Når kriterierne ikke virker efter hensigten, så sker der det, som skete i dette projekt: at mange unge bliver stempet som (potentielt) computerspilsafhængige, selvom de ingen reelle, negative konsekvenser oplever i forbindelse med deres spil. Det understreges også af, at de samme elever over tid bliver betydeligt mindre tilbøjelige til at opfylde kriterier for computerspils-afhængighed, men deres trivsel ændres ikke.

Det fortæller os, at det måske ikke er esportsleverne over en bred kam, vi skal bekymre os om. De trives som deres jævnaldrende og er ikke mere ensomme. Det har også potentielle konsekvenser for, hvordan vi forstår computerspilsafhængighed og særligt, hvordan vi definerer den.

Anerkendelsen af gamings betydning for eleverne: byggestenene til trivsel

Gennem mine interviews stod det klart, at computerspil og esportslinjen var vigtige for eleverne, fordi de indeholdt byggestenene til (psykologisk) trivsel. Hvis et miljø eller en aktivitet indeholder disse byggesten, altså indeholder muligheden for at få disse psykologiske behov tilfredsstillet, så giver det også et menneske muligheden for at trives. Vi har alle behov for at føle, at vi overkommer udfordringer, der får os til at vokse. Vi har behov for at føle, at vi har muligheden for at træffe valg og handle på en måde, som stemmer overens med vores værdier og selvbillede (hvad vi kalder selvbestemmelse), og at vi ikke bare er magtes- og viljeløse individer, der kastes rundt af andre. Derudover har vi brug for at føle, at vi hører til et fællesskab, som bidrager med meningsfulde relationer.

Under mine interviews med esportsleverne tegnede der sig et mønster. Elever holder af computerspil fordi de ikke bare giver følelsen af, at de var gode til noget, men også muligheden for at de kunne vokse – man kan spille mod sværere modstandere eller sværere baner i spillet. Kort sagt: de tilbyder udfordringer, man kan mestre.

Samtidig bidrog gaming til en oplevelse af have en veldefineret identitet. Eleverne anså sig selv for at være gamere, som går op i computerspil, gaming og esport, og som selvfølgelig dyrker denne interesse – det er en del af deres selvbillede. At identificere sig som gamer, gav dem også en fornemmelse af at høre til et fællesskab. At gå på esportslinjen blev for dem en mulighed for at vokse endnu mere i en sport, de gik op i og følte sig gode til. Det gav dem muligheden for at stå ved det selvbillede, de har af sig selv som gamere og forfølge den interesse, de har. Hvad der syntes vigtigst for dem, var dog det fysiske fællesskab de ville få på esportslinjen: muligheden for at vokse og blive bedre sammen med andre med samme interesse, at dele de gode og svære kampe, at spise sammen og snakke om både esport og alle mulige andre ting.

Prøv et øjeblik at skifte ”gaming” eller ”esport” ud med din egen yndlings sport eller aktivitet. Kan du genkende nogle af de ting, eleverne beskriver? Ud fra de data, jeg samlede i interviewene, bidrager gaming og esportlinjen med glæde, udfordringer og mening for de unge på samme måde, som ældre og mere traditionelle fritidsaktiviteter og sportsgrene gør.

Den vigtigste ingrediens i (mis)trivsel: computerspillene eller miljøet?

Gennem mine observationer og interviews fandt jeg, at for esportsleverne lå de største forhindringer for udvikling af trivsel i deres miljø og derfor *udenfor* computerspillene. Det handlede altså ikke om, at fordi de nu kunne spille endnu mere end før, så fangede og fastholdt computerspillene eleverne i en spiral, hvor de mistede kontrollen, eller nedprioriterede andre interesser eller venner. Det handlede om, at selvom miljøet til en vis grad havde byggestenene til trivsel, så var der andre strukturer, som modarbejdede trivsel. Strukturer, som nogle elever oplevede som uretfærdige, uklare eller ulogiske. Strukturerer, som gjorde, at flere af eleverne ikke længere oplevede, at de mestrede udfordringer, fordi de ikke blev set, hørt eller belønnet efter de regler, der var sat op. Hvor nogle elever var sat udenfor dele af fællesskabet og til sidst begyndte at tvivle på, hvorvidt de nu var dygtige nok til at være med og om de overhovedet havde lyst. Der var ingen tvivl om, at computerspil, gaming og esport var vigtige for de unge, men det var også tydeligt, at andre ting, som det fysiske fællesskab og muligheden for at vokse i noget, man er god til, var lige så vigtigt.

Dette er et centralt fund i min forskning, netop fordi unges sociale og fysiske miljø – modsat computerspil og deres indhold – er et område som lærere, trænere, pædagoger og forældre har indflydelse på og viden om, hvordan man bygger op omkring meningsfulde værdier. Med andre ord:

den fysiske, ”virkelige” verden trækker i og er *vigtig* for de unge og lige netop i den verden har vi allerede redskaber til at understøtte trivsel og gode sociale relationer.

Er gaming i skolen så en god idé?

Et af de vigtigste spørgsmål, et forskningsprojekt skal besvare er: og hvad så? Hvad skal vi så bruge de her mudrede fund til? Jeg håber, I tager i hvert fald 4 hovedpointer med jer samt mine forslag til, hvor vi nu skal kigge hen.

Esportselever har det ikke værre end deres jævnaldrende

Hvis vi samler alle mine data, altså dem fra mine spørgeskemaundersøgelser, mine interviews og observationer, så er der ikke noget, der tyder på, at esportselever over en bred kam har sværere udfordringer end deres jævnaldrende, når det kommer til trivsel. Tværtimod peger særligt mine interviews og observationer på, at der er tale om helt almindelige teenagere, der har behov for at dyrke deres fritidsinteresse og venner, og som alle andre også har brug for voksne omkring dem, der hjælper dem med at (lære at) begå sig i en stadig større verden. Selvom deres svar på spørgeskemaer antyder, at de en større grad af computerspilsafhængighed end deres jævnaldrende (som i øvrigt falder over tid), så oplever de øjensynligt ikke så indgribende problemer i deres hverdag, funktion og trivsel, at de reelt set er afhængige.

Skal vi gentænke computerspilsafhængighed?

Jeg kan lige så godt sige det med det samme: forskere indenfor mit felt er helt enige om, at der er nogle, der oplever problemer i forbindelse med computerspil, gaming og esport. Det, vi slet ikke er enige om, er, hvorvidt overdreven brug af computerspil er et symptom på andre problemer eller en afhængighed, og om det kvalificerer sig til en diagnose. Min egen forskning peger på, at de kriterier, vi bruger til at identificere dem, der er potentielt afhængige, ikke fungerer efter hensigten: vi tror, deres spiladfærd er et problem, men i virkeligheden trives de faktisk fint. Min forskning peger derfor på, vi skal have en bedre forståelse af, hvordan computerspilsafhængighed egentlig ”ser ud”, hvis vi skal 1) hjælpe dem, der har brug for det, og 2) ikke stigmatisere en almindelig og populær fritidsinteresse for mange unge mennesker.

Tid til at zoome ud

Det vil sige, at vi måske skal zoome lidt ud fra computerspillene og have mindre fokus på tanken om, at doseringen af computerspil (hvor ofte, hvor mange og hvor længe) er afgørende for trivsel og mistrivsel. Min forskning peger nemlig på, at der for unge er andre og *mindst lige så vigtige* ting end at de blot får mulighed for at spille en masse computerspil. De vil gerne vokse, mestre og blive bedre, have selvbestemmelse og føle, de hører til et, for dem, meningsfyldt fællesskab. Præcis ligesom alle andre unge.

Esport i skolen er ikke en mirakelkur

Så er computerspil på skoleskemaet en god idé? Det ser ud til at tiltrække helt almindelige unge mennesker, som ikke nødvendigvis er mere sårbare end deres jævnaldrende, gennem esportlinjen får et socialt fællesskab med andre gamere og muligheden for stadig at vokse på de parametre, de skal have med fra skolen. På den måde er computerspil på skoleskemaet en god idé. Min forskning viser dog også, at der skal arbejdes for, at miljøet omkring computerspillene rent faktisk ”spiller” – at de pædagogiske rammer ikke bare understøtter *at* man kan game, men *hvordan* der games, så det bliver en social, udfordrende og lærerig aktivitet. Kort sagt, så ligger mange af kilderne til (mis)trivsel i miljøet omkring, og ikke i, computerspillene og derfor (heldigvis) i vores hænder.

Anne Fiskaali,

Forskningsklinikken for Ludomani, Aarhus Universitetshospital
anne.fiskaali@rm.dk