

Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet

Institutt for psykologi

PSY2900 Bacheloroppgave i Psykologi Våren

2023

Kan toleransevindummodellen være til hjelp for regulering av barns
Gaming?

En kvalitativ studie

Kandidatnummer:

10061

Veileder:

Charlotte Fiskum

Forord

Arbeidet med denne oppgaven har vært både interessant og lærerikt. Jeg har hatt stor glede av hvert eneste møte med alle de jeg har intervjuet og er veldig takknemlig for alle som har svart på nettskjema.

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til min veileder Charlotte Fiskum som gjorde dette mulig. For all veiledning, oppmuntring og konstruktive tilbakemeldinger underveis. Det hadde ikke vært mulig å få gjennomført denne oppgaven, uten at hun lot meg utforske det tema som jeg ønsket å fordype meg i.

Jeg vil også takke min arbeidsgiver Spillavhengighet Norge, som tilrettela arbeidstiden min på en måte som gjorde det mulig å bruke mye tid på oppgaven. Jeg er også svært takknemlig for at mine informanter fra Korus Øst, Blå Kors Oslo, Sykehuset Innlandet Fjernbasert Behandling, PP Tjenesten Enebakk, Det psykologiske fakultet UiB, Haugaland Asenter, Hjelpelinjen, Barnevakten og Spillavhengighet Norge var så positive til å bli intervjuet og til å svare på nettskjema, slik at jeg fikk et godt materiale for å jobbe med tematikken.

Sist, men ikke minst vil jeg takke familie og venner for tålmodighet da det meste av min fritid har gått til dette over lang tid.

Trondheim, mai 2023

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	4
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	4
1.2 Formål, problemstilling og avgrensning	5
1.3 Begrepsavklaringer.....	6
2.0 Teori.....	6
2.1 Noen funn fra studier om dataspilling og teori om foreldreinvolvering	6
2.2 Dataspillavhengighet som diagnose og dopamin som belønningssystem	9
2.3 Toleransevindummodellen og Polyvagal teori.....	10
2.4 Selvregulering og tilknytning.....	11
3.0 Metode.....	12
3.1 Utvalg	13
3.2 Prosedyre	14
3.3 Semistrukturert intervju.....	14
3.4 Validitet og reliabilitet	14
3.5 Svakheter og styrker ved metoden	15
3.6 Analysen	16
4.0 Presentasjon av funn/resultater.....	18
5. Diskusjon	28
5.1 Regulering med forståelse.....	29
5.2 Bevisstgjøring av foreldre.....	32
5.3 Begrensninger	33
5.4 Videre forskning og innsatsområder	34
6. Konklusjon.....	35
7. Referanseliste	36

1.0 Innledning

Mer enn to milliarder mennesker i verden spiller digitale spill med ulik grad av involvering (Statista, 2018). Medietilsynet som årlig gir ut rapport om barn og unges dataspill i Norge, viser at 96% av alle guttene og 76% av alle jentene spilte dataspill i Norge i 2020 (Medietilsynet, 2020). Dataspill kan være en kilde til både glede, læring og sosialt samarbeid, men det kan også føre til konflikt og problemer av ulik art. Selv om det kun er noen få barn og unge som viser ett avhengighetslignende engasjement til spilling hvor det går utover hverdagsfungering (Kuss & Griffiths, 2012), så er veldig mange foreldre bekymret for tiden som blir brukt til spilling. Undersøkelsen som IPSOS har utført på vegne av Blå Kors, viser at en økning i spilling har gitt en økt bekymring omkring tidsbruk og psykiske helsekonsekvenser. Undersøkelsen viser også at nærmere 9 av 10 foreldre til barn i alderen 8 – 15 år, sier at de er uenige med hverandre om hvilke regler som bør gjelde for dataspilling i hjemmet (Blå Kors, 2021).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg jobber i Spillavhengighet Norge, en frittstående interesseorganisasjon som har ett nært samarbeid med ulike fagmiljøer innenfor feltet spillavhengighet. Vi jobber lokalt, regionalt og nasjonalt for å forebygge spillavhengighet og hindre tilbakefall, for både pengespill og dataspill. Vi er i hovedsak ett tilbud for voksne over 18 år, men har de siste årene registrerte stadig flere henvendelser fra bekymrede foreldre til barn helt ned til 9 års alder. Foreldre uttrykker i all hovedsak bekymring omkring tid brukt til Gaming, og ønsker konkrete råd til hvordan de kan regulere dette. Da vi ikke har eget tilbud for de under 18 år,

henviser vi foreldrene videre til Barnevakten for råd og veiledning. Med ønske om å hjelpe de som ringer inn til oss i større grad, kontaktet vi (Spillavhengighet Norge) Barnevakten for å utvide vår kompetanse på barn og Gaming. Selv om de har mye kompetanse og hjelper mange foreldre, så oppgir de at det er ikke lett å gi konkrete råd som gjelder for alle. Hvordan kan vi da hjelpe foreldre i større grad? Ønsket om å finne ut mer om problematikken rundt barn, foreldre og Gaming ble derfor bakgrunnen for denne oppgaven.

1.2 Formål, problemstilling og avgrensning

Undersøkelsen gjort av IPSOS på vegne av Blå Kors, viser at 49% av spurte foreldre i Norge er bekymret over barnas dataspilling. Den samme undersøkelse viser at 51% svarer at de ikke er interessert i dataspill (Blå Kors, 2021). Det kan bety at mange foreldre er bekymret uten helt å vite hva de er bekymret for. Mange foreldre synes også det er vanskelig å sette seg inn i barnas Gaming verden, som oppleves som uoversiktlig og noen ganger tidkrevende. Formålet med oppgaven er å kartlegge erfaringer og betraktninger til fagpersoner innenfor fagmiljøet til de som jobber tett på problematikken bekymrede foreldre til barn som Gamer, og knytte den opp mot teori og relevant forskning på tematikken. Problemstillingen er først og fremst hva foreldre opplever som utfordrende rundt barn og Gaming? Trenger barn å reguleres, og hvordan kan foreldre hjelpe sine barn til å regulere tidsbruk, knyttet til Gaming når dette er nødvendig? Studien vil se på hvordan vi kan regulere barn og unges Gaming, og om toleransevindummodellen kan være et nyttig verktøy til dette? Studien vil ikke ta stilling til overdreven dataspilling som diagnose. Konflikter om regulering og tidsbruk er uavhengig av satt diagnose, og tilnærming til problematikken vil også se bort fra andre psykiske helsekonsekvenser. Studien vil se på selvregulering som ett viktig trekk ved regulering av Gaming. Sentral koherens og eksekutive funksjoner som har stor betydning for utvikling av

selvregulering, blir ikke omtalt. Stress og tilknytning som betydning for overdreven spilling vil bli nevnt, men oppgaven vil ikke se på hvordan ulik tilknytningsstil påvirker hvordan individet oppfatter en hendelse som stressende eller ikke.

1.3 Begrepsavklaringer

Dataspilling eller Gaming refererer til det å spille på elektroniske spill, enten via egne konsoller, datamaskiner, mobiltelefoner eller andre medium. Gaming er ett nyansert begrep som viser til vanlig dataspilling, som hobby eller e-sport. I oppgaven blir begrepet Gaming brukt i all hovedsak. (Holm, Eilertsen, & Krogsæter, Data- og videospill, 2023)

Barn eller unge som blir som omtalt i denne oppgaven, vil være de mellom 9-18 år.

E-sport er elektronisk konkurransespilling, hvor utøverne konkurrerer mot hverandre i ulike dataspill på datamaskiner eller på spillkonsoller. (Holm, Data- og videospill, 2020)

2.0 Teori

Her blir studiens teoretiske rammeverk presentert. Det er i hovedsak sett på forskning som kan belyse utsagn gitt av fagpersonene som har deltatt i undersøkelsen. Det blir redegjort for dopamin som en del av belønningsmekanismene i hjernen, og hva som ligger i begrepet dataspillavhengighet som diagnose. Deretter blir teori om toleransevindumodellen og selvregulering presentert.

2.1 Noen funn fra studier om dataspilling og teori om foreldreinvolvering

Det er regjeringens mål at antall problemspillere skal være så lavt som mulig. Den siste befolkningsundersøkelsen fra 2019, viste at antall problemspillere innenfor pengespill har økt i perioden 2015-2019. Stadig mer spill foregår digitalt, samtidig som spilling på smarttelefoner har økt. Forebyggende informasjonsarbeid knyttet til pengespillområdet

inngår i Lotteritilsynet sitt arbeid, og blir regulert gjennom handlingsplan for spilleproblemer, den siste for perioden 2022-2025 (Kultur- og likestillingsdepartementet, 2022).

På dataspillområdet har Medietilsynet oppdraget med å drive forebyggende informasjonsarbeid rettet mot barn og unge. Medietilsynet har som oppgave å bidra til oppdatert kunnskapsgrunnlag om barn og unges medievaner. Gjennom mange år har de jevnlig gjennomført landsomfattende kartlegging av medievaner blant både de unge selv og deres foreldre. Medietilsynet sin rapport Barn og Medier 2020, viser en kartlegging av 3 395 barn og unge i alderen 9 – 18 sine digitale medievaner. Barn og unge fra 51 skoler over hele landet har deltatt i undersøkelsen, og rapporten viser blant sine hovedfunn at 86% av 9-18 åringer spiller dataspill. (Medietilsynet, 2020)

Blå Kors-undersøkelsen gjort av IPSOS, viser at mens 51% svarer at de ikke er interessert i dataspill, så svarer 49% at de er bekymret over sitt barns dataspilling. Rapporten viser at det som foreldre er mest bekymret for er tidsbruken (59%), barnet blir for lite sosial (42%), barnet kan bli avhengig (39%), innholdet i spillene er skadelige (19%), og barnet blir aggressivt (13%). Undersøkelsen viser også til at mange foreldre ønsker mer kunnskap om barns dataspilling, hvor hvilke positive effekter dataspilling har, står øverst på lista (Blå Kors, 2021).

Selv om funn knyttet til problematisk nettspill og unnvikende tilknytningsstiler fremdeles er begrenset, viser studien av 337 koreanske studenter fra en provins i Sør-Korea, at det er en signifikant sammenheng mellom tilknytningsusikkerhet, stressende hendelser og internettspillavhengighet (Sung, Nam, & Hwang, 2020). Miljøfaktorer som sosiale nederlag og stress, kan endre hjernens belønningssenter og gi sårbarhet for avhengighet (Gardner, 2011)

Det er mange forhold som kan skape stress hos barn og unge. Samlivsbrudd, ustabil psykisk helse hos foreldre og fattigdom for å nevne noen.

En studie av foreldreveiledning for spill aktivitet som ble gitt til et randomisert utvalg av foresatte til barn i alderen 8-12 år ($N = 5864$) fra Norsk Folkeregister, viste ikke noen atferdsmessig effekt hos foreldre eller barna i noen av utfallsmålene søvn, spilletid og samspill. Foreldreveilederen som var basert på klinisk- og forskningslitteratur, ble distribuert til de som ønsket å være med (Krossbakken, et al., 2018). Mangelen på effekt kan skyldes at tiden mellom intervensjon og undersøkelsen som var på 4 måneder, er for kort tid til å genere endring, da veiledningen besto av flere spesifikke mål. Det kan også bety at kortvarig intervensjon ikke har noen effekt for å predikere varig endring.

Voksne som har en god relasjon til barn og unge, opplever mindre atferdsproblemer enn voksne som ikke har en slik relasjon (Nordahl T. , Sørli, Manger, & Tveit, 2005). Ved atferdsproblematikk så legger man ofte for lite vekt på forholdene rundt, men ser på egenskaper, problemer eller skader hos personene som utfører atferden. (Heider, 1958). Fra ett systemteoretisk synspunkt har man en relasjonsforståelse av atferd, som vektlegger miljøet, eller konteksten, der problemene utspiller seg. Hensikten er å finne sammenhenger mellom miljøet og atferden. Man er både opptatt av det som skjer her og nå, samtidig som man er opptatt av muligheten for endring. En måte å se dette på, er ved hjelp av den evidensbaserte metoden Parent Management Training – Oregon, (PMTO). Dette er en systemteori som viser en relasjonsforståelse av atferd, hvor man vektlegger miljø og konteksten hvor problemene utspiller seg. Det sentrale her er hvordan den voksne er i relasjon til barnet eller ungdommen, og hvordan endring av atferd hos den voksne fører til en

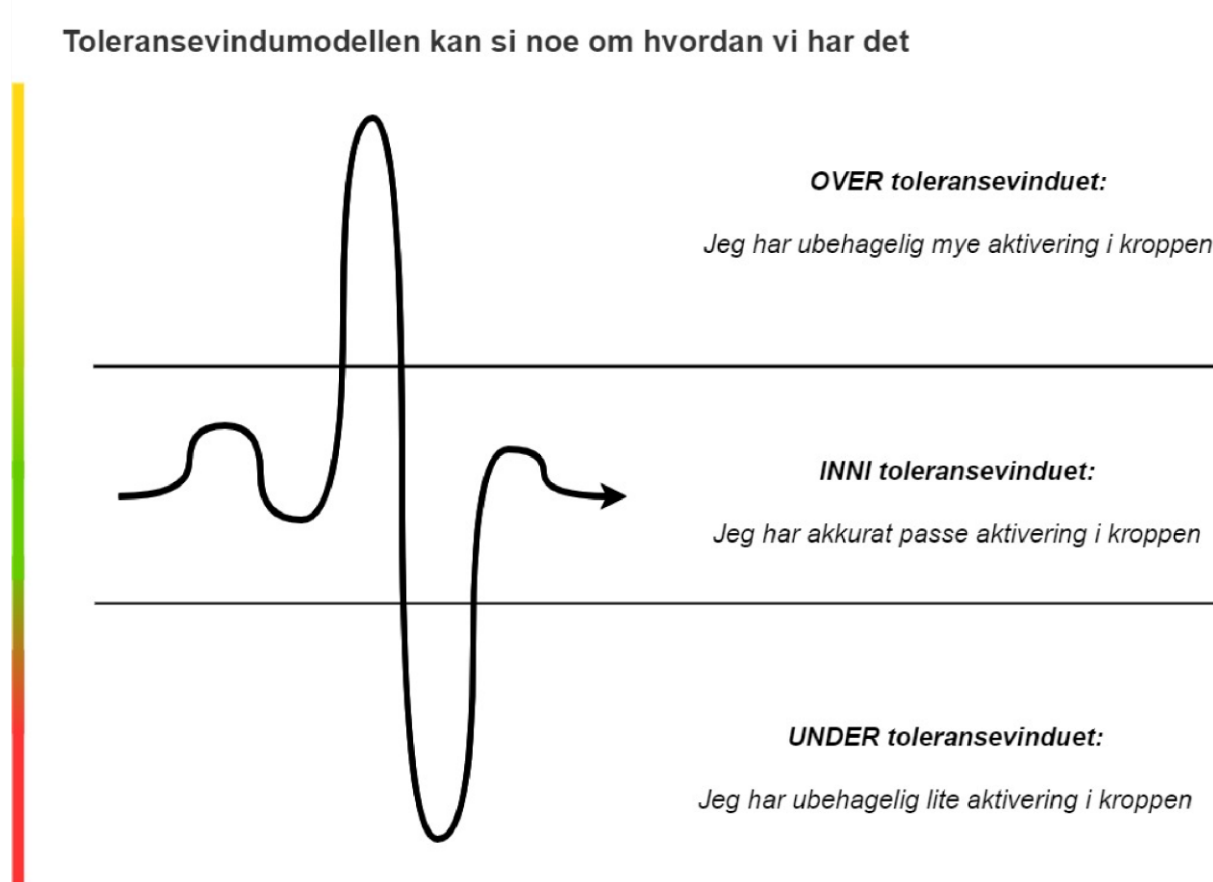
adferdsendring hos barnet eller ungdommen. Det er den voksne som må få økt kompetanse til å håndtere utfordrende relasjoner bedre (Solholm, Askeland, Christiansen, & Duckert, 2006).

2.2 Dataspillavhengighet som diagnose og dopamin som belønningssystem

Foreldres bekymring er også relatert til avhengighet som diagnose. Verdens helseorganisasjon har inkludert dataspillavhengighet som en offisiell diagnose fra 2022 (Medietilsynet, 2019). Dataspillavhengighet blir karakterisert som *«en vedvarende og tilbakevendende spill atferd, hvor følgende tre punkt må være oppfylt for at man skal bli diagnostisert som dataspillavhengig. 1, hemmet eller manglende kontroll over spillingen. 2, økende prioritet til spilling hvor det går ut over andre interesser og daglige aktiviteter. 3, fortsettelse eller økende spilling til tross for at negative konsekvenser forekommer»* (WHO). Forekomsten av spill forstyrrelser som er berettiget til diagnosen Internet Gaming Disorder (IGD), var 1.96% i 2019 (Stevens, Dorstyn, Delfabbro, & King, 2020)

Dopamin er kjent som neurotransmitteren for glede, og er involvert i motivasjonsprosesser som belønning og forsterkning (Sternberg & Sternberg, 2012). Det meste av tilfredsstillende aktivitet i hjernen, blir bearbeidet omtrent på samme måte. Når vi spiser god mat, shopper, vinner i lotteri eller gjør andre ting vi liker godt, vil det føre til at dopamin blir frigjort og gir oss en følelse av belønning og velvære. Dopamin som belønningssystem er nødvendig for å ønske insentiver, og er en tydelig komponent for motivasjon og belønning (Berridge & Robinson, 1998). Studier viser også aktivering av hjerneregioner som er assosiert med belønning som respons på dataspilling (Weinstein & Lejoyeux, 2022).

2.3 Toleransevindumodellen og Polyvagal teori



«Figur 1. Toleransevindumodellen. Fiskum, C., (2023), basert på Siegel (1999), Ogden, Minton & Pain (2006) og Nordanger & Braarud (2017). Gjengitt med tillatelse»

Toleransevindumodellen (figur 1), kan si noe om hvordan vi har det. Den kan også brukes til å forklare over- og underaktivering, og som verktøy til å jobbe med regulering.

Toleransevinduet, området i midten, viser til det spenn av aktivering som oppleves som best mulig for ett individ – ikke for høyt og ikke for lavt (Ogden & Minton, 2000; Siegel, 1999).

Den polyvagale teori (Porges, 2007), gir et viktig bidrag til hvordan forskjellige prosesser og uttrykk kan forstås hos barn og unge. Teorien viser hvordan det autonome nervesystem innvirker på barnets atferd, og hvordan det kommer til uttrykk. Den polyvagale teori viser hvordan våre emosjoner kommer til uttrykk i en fysisk tilstand det er mulig å se

hos andre, eller kjenne i egen kropp. Den polyvagale teori er ett viktig bidrag for å gjenkjenne egne og andres emosjoner, ved samtidig bruk av toleransevindumodellen.

2.4 Selvregulering og tilknytning

Selvregulering er vår evne til å regulere egen atferd, og blir fremhevet som ett viktig mål for barns sosiale utvikling (Ogden, 2022). Selvregulering omfatter både emosjonsregulering (å regulere sine følelser), atferds regulering (å kontrollere sin atferd), og oppmerksomhetsregulering (å styre sin konsentrasjon og oppmerksomhet) (Cole et al., 2009 referert i Sigmundsson, 2014). Mye av grunnlaget for selvreguleringskompetanse skapes frem til barnet er 3-5 år (Olson et al., 2010, referert i Sigmundsson, 2014), men man kan se en tydelig utvikling også i ungdomsalder (Zeman et al., 2006, referert i Sigmundsson, 2014). God evne til selvregulering er en viktig ressurs som støtter annen positiv utvikling (Jacobsen & Svendsen, 2010). Både Polyvagale teori (Porges, 2007) og Toleransevindumodellen (Figur 1) viser hvordan et reguleringsperspektiv på samhandling inngår i godt arbeid med mennesker. Selvregulering utvikles og påvirkes av omgivelsene barna vokser opp i, og viser at kompetanse og bevisste handlinger kan utvikle denne positivt. Forskning på barn viser også at utvikling av selvregulering er avhengig av en tilgjengelig og følelsesmessig kompetent partner (Nordanger & Braarud, 2014, O'Brien, Afzal, & Tronick, 2013; Schore & Schore, 2008; Sørensen, 2006; Tronick & Beeghly, 2011, referert i Fiskum, 2022).

Tilknytning er det sterke, affektive bånd som formes mellom barn og deres omsorgsperson. John Bowlbys tilknytningsteori om barns tidlige relasjoner, er den mest innflytelsesrike teorien med barn og barneoppdragelse generelt (Bowlby, 1969, 1973; Hinde, 1992, referert i Tetzchner, 2012). Ifølge Bowlby fyller tilknytning den samme funksjonen gjennom hele livet, å søke og opprettholde nærhet. «Vi kan trygt konkludere med at

menneskebarn, på samme måte som avkom av andre arter, er preprogramert til å utvikle seg på en sosialt samarbeidende måte. Om de gjør det eller ikke, avhenger i stor grad av hvordan de blir behandlet» (Bowlby, 1984, referert i Tetzchner, 2012). Den polyvagale teorien beskriver også autonom trygghet som «selve fundamentet» for adekvat tilknytning (Simon & Porges, 2012). Samregulering er fundamentet for å skape trygghet og til å tilrettelegge for sunn og adekvat tilknytning. Den kan sees på som selve hjertet til gode og sunne relasjoner. Det er viktig at foreldre har kjennskap til betydningen av godt samspill og reguleringsstøtte gjennom god samregulering. For å kunne regulere andre positivt, er det viktig at man selv er regulert i toleransevinduet, (Geller, 2018; Geller & Porges, 2014). Toleransevindumodellen og Polyvagal teori er i den sammenheng gode verktøy for å gjenkjenne og forklare egne og andres emosjoner.

3.0 Metode

Som metode i denne studien er det benyttet kvalitativ tilnærming og analysemetoden er tematisk analyse. Bakgrunn for valget var muligheten metoden gir for å kunne favne det mangfold av tema som blir belyst i datamateriale. Tematisk analyse (TA) gir en lett tilgjengelig, håndfast og systematisk tilnærming til koding og utvikling av tema (Braun & Clarke, 2006), og er gunstig å bruke når man har lite erfaring med kvalitativ forskning, slik som i dette tilfellet. Dette er en metode som gjør det mulig å identifisere, analysere og beskrive mønster eller tema som man finner i datamaterialet. TA kan gjøres deduktiv, hvor man analysere data gjennom teori. I en induktiv tilnærming som i denne studien, er datamaterialet utgangspunktet for å utvikle begreper og analytiske perspektiver (Thagaard 2018, s. 172). Her er egne antagelser og kunnskap om tematikken forsøkt holdt unna analysen i størst mulig grad. Analysen har brukt semantisk TA, da det er tatt utgangspunkt i det som er sagt eksplisitt, ved at deltakerens mening er forsøkt gjengitt i størst mulig grad.

Man må allikevel bemerke at analysen er konstruert i møte mellom data og mine egne teoretiske antagelser, skolert kunnskap og jobberfaring. Egen kunnskap og teoretisk forståelse vil nødvendigvis farge analysen noe, både i valg av spørsmål og i forståelsen av svarene fra dem.

3.1 Utvalg

Studien består av i alt 11 fagpersoner fra miljøet rundt dataspill, foreldreveiledning og forskning omkring samme tema. 5 ble intervjuet, hvor 4 ble intervjuet fysisk og 1 digitalt via teams. 6 svarte på tilsendt nettskjema. Alle som ble spurt ønsket å delta i undersøkelsen. Av de som ble intervjuet var 3 menn og 2 kvinner. 5 intervju som varte fra 28 minutter til 1 time 6 minutter og 26 sekunder ($M = 51,06$). Totalt ble det over 50 sider ferdig transkribert materialet.

Av de som svarte på nettskjema var 4 menn og 2 kvinner. Alderen varierte mellom 36 og 61. ($M = 45,2$). Antall år i tjeneste med temaet barn og Gaming på noe vis, varierte mellom 2,5 til 12 år. Fagmiljø for dataspill utfordringer i Norge er relativt oversiktlig. Det består i hovedsak av Rus og Avhengighetsmedisin ved Blå Kors, kartleggingsinstrumenter til klinisk og forskningsmessig bruk ved Korus Øst, Nasjonalt kompetanse senter for spill forskning (SPILLFORSK) UiB, Spillavhengighet Norge, Fjernbasert behandling ved Sykehuset Innlandet og Hjelpelinjen. En representant fra PP-tjenesten ble forespurt, da de ofte møter denne problemstilling i sitt daglige arbeide. Jeg ble også anbefalt en representant fra regionalt kompetansesenter for problemskapende dataspilling. En informant ble valgt fra hver av disse stedene.

3.2 Prosedyre

Data ble samlet inn ved strategisk utvalg. De utvalgte fagpersoner med arbeidsområde innenfor valgte fagfelt, fikk direkte forespørsel om å delta i denne studien. Hver især ble vurdert som en som på en god måte kunne gi informasjon om valgte problemstilling. De ble funnet både ved å lese om forskning som de har gjort, handlingsplaner de har vært med på å lage og anbefalinger gitt av andre som anerkjenner deres arbeid. Respondentene ble informert om formålet med studien, og ble samtidig forsikret anonymitet. Det ble samlet inn informasjon om kjønn, alder, fagbakgrunn/utdannelse og hvor lenge man hadde jobbet med temaet på noe vis. Studien ble søkt og godkjent NSD, meldeskjema 216214.

3.3 Semistrukturert intervju

Det ble valgt ett semistrukturert intervju hvor forskningsintervjuet vekslet mellom å være utforskende og aktivt pågående. Underveis i intervjuet ble enkelte svar gitt ekstra fokus ved oppfølgingsspørsmål. Dette for å klargjøre og utdype respondentens mening, og for å få frem en enda mer detaljert beskrivelse (Kvale & Brinkmann, 2009). Det ble derfor naturlig nok en mer detaljert fremstilling ved intervju enn ved nettskjema. Intervju hadde også den fordel at man avklarte eventuelle misforståelser eller uklarheter ved forståelsen av spørsmålene underveis, noe man ikke fikk mulighet til ved nettskjema. Svarene på nettskjema har uansett egenverdi, for uavhengig av spørsmål inneholder svarene nyttige betraktninger som kan brukes i studien.

3.4 Validitet og reliabilitet

For å øke validiteten i studien, er relevant forskning og teori funnet for å belyse meningsbærende påstander, og for å se om det er samsvar mellom resultat og etablert teori. Hensikten med studien var blant annet å undersøke om toleransevindumodellen kan være

ett nyttig verktøy i regulering av barns Gaming. Erfaringer og betraktninger fra fagpersoner som kommer i kontakt med problemstillingen barn og Gaming ble kartlagt. Tid brukt på Gaming og skjerm var hovedfokus, og det som foreldre ønsket regulert. Utforming av spørsmålene var derfor viktig for å sikre svar på ønsket problemstilling. Reliabilitet er knyttet til spørsmål om forskningen er troverdig og pålitelig (Thagaard, 2018, s. 19). For å møte forventingen om dette er det redegjort for valg av metode, min forforståelse, mine refleksjoner, tolkninger og faglige tilnærming. Respondentene bor og jobber geografisk over store deler av landet. De har forskjellig innfallsvinkel og til dels også perspektiv til faget og problemstillingen. Dette for å unngå bias i svar, slik felles omgang i samme miljø kan føre til. Målet har vært å gjøre prosessen så transparent som mulig.

3.5 Svakheter og styrker ved metoden

Min tilknytning til Spillavhengighet Norge gir meg en relasjon til det som studeres. Det er en styrke å være i miljøet når man skal finne de rette kandidater til prosjektet, og en svakhet hvis forforståelsen for faget påvirker hvordan svarene blir tolket. I kvalitativ tilnærming er man kritisk til objektiv kunnskap (Thomassen, 2018). Det er vanskelig å være helt objektiv, selv om det var ett overordnet ønske. Studiens problemstilling rommet ønsket om å belyse flere sider av utfordringene rundt barn og regulering av Gaming, uten at det skulle gi noen eksakte svar. I kvalitative studier er ikke utgangspunktet å finne en sannhet, men å utvikle en forståelse for det som studeres (Thagaard, 2018). Fordelen med den kvalitative studien er nettopp muligheten til å analysere erfaringer, hendelser, meninger og diskurser, for på den måten gi nye perspektiver til problemstillingen. Strategisk utvalg er en styrke i denne studien, da det ga muligheten for å spesifikt velge ut de personer som var relevante og interessante for undersøkelsen.

For ett rikere og mere nyansert datamaterialet, kunne utvalgsstørrelsen vært større enn 5 intervju objekt. Svarene viser bredde, selv om mange var forbausende samstemte på tvers av både geografi og fagmiljø. For innsamling av mer data uten å måtte transkribere svarene, ble nettskjema sendt til 6 respondenter som på forhånd ble spurt og svart at de ønsket å være med. Her ble toleransevindumodellen også diskutert, for begrepsavklaring og for å sikre at alle svarer på det samme. Disse svar ga også nyttig informasjon, blant annet ved at de bekreftet utsagn og meninger som ble gitt ved intervju. Metningskriteriet så derfor ut til å bli innfridd (Glaser & Strauss, 1967) da likheter i dataene var flere, og de innsendte nettskjema også bekreftet dette.

3.6 Analysen

Analysen har som tidligere nevnt, benyttet tematisk analyse slik den blir skissert av Braun & Clarke (2006). Analysen skisserer 6 faser. Selv om fasene blir satt opp i rekkefølge, er analyseprosessen ikke en lineær metode, men dynamisk ved at den er gjentakende og tilbakevendende (Braun & Clarke, 2006).

Fase 1, bli kjent med data.

Etter intervju ble materialet transkribert. Materialet ble i sin helhet transkribert av meg, med den fordel at man ble veldig godt kjent med materialet. Det ble først skrevet av en gang, for så å bli gjennomgått en gang til for å være sikker på at ingen detaljer ble forbigått. Jeg gjorde meg også refleksjoner underveis, og noterte noen utsagn og utdrag som kunne brukes senere. Innsendte nettskjema ble lest flere ganger, og betydninger av noen utsagn gjennomgått.

Fase 2, innledende koding

Utskrift fra nettskjema og det transkriberte materialet ble systematisk gjennomgått og relevante elementer ble kodet i forhold til studiens forskningsspørsmål. I denne fasen ble det

kodet så mange ulike tema som mulig, og ord og setninger som er relevante for temaene er bevart (Braun & Clarke, 2006). Det ble benyttet 7 markeringspenner med forskjellige farger, hvor relevant tema uavhengig av hvilket intervju, fikk samme farge. Noen ord og uttrykk ble skrevet i margin, og implisitte meninger notert.

Fase 3, Søke etter tema

Etter koding ble det søkt etter mønster på tvers av dataene. Kodene ble undersøkt og data sammenlignet for å finne potensielle tema. Tema er større enn koder og mer abstraherte. De kodene som ikke passet inn i noe tema ble tatt bort, midlertidig eller permanent (Braun & Clarke, 2006).

Fase 4, Evaluering av tema

Her blir de mest relevante tema satt opp mot problemstillingen. Data innenfor hvert tema ble evaluert, og vurdert opp mot hverandre for å se om de var like eller ulike. Kodene som hørte sammen ble gruppert, for å avgrense om de skiller seg ut fra de andre tema. Alle koder ble lest på nytt. Noen setninger ble flyttet til andre tema, om de passet bedre der.

Fase 5, Definere og navngi tema

Sammendragene inneholder essensen av hvert tema. Tema ble definert og navngitt ut fra innholdet i temaet (Braun & Clarke, 2006). For å sikre at tema var relevante, ble de satt opp mot forskningsspørsmålet.

Fase 6, Produsere rapporten

Sentrale funn knyttet til problemstillingen blir beskrevet. De tema som representerte funnene best, ble valgt. Eksempler fra data som inneholde primære elementer i forhold til problemstillingen, blir presentert under resultater.

4.0 Presentasjon av funn/resultater

Forskningsspørsmålet «kan toleransevindumodellen brukes til hjelp for regulering av barns Gaming», har som formål å belyse problematikken foreldre opplever i møte med barn og Gaming. Funn knyttet til forskningsspørsmål, problemstilling og analysen blir her presentert. Funn er basert på fagpersoner sine subjektive betraktninger og erfaringer i forhold til foreldre sine utfordringer med nevnte tema, og tanker om hvordan man kan forholde seg til disse utfordringene. Informantene jobber med tematikken innenfor forskning eller direkte mot foreldre. Den tematiske analysen kom frem til 2 hovedtema, «Regulering med forståelse», og «Bevisstgjøring av foreldre». «Regulering med forståelse», ble delt inn i undertemaene «regulering på riktige premisser», «støtte til regulering» og «konsekvenser av å ikke regulere». «Bevisstgjøring av foreldre» ble delt inn i undertema «regulerte foreldre», «foreldreverktøy» og «like regler for foreldre og barn». For å sikre anonymitet og for å skille sitat fra hverandre, har informantene fått koder fra IN1-IN5, og S1S6, hvor IN viser til intervju og S til spørreskjema.

For å belyse problematikken slik den blir forstått av fagpersoner som jobber med tematikken, blir det først redegjort for hva informantene tenker foreldre opplever som den største utfordringen med regulering av Gaming. Informantene trekker frem ulike utfordringer, men de fleste opplever at høyt konfliktnivå skyldes uklarheter og usikkerhet i forbindelse med regulering. Ønsket er en mal eller standard, da foreldre opplever at dette er ett problem som de er alene om.

IN1: «Jeg tror den største utfordringen er at det er så ulike måter, det er ikke noen standard, det er ikke noen mal for hva man skal gjøre, foreldre står ganske alene i hvordan man skal regulere dette med dataspilling og skjermbruk generelt da»

En bekymring som flere trekker frem er tidsbruk og bekymring rundt hva som blir for mye.

IN2: «*ehh, først og fremst tid. Altså når på døgnet, og ikke minst kor mye,*

IN3: «*hvor skal grensen få for hvor lenge man skal få spille og hvor ofte og sånn da,..*»

Flere informanter opplevde også at mangel på avtalte rammer rundt hvor mye og lenge man skal spille, førte til daglige utfordringer.

S1: «*Et fåtall har bestemte rammer rundt spillingen, så det blir daglige kamper rundt når og hvor mye det skal spilles*».

Følgende sitat fra en av informantene oppsummerer hva informantene generelt opplever foreldre ønsker og har behov for, både for å regulere på en god måte, men først og fremst for å øke forståelsen av Gaming som fenomen.

IN4: «*Jeg opplever at foreldre trenger og ønsker mer informasjon, og de trenger verktøy til ja, ikke bare regulering, men en forståelse og en bevissthet rundt fenomenet som en helhet da*».

Tema 1: Regulering med forståelse

Ett av de mest fremtredende mønster i analysen var foreldres tilsynelatende manglende på interesse for Gaming som aktivitet. For å kunne regulere på en god måte, mente informantene at det er viktig å se på problemstillingen og tematikken med blikk på hva aktiviteten gjør med barnet. Informantene var samstemte i at foreldre som involverer seg i Gaming som fenomen, i større grad lykkes med å regulere på en god måte.

Undertemaer:

Regulering på riktige premisser

Det mest fremtredende mønster som kom frem i analysen, var informantenes oppfatning av behovet for at foreldre involverte seg i barnas digitale verden. Dette for å forstå deres tilknytning til aktiviteten, som igjen var avgjørende for regulering på riktige premisser.

IN3: *«Det er ikke noen motsetning i det å forstå dataspilletets betydning for spiller, og samtidig sette grenser». «For her har veldig ofte grensesettingen vært på foreldrenes premisser».*

Analysen viste at flere informanter mente foreldres interesse for aktiviteten Gaming, var like viktig som deres interesse for andre aktiviteter barnet er opptatt av. Skal man regulere på en god måte, må foreldre involverer seg og skaffe seg noe kunnskap om hva man skal regulere.

IN1 *«fra mitt perspektiv da, så er det en plikt foreldre har når man har unger som er interessert i spill, det å sette seg inn i hva dette handler om, ... Og det må man gjøre akkurat som man bruker timevis hver eneste uke på å stå ute i regn og pøs vær for å se på fotballkamper og reise rundt på korpsstevner».*

S3: *«Jo mer foreldrene er involvert i barnas digitale liv, jo bedre kan de også være med og regulere. Det gjelder fra tidlig alder, mange foreldre kan miste muligheten til å ha oversikt når de blir eldre og gamingen tar over for andre interesser. Da kan det være for sent å starte en dialog rundt spill og skjerm generelt, og verre å få til gode rammer rundt spilling».*

Flere informanter mente at høyt konfliktnivå ofte var ett resultat av regulering som ble gjort uten forståelse for barns tilknytning og sterke interesse for Gaming. De opplevde også en regulering som var basert på frykt, med utgangspunkt i hva foreldre leser i aviser og hører fra

andre, men også fordi foreldre ikke kunne se at Gaming hadde noen kvaliteter som kunne tilføre barna som var positivt.

IN3: «Når konfliktnivå er høyt, så tror jeg de har gått veldig hardt ut med grensesetting før de har forstått barnets tilknytning til aktivitet. De er på forhånd skeptiske til at dataspill er noe som kan tilføre barna sine noe godt»

IN4: «jeg stoler på foreldre som har en forståelse for det positive med Gaming, da tror jeg man kan ta noe sunne valg, enn hvis man regulerer basert på frykt»

IN3: « eeh, jeg tror de har brukt andre informasjonskilder enn barna selv, for å danne seg ett bilde av hva dataspill er, og det kan være venninne prat mødre imellom eller det er skandaliserende presse oppslag, presentasjoner av kriser i andre hjem,»

Informantene opplever at foreldrenes manglende interesse og forståelse for Gaming som aktivitet, kan føre til at barn føler seg oversett og avvist. Det er viktig at barn blir sett og møtt i det som de er interessert i, uavhengig om det er piano, fotball eller data.

IN2: «når de kommer hjem fra barnehagen med en tegning for eksempel, så skryter vi veldig og sier at den er fin, mens vi egentlig ikke ser hva det er en gang. ..også har du barn som har brukt en hel dag på å lage noe på Minecraft, også kommer det stolt og viser det, også bare snur foreldrene seg, de er ikke interessert. Sant, det er en voldsom og vond avvisning for barn».

Støtte til regulering

Informantene var klar på at barn har behov for støtte til å regulere Gaming. De viser til hvor stimulerende spill er, og hvor lett det er å bli hektet. Flere informanter viser også til at selvregulering ikke er en evne vi er født med, og er noe barn trenger hjelp til å lære seg.

IN2: «Barn trener hjelp til å lære seg å regulere.» «Det er ikke en evne vi mennesker er født med. Jeg tenker at det kan være greit å se for seg at før du er ett godt stykke opp i tenårene, og nå tenker jeg at du ikke har dette på plass før du er 25, så er vi avhengig av stimuli hvis det er stimulerende nok. Sånn som de fleste foreldre er klar over at hvis de setter frem en snopskål til 7 åringen, så kan ikke si at du får spise bare 4 stykker. Da er det bare ett spørsmål om tid før barn spiser flere, sant.»

Konsekvenser av å ikke regulere

Gaming kan være både positivt og gøy, men kan også bli en utfordring når det ikke blir regulert. Selv om de færreste utvikler en patologisk spillavhengighet, så opplever informantene at spillene kan være vanedannende. Barna opplever derfor ubehag når de må avslutte spillet, hvis de har spilt for mye og lenge.

IN3: «fordi Gaming kan bli en veldig dominerende del av livet, det er vanedannende, og når dette overdrives, så blir det ødeleggende».

IN4: «Da skal man begynne å sette grenser når de blir 9-10-11 hvor de ikke har hatt det, grenser, da blir det konflikt»

IN2: «Hvis man ikke lærer seg å gå inn og ut av det, så vil det gli over fra noe som er gøy, til noe som er ubehagelig når du ikke har det».

Informantenes viste også til at selv for de som ønsker å spille mye, så er det viktig å regulere ved å ta pauser for å få effekt av dopamin, yte bedre og oppleve glede ved det å spille.

IN2: «Også er det også dette med mengden dopamin som hjernen er i stand til å frigjøre. Dette må bygges opp igjen, ellers opplever du ikke glede over det stimuli som før ga deg glede».

IN3: «i dag kjenner vi til e-sport og de krav som stilles til det for å være god, men allerede i 2006 – 7, så tenkte vi at det gikk an å bli overtrent, utbrent, og det gjelder å hvile seg i form, for å yte bedre når man først satt der».

Tema 2: Bevisstgjøring av foreldre

Ett annet tydelig funn som kom tydelig frem var regulering som handlet om bevisstgjøring av foreldre i like stor grad som direkte regulering av barna. Bevisstgjøring som igjen handler om å gi foreldre en forståelse av at de selv bør være regulerte når de ønsker å regulere Gaming, og at de som forbilder også ser på egen skjermbruk. Foreldre bør også få kunnskap om foreldreverktøy som de kan bruke til å regulere på en god og adekvat måte.

IN4: «det handler om å sette perspektiver, og bevissthet om at regulering handler om at man må ha mye mer helhet i når man snakker om regulering. Særlig dette med tid, som veldig mange foreldre er opptatt av».

Undertemaer:

Regulerte foreldre

Analysen viser at frustrasjon og sinne ikke er uvanlig når foreldre ønsker å regulere barn som Gamer. Når man skal innføre regler og rammer for spilling, mente informantene at det er en forutsetning at foreldre selv er regulerte hvis de skal lykkes med å regulere barna.

IN1: «også plutselig skjer det ett eller annet som gjør at man blir sint og frustrert og går til aksjon, og nå er det ikke mere spilling på en uke eller en måned, når man skal

innføre reguleringene når man er sint og stresset og frustrert selv, som regel er det ikke da det er mest fornuftig å legge de store linjene»

IN5: *«jeg vil si at ofte så har dem trekt opp seg selv, og er ikke regulert i det hele tatt, og tenker at NÅ er det nok»*

Informantene opplevde at det er lettere å lykkes med regulering, og unngå sinne og frustrasjon hvis man er forberedt, og hadde øvd noe på samtalen før man tar den.

IN4: *«å prøve så mye som mulig i forkant av hva som kan skje, at man er trent, om ikke gjennomtrent, så i hvert fall øvd seg litte granne på samtalen, så man ikke blir overaktivert når man ...»*

For å unngå konflikt anbefaler informantene også at man er i forkant av situasjonen og tar noen forhåndsregler. En av dem er å lage regler som man vet av erfaring at det er mulig å overholde. Det kan noen ganger også være at man må vente til man selv er regulert.

IN2: *«Og hvis du har lyst til å spise med barnet ditt klokka 4, så må du ha regler at ti på 4 så er det ikke mere skjerm. Du kan ikke kjeft fem over 4, det er urettferdig.»*

IN5: *«når du kjenner at du selv er uregulert, vent ett kvarter eller en halvtime, eller la den andre forelderen ta over»*

Foreldreverktøy

Foreldreverktøy for å opparbeide gode strukturer i familien hvor ros og belønning er sentrale tema for å oppnå dette, var også et fremtredende mønster. Foreldreverktøy er ofte konkrete råd og tips for å bedre samspill mellom foreldre og barn. Samarbeid, snakke sammen, problemløsning, oppmuntring, være sammen er eksempler på gode foreldreverktøy.

IN5: «Det å lære bort gode foreldreverktøy, som handler om selvregulering, altså at den voksne skal ha ett bevisst forhold til å være regulert selv, spørre seg selv, er jeg regulert, før dem går inn og regulerer ungdommen»

Oppmuntring er et foreldreverktøy som flere informanter mente var viktig, og som har god effekt. Barn har behov for at foreldre bryr seg om dem, en fin måte å vise dette på er gjennom ros og belønning. Barn vil gjerne gjøre mer av det som gir oppmerksomhet fra voksne.

IN5: «Man lager en rutine, ett positivt avhengighetsforhold, sånn at barnet kommer og spør foreldre på søndag, hva skal vi trene på fra i morgen, hva skal vi trene på nå. Jeg har også opplevd at foreldre kommer og forteller at han støvsugde hele huset på lørdag, enda det er ikke en oppgave, har er så ivrig på å få ros og belønning»

IN2: «Man har noen felles regler og forklarer hvorfor. Også være rask med å belønne den belønningen som barnet tar imot. Så blir det en riktig spiral, istedenfor bare den kjeftingen»

Det å være sammen er også ett foreldreverktøy, hvor barn og voksne knyttes tettere sammen gjennom positiv involvering. Det er som en informant sier, også direkte relevant inn mot regulering av dataspill.

IN3: Delta i barnas fritidsinteresse, gå en tur i skogen, alle de tingene der... det mest primitive råd som man lærer på sosialhøgskole første klasse, det er de der skap en familiestruktur i fra de rutinemessige planmessige aktivitetene i en hverdag. Og det er direkte relevant inn mot regulering av dataspill».

IN1: «...sånn er det jo med foreldregulering egentlig, at hvis man har en viss konsistens og en viss sånn logikk i hvordan reglene i familien er, og at hvis man for eksempel har felles måltid, felles middag hver dag til samme tid, så er det lettere å forklare for barna hvorfor man ikke skal spille i den tiden.

Ett annet verktøy er hjelp til problemløsning hvor man finner løsninger på uenigheter og problemer. Prinsippet er å finne løsninger sammen med barnet, også øver man på det til det faller på plass. Noen informanter mener også at noen ganger kan foreldre også kreve det.

IN5: «Også øver man på å få til en ting om gangen, og da vil nok dette med spilling være noe som kommer langt ut i rekkefølgen, og da har samarbeidet mellom ungdommen og foreldre falt veldig på plass.»

IN2: «.. jeg hjelper dem å sette opp det jeg før kalte for spill kontrakter, nå kaller jeg det for skjermkontrakter.. der man blir enige om hvordan man skal ha det i forhold til skjerm i huset ... og forhåpentlig går barnet med på det, og hvis ikke så er det er jo allikevel foreldrenes ansvar, så da kan de kreve det»

Gode foreldreverktøy oppleves som essensielt for å få til gode samspill og godt samarbeid med barnet sitt.

IN5: «så jeg er ikke i tvil om at når foreldre får disse gode foreldreverktøy, så synes dem for første gang at det er virkelig artig å være foreldre, dem føle at dem får det til, og barnet opplever at det er så positivt med foreldrene sin oppmerksomhet, og endelig føle dem seg som ett barn som foreldre er stolte av. Det blir ett kjempefint samspill»

Like regler for foreldre og barn

Som foreldre er vi forbilder for våre barn. Da er det viktig at reglene om Gaming også omfatter skjermbruk for hele familien. Det kan være vanskelig å regulere barnas tid brukt til Gaming, hvis foreldene selv bruker mye tid på mobil eller andre digitale media.

S2: «Så er det viktig at reglene også gjelder for de andre i huset. Barn tar etter voksne og merker fort om voksne ikke klarer å følge egne regler, så reglene må gjelde alle. Når reglene er satt, kan annen tid fylles med andre aktiviteter og dermed blir gamingen en del av en sunn hverdag og en sunn aktivitet».

IN3: «Det må nok bli en generell vekker på skjermbruk, fordi jeg tror mamma har litt å svare for i forhold til skjerm hun også, jeg tror ikke at mamma er noe bedre forbilde enn far når det kommer til bruk av skjerm»

Hvorfor tid ikke er et mål i seg selv

Som tidligere nevnt, så etterspør mange foreldre konkrete råd på tid brukt til Gaming. Hvor lang tid kan barnet sitte sammenhengende foran skjerm, eller hvor mange timer er det greit å bruke på en dag eller en uke? Avslutningsvis viser sitat fra en informant, hvorfor tid alene ikke er en faktor for regulering av Gaming. Det er viktig å se på helheten når det gjelder barnets fungering. Gaming oppleves som et problem først når det går utover funksjoner som søvn, fysisk aktivitet og kosthold blant annet.

(N1): «Det å spille mye er i seg selv ikke et presist mål på om spillingen er et problem, Det må gå utover andre områder i livet før vi kan snakke om problematisk spilling, Ofte bruker vi skillet mellom storspiller og problemspiller for å snakke med foreldrene om dette. En storspiller kan spille mot fire timer daglig, men klarer å balansere dette mot andre gjøremål og oppgaver i hverdagen. En problemspiller kan i utgangspunktet

spille mindre enn en storspiller, men spillingen går allikevel utover livet på en negativ måte som helse, søvn, og så videre».

5. Diskusjon

Formålet med denne studien var å kartlegge hva foreldre opplever som utfordrende rundt regulering av barn og Gaming. Funnene er basert på informantens egne betraktninger og erfaringer. Den har de ervervet gjennom forskning på tematikken, eller ved å jobbe direkte mot foreldre som har bedt om hjelp til å regulere Gaming i den hensikt å redusere konfliktnivå i hjemmet. Erfaringer og betraktninger sees opp mot teori og relevant forskning.

Problemstillingen har sitt utgangspunkt i foreldres bekymring omkring tid brukt til Gaming, og konflikter som oppstår som ett resultat av det. Det har vært gjennomgående også fra egne samtaler med foreldre, at man ønsker en standard for hvor lenge det er greit å spille. Dette har det vært vanskelig å finne klare svar på. For å få en dypere og mer enhetlig forståelse av utfordringer knyttet til problemstillingen, ble det utført en tematisk analyse.

I denne delen av oppgaven vil funn fra denne analysen bli redegjort for, sett opp mot teori og relevant forskning som ble presentert i det teoretiske rammeverk.

Analysen redegjorde først for problematikken slik den blir forstått av informantene. Den viste at den største utfordringen kommer av usikkerhet i forhold til hvordan foreldre skal håndtere reguleringen, de ønsker seg en standard for tidsbruk og hvor grensen skal gå for hvor lenge man kan spille. Dette viser at foreldrene selv opplever at tiden er det sentrale problemet, slik problemstillingen tok utgangspunkt i. Blå Kors -undersøkelsen gjort av IPSOS «Unge spillevaner 2021», viser også at 59 % svarer at det foreldre er mest bekymret for er tidsbruken. (Blå Kors, 2021).

Datamaterialet viser hva informantene opplever som problematisk omkring regulering, og studien vil også redegjøre for hvilke tanker fagpersoner har på hvordan man kan forholde seg til disse. For å redegjøre for dette vil hvert hovedfunn bli diskutert.

5.1 Regulering med forståelse

Et fremtredende funn var informantenes opplevelse av det de opplevde som foreldrenes tilsynelatende mangel på interesse for Gaming som aktivitet. De opplevde at foreldre som selv hadde spilt, var mere interessert enn de som hadde mindre kjennskap til Gaming. Blå Kors undersøkelsen viser også at 52% av foreldrene svarer at de ikke er interessert i barnas dataspilling, samtidig som 55 % av foreldrene svarer at de er bekymret for barnas dataspilling (Blå Kors, 2021). Dette kan oppleves som et paradoks, hvor det kan se ut som flere foreldre er bekymret uten å vite helt hva de er bekymret for.

Informantene opplevde at mangel på interesse for Gaming, ble en utfordring når man samtidig ønsket å regulere den. Årsak til manglende interesse kan være fordi foreldre har lite kunnskap om Gaming som fenomen, men også fordi de er skeptiske til at Gaming har noen positive egenskaper for barnet, slik IN3 uttrykker det: *«de er på forhånd skeptiske til at dataspill er noe som kan tilføre barna noe godt»*

Det kom også frem at barn som ikke blir møtt i den aktiviteten de er opptatt av, kan føle seg oversett og avvist. Man kan se for seg at dette over tid kan føre til dårlig relasjon og svakere tilknytning mellom foreldre og barn, som igjen gir et dårlig klima for samarbeid om regler også for Gaming. Tilknytning er det sterke bånd som formes mellom barn og deres omsorgsperson. 03Hvordan dette bånd utvikler seg, avhenger i stor grad av hvordan de blir behandlet (Bowlby, 1984). Tilknytningen til foreldre blir aldri helt borte, denne tilknytning har samme funksjon gjennom hele livet, å søke og opprettholde nærhet (Tetzchner, 2012). For å

styrke tilknytning, trenger barn foreldre som møter følelsene deres og hjelper dem med å håndtere dem. (Havighurst, 2022). Det er også funnet en signifikant sammenheng, mellom usikker tilknytningsstil, stressende hendelser og internettpillavhengighet. (Sung, Nam, & Hwang , 2020) Det er derfor viktig at foreldre gjennom intervensjon og samhandling fortsetter å støtte en positiv utvikling for å opprettholde god tilknytning. De foreldre som har en god relasjon til barnet sitt, opplever mindre problemer med atferd, enn de som ikke har en slik relasjon (Nordahl T. , Sørli, Manger, & Tveit, 2005). Gaming kan også brukes som en kilde til god tilknytning og godt samspill, ved at foreldre og barn spiller sammen, eller ved at foreldre viser interesse for Gaming som aktivitet.

Flere informanter uttrykte at det ligger i spillets natur å fange spillerens interesse, og holde denne interessen over tid. De viste til at spill er stimulerende og at man lett blir hektet. Informantenes erfaring var at om man spilte for lenge, opplevde barna ubehag når de ikke fikk spille mer, noe som også la grunnlag for konflikt. For å unngå dette mente informantene at barna må lære å gå inn og ut av spillet, og lære å regulere tiden brukt til Gaming. Informantene mente også at barna ikke klarer dette alene, de trenger støtte til å lære å regulere Gaming. Selvregulering er vår evne til å regulere atferd, og er ett viktig mål også for barns sosiale utvikling (Ogden, 2022). Flere informanter mente foreldre burde være bevisst på at dette ikke er noe du er født med, men at det er noe som må læres.

Utvikling av selvregulering er avhengig av en tilgjengelig og følelsesmessig kompetent partner (Nordanger & Braarud, 2014, O'Brien, Afzal, & Tronick, 2013; Schore & Schore, 2008; Sørensen, 2006; Tronick & Beeghly, 2011, referert i Fiskum, 2022). For å hjelpe barn til å bli selvregulert, er samregulering viktig. Samregulering er grunnlaget for å skape trygghet og til tilrettelegge for sunn og adekvat tilknytning (Nordanger & Braarud, 2014). Når konflikten

omkring regulering er høy, og foreldre ikke fremstår som den følelsesmessige kompetente partner som bistår barnet til å bli selvregulert, kan man søke å gjenfinne eget toleransevindu før man hjelper barnet. Det er også omsorgspersonen sin oppgave, å sørge for at barnet er innenfor sitt toleransevindu (Nordanger & Braarud, 2014). PVT og Toleransevindumodellen er ett godt verktøy for å identifisere egne og andres følelser, og se når man er innenfor eller utenfor sitt toleransevindu. Denne modell kan man bruke som et utgangspunkt for kunnskap og som en forklaringsmodell både for foreldre og barn (Ogden, 2018; Porges & Dana, 2018) (Fiskum, 2022). Foreldre og barn kan ved å henge Toleransevindumodellen på et åpent og tilgjengelig sted, bruke denne som en påminnelse om å holde seg innenfor sine toleransevindu, når man skal forhandle om regler ved Gaming. Slik PVT viser kan man observere hvilken følelsesmessig tilstand man er i, og gjensidig minne hverandre på å vente en halvtime slik en informant foreslår, eller la den andre forelder ta over videre samarbeid hvis man er over eller under sitt toleransevindu.

Undersøkelsen «Unge spillvaner 2021», viser at 39% av spurte foreldre var bekymret for at barnet blir avhengig ved å spille for mye (Blå Kors, 2021). Selv om informanter opplyser at spill kan være vanedannende, så er det kun 1.96% som utvikler patologisk dataspillavhengighet (King mfl., 2019). Funnene viser at spillene allikevel er vanedannende på en måte som gjør at barna opplever ubehag når de må avslutte spillet hvis det har spilt for mye og lenge. Det er kjent at dopamin er ett belønnings hormon, og det som blant annet skilles ut når vi får ros og belønning (Berridge & Robinson, 1998). Det er studier som viser aktivering av hjerneregioner som er assosiert med belønning som respons på dataspilling (Weinstein & Lejoyeux, 2022). Dette kan være en av flere parameter som gjør spillene vanedannende, og som samtidig gjør det vanskelig for barn å avslutte Gaming.

5.2 Bevisstgjøring av foreldre

Ett annet funn som kom tydelig frem, var informantenes opplevelse av behovet for bevisstgjøring av foreldre i forhold til Gaming og hvordan møte barn som spiller. Analysen viser at frustrasjon og sinne ikke er uvanlig når foreldre ønsker å regulere barn som de opplever bruker for mye tid på spill, og at regulering ofte skjedde når det var høy temperatur. Det er viktig å selv være regulert innenfor sitt toleransevindu, for å regulere andre på en god måte (Geller & Porges, 2014). Informantenes erfaringer var også at foreldre ofte karakteriserte barna som «avhengig», og at foreldrenes opplevelse var at problemet i hovedsak lå hos barna. Ved atferdsproblematikk ser man ofte på problemer hos personen som utfører atferden, og legger for lite vekt på forholdene rundt (Heider, 1958) (Nordahl T. , Sørлие, Manger, & Tveit, 2005). Fra et systemteoretisk synspunkt har man en relasjonsforståelse av atferd, hvor miljøet der problemene utspiller seg blir vektlagt i større grad. En av informantene bruker Parent Management Training- Oregon (PMTO) i sitt arbeid. Dette er en evidensbasert systemteori med en relasjonsforståelse av atferd, hvor miljø og kontekst hvor problemene utspiller seg blir vektlagt. Hensikten med PMTO er å hjelpe foreldre med fastlåste samspillsmønstre, ved at foreldre trenes i en systematisk tilnærming ved å lære noen enkle og tydelig definerte foreldreferdigheter. PMTO tilbyr foreldreverktøy til å redusere negative samspillsmønstre som kan oppstå når man har uløste konflikter over lengre tid (Solholm, Askeland, Christiansen, & Duckert, 2006)

Det viktigste verktøy som ble fremhevet av flere informanter, var ros og belønning, og gjerne for forventet atferd. Ros og belønning aktiverer belønningssenteret i hjernen, og utskiller dopamin som gir oss en god følelse (Berridge & Robinson, 1998). Flere informanter tenker at dopamin også blir utløst når man gamer, og at dette gir oss en samme følelse av

velvære og mestring som man får ved ros (Weinstein & Lejoyeux, 2022). Denne belønningen som er knyttet til dopamin, får oss til å huske opplevelsen, og får oss også til å ønske å gjenta handlingen. Ved fravær av ros og/eller belønning i oppdragelsen, kan det medføre fravær av dopamin hos barnet i hjemmet. Da kan dopamin fra Gaming være en kilde for barnet for opplevelse av belønning.

Barn trenger å bli møtt, og trenger støtte til å bli selvregulert. Uten at man er klar over det, og uten at det er intensjonen, så kan egne følelser hindre foreldre i å møte disse behovene (Hagen, Austbø, Hjelmseth, & Dolhanty, 2019). Selv om man vet at man bør være regulert, så skal man ikke underkjenne det komplekse i å håndtere egne følelser, samtidig som man skal møte følelsene til barnet. Ingen klarer å validere barnets følelser hele tiden.

Men 70 % er godt nok tenker PMTO (Solholm, Askeland, Christiansen, & Duckert, 2006) og det kan være ett godt mål også for foreldre som skal regulere barn som gamer, og håndtere følelsene som da oppstår. Forskning tyder også på at «*det er bedre for barn at foreldre bommer 70% og reparerer omtrent halvparten, enn å treffe 70%*» (Tronick & Gianino, 1986).

5.3 Begrensninger

Utvalget på 11 stk. bestod av 4 fysiske intervju, 1 digitalt intervju og 6 nettskjema. For enda større mangfold kunne utvalgsstørrelsen kunne vært større, selv om metningskriteriet så ut til å bli innfridd (Glaser & Strauss, 1967). Studien kunne fått mer informasjon ved kun å bruke fysiske intervju. Kombinert med skriftlig kvalitativ innsamling, ble materialet utvidet utover det som var mulig med bare intervju. Studien ville vært sterkere ved å inkludere også foreldre og barn for deres perspektiv, noe rammen for denne oppgaven ikke tillot.

5.4 Videre forskning og innsatsområder

Selv om det ble nevnt under intervjuene, så ble det i denne oppgaven ikke anledning til å se på aldersmerking i spill. En av informantene nevnte at det er viktig å holde aldersgrensene som Medietilsynet gir, ikke fordi spillene i seg selv alltid er kompliserte eller har støtende innhold, men fordi man spiller i ett annet alderssegment, med en annen sjargong og en annen tilnærming til spillet. Denne informanten nevnte også at barn blir brukt som kanon føde i krigspill, noe som kan være belastende for den som blir utsatt for det. Videre forskning kan se på barn som spiller over sin aldersgrense, og eventuelle følger av det.

En informant ønsket også at man satte Gaming på agendaen politisk i mye større grad enn det vi ser i dag. Dette for å gi foreldre det de etterspør, hjelp til en standard eller en mal, men også hjelp til å regulere innholdet i spill, slik at foreldre i større grad kan være trygge på at det ikke har støtende innhold og søke å unngå at barn opplever netthets eller hatefulle ytringer. Informanten mente videre at foreldre må vite hva som skjer på nett, barn må lære seg verktøy for blokkering og rapportering av det de opplever, samt si fra om de opplever noe som ikke er greit.

Det kan også være av interesse å se nærmere på tid som ett parameter for regulering. Selv om det er en oppfatning blant de fleste informanter om å se bort fra dette, kan videre studier vise om det kan ha relevans å ha noen enkle regler som at man ikke bør spille mer enn to timer i strekk, ikke spille om natten og tilsvarende. Dette for å imøtekomme foreldre med konkrete råd, som kan gjøre det enklere å regulere.

Studien «*Children`s Health in the Digital Age*» setter søkelys på betydelig helserisiko som en konsekvens av at stadig mer tid blir brukt innendørs på nett (Dresp-Langley, 2020). Studien viser til konsekvenser som nærsynthet, fedme, søvnforstyrrelser, angst og depresjon

Informantene jeg snakket med viser til at foreldre i større grad bør se på det positive med Gaming, men videre forskning bør simultant ha et blikk på de negative konsekvenser forbundet med utstrakt bruk av nett.

6. Konklusjon

Gjennom denne studien har jeg sett på problemstillinger som oppstår når foreldre ønsker å regulere sine barns Gaming, gjennom erfaringer og betraktninger til fagpersoner som jobber med tematikken. Studien viser i hovedsak til konflikter som oppstår som ett resultat av foreldres opplevde behov for å regulere tidsbruk, og hvordan foreldre møter barna i situasjonen. Et av analysens største funn var foreldrenes manglende interesse for Gaming som aktivitet, samt behovet for å bevisstgjøre foreldre i forhold til hvordan man skal møte barna når man ønsker å regulere tid brukt til Gaming. Informantene ser at konflikt ofte oppstår når foreldre selv ikke er regulerte, noe de tenker kan være et hinder for å møte barna på en god måte. De fleste informanter mente at toleransevindumodellen er et nyttig verktøy for å identifisere affektnivå både hos seg selv og andre. Den kan også brukes som forståelsesramme for emosjonsregulering, ved å snakke med barna om den og bruke den aktivt når konflikter oppstår.

7. Referanseliste

- Berridge, K., & Robinson, T. (1998, 12 28). *National Library of Medicine*. What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience?:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9858756/>
- Blå Kors. (2021, 01). *Rapport Unges Spillevaner 2021*. Blå Kors:
<https://www.blakors.no/content/uploads/2021/02/Rapport-BI%C3%A5-Kors-Unges-spillevaner-2021.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. I V. Braun, & V. Clarke, *Qualitative research in psychology*, 3, (ss. 77-101).
- Dresp-Langley, B. (2020, 05 06). *National Library of Medicine*. Children`s Health in the Digial Age:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246471/>
- Fiskum, C. (2022, 02 15). *Psykologi i kommunen nr. 1*, 1-9.
- Gardner, E. L. (2011, 04 19). *Addiction and brain reward and antireward pathways*. National Library of Medicine: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21508625/>
- Geller, S. M., & Porges, S. W. (2014). Therapeutic presence: Neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationship. *Journal of Psychotherapy intergration*, 24(3). *APA PsycArticles*, ss. 178-192. APA PsycNet: <https://doi.org/10.1037/a0037511>
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for qualitative research*. Mill Valley, CA: Sociology Press. *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for qualitative research*.
- Hagen, A. H., Austbø, B., Hjelmseth, V., & Dolhanty, J. (2019). *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre*. Oslo: Gyldendal.
- Havighurst, S. (2022). *Å møte barns følelser*. Oslo: Gyldendal.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relationships*. New York,: NY: Wiley.
- Holm, A. (2020, 12 14). *Data- og videospill*. Hentet fra Store Norske Leksikon:
<https://snl.no/e-sport>

- Holm, A., Eilertsen, A., & Krogsæter, T.-I. (2023, 01 26). *Data- og videospill*. Hentet fra Store Norske Leksikin: <https://snl.no/dataspill>
- Krossbakken, E., Torsheim, T., Mentzoni, R. A., King, D. L., Bjorvatn, B., Lorvik, I. M., & Pallesen, S. (2018, 01 08). The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral Addictions*, ss. 52-61.
- Kultur- og likestillingsdepartementet. (2022, 02). *Handlingsplan mot spilleproblemer 2022-2022*. Lotteritilsynet: <https://lottstift.no/content/uploads/2022/03/Handlingsplan-mot-spilleproblemer-2022-2025-1.pdf>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012, 04 01). Internet Gaming Addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, ss. 278 - 296. SpringerLink: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Learning the craft of qualitative research interviewing, 2nd ed.* APA PsycNet: <https://psycnet.apa.org/record/2008-15512-000>
- Medietilsynet. (2019, 05 30). *Dataspillavhengighet er nå en offisiell diagnose*. Medietilsynet: <https://www.medietilsynet.no/nyheter/nyhetsarkiv/aktuelt-2019/dataspillavhengighet-ny-diagnose/>
- Medietilsynet. (2020, 10 15). *Barn og medier*. Medietilsynet: <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200402-delrapport-3-gaming-og-pengebruk-i-dataspill-barn-og-medier-2020.pdf>
- Nordahl, T., Sørli, M. A., Manger, T., & Tveit, A. (2005). *Atferdsproblemer blant barn og unge*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2014, 07 02). *Regulering som nøkkelbegrep og toleransevindu som modell i en ny traumepsykologi*. Hentet fra Psykologitidsskriftet: <https://psykologitidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny>

Nordanger, D.Ø., Braarud, H. C. (2017) *Utviklingstraumer. Regulering som et nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget

Ogden, T. (2022). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Ogden P, Pain C, Fisher J. (2006): A sensorimotor approach to the treatment of trauma and dissociation. *Psychiatr Clin North Am.*; 29(1):263-79. Porges, S. W. (2007, 02). *The Polyvagal perspective*. PubMed:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1868418/>

Porges, S. W. (2007, 02). *The Polyvagal perspective*. Hentet fra PubMed:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1868418/>

Porges, S. W., & Dana, D. (2018). *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies*. Hentet fra APA PsycNet: APA PsycNet

Sigmundsson, H. (2014). *Læringsvansker*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Siegel DJ. (1999): *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape who We are*. 2. ed. New York: Guilford Publications; 506 p.

Solholm, R., Askeland, E., Christiansen, T., & Duckert, M. (2006). Parent Management Training- Oregon modellen. Teori, behandlingsprogram og implementering. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 43*, ss. 1182-1185. Hentet fra NUBU:

[https://m.nubu.no/getfile.php/131610-](https://m.nubu.no/getfile.php/131610-1216298817/Filer/nubu.no/Internett/Aktuelt/Medieklipp/Parent%20Managment%20Trai)

[1216298817/Filer/nubu.no/Internett/Aktuelt/Medieklipp/Parent%20Managment%20Trai](https://m.nubu.no/getfile.php/131610-1216298817/Filer/nubu.no/Internett/Aktuelt/Medieklipp/Parent%20Managment%20Trai)
[ning%20-](https://m.nubu.no/getfile.php/131610-1216298817/Filer/nubu.no/Internett/Aktuelt/Medieklipp/Parent%20Managment%20Trai)
[%20Oregon%20modellen%3B%20Teori%2C%20behandlingsprogram%20og%20implement](https://m.nubu.no/getfile.php/131610-1216298817/Filer/nubu.no/Internett/Aktuelt/Medieklipp/Parent%20Managment%20Trai)
[ering%20i%20Norge.pdf](https://m.nubu.no/getfile.php/131610-1216298817/Filer/nubu.no/Internett/Aktuelt/Medieklipp/Parent%20Managment%20Trai)

Statista. (2018). *Numbers of active videogamers worldwide from 2014 to 2021 (in millions)*.

Hentet fra Statista: <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>

Sternberg, R., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology*. Wadsworth: Wadsworth Publishing Co Inc.

- Stevens, M. W., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2020, 10 7). *Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis*. Hentet fra PubMed:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33028074/>
- Sung, Y., Nam, T.-H., & Hwang, M. H. (2020, 02 01). "*Attachment style, stressful events, and Internet gaming addiction in Korean university students*". Hentet fra ScienceDirect:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919306646>
- Sung, Y., Nam, T.-H., & Hwang, M. H. (2020, 02 01). *Attachment style, stressful events, and Internet gaming addiction in Korean university students*. Hentet fra ScienceDirect:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919306646>
- Tetzchner, S. v. (2012). Sosiale relasjoner, selvforståelse og moral. I S. v. Tetzchner, *Utviklingspsykologi* (ss. 540-546). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget .
- Tronick, E. Z., & Gianino, A. (1986). Interactive mismatch and repair: Challenges to the infant. *Zero to Three, 6(3)*, ss. 1-6.
- Thomassen, M. (2018). *Vitenskap kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2022, 04 01). *Neurobiological mechanisms underlying internet gaming disorder*. Hentet fra Taylor & Francis Online:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2020.22.2/aweinstein>