

Digitalt spelberoende hos tonåringar

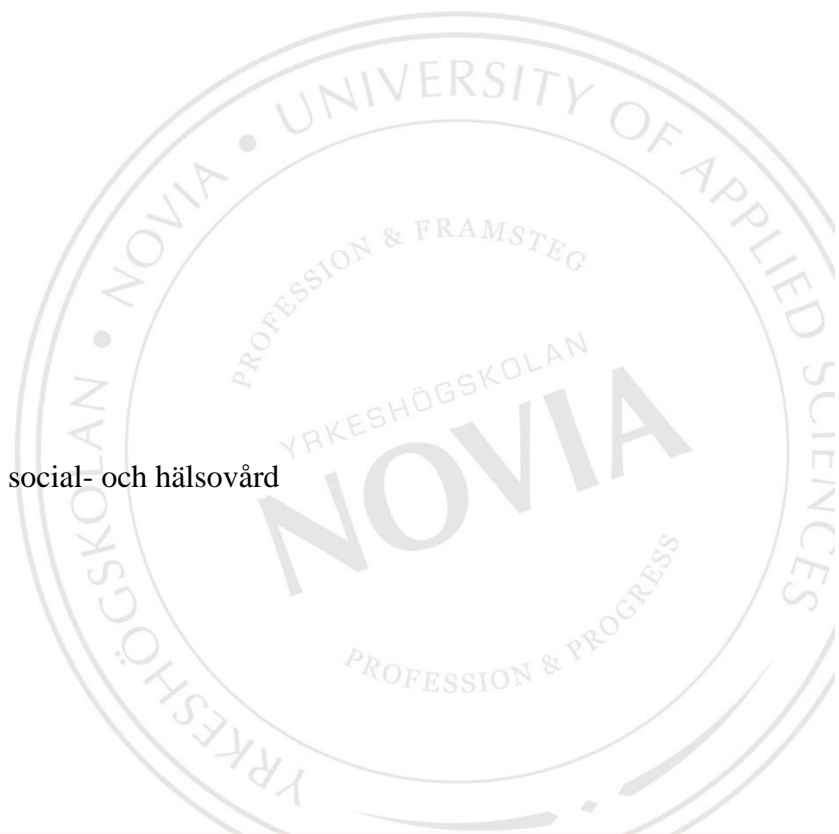
- **En kvalitativ studie om hur spelberoende påverkar tonåringars sömn och skolframgång**

Erica Lehtonen

Examensarbete för (YH) – examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa / 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Erica Lehtonen

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Rika Levy-Malmberg & Ann-Louise Glasberg

Titel: Digitalt spelande hos tonåringar – En kvalitativ litteraturstudie om hur spelberoende påverkar tonåringars sömn och skolframgång

Datum Maj 2017

Sidantal 33

Bilagor 2

Abstrakt

Spelning på digitala medier har ökat drastiskt under de senaste åren och därför behandlar denna studie de risker och följder ett beroende av spelandet kan leda till för tonåringar.

Syftet med detta examensarbete är att öka förståelsen för de problem tonåringars digitala spelning kan medföra. Framst med fokusering på sömnens och skolframgångens samverkan. I arbetet framgår också på vilka andra sätt det digitala spelandet påverkar hälsan. I arbetet har Maslows behovsteori samt Orem's egenvårdsmodell använts som teoretiska utgångspunkter.

Studien genomfördes som en kvalitativ litteraturstudie. Materialet har sammanställts och analyserat utgående från vetenskapliga artiklar. Resultatet har analyserats genom att använda en kvalitativ innehållsanalys. Med hjälp av innehållsanalysen framkom tre huvudkategorier, påverkan på hälsan, påverkan på sömnen samt påverkan på skolframgångarna. I resultatet framkommer det att rikligt spelning har en negativ inverkan på hälsan, framst på sömnen. I resultatet framkommer även att skolframgångar hos tonåringar med spelberoende blir lidande.

Framtida forskning inom ämnet kunde fokusera på vad det är med det digitala spelandet som gör att sömnen blir sämre.

Språk: Svenska

Nyckelord: Spelberoende, Tonåringar, Sömn, Skolframgång

BACHELOR'S THESIS

Author: Erica Lehtonen

Degree Programme: Healthcare, Vasa

Supervisors: Rika Levy-Malmberg & Ann-Louise Glasberg

Title: Digital gaming among teenagers – A qualitative literature review about how gaming addiction affects teenagers sleep and academic performance

Date May 2017 Number of pages 33

Appendices 2

Summary

Digital gaming has increased fast in the last years and that is why this study will discuss the risks and consequences a gaming addiction can lead to among teenagers.

The aim of this thesis is to increase the knowledge about problems following from excessive gaming, focusing primarily on the negative impacts on sleep, academic performance and the overall health. Maslows hierarchy of needs and Dorothea Orem's Self-care theory are used as theoretical basis.

The thesis is conducted as a qualitative literature review. The material in this thesis is gathered from scientific articles. The result is based on and analyzed using a qualitative content analysis. The result is divided in three categories, the effect on health, the effect on sleep and the effect on academic performance. The result shows that gaming a lot has a negative effect on overall health, mainly on sleep. The result also shows that academic performance is low among teenagers with a gaming addiction compared to teenagers who play less.

Future research in this subject could focus on why the digital gaming has a negative effect on the sleep.

Language: Swedish

Key words: Gaming addiction, Teenagers, Sleep, Academic performance

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Erica Lehtonen

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sairaanhoidtaja, Vaasa

Ohjaajat: Rika Levy-Malmberg & Ann-Louise Glasberg

Nimike: Digitaalinen peliriippuvuus teini-ikäisillä – Kvalitatiivinen tutkimus miten peliriippuvuus vaikuttaa teini-ikäisien uneen ja koulumenestykseen.

Päivämäärä Toukokuu 2017 Sivumäärä 33 Liitteet 2

Tiivistelmä

Pelaaminen digitaalisilla medioilla on lisääntynyt merkittäväksi viime vuosina ja siksi tämä tutkimus käsittelee ne riskit ja seuraamukset riippuvuus pelaamisen voi johtaa teini-ikäisillä.

Tämän lopputyön päämäärä on lisätä ymmärrystä ja tietoa niihin ongelmiin pelaaminen digitaalisilla medioilla teini-ikäisillä voi aiheuttaa. Pääasiallisesti fokusointi on uneen ja koulumenestyksen yhteisvaikutukseen. Lopputyössä selvitetään myös miten digitaalinen pelaaminen vaikuttaa terveyteen. Työssä on Maslowin tarvehierarkia sekä Oremin itsehoitomallia käytetty teoreettisina lähtökohtina.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena kirjallisuustutkimuksena. Aineisto on koottu ja analysoitu tieteellisiä artikkeleita. Tulos on analysoitu käyttämällä kvalitatiivista sisältöanalyysia. Sisältöanalyysia käyttämällä selvisi kolme pääkategoriaa, vaikutus terveyteen, vaikutus uneen sekä vaikutus koulumenestykseen. Tutkimuksessa selvisi että runsaalla pelaamisella on negatiivinen vaikutus terveyteen, pääasiassa uneen. Tutkimuksessa selviää myös että niillä teini-ikäisillä ,joilla on peliriippuvuus, koulumenestys kärsii.

Tulevaisuudessa voitaisiin tehdä lisää tutkimuksia siitä mikä digitaalisessa pelaamisessa tekee sen että unen laatu on huono.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Peliriippuvuus, Teini-ikäiset, Uni, Koulumenetyt

Innehåll

1 Inledning.....	1
2 Syfte och frågeställning.....	2
3 Teoretisk utgångspunkt.....	3
3.1. Maslows behovspyramid.....	3
3.2 Dorothea Orems egenvårdsmodell.....	5
4 Teoretisk bakgrund.....	6
4.1 Beroenden och dess nivåer.....	7
4.1.1 Flow-upplevelse.....	7
4.1.2 Spelberoende.....	8
4.1.3 Nivåer av spelberoenden.....	10
4.1.4 Vad gör spelandet beroendeframkallande?.....	11
4.2 Spelets inverkan på skolframgångar.....	13
4.3 Sömnens betydelse.....	14
5 Metod.....	17
5.1 Litteraturstudie.....	17
5.2 Urval och datainsamling.....	18
6 Resultatredovisning.....	20
6.1 Påverkan på hälsan.....	20
6.2 Påverkan på sömnen.....	22
6.3 Påverkan på skolframgångar.....	24
7 Resultatdiskussion.....	25
7.1 Diskussion om påverkan på hälsan.....	25
7.2 Diskussion om påverkan på sömnen.....	26
7.3 Diskussion om påverkan på skolframgången.....	27
8 Metoddiskussion.....	27

9 Slutledning.....	29
Källförteckning.....	31
Bilaga 1.....	1
Bilaga 2.....	1

1 Inledning

I mitt examensarbete kommer jag att fundera på hur sömnen hos tonåringar påverkas av rikligt spelande i digitala former. Även spelandets inverkan på skolframgången kommer att behandlas. Respondenten har valt att utföra en litteraturstudie om digitalt spelberoende hos tonåringar. Nästan alla barn eller unga spelar någon gång på dator eller mobil, de ser det som ett bra tidfördriv medan det för andra kan bli ett problem som tar upp en allt större del av fritiden och kan bli svårt att hantera (Statens medieråd). Digitala spelberoenden börjar bli ett allt större problem hos unga vuxna och därför är detta ett viktigt ämne att lyfta fram. Nästan varje ungdom idag äger en smarttelefon eller en dator och många spenderar mycket tid på att surfa på internet. Onlinespel, spelas av många unga och för vissa tar spelandet upp en stor del av deras tid. Nya spelkonsoler och spel tillverkas hela tiden och frestelsen till att testa det nya finns där hela tiden. De som tillverkar spelen försöker hela tiden nå en bredare målgrupp och skapar spel där alla kan känna igen sig (Nylander, 2007, 152-153). Barn som växer upp i denna tid är vana internetanvändare och det är inget nytt för dem som det är för många vuxna, barn har lätt att lära sig nya spel och kan snabbt hitta information på nätet (Wincent, 2014, 31-32).

Vetenskapen delar in världen i allt mindre delar. Vi vet mycket om små delar men ingen behärskar helheten. Specialister inom olika områden ger oss väldigt olika bilder av beroenden. Alla ser problemet utifrån sitt eget specialområde. Molekylbiologer, psykologer, läkare, anhöriga och de som lider av beroenden har alla något att säga om beroendet. Uppfattningen kan vara mycket olika eftersom alla beskriver ett beroende ur olika synvinklar. (Heikkilä, 1996, 10).

I detta arbete kommer respondenten att använda uttrycket dataspel i stället för datorspel. Dataspel är ett mer omfattande begrepp och syftar inte endast till spelandet på en dator utan även på andra digitala medier.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att samla ny kunskap samt öka förståelsen för tonåringars digitala spelande. I studien framkommer det vad digitalt spelberoende är, vad som gör det beroendeframkallande samt hur sömnen påverkas av ett rikligt digitalt spelande. Respondenten kommer främst att skriva om spelberoenden i åldern 13-19. Hur koncentrationsförmågan påverkas till följd av rikligt spelande på digitala medier och vilken inverkan det har på skolframgångarna kommer också att tas upp.

Frågor som respondenten vill ha svar på med studien är:

- Hur påverkas sömnen och skolframgångarna av rikligt spelande?
- Hur påverkas tonåringars hälsa av spelandet?

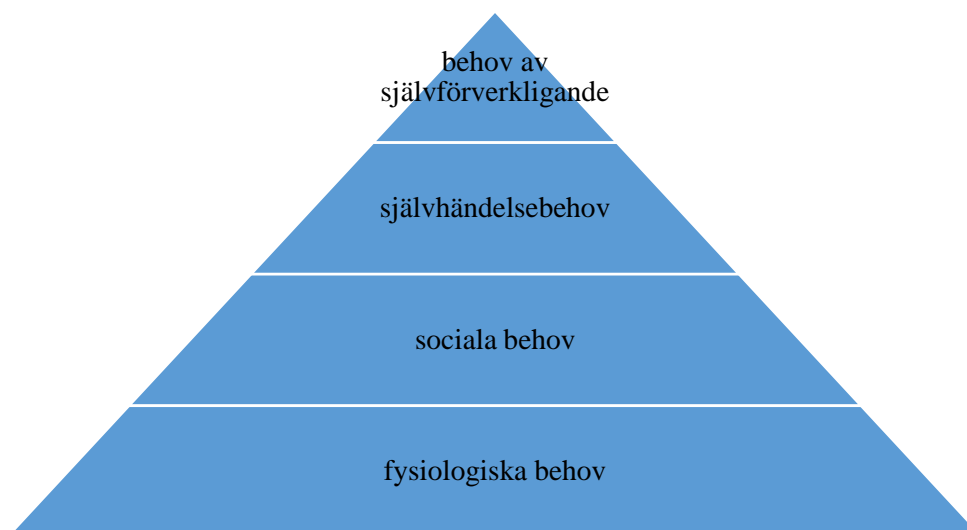
3 Teoretisk utgångspunkt

I detta arbete kommer Maslows behovs- och motivationsteori samt Dorothea Orems egenvårdsteori att tillämpas. Människan har olika behov och motiv de behöver uppfylla. Maslow anser att individens behov är det som gör att man utför en handling. Maslow har utvecklat fyra principer för sin motivationsteori. Den första är principen om det humanistiska, det vill säga det som är det typiska för mänskliga behov. Den andra principen är den eupsykiska som enligt Maslow fokuserar på den friska hos människan. Principen om det medvetna och det omedvetna är följande av Maslows motivationsprincip, den försöker förklara det omedvetna och medvetna motiven. Sista principen innebär att behoven kan kategoriseras enligt hur viktiga de är för människans överlevande. (Jerlang, 2008, 276).

Orems egenvårdsteori handlar om att en individ oftast har en vilja och en förmåga att göra det som krävs för att upprätthålla en god hälsa och inte insjukna men ibland kan kraven på egenvården vara större än vad en individ kan utföra och då måste man tillämpa omvårdnadsteorin. Genom att få hjälp av utomstående får individen stöd för att kunna återvinna egenvårdskapaciteten i mån av möjlighet. (Kirkevold, 2008, 159).

3.1. Maslows behovspyramid

Maslows teori ställs oftast upp i en "behovspyramid" eller "behovstrappa" eftersom att Maslow anser att man kan ordna de mänskliga behoven hierarkiskt enligt hur viktiga de är för individen. För att ett behov ska kunna bli tillfredsställt måste ett behov längre ner i trappan tillfredsställas först. Maslow använder sig av begreppen utvecklingsbehov och bristbehov. Med utvecklingsbehov menas att alla behov i pyramiden som blir tillfredsställda gör att människan får ett mer själsligt välbefinnande. (Tamm, 1991, 102-103). Utvecklingsbehoven kan aldrig bli fullständigt tillfredsställda och alltid kan utvecklas mer och för att kunna tillfredsställa utvecklingsbehoven måste bristbehoven vara tillfredsställda (Jerlang, 2008, 278). Med bristbehov menas att behov som inte blivit tillfredsställda som till exempel kärlek och trygghet bromsar utvecklingen hos människan. (Tamm, 1991, 102-103).



Figur 1: Maslows behovspyramid. (Jerlang, 2008, 277).

Längst ner i pyramiden finns de fysiologiska behoven vilka upprätthåller och försvarar organismen. Med det menas de behov som måste uppfyllas för att en människa ska överleva, till exempel törst, hunger och säkerhet. (Jerlang, 2008, 277). Behoven i denna nivå är likadana för alla människor. Människor som lever i förhållanden där de inte får mat och lider av hunger har kanske inte några högre behov utan ser behovet att få mat som deras största behov. Flera människor får inte den tillfredsställelsen som man får uppleva då alla fysiologiska behov är uppfyllda. (Tamm, 1991, 103-104).

Den andra nivån i Maslows behovspyramid består av de sociala behoven. Med sociala behov menas kontakt och vänskap. (Jerlang, 2008, 277). Hos barn är dessa behov viktigare att uppfylla än hos vuxna, små barn skulle inte klara sig utan stöd och trygghet från sina föräldrar. Vuxna strävar också efter att upprätthålla de sociala behoven, man behöver sina vänner och ett arbete. Man känner trygghet genom att ha relationer till andra människor. För vissa personer kan även religiösa och filosofiska livsåskådningar tillfredsställa en människas sociala behov. (Tamm, 1991, 105).

På den tredje nivån i pyramiden finns självhändelsebehoven, med det menas behoven att umgås i sociala sammanhang och förstå varifrån man får sina förmågor och hur man kan använda dem. Den översta nivån i pyramiden finns behoven för självförverkligande, behovet att få uttrycka sig själv och utveckla sin personlighet. (Jerlang, 2008, 277). Då en människa kommer upp till denna nivå utvecklas hennes kunskap, begåvning och kreativitet.

Människor vill uppnå denna nivå för att få utlopp för sin kreativitet och känna att hen gör något som hen är ämnad för. En faktor som hindrar människor från att känna självförverkligande är behoven som finns på lägre nivåer i pyramiden som trygghet och säkerhet. För att utvecklas till de högre nivåerna i pyramiden måste man vara redo att ge sig in på något okänt och våga stå för sina åsikter och synsätt. (Tamm, 1991, 107-109).

Behoven är olika från människa till människa och behoven är olika starka. Maslow menar att man kan ordna de olika behoven hierarkiskt så att ett fysiologiskt behov som är otillfredsställt kommer att ändra en individs beteende och motivation tills behovet är tillfredsställt. Ett högre behov blir motiverande på nytt då man har tillfredsställt alla bristbehov. Till exempel kan man sluta upp med att spela ett instrument då man blir för hungrig och inte kan koncentrera sig längre. Ibland kan tillfredsställandet av ett behov bli uppslukande och man åsidosätter andra behov som mat och sömn, Maslow sade att detta fenomen är när ”högre liggande behov kan bli autonoma och funktionellt oberoende av lägre behov”. (Jerlang, 2008, 279).

3.2 Dorothea Orems egenvårdsmodell

Dorothea Orem har kommit fram med en modell om egenvård. Modellen fokuserar på vad varje individ gör för att upprätthålla sitt välbefinnande och hälsa. I egenvårdsmodellen betonar Orem att det är viktigt att individen upprätthåller sina egna aktiviteter för att främja sin hälsa. Orem anser att hur man sköter sin egenvård utformas av erfarenheter, både sociala samt medvetna. Man lär sig hur man ska utföra egenvården genom kulturen och yttre faktorer men även av den egna attityden och förmågan. Den viktigaste delen i egenvårdsmodellen är den förmåga till egenvård som finns hos individen själv. Brister i en individs möjlighet till egenvård kan kompenseras genom hjälp vänner och familj. (Lindell & Olsson, 1993, 46-47). Orems egenvårdsmodell kan delas in i tre teorier. Den första är teorin om egenvård, den andra teorin om egenvårdsbrist och den tredje teorin om omvårdnadssystem. Enligt Orem kan man koppla ihop dessa till en ”generell teori om omvårdnad”. (Kirkevold, 2008, 149).

Enligt Orem är egenvården en process. I egenvården ska individen ha en intellektuell medvetenhet, kunna förstå vad målet är samt att kunna utföra egenvården. Hur individen upplever att egenvården ska vara beror till stor del på hens inre faktorer, det vill säga åldern och nivån av utveckling. Den fysiska och psykiska utvecklingen hos en individ

spelar också in på individens förmåga att utföra egenvård. Yttre faktorer som kan ha roll i egenvården kan vara normer som finns i samhället, ekonomiska och sociala strukturer. Även hurdan utbildning man har och var man vuxit upp spelar en stor del. Både inre och yttre faktorer har en del i hurdana mål man har för sin egenvård men även den egna förmågan att behålla en god hälsa och förebygga eventuella sjukdomar. Krav på hur egenvård ska utföras kommer till en del från individen själv men även från samhället. Olika krav utvecklas i samma takt som samhället utvecklas och därför kan krav ändras eller nya krav komma till. Egenvårdsbalans uppstår då individens förmåga att utföra egenvård är lika stor som kraven. Om en person inte har förmågan att vårda sig själv på det sätt som hen borde uppstår något som kallas egenvårdsbrist. Vid stadier av egenvårdsbrist behöver individen hjälp från andra personer som familj eller någon instans. (Lindell & Olsson 1993, 47-50).

När egenvårdsbrist uppstår och en individ inte möter de krav på egenvård som hen borde och därför behöver hjälp för att uppnå dem. Det uppstår en obalans mellan förmågan och kraven. Orem kopplar teorin om egenvårdsbrist till egenvårdsbegränsningar. Orem anser att det finns tre typer av begränsningar av egenvårdskapaciteten: att man inte har tillräcklig kunskap, man har inte förmåga att bedöma eller ta beslut och att man inte kan handla på ett sådant sätt som ger resultat. Med omvårdnadssystem anser Orem att man hjälper individen i den mån hen behöver få hjälp. Man kan dela in omvårdnadssystemen i fem hjälpmetoder: att man utför vården för någon annan person, man vägleder, man stöder personen både psykiskt och fysiskt, man skapar en miljö där individen kan utvecklas samt att man undervisar i hur egenvården ska utföras. (Kirkevold, 2008, 153-155).

4 Teoretisk bakgrund

I detta kapitel kommer respondenten att ta upp om beroenden och dess nivåer samt mer ingående skriva om spelberoenden. Sömn och dess betydelse för människan kommer att tas upp och även hur sömn samt det digitala spelandet påverkar på skolframgångarna. Olika begrepp som kommer att användas finns som bilaga 1.

4.1 Beroenden och dess nivåer

För de flesta av oss är beroende något som man förknippar med alkohol och droger. I offentligheten talar man oftast om att olika ämnen kan orsaka beroende. Det är också vanligt att man tror att en person med ett beroende är svag och därför inte kan kontrollera sitt liv. Det finns flera olika typer av beroenden. Grovt indelat kan man tala om ämnesberoende och systemberoenden. Ämnesberoende är ett fysiskt beroende av ett kemiskt ämne. Med systemberoende menas att man är beroende av någon aktivitet som till exempel sex eller makt. En beroende person är ingen svag människa snarare tvärtom. En viss personlighet och envishet kan leda till beroende. (Heikkilä, 1996, 9-10).

Människor som inte har något beroende har svårt att förstå hur ett beroende kan uppstå. Man känner idag inte till alla orsaker och mekanismer som utlöser ett beroende. Om man inte känner något inre behov och begär är det lätt att neka vad som helst. I ett beroende styr det inre tvånget livet och personen saknar motståndskraft till sitt beroende. Beroendet stör psykets känsliga regleringsmekanismer och det som skapar beroendet upprätthåller på konstgjord väg en jämvikt. En person med ett beroende kan inte uppnå ett normalt tillstånd utan det som orsakar beroendet. (Heikkilä, 1996, 10).

4.1.1 Flow-upplevelse

Flow-upplevelsen är som ett tillstånd där människan sätter sig totalt in i en uppgift och stänger bort omvärlden. Tidsuppfattningen försvinner och personen känner sig som lyckligast när hen glömmer bort sig själv och gränsen mellan jaget och spelandet försvinner. Det verkar som om beroende i sitt tidiga skede påminner om ett flow-tillstånd.

Kännetecknen för Flow-tillstånd är att uppgifterna har tydliga mål

- individens koncentration i uppgiften är total
- tidsuppfattningen försvinner
- individen värdesätter sig själv mindre
- uppgifter ger direkt feedback
- det råder jämvikt mellan individens förmåga att lösa uppgiften och uppgiftens svårighet
- individen känner att hen har kontroll över uppgiften och uppgiften i sig är belönande. (Oksanen, 2014, 35).

4.1.2 Spelberoende

För ungdomar verkar onlinespel vara det som är det mest beroendeframkallande av internetanvändningen. Ofta har personer svårt att sluta spela, även fast de skulle vilja det, vilket leder till att den psykiska och fysiska hälsan ofta får ge vika för spelandet. De flesta spel som leder till spelberoenden är så kallade onlinespel där man kan spela flera spelare på samma gång. MMORPG (massively multiplayer online role-playing games) är spel som bygger upp en värld som spelarna inte tröttnar på utan kan spela länge. Desto mer man spelar desto mer poäng får man och ens karaktär ändras. MMORPG spelare är de som har visats spendera mest tid på spelandet, mellan 21-40h per vecka. (Hellman, 2012). MMORPG spel förnyas hela tiden och det är i princip omöjligt för spelaren att spela det till slut. Detta leder till att spelaren måste spela lite hela tiden för att hänga med i spelet. (Van Rooij, 2010).

Enligt en guide till svenska föräldrar som statens medieråd har gett ut kan man hitta 7 tecken på att spelandet har blivit ett stort problem för en ungdom. Dessa tecken är bland annat att den unga slutar av med aktiviteter som tidigare varit betydelsefulla för dem, den unga slutar att umgås med sina vänner och sin familj, de börjar skolka, skolframgången lider och man slutar delta i skolans prov, de får en omvänd dygnsrytm, spelar på nätterna och sover under dagen, de kan inte sluta spela och heller inte minska på spelandet. Spelandet leder till konflikter inom familjen och matvanorna ändras, de äter antingen mer eller mindre än tidigare och det är oftast onyttiga saker man äter. (Statens medieråd, 2016).

Med E-sport menas tävlingar som hålls inom dataspel. Flera spelare samlas och spelar ett spel online mot varandra för att se vem som vinner. Counterstrike är det vanligaste spel som spelas inom E-sporten. Många unga gamers vill bli bra på att spela för att de ska kunna delta i E-sport tävlingar. I flera tävlingar kan det även vara fråga om en stor summa i prispotten. Även flera tv-kanaler har sändningar från E-sports tävlingar. I Sverige finns det inriktningar i gymnasier och högskolor för E-sporten. Även i Borgå i Finland finns det en linje för E-sporten. (Rollenhagen, 2013, 29-30). I Sverige finns det ett behandlingshem för unga med oroväckande spelvanor. Behandlingshemmet ligger i Göteborg och heter NoGame, där fokuserar de på att få ungdomar att bli spelfria. (Nylander, 2007, 132-133).

En stor del av de som spelar dataspel kan se det som ett bra tidsfördriv medan det för andra kan utvecklas till ett beroende som de inte har någon kontroll över. En person som är beroende av att spela dataspel kan blir arg eller irriterad om något kommer i vägen för spelandet eller spelkonsolen går sönder. Flera gamers kan förlora kontrollen över sitt

spelande och spela mycket mer de planerat, om de planerar de ska spela en timme kan det snabbt bli till flera timmars speltid. De tappar intresset för saker som tidigare varit intressanta, fritidsintressen blir bortglömda och man hör inte längre av sig till gamla vänner. Förnekelse är även vanligt hos gamers med ett beroende, de tror att de kan sluta när de vill och de ljuger om tiden de spenderar på att spela. (Rollenhagen, 2013, 53-58).

Det finns inte endast negativa följder av dataspelande, flera unga lär sig olika språk genom att kommunicera över till exempel Skype med andra personer från olika länder. Många spelar endast spel där man kan vara multiplayer eftersom att de vill ha det sociala umgänge man får från dessa spel. I flera jobb nuförtiden använder man sig även av olika digitala medel som till exempel Skype och då har gamers bra kunskaper inom dessa. (Rollenhagen, 2013, 51-52). Genom spelandet lär sig unga att samarbeta tillsammans med andra, man fattar snabba beslut och lär sig att planera. Men en spelare blir van att endast kunna kommunicera med andra personer via nätet och blir i verkligheten socialt tafatt och vet inte hur man för en konversation i det verkliga livet. Då man för en konversation med en ungdom som spelar mycket och har svårt i sociala sammanhang märker man att de ofta inte har tålamod att lyssna på det man har att säga och ofta svarar med enstaka ord och blir lättirriterade. (Wincent, 2014, 67-70).

I mitten av 1980-talet spelade barn/ungdomar videospel i genomsnitt 4 timmar i veckan, medräknat det som de spelade i spelhallar. I början av 1990-talet hade spelandet i hemmen ökat, men spelandet i spelhallarna hade minskat. Den genomsnittliga speltiden var fortfarande ganska låg, flickorna spelade cirka två timmar i veckan och pojkarna spelade fyra timmar i veckan. I mitten av 1990-talet hade spelandet i hemmen ökat och flickorna spelade nu cirka fyra och en halv timme i veckan och pojkarna cirka sju timmar. I en studie som utfördes i USA i mitten av 2000-talet spelar flickorna i genomsnitt fem timmar i veckan och pojkarna 13 timmar. (Anderson, 2008, 21-22).

Med skärmtid menas den tid som ett barn eller ungdom spenderar på datorn, mobiltelefonen eller ser på televisionen. Enligt en del är en timme per dag maximi tid man borde spendera på smarttelefonen, framför televisionen eller vid datorn.

Eftersom barnen och ungdomarna är tvungna att sitta framför datorn med sina hemuppgifter, bidrar detta till att skärmtiden per dag blir riklig. Åsikterna om vad som maximi skärmtid per dag varierar och rekommendationerna är många.

Den amerikanska forskaren Aric Sigman skulle begränsa skärmtiden för under 18-åringar till två timmar per dag, och för under 7-åringar till en och en halvtimme. Enligt vissa

undersökningar har en riklig skärmtid och dåliga skolframgångar ett klart samband. Heidi Syväoja med flera (2013) undersökte 277 finländska barn och kartlade deras dagliga skärmtid och upptäckte att barn som spenderade över två timmar skärmtid varje dag hade sämre skolframgång än de andra. (Haasio, 2016, 64-65)

Istället för att begränsa skärmtiden för under 18-åringar kan man uppmana dem att hålla på med till exempel någon idrottsgren, läsa böcker. Att begränsa användningen av internet för tonåringar kan vara en svår sak. Det är skäl att komma ihåg att internet är ett centralt forum där man upprätthåller sociala kontakter. Om en ungdom i övrigt lever ett balanserat liv och hen har andra mångsidiga aktiviteter förutom internetanvändningen kan man fråga sig om det är nödvändigt att begränsa skärmtiden. (Haasio, 2016, 65-66)

4.1.3 Nivåer av spelberoenden

Spelandet kan man skilja i olika nivåer. Det finns skillnader mellan beroende och skadligt beteende. Enligt THLs undersökning från år 2010, Liikaa pelissä, kan man dela in spelandet i tre nivåer. I den första nivån vållar spelandet inga problem och spelandet hålls på en rimlig nivå och leder inte till några nackdelar för den som spelar. På denna nivå kan man se spelandet som ett tidsfördriv, fritidsintresse eller social aktivitet. De flesta spelare hör till denna nivå. (Oksanen, 2014, 33). Gemensamt för alla med ett beroende är att handlingen ger njutning. I början kan man njuta av handlingen och efter det återgå till ett normalt liv. (Heikkilä, 1996, 12).

På den andra nivån kan man tala om ett måttligt problem. Spelandet leder tidvis till problem. Skador och negativa konsekvenser som uppkommer till följd av spelandet är till antal och sin natur inte lika allvarliga som på nivå tre. Spelandet tar redan på denna nivå upp en stor del av fritiden. (Oksanen, 2014, 34).

I den tredje nivån kan man tala om ett mycket allvarligt problem med spelandet. Människorelationer lider av det rikliga spelandet. För att man kan tala om ett spelberoende på denna nivå ska spelandet ha pågått under en längre tid. (Oksanen, 2014, 33-34).

4.1.4 Vad gör spelandet beroendeframkallande?

Ett dataspelsberoende uppkommer inte över en natt utan det är något som tar tid för att växa fram. På nätet finns det en otalig tillgång till dataspel där de flesta kan laddas ner gratis. Eftersom att nästan alla tonåringar nuförtiden äger en surfplatta eller en smarttelefon är det lätt att spela dataspel när som helst. Spelandet påverkas också av influenser från omgivningen, om flera vänner eller bekanta spelar dataspel gör det att man gärna vill vara som andra och börjar därför också spela. Genom att man kan kommunicera via till exempel Skype eller andra digitala program leder det till att man inte måste träffas ansikte mot ansikte för att umgås och man istället kan sitta hemma. Spänning är något som gamers känner då de spelar de flesta populära spelen. Spänningen och nervositeten ger gamern en sorts kick av dopamin som är en signalsubstans som ger en känsla av lycka och tillfredsställelse vilket leder till att man vill uppleva samma sak om och om igen. Man gör allt för att uppleva denna kick igen även om det betyder att man spenderar mer tid på att spela. Flera gamers ser endast de positiva sakerna med spelandet och fokuserar inte på de negativa och tycker därför inte att det gör något fast de spelar mycket. (Rollenhagen, 2013, 45-50). Studier har visat olika delar i hjärnan utvecklas genom att man spelar dataspel. Minnet och den strategiska planeringen blir bättre och man förbättrar sin finmotorik i händerna. Typiskt för ett dataspelsberoende är att man är villig att förlora vänner, skolbetyg och sociala relationer för spelandet skull. Samma beteende kan man se hos alkoholister eller missbrukare. (Wincent, 2014, 28, 41).

Man kan säga att hjärnan blir "kidnappad" av dataspelandet. Då man spelar och det utsöndras stora mängder med dopamin ändrar hjärnan på sig och man kan få känslor av välbehag även utan att man måste anstränga sig mycket. Den normala mängden dopamin som naturligt bildas minskar då hjärnan blir van med överskottet den får av spelandet och man måste då spela för att nå den normala dopaminnivån och känna välbehag. (Wincent, 2014, 49-50).

De som tillverkar dataspel bygger upp dem på ett sätt att de ger spelaren bekräftelse på att de gör ett bra jobb direkt. Genom att spela mer slipper man framåt i spelet, nya nivåer öppnas, man får fler karaktärer eller vinner över andra spelare. I tonåren har personer ett större behov av att känna sig bekräftade och kan inte ge sig själv den bekräftelsen på samma sätt som vuxna kan. De känner sig osäkra och tycker inte att de är tillräckligt duktiga men då de spelar och får bekräftelse genom spelet tillfredsställs detta behov. Man

känner att man klarar av spelet och man kan spela tillsammans med andra som värdesätter en. (Wincent, 2014, 25-26).

Vem som helst kan bli beroende av att spela dataspel men det finns ändå grupper som har större risk att bli beroende och dessa är personer med ADHD eller Aspergerssyndrom. Personer med ADHD tenderar att gilla spel som är snabb, till exempel Counter-Strike. Personer med Aspergerssyndrom är väldigt fokuserade på det de gör och är ofta duktiga på ett spel i taget. Personer som har en Aspergerssyndrom diagnos har svårt med sociala relationer och därför passar kommunikationen via Skype eller andra kommunikationsprogram bra. (Rollenhagen, 2013, 82-83).

Tonårstiden är en av de svåraste tiderna i en persons liv för då förändras personligheten och kroppen. Tonåringar har många krav på sig, de ska hjälpa till med sysslorna hemma, prestera bra i skolan, klä sig rätt, gilla rätt saker och ha kompisar. Alla tonåringar har inte behov att hitta sig själv utan är redan självsäkra och vill inte hitta nya vägar medan andra vill förbereda sig för vuxenåldern. Då kraven från verkligheten känns för betungande är det lätt för tonåringen att fly in i en digital värld genom dataspelen och stänga ute omvärlden för en stund. (Wincent, 2014, 32-33).

I studien 'Gender differences in the mesocorticolimbic system during computer game-play' utförd 2008 av Stanford University har man kommit fram till att det finns en skillnad mellan flickor och pojkar som spelar dataspel. I studien utförde man en skanning av hjärnan på två grupper, en grupp med 11 pojkar och en grupp med 11 flickor, medan de spelade ett enkelt dataspel. Spelet gick ut på att man skulle klicka på så många bollar man såg på dataskärmen som möjligt medan bollarna rörde på sig på skärmen. Genom att vara duktig kunde man slippa till högre nivåer och få bättre poäng, vid skanningen märkte man att dopaminfrisättningen var högre hos pojkarna än hos flickorna och den högsta dopaminnivån mättes hos pojkarna som fick de högsta poängen. (Wincent, 2014, 56).

Dataspelen är gjorda för underhållning men gränsen till beroende är liten. Personer har dött för att de inte ätit eller sovit på flera dygn. Förhållanden förstörs på grund av spelandet det finns fall där personer har gjort allt för att få spela mer som att misshandla eller droga sin flickvän. (Wincent, 2015, 40).

4.2 Spelandets inverkan på skolframgångar

Den vanligaste åldersgruppen som blir fast i ett spelberoende är tonåringar, men även yngre barn och äldre vuxna kan bli beroende (Rollenhagen, 2013, 65). Bristfällig sömn visar sig ofta på barns skolbetyg i form av sämre vitsord. De barn som är kvällsmänniskor är tröttare än andra i skolan och fler lider av depressionsproblem. I en hälsoundersökning som gjorts i finländska skolor framkom det att de ungdomar som gick och lade sig sent om kvällarna använde mer alkohol och tobak än övriga elever. De framkom även att de surfar mycket på internet vilket leder till ytterligare svårigheter att sova. De åt mer sällan frukost än de ungdomar som gick och lade sig tidigare. (Partonen, 2014, 18).

Då spelandet tar upp mycket tid hos en gamer är det lätt att saker som läxor och provläsning sätts åt sidan eftersom att spelandet ger sådan tillfredsställelse. En gamer skolkar från skolan för att få mer tid för att spela och skolan kommer på andra plats efter spelandet. Sämre betyg och även indragna studieplatser kan vara följder av ett dataspelsberoende. (Rollenhagen, 2013, 54). Unga kan bli sämre på att läsa ifall de använder teknik i riklig mängd redan i en ung ålder eftersom att utvecklingen hos dessa blir försenad. (Wincent, 2015, 88). I en undersökning gjord av Kaiser Foundation 2010 framkom det att ca.60% av föräldrar till unga inte har koll på hur mycket tid deras barn spenderar på olika digitala medier och det visade också att antalet barn som får ha dator på sitt rum är 75%. En undersökning av Boston College gjord 2012 visar att 75% av barn i åldern 9-10 år får allt sämre betyg och visar tecken på sömnsvårigheter på grund av användningen av digitala medier. (Wincent, 2015, 88-89).

Föräldrar med barn som spelar rikligt med datorspel kan detta ses som en bra sak eftersom att barnen är hemma och de kan lättare ha koll på dem eftersom de sitter framför en dator eller skärmpatta. Då föräldrarna låter barnen spela hur mycket de vill märker barnen att de inte bryr sig och då också försöker tänja på andra gränser. Barnen vänder på dygnet och spelar hela nätterna och bryr sig allt mindre om skolan och betygen blir sämre. Det är lätt för de unga att skapa ett beroende men det är svårt för dem att slippa ur det beroendet. De unga börjar isolera sig och utveckla beteenden som är antisociala, de blir deprimerade och aggressiva och inget annat än dataspelen intresserar. (Wincent, 2015, 42). Det är vanligt för ungdomar som har bra vitsord och är duktiga i skolan men när spelandet tar över och betygen blir sämre. Det är svårt för föräldrarna att veta hur det går för barnen i skolan ifall de själva inte säger något och plötsligt inser de hur spelandet inverkar negativt på skolframgångarna. (Wincent, 2014, 32).

De ungas lärare får svårt att ställa krav på sina elever och ingen tar dem längre på allvar. Pisa rapporten i Sverige visar att lärare behöver mer stöd för att hantera elever som har betyg som dalar samt har svårt att bete sig. I Sverige ser man dessutom en ökad mängd av unga med psykiska problem till följd av oro och sömnproblem. (Wincent, 2015, 42).

Att läsa långa texter eller fokusera på en lektion blir svårt för en som spelar rikligt på digitala medier och är van med snabba kommandon samt att agera snabbt. I stället för att jobba på sitt tålamod och försöka läsa eller fokusera på vad läraren säger så blir det snabbt att spelaren drar sig tillbaka till sitt spel där hen är trygg. (Wincent, 2014, 70).

I en studie som utförts på 1200 12-18 åringar i södra Australien har man kommit fram till att en av 10 tonåringar är beroende av digital media. I studien framkom det att 70% av studieobjekten inte fick tillräckligt med sömn under veckodagarna på grund av att användningen av digitala medier gjorde att de gick och lade sig allt senare. Sömnbrist kan orsaka stora problem på tonåringens hälsa. Problem med inläring och koncentration är vanliga problem till följd av för lite sömn. (Australian Nursing & Midwifery, 2014).

4.3 Sömnens betydelse

Människan behöver sömn, det är ett av våra grundbehov. Av dygnets 24 timmar borde en vuxen sova minst en tredjedel, barn och unga behöver ännu mer sömn än vuxna. Sönnen ger förutom en tid för att vila också en chans för vårt minne och vår uppmärksamhet att hållas på en god nivå. Sönnen skyddar oss från faktorer som orsakar sjukdomar och från viktökning. (Partonen, 2014, 5-6). Då man sover bildas det energi som man sen kan använda under tiden man är vaken. Tillväxthormon bildas då man sover och är ett viktigt hormon för både barn och vuxna. (Ulfberg, 2010, 14).

Det är flera olika faktorer som bidrar till att vi blir sömniga. Neurotransmittorer spelar en viktig roll vid reglering av sönnen. De ger order till olika delar av hjärnan om när man ska blir trött och somna. Biologiska rytmen är den som spelar störst roll vid sömnens reglering. Mörker gör att hormonet melatonin utsöndras i hjärnan och gör oss trötta, därför blir man tröttare mot kvällen då det blir mörkare utomhus. Ljus däremot har en motsatt effekt eftersom det då inte utsöndras något melatonin. (Ulfberg, 2010, 10-11).

Alla kan få tillräckligt med sömn om vi prioriterar rätt. Vi borde prioritera sömnen högre än vad vi gör idag. Sönnen är för vår hälsa lika viktig som motionen och näringsintaget. (Partonen, 2014, 6).

I en rapport från George Institute for Global Health in Sydney har det kommit fram till att människor som sover mindre än fem timmar per natt har en större chans att drabbas av psykisk ohälsa än sådana som sover åtta till nio timmar. De undersökte sömnvanorna hos omkring 20,000 personer i åldern 17-24 och kom fram till att flera av de som sover mindre än sex timmar per natt hade mer psykiska problem än de som sov fler timmar. Professor Nick Glozier som ledde studien hade kommit fram till att ungdomar sover mindre och mindre medan flera äldre personer sover mer timmar per natt, förklaringen till detta ansåg han att fanns i att flera unga har digitala apparater i sitt rum som inte funnits där för några år sedan. Flera som spenderar allt mer tid på att använda de digitala apparaterna måste även stiga upp tidigt till skolan och detta gör att de sover mindre och mindre. Glozier anser att problemen som kan komma till följd av detta ska tas på allvar, ungdomar har redan idag problem med den biologiska klockan och de visar allt fler symtom på depression och ångest. (Therapy Today, 2010).

Då man tittat länge på en datorskärm eller en telefonskärm är det svårt att somna en stund efteråt. Genom att kolla på en skärm som lyser och även till exempel spela ett spel blir vi piggare och det gör det svårt att somna. Skärmarna utstrålar dessutom ett blåaktigt ljus på en viss frekvens som gör att hjärnan luras till att tro att det är dag, det blåa ljuset minskar mängden melatonin som bildas i kroppen vilket annars gör att man blir sömnigare. Det har konstaterats att det är bättre för kroppen om man inte ser på en skärm en till två timmar innan man ska lägga sig och då somnar man snabbare och man sover bättre. Då man har svårt att somna och sover färre timmar än rekommenderat påverkas även minnet. Har man spelat ett spel med livliga bilder och högt tempo just innan man gått och lagt sig kan man fortfarande se spelet framför sig då man blundar. Hjärnan kan på detta sätt inte få varva ner och sömnens kvalitet blir sämre. (Wincent, 2015, 106-107).

De flesta människorna har en dygnsrytm som går ut på att de sover under natten och är vakna under dagen. Alla människor har en biologisk klocka som gör att man har liknande dygnsrytm från dag till dag. Ljuset spelar en stor roll vid dygnsrytmens upprätthållande. Mycket ljus tidigt från morgonen kan leda till att man vill gå och lägga sig tidigare på kvällen medan mycket ljus på kvällen gör att man är vaken längre och sover längre på morgonen. Om man svänger på dygnsrytmen och är vaken under natten och sover på dagen blir kvaliteten av sömnen inte lika bra som om man sover på natten. Alla människor har

inte en likadan dygnsrytm och det gör att vissa är så kallade morgonpersoner och vissa kvällspersoner. (Ulfberg, 2010, 15-16).

Ibland klarar personer av att sova en kortare tid medan de senare kan ta igen sömnen och till exempel sova längre under ett veckoslut. Studier har visat att om man sover 6 timmar eller kortare under en längre period kan man lida av samma störningar i till exempel tankeförmågan, koncentrationen och minnet som om man skulle varit två dygn utan sömn. Om man inte sovit på 24 timmar är prestationsförmågan samma som hos en person med en promille alkohol i blodet. (Ulfberg, 2010, 20).

Sömnbehovet är som störst i barn- och ungdomsåren. Då sker en intensiv utveckling av både hjärnan och kroppen, för att kunna utvecklas och växa är det viktigt att barn och unga får den sömnmängd de behöver. Undersökningar tyder på att sömnproblem har ökat och att unga inte får tillräckligt med sömn. I tonåren behöver man cirka 8-9 timmar sömn per natt. Flera tonåringar sover inte en tillräcklig på vardagarna och sover då fler timmar under helgen istället. Det är vanligt med sömnproblem under tiden man växer upp och antalet tonåringar som har störningar i dygnsrytmen uppskattar man till 5-10 procent. (Ulfberg, 2010, 102, 106-108).

Den vanligaste gruppen som drabbas av dygnsrytmstörningar är tonåringar eftersom de somnar sent på kvällarna och har svårt att slippa upp ur sängen på morgonen. Det skulle gälla för tonåringarna att hålla samma dygnsrytm hela tiden. Det är vanligt för tonåringar med störd dygnsrytm att inte trivas i skolan och att de blir deprimerade och spenderar allt mer tid framför datorn kvällstid. (Ulfberg, 2010, 111-112).

För att kunna få bukt med sömnproblem är det viktigt att först inse att det är ett problem och ta reda på orsaker till problemet. Man ska helst undvika medicinering mot sömnlöshet men tillskott av melatonin kan man använda sig av. För att få bättre dygnsrytm kan man försöka vistas utomhus under de ljusa timmarna på dagen och även motionera. Att ta tupplurar under dagen är inte att rekommendera för då kan det ta längre att somna på kvällen. Att sova i ett rum som är lugnt, tyst och svalt förbättrar sömnen och att inte ha tillgång till dator eller andra digitala medier i sitt rum gör också att man slappnar av. På morgonen är det bra att försöka stiga upp samma tid varje dag och med det få mer rutin. (Ulfberg, 115-116).

5 Metod

Respondenten har valt att göra en kvalitativ litteraturstudie. När man ska skriva om erfarenheter, tankar eller upplevelser hos olika människor är det bra att använda sig av en kvalitativ forskningsmetod. Med kvalitativ metod menas att man samlar in data genom till exempel intervjuer, enkäter eller litteratur och sedan sammanställer materialet. Till en kvalitativ forskning samlar man ofta data från olika källor. Kvalitativ forskning fokuserar inte på ett tillstånd, till exempel en sjukdom, utan mer på människan och hur hon upplever det. (Kristensson, 2014, 115-116).

En typ av kvalitativ forskning är att sammanställa text med hjälp av olika dokument som berör det ämne man är intresserad av. Med hjälp av att studera fakta kan man få reda på saker som man själv inte kan observera. Dokumenten kan även vara baserade på erfarenheter och då får man en större bild av ämnet. (Yin, 2011, 150).

Ett av de ämnen som är svårast att göra objektiva bedömningar av är goda levnadsförhållanden och hälsa. Det finns många saker man måste ta i beaktande när man bedömer hälsa. Man kan säga att begreppet hälsa kan belysas ur många olika perspektiv. (Starrin & Larsson & Dahlgren & Styrborn, 1991, 116).

5.1 Litteraturstudie

Litteraturstudie är en studie av vetenskaplig litteratur. Med en litteraturstudie menas att man först funderar över en fråga som man vill undersöka och sedan söker efter information som berör ämnet man ska skriva om. Sedan granskar man litteraturen kritiskt och sammanställer den. Frågeställningarna man gör i sitt arbete är syftet med varför man gör studien och själva granskningen av litteraturen är metoden man använder för att sammanställa sitt arbete. Litteraturstudier är bra att använda för att få en heltäckande studie av ett visst ämne eftersom att arbetet baserar sig på forskning från olika källor. (Kristensson, 2014, 150-151).

Studier inom hälso- och sjukvård baserar sig på evidensbaserad kunskap och systematisk översikt är det viktigaste att använda sig av. Systematisk översikt är att man utför studien i tydliga steg. Man vill granska och använda sig av all litteratur som kan vara relevant. På detta sätt får man en bättre kvalitet på sin studie och resultatet blir även mera tillförlitligt. I en systematisk studie ska man ha med:

- En tydlig fråga eller problem som man vill undersöka
- Det ska tydligt framkomma hur man har sökt efter och avgränsat sin litteratursökning
- Kvalitetsgranskning av litteraturen och av sin egen studie
- Sammanställning av de resultat man kommit fram till. (Kristensson, 2014, 151-153).

5.2 Urval och datainsamling

Urvalet för material till analys ska göras enligt att materialet ger svar på syftet och frågeställningen. Vid urval av artiklar ska kriterier för sökningen tillämpas för att få ett givande resultat. (Henricson, 2012, 335).

För att samla in material har respondenten använt sig av artikeldatabaserna PubMed samt Cinahl (EBSCO) eftersom dessa gav flest träffar. Sökningen begränsades till endast artiklar i full text. Kombinationen av sökord som gav bäst resultat var med orden "GAMING", "ADOLESCENTS", "SCREEN", "SLEEP", "ONLINE" "TEEN" och "HEALTH". En sammanställning över sökorden och antal träffas finns i Figur 2.

Vid valet av artiklar har respondenten valt artiklar som är nyare än 10 år. Eftersom digitalt spelande är ett relativt nytt fenomen är de flesta av forskningarna som utförts inom ämnet nya. Artiklar som fokuserade på ungdomar inom Europa prioriterades men även studier från andra länder beaktades. Studier som främst fokuserade på sambandet mellan sömnen och det digitala spelandet var de som främst valdes. Artiklar som fokuserade på problem med spelandet av pengar uteslöts.

Figur 2: Sökord samt antal träffar

Tidpunkt	Databas	Sökord	Träffar	Valda
08.02.2017	Cinahl	GAMING, ADOLESCENTS	16	1
19.04.2017	PubMed	SLEEP, TEEN, GAMING	9	3
19.04.2017	PubMed	SLEEP, TEEN, ONLINE	61	2

02.05.2017	PubMed	SCREEN, SLEEP, ADOLESCENT	125	1
02.05.2017	PubMed	GAMING, TEEN, HEALTH	47	1

5.3 Innehållsanalys

Med analysering menas att man gör sammanställer fakta på ett sätt som är mer överskådligt. Med innehållsanalys menas att man kategoriserar informationen enligt teman och mönster. (Forsberg & Wengström, 2008, 149-150). En kvalitativ innehållsanalys är bra att göra då man vill läsa, strukturera och beskriva det viktigaste i en text (Henricson, 2012, 330).

En innehållsanalys kan delas in i olika delar. Med termen *analysenhet* menas hur personer påverkas av studien, till exempel vem som blir valda som urval eller också den data som samlats in. Med *domän* menas det som ska analyseras, som svar på intervjufrågor eller textinsamling. Texten kan sedan delas upp i olika domäner. *Meningsenhet* är flera ord som tillsammans har ett budskap som kan reduceras. De meningsenheter man har ansett som viktiga kan man utföra *kodning* på så att man kan beskriva den förkortade texten med ett enda ord. Med hjälp av kodningen kan man förstå sammanhanget till texten. Koder som liknar varandra kan läggas ihop och då bilda en *kategori*. Man kan lägga liknande data tillsammans under en kategori. För att binda samman alla kategorier kan man ha ett *tema*. Temat är övergripande för alla kategorier. (Henricson, 2012, 332-333).

En översikt över artiklarna som respondenten använt i arbetet kommer att framställas i en resumé för att läsaren ska få en klar bild över dem. Artiklarna finns i en överskådlig tabell som bilaga 2.

6 Resultatredovisning

Syftet med arbetet var att redovisa för hur rikligt spelande på digitala medier kan påverka sömnen och hur skolframgångarna påverkas hos av rikligt spelande hos tonåringar men även att ta reda på hur hälsan påverkas. Materialet som sammanställs har blivit insamlat från åtta stycken artiklar för att svara på frågeställningarna. Ur artiklarna som analyserades framkom tre kategorier: Påverkan på hälsan, påverkan på sömnen och påverkan på skolframgångarna. Under kategorin påverkan på hälsan kommer det att tas upp om olika effekter spelandet har på hälsan både fysiskt och psykiskt. I kategorin påverkan på sömnen går respondenten mer ingående in på hurdan effekt det digitala spelandet har på sömnen hos tonåringar och lite vad som kan orsaka sömnstörningar. I den sista kategorin påverkan på skolframgångar tas det upp om sambandet mellan skärmtid och betyg samt inläring.

6.1 Påverkan på hälsan

Allt fler ungdomar använder sig av internet och de som inte använder internet överhuvudtaget är väldigt få. Ungdomar som spelar mycket på digitala medier lider oftare av olika hälsoproblem än personer som inte spelar i samma utsträckning. Det vanligaste symtomet ungdomar som spelar mycket lider av är trötthet och sömnbrist. Olika andra problem kan ha sitt ursprung i sömnbristen. Ungdomar som har ett problematiskt användande av internet sover oftast mindre under veckodagarna än andra. I en studie utförd av Suris Joan-Carles et.al. har man undersökt sambandet mellan somatiska problem och internet användningen. I studien framkom att ungdomar som har problematisk internetanvändning har större risk att lida av sömnproblem, 74% större risk att drabbas av problem med övervikt och mellan 30%-50% större risk att få problem med rygg och nacke. Sömnproblemen var den största risken för de problematiska spelarna. (Suris, J-C., et.al., 2014). Hos ungdomar håller kroppen och organen på att växa ännu och därför borde unga sova tillräckligt varje natt. Även beteenden som kan anses negativa för hälsan har påträffats hos ungdomar som spenderar en stor tid framför en digital skärm. Det är vanligt att de konsumerar en stor mängd energidrycker för att inte bli trötta och dricker även kaffe allt senare på kvällen. Hos pojkar är det vanligt att de börjar röka och dricka alkohol. (Ekinici, et.al. 2014).

Hos finländska ungdomar har man sett att problematiskt spelande kan ha negativa följder på hälsan. De vanligaste följderna är trötthet, sömnstörningar, depression och ångestsymtom. Gamers bland finländska ungdomar som kan anses vara beroende av att spela på digitala medier har uppvisat symtom på minskat intresse för socialt umgänge och fritidsaktiviteter, aggressionsproblem, minskade framgångar i skolan samt suicidala tankar. Många problematiska spelare använder även spelet för att kompensera för bristen på vänner, relationsproblem eller missnöje med sitt utseende. För flera ungdomar är det lättare att interagera med andra människor över nätet istället för i verkliga livet. Ungdomar som spelar mer än 15 timmar på digitala medier varje vecka har en större risk att ha förhöjt BMI jämfört med andra i samma ålder som inte spenderar lika mycket tid på att spela på digitala medier. (Männikkö., et.al. 2015).

Om man spenderar mycket tid på en aktivitet, till exempel på att spela på digitala medier, lämnar det mindre tid för att göra andra saker. Rikligt spelande kan ha en negativ effekt på skolframgången, sömnen, relationer med familj och vänner samt andra fritidssysselsättningar. Hälsoproblem som uppkommer under tonåren hänger oftast med tills personen blir vuxen och kan till stora delar bero på livsstilen. Kring en tredjedel av ungdomarna som spelar på digitala medier drabbas av negativa följder på hälsan, speciellt utsatta är de som spelar mer än fem timmar per dag. Ungdomar som spelar på digitala medier för att stänga ute omvärlden har en större risk att drabbas av depression eller problem med den fysiska och psykiska hälsan. Ungdomar som spelar för att bli sedda av andra i spelet eller för att fly problem i det verkliga livet får oftast för lite sömn, har inte tid med läxor och hamnar i konflikter med familj och vänner. Problem med den fysiska och psykiska hälsan är mer vanligt hos pojkar än hos flickor till följd av rikligt spelande. I jämförelse med flickor spelar pojkar oftast för att få status eller fly från problem. I en studie utförd av Hellström et.al. (2015) undersökte man ifall det fanns samband mellan rikligt spelande på digitala medier samt problem med depression och fysiska och psykiska problem hos tonåringar i Sverige. Man kom fram till att ungdomar som spelar för att fly undan problem hade största risken att drabbas av depression. De ungdomar som spelade för underhållning eller socialt umgänge hade lägre chans att drabbas av hälsoproblem. Man såg även att samband med rikligt spelande på veckodagar samt problem med fysisk och psykisk hälsa. En förklaring till sambandet mellan rikligt spelande och problem med muskler kan vara att vid långa perioder av spelande spänner man musklerna och lämnar ingen tid för återhämtning. (Hellström, et.al. 2015).

Studier visar att spelandet kan ha en beroendeframkallande effekt. För att mäta hur problematiskt spelandet är hos en individ kan man använda sig av GAS-skalan (Game Addiction Scale). Ifall spelandet på digitala medier blir problematiskt kan det leda till en dålig kvalitet på livet hos den som spelar och det sociala livet kan börja lida. Men hos vissa kan det uppstå en motsatt effekt. Individer som annars är missnöjda med sitt liv och inte har många sociala kontakter kan söka sig till nätet och spelvärlden för att få det sociala umgänge de saknar. (Scharkow, et.al. 2014). Många ungdomar spelar på digitala medier för att komma undan det verkliga livet eller för att lätta på stress. Flera spelar för att nå höga nivåer och på det sättet bli sedda av andra spelare och få en högre status. Om det sociala umgänget i det verkliga livet lider är det lätt för den som spelar att dra sig till onlinevärlden och där känna sig sedd. Man kan se samband mellan rikligt spelande och olika stressfaktorer som skolan och problem i familjen. Spelande blir en undanflykt från vardagen och hjälper spelaren att hantera problemen. (Hellström, et.al. 2015).

Spelandet blir för många en aktivitet som man måste göra allt oftare och man kan inte kontrollera sitt spelande. Den som spelar åsidosätter andra aktiviteter och kan uppvisa tecken på irritation och aggressivitet ifall de inte får spela då de vill. En ond cirkel uppstår, det sociala umgänget och olika fritidsaktiviteter sätts åt sidan för att ha mer tid för spelandet. Personer som spelar rikligt känner sig oftast ensamma och har få sociala kontakter. Problematiskt spelande har tagits med i DSM-5 under kategorin Internet Gaming Disorder (IGD). Eftersom att IGD anses vara ett hälsoproblem är det viktigt att man ökar kunskap och förståelsen för ungdomar i alla åldrar. MMORPG spel samt våldsamma spel är de som mest kan förknippas med IGD. Eftersom att ungdomar utvecklas hela tiden kan det vara flera som växer ifrån sitt problematiska spelande och internetanvändningen medan det för andra kan leda till ännu större problem i framtiden. (Müller, et.al. 2014).

6.2 Påverkan på sömnen

De flesta ungdomar nuförtiden spenderar en stor del av tiden med att sitta framför datorn eller surfa på telefonen, speciellt kvällstid och innan de går och lägger sig (Ekinci, et.al. 2014). Hos ungdomar ökar vakenheten och aktiviteten under kvällen och därför är de vakna till sent på kvällen. På kvällen har de därför mycket tid att fylla och ofta fylls de genom att de gör läxor eller genom att de använder sig av digitala medier som smarttelefoner eller videospel. Användningen av digitala medier är stimulerande och kan i

sin tur göra att man blir piggare. Speciellt spelandet av videospel kan göra att ungdomarna får en sämre kvalitet på sömnen, går och lägger sig senare och är tröttare under dagens lopp. Orsaken till att spelandet gör en mer vaken kan förklaras genom att spelet är spännande och ökar graden av alerthet. Då man klarar en nivå i ett spel eller går vidare väcks intresse hos den som spelar och man blir då mer alert. (Weaver, E., et. al. 2010).

I en studie om videospelande innan man går och lägger sig utförd av Weaver Edward et. al. (2010) deltog tretton manliga ungdomar i en studie där de en dag tittade på en DVD innan de skulle sova och nästa dag spelade ett snabbt och våldsamt spel före de lade sig. I studien framkom det att studieobjekten somnade senare än normalt då de spelade det våldsamma spelet än då de kollade på DVDn. Studien utfördes på ungdomar som inte tidigare visat störningar i sömnen och resultatet kunde därför vara sämre hos sådana som har störningar i sömnen från tidigare. (Weaver, E., et al. 2010).

Om man spelar våldsamma spel på digitala medier en längre tid innan man går och lägger sig har det en tydlig negativ inverkan på sömnen och man sover inte lika länge som om man spelar en kortare stund innan man lägger sig. Ungdomar som har som vana att under veckodagar spela digitala medier under en längre tidsperiod har en större risk att drabbas av sömnstörningar samt kan få en dålig kvalitet på sömnen. Det har även bevisats att sömnen påverkas negativt om man spelar på digitala medier länge innan man lägger sig fast man skulle lägga sig vid samma tidpunkt varje dag. Långvarigt digitalt spelande har sämre följder på sömnen hos ungdomar än äldre unga och vuxna. Ungdomar som tidigt börjar spela våldsamma spel på digitala medier och spelar längre tider kan i framtiden utveckla kroniska problem med sömnen. (King, et.al. 2012).

Flera modeller för att förklara hur användningen av digitala medier påverkar sömnen har lagts fram, bland annat, att man skjuter upp tiden man går och lägger sig, användandet av digitala medier är emotionellt och psykologiskt stimulerande samt att ljuset från skärmen påverkar hjärtrytmen. Man har kommit fram till att användningen av digitala medier har en effekt på sömnens kvalitet men vilka effekter det har ifall man spelar på digitala medier innan man lägger sig är inte lika klart. Det digitala spelandet påverkar inte endast sömnen utan också aktivitetsförmågan under dagens lopp. Sömnproblem som kan uppkomma då man använder sig av digitala medier i en stor utsträckning är inte endast problem med att somna och dålig sömnkvalitet utan även problem med svårigheter att vakna upp på morgonen och känsla av trötthet under dagens lopp. Flera ungdomar har svårt att begränsa sin internetanvändning och är därför vakna allt senare under vardagar vilket leder till att de drabbas av sömnbrist eftersom de måste stiga upp tidigt till skolan följande morgon. Det

Ljus som kommer från data eller telefonskärmar gör också att det utsöndras melatonin hos ungdomen vilket försämrar insomningen. (Eknici., et.al. 2014).

6.3 Påverkan på skolframgångar

Lite forskning har gjorts gällande sambandet mellan skärmtid och betyg, dessutom varierar resultaten i dessa forskningar. Om man jämför pojkars skärmtid med flickornas spenderar pojkar mer tid per dag framför en skärm än vad flickorna gör. Pojkarna spelar mer på digitala medier medan flickorna spenderar mer tid på mobiltelefonerna och kommunicerar med andra på det sättet. Betyg i skolan är ofta högre hos yngre ungdomar och det är också de som sover flest antal timmar per natt. Man kan göra kopplingar mellan för få timmar sömn och dåliga betyg i skolan. För lite sömn påverkar yngre ungdomar mer än de som är lite äldre. I en studie utförd av Dworak et.al. har de kommit fram till att skärmtiden inverkar negativt på ungdomars minne och inläring. (Pieró-Velert, et.al. 2014). En kronisk minskning i sömnen har ett tydligt samband med framgångarna i skolan hos unga (King, et.al 2012).

Det har även visats att ungdomar som spenderar mycket tid på datorn, oberoende om de spelade eller gjorde läxor, också spenderade allt mer tid på att se på TV eller surfade på mobiltelefonen. Ungdomar som sover mindre än åtta timmar per dag samt spenderar kring fem till fem och en halv timme varje dag med att spela på digitala medier har sämre betyg i skolan. Flera av de manliga ungdomarna i en studie av Pieró-Velert et.al. spenderade endast 15 minuter per dag till att göra läxor och använde den resterande lediga tiden av dagen till att se på TV och spela på digitala medier. Användningen av mobiltelefoner var oftast för att spela men även ibland för att kommunicera med andra. För flickorna i studien däremot var betygen höga och de sov mer än pojkarna, cirka nio timmar per dag. Flickorna spenderade inte lika mycket tid på dator eller kollade på TV som pojkarna. Flickorna som använde sin mobiltelefon använde den oftast i syftet att kommunicera med andra.(Pieró-Velert, et.al. 2014).

I studien av Pieró-Velert et.al. kan man se starka samband mellan skärmtiden och framgångarna i skolan. Studien utfördes i Spanien men man har sett liknande resultat i både Europa och Nordamerika. Man kan inte bedöma vad som är den egentliga orsaken till att betygen lider ifall ungdomen spenderar mycket tid framför en skärm. En orsak kan vara att man hellre läger tiden man skulle spenderat på läxor och inläring på att se på TV eller spela på digitala medier. En annan orsak kan vara processer som negativt inverkar på

inlärningsprestandan. För vissa personer kan dator-användandet ha en motsatt effekt och stärka förmågan att läsa och räkna och därmed öka inlärningsförmågan. (Pieró-Velert, et.al. 2014).

7 Resultatdiskussion

Under denna rubrik diskuteras resultatet med hjälp av den teoretiska utgångspunkten samt bakgrunden. I min litteraturstudie har jag kommit fram till att sömnen blir lidande av ett rikligt spelande på digitala medier och till följd av detta påverkas även skolframgången negativt. Tonåringarnas digitala spelande har en negativ inverkan på deras hälsa i form av bland annat övervikt, problem med rygg och nacke samt depression.

7.1 Diskussion om påverkan på hälsan

De effekter rikligt spelande har på hälsan kan vara både negativa och positiva beroende på varför man spelar. Vissa personer spelar endast för underhållningen och för att ha något att göra medan det för andra kan utvecklas till ett beroende. (Hellström, et.al. 2015.). Flera av de följder som uppkommer till följd av rikligt spelande på digitala medier är negativa, till exempel depression, övervikt, huvudvärk och muskelproblem som sjuk nacke och rygg (Suris, et.al. 2014). Men för vissa personer kan spelandet ha en positiv effekt, de lär sig flera språk då de kommunicerar med personer från andra länder och får ett socialt umgänge som de kanske inte haft sen tidigare. (Rollenhagen, 2013, 51-52). Men detta kan sen i sin tur leda till något negativt och när den som är van med att endast kommunicera via nätet ska ha en normal konversation i verkliga livet vet hen inte hur hen ska bete sig (Wincent, 2014, 67-70).

I den andra trappan av Maslows behovspyramid finns de sociala behoven. Alla människor vill känna samhörighet och ha någon de kan vända sig till. Barn och unga behöver de sociala behoven mer än vuxna och har svårt att uppfylla dem då de spelar mycket. (Tamm, 1991, 105). Tredje nivån i Maslows behovspyramid består av självhändelsebehoven och behovet att umgås tillsammans med andra. För att nå högre upp i pyramiden måste ungdomarna först slippa förbi denna nivå. Vid denna nivå får personen uttrycka sig själv

och sin personlighet. (Jerlang, 2008, 277). Detta blir svårt för ungdomar som inte vet hur de ska bete sig utanför nätet. Ungdomarna söker sig till online världen för att slippa undan från den riktiga världen. (Hellström, et.al. 2015).

Vårdpersonal borde upplysas om orsaker som kan komma till följd av rikligt spelande på digitala medier för att kunna koppla dem till symtom unga kan ha. Speciellt sömnproblem, rygg- och nackproblem samt övervikt är problem som kan ha sin orsak i spelandet. Föräldrar borde få information om vilka följder rikligt spelande kan ha hos unga och kunna begränsa skärmtiden. Antalet apparater som kan användas för spel eller internetanvändning man har i rummet där man sover borde begränsas för att inte frestelsen till att använda dem ska finnas där. (Suris, et.al. 2014).

7.2 Diskussion om påverkan på sömnen

Genom att sova tillräckligt hindrar man också uppkomsten av flera hälsoproblem. Tillräcklig sömn skyddar individer från att drabbas av sjukdomar och hindrar viktökning (Partonen, 2014, 5-6). Hur själva spelandet påverkar sömnen är ännu inte känt och i detta ämne kunde det forskas mera. Genom att man får reda på vad som gör att sömnen blir störd kan det hjälpa personer att bedöma orsaken till sömnbrist och hur man ska behandla den. (King, et al. 2012).

Då en person spelar mycket och lägger allt mer tid på spelandet kan andra saker bli mindre viktiga. Spelaren åsidosätter sömn, hunger och andra fysiologiska behov. Till exempel en person som spelar och är i en spännande fas av spelet kan helt glömma bort att äta och därmed vara utan mat i flera timmar eller skjuta upp tiden de går och lägger sig och det blir bara senare och senare. Detta kan man förklara med hjälp av Maslows behovsteori. Maslow anser att då tillfredsställandet av ett behov blir för stort kan man åsidosätta andra behov som finns lägre ner i behovspyramiden (Jerlang, 2008, 279).

När tonåringen inte längre klarar av att ta hand om sin hälsa eller hålla tiderna då hen ska sova uppstår egenvårdsbrist hos individen. Tonåringen förstår inte sitt eget behov av sömn och behöver därför hjälp av någon annan person. Orem's fem hjälpmetoder kunde tillämpas för att hjälpa tonåringen. Individen behöver få stöd och vägledning för hur hen ska gå tillväga för att uppnå egenvårdskraven. (Kirkevold, 2008, 153, 155).

7.3 Diskussion om påverkan på skolframgången

Det rikliga spelandet hos tonåringar syns ofta på framgångarna i skolan. Att de sover mindre har ett direkt samband med de sämre betygen. (Partonen, 2014, 18). I Pieró-Velert et.al. studie (2014) beskrivs det att orsaken till dåliga betyg hos personer som spelar rikligt på digitala medier är skärmtiden och att det har ett negativt samband med inläringen.

Användning av riklig digital teknik i ung ålder kan försämra läsinläringen (Wincent, 2015, 88). Ju yngre man är desto större inverkan har sömnbristen på skolframgången. Det är främst ungdomarnas minne och inlärningsförmåga som påverkas negativt. (Pieró-Velert, et.al., 2014).

Man kan se skillnader i skolframgången mellan könen beroende på hur mycket tid de spenderar på digitala medier, det är främst vilka kanaler de använder sig av som skiljer sig åt. Flickorna använde sig av sådana digitala former som inte binder dem vid skärmen för en lika lång tid som de former pojkarna använder sig av. Därför sover flickorna ofta mer och således har en bättre framgång i skolan. (Pieró-Velert, et.al., 2014).

8 Metoddiskussion

I detta kapitel kommer studiens trovärdighet att diskuteras samt studiens styrkor och svagheter. Till hjälp kommer respondenten att använda sig av Henricsons (2012) *Vetenskaplig teori och metod* samt Kristenssons (2014) *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Med metoddiskussionen vill respondenten tolka resultaten och förklara hur det kan tillämpas i verkligheten.

I ett examensarbete ska det finnas en resultatdiskussion och en metoddiskussion. Syftet med metoddiskussionen är att lyfta fram de svagheter och styrkor i arbetet samt att diskutera ifall metoden som använts varit lämplig för att få svar på frågeställningarna. (Kristensson, 2014, 22). En vanlig form av forskning är litteraturstudier även kallad för forskningsöversikt, den genomförs som en systematisk sammanställning över forskning inom ett visst område som utförts tidigare (Kristensson, 2014, 18-19).

Kvaliteten på ett arbete kan genomgå en process som kallas kvalitetssäkring för att se ifall studien har goda egenskaper. Författaren ska ha ansvar för att det som framställs i studien

är av god kvalitet men även läsaren ska kunna bedöma ifall författaren lyckats. De som läser en studie kan ha olika åsikter om vad som är god kvalitet och resultaten kan därför diskuteras. (Henricson, 2012, 482-483). För att kunna kvalitetssäkra en kvalitativ studie kan man använda sig av termen trovärdighet. Författaren ska kunna övertyga läsaren om att resultatet är giltigt och att kunskapen som samlats om ämnet är tillräcklig. (Henricson, 2012, 485, 487).

När man gör en litteraturstudie består urvalet av vetenskapliga artiklar (Kristensson, 2014, 19). Respondenten har läst artiklarna som användes i resultatredovisningen kritiskt och ifrågasatt deras validitet och reliabilitet. Reliabiliteten i arbetet visar också att den forskning man gjort i ämnet ger samma resultat, detta gör att man kan dra slutsatsen att resultaten och källorna är pålitliga. I de källor respondenten använt kan man säkerställa den vetenskapliga kvaliteten. (Henricson, 2012, 483, 486). Respondenten samlade in rikligt med bakgrundsinformation om ämnet och läste in sig på olika termer och begrepp. Det fanns både nyare och äldre studier inom ämnet och respondenten försökte hålla sig till de nyare eftersom ämnet ändras snabbt. Eftersom att respondenten hållit sig till forskningar utförda främst i Europa och resultaten är de samma oberoende var de är gjorda kan man dra slutsatsen att resultaten är överförbara till olika länder och kulturer i Europa. (Henricson, 2012, 487). Enligt Kristensson (2014) definieras resultatet i studiens överförbarhet i det att man kan dra slutsatsen att samma resultat är giltigt i andra sammanhang än de som studerats. (Kristensson, 2014, 126). En svaghet i detta examensarbete är att resultatet kanske inte är överförbart till andra världsdelar till exempel Asien och Afrika. Om respondenten i denna studie inte skulle ha använt sig av främst artiklar som forskat i förhållanden i Europa kunde resultatet varit annorlunda.

För att kunna visa att resultatet är giltigt anser Kristensson (2014) att det är bra att tydligt förklara när materialet samlats in. Materialet ska ha samlats in över en viss tidsperiod för att resultatet ska uppvisa stabilitet. (Kristensson, 2014, 126). Respondenten har i detta examensarbete avgränsat datainsamlingen till att gälla forskningar som är gjorda under det senaste tio åren. Resultatet blir på detta sätt mera pålitligt då materialet inte är gammalt.

Det är viktigt att när man presenterar resultatet komma ihåg att syftet inte är att generalisera det man undersökt (Kristensson, 2014, 148). Respondenten har i detta examensarbete försökt förmedla kunskap om ämnet för att inte alla tonåringar som spelar på digitala medier ska bli stämplade som spelberoende.

9 Slutledning

Syftet med examensarbetet var att forska i hur digitalt spelberoende hos tonåringar påverkar skolframgången och sömnen. I studien framgår det att för de allra flesta är spelandet inget problem, utan är ett tidsfördriv, men för en del utvecklas ett beroende till spelandet, och då blir skolframgången sämre bland annat på grund av att sömnen blir för kort. En av orsakerna till allt sämre skolframgång hos tonåringar med ett spelberoende är att koncentrationsförmågan är dålig. De har svårigheter med att läsa långa texter och att göra uppgifter som kräver uthållighet. Jag har ökat min kunskap och förståelse i ämnet, detta gör att jag nu kan tillämpa min kunskap i bemötandet av unga med ett spelberoende. Efter att jag läst om ämnet har jag lärt mig att tonåringar med ett beroende upplever att spelandet medför ett inre tvång och att bryta beroendet är svårt.

Det är viktigt att man kommer ihåg att alla som spelar på digitala medier inte har ett beroende. Det finns olika nivåer av beroenden, det är först när människorelationer och den allmänna hälsan lider samt när spelandet tar över det vardagliga livet som man kan tala om ett beroende. Viktigt är också att komma ihåg att spelandet inte endast medför negativa följder utan också en del bra egenskaper, till exempel att man lär sig språk, blir bättre på att planera, finmotoriken i händerna utvecklas och man blir bättre på att samarbeta över nätet eftersom det är där man har ett socialt umgänge.

Problematiken med mycket digitalt spelande förekommer inte enbart bland unga men jag valde att endast fokusera på tonåringar i mitt arbete eftersom jag ville avgränsa frågeställningarna i och med att jag var ensam författare. Unga är också de som kan lägga ner tid på spelandet till exempel under sommarlov när de har mycket fritid, då blir dygnsrytmen lätt rubbad och de blir kvar i spelandet för allt längre stunder.

I de artiklar jag använt har det varierat mellan vilket kön som undersökts. I flera studier har endast pojkar undersökts eftersom att dessa uppvisar flest tecken på problematiskt spelande. I studier där man undersökt båda könen kan det uppstå ett annat resultat än vid studier av endast till exempel pojkar. Men man måste komma ihåg att spelberoende också kan drabba flickor men det är vanligare bland pojkar.

Jag valde att använda mig av en litteraturstudie i denna forskning men en enkätstudie bland tonåringar skulle även ha fungerat bra. Med en enkätstudie kunde det ha varit svårt med reliabiliteten eftersom det är tonåringar som undersöks och därför är kanske svaren inte

alltid pålitliga. Om jag hade valt att göra en enkätstudie om spelberoende bland tonåringar kunde man ha studerat hur utbrett detta problem är i ett visst område, till exempel i Österbotten.

Ungdomars spelvanor ändras hela tiden i takt med att spelen och beteenden förändras och nya digitala medier utvecklas. Hur framtiden ser ut vet ingen men trenden med spelandet ser just nu inte ut att avta bland tonåringar. Av detta kan man säkert dra slutsatsen att det även i framtiden kommer att finnas tonåringar med spelberoende och ytterligare forskning i ämnet behövs.

Källförteckning

Anderson, C., Gentile, D., Buckley, K., 2008, *Kuvista teoiksi –väkivaltapelien vaikutukset lapsiin ja nuoriin*, Hakapaino

Ekinci, Ö., Celik, T., Savas, N., Toros, F., 2014, *Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents*, *Noro Psikiyatrs Ars* 2014.

Forsberg, C., Wengström, Y., 2008, *Att göra systematiska litteraturstudier – Värdering, analys och resenation av omvårdnadsforskning*, Natur och Kultur, Stockholm

Haasio, A., 2016, *Koukussa nettiin – lapset, nuoret ja verkon vaarat*. Avain

Heikkilä A., 1996, *Riippuvuus – valheiden verkko*, Karisto Oy.

Hellman M., 2012, *Is there such a thing as online video game addiction? A crossdisciplinary review*, *Addiction Research and Theory* s. 102-112.

Henricson, M., 2012, *Vetenskaplig teori och metod – Från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur AB.

Hellström, C., Nilsson, K., Leppert, J., Åslund C., 2015, *effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms*, *Ups J Med Sci*. November 2015.

Jerlang E., 2008, *Utevcklingspsykologiska teorier*, Stockholm, Liber AB.

King, D., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., Douglas, P., Delfabbro, P., 2012, *The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study*.

Kirkevold, M., 2008, *Omvårdnadsteorier – analys och utvärdering*, Studentlitteratur.

Kristensson J., 2014, *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*, Natur & Kultur, Stockholm.

Lindell, M., Olsson, H., 1993, *Modeller för omvårdnad: teoretiska aspekter och exempel*, Liber, Stockholm.

Müller, K-W., Janikinan, M., Dreier, M., Wöffling, K., Beutel, M., Tzavara, C., Richardson C., Tsitsika, A., 2014, *Regular gaming behaviour and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and psychopathological correlates*. Eur Child Adolesc Psychiatry 2015.

Männikkö, N., Billieux, J., Käriäinen, M., 2015, *Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults*, J Behav Addict. 2015.

Nylander, L., 2007, *Spela dator*, Bokförlaget DN, Stockholm.

Oksanen J., 2014, *Motivointi työvälteenä*, PS-kustannus.

Partonen T., 2014, *Lisää unta – kiireen lyhyt historia*, Kustannus Oy Duodecim.

Pieró-Velert, C., Valencia-Peris, A., González, M., García-Massó, X., Serra-Año, P., Devís-Devís, J., 2014. *Screen Media Usage, Sleep Time and Academic Performance in Adolescents: Clustering a Self-Organizing Maps Analysis*.

Rollenhagen, S., 2013, *Datorspelsberoende*, Carlsson bokförlag, Stockholm.

Sleep-deprived teens 'triple chances of mental illness' by spending nights online, (2010), *Therapy Today*, Vol. 21, Issue 8. [hämtad: 19.04.2017].

Starrin B., Larsson G., Dahlgren L & Styrborn S., 1991, *Från upptäckt till presentation – om kvalitativ metod och teorigenerering på empirisk grund*, Studentlitteratur, Lund.

Statens medieråd, *Problematiskt datorspelande bland barn och unga – en vägledning för föräldrar och andra vuxna nära barn*, 2016 [online]
http://statensmedierad.se/download/18.69df3469151a0ec663e19f9b/1450279061875/Problematiskt-datorspelande_utskrift.pdf [hämtat: 28.11.2016].

Suris, J-C., Akre, C., Piguët, C., Ambresin, A-E., Zimmermann, G., Berchtold, A., 2014, *Is internet use unhealthy? A cross sectional study of adolescent internet overuse*, *Swiss Medical Weekly* 2014.

Tamm M., 1991, *Psykologiska teorier i vården*, Göteborg, Akademiförlaget AB.

Teen's sleep impacted by electronic media use. (2014). *Australian Nursing & Midwifery Journal*, 21 (7), 18. [hämtad: 10.11.2016.]

Ulfberg, U., 2010, *Sömn och Sömnstörningar*, Circad bok.

Van Rooij A., *Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers* 2010.

Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N., Douglas, P., 2010, *The Effect of Presleep Video-Game Playing on Adolescent Sleep*, *J Clin Sleep Med*. 2010.

Wincent, P., 2015, *Den digitala drogen – konsten att hantera din teknik*, Hoi- förlag.

Wincent, P., 2014, *När vi släpper kontrollen – en bok om dataspelsmissbruk*, Fresh Eye.

Yin R., 2014, *Kvalitativ forskning från start till mål*, Studentlitteratur AB, Lund

Bilaga 1

Ordförklaringar

Gamer – En person som spelar på digitala medier

Gaming - Att spela på digitala medier.

Gambling - Att spela pengospel.

Hardcore gamer - någon som spelar mycket och är väldigt insatt i sitt spel.

LAN (local area network) - När många gamers träffas och spelar med samma nätverk.

MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game) – Ett spel där spelarna bygger sina karaktärer och kan spela tillsammans med andra spelare. Spelet utvecklas hela tiden. WoW (World of Warcraft) är ett typiskt exempel på ett sådant spel.

Multiplayer – Spela tillsammans eller mot andra spelare online.

Offline – inte vara uppkopplad på nätet.

Online – vara uppkopplad på nätet.

Single player – Då man spelar själv offline.

Skype – ett kommunikationsverktyg där man kan tala, skriva och videochatta med andra personer. (Rollenhagen, 2013, 14-16).

Sticky Games – Spel som gör att man fastnar och inte vill sluta spela (Nylander, 2007, 135).

Bilaga 2

Resumé över artiklarna

Författare och utgivningsår	Titel	Syfte	Metod	Resultat
Müller, K.W. Jankian, M., Dreier, M. Wölfling, K. Beutel, M.E., Tzavara, C. Richardsom, C., Tsitsika, A. (2014)	Regular gaming behaviour and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates	Med studien ville man ta reda på i hur stor utsträckning tonåringar är beroende av internet och internetspelade i Europa.	Enkätstudie bland tonåringar i åldern 14-17 från sju europeiska länder.	Man kom fram till att det var fler pojkar som spelade spel på internet än det var flickor. Man såg samband mellan internetberoende och aggressivitet samt sämre prestationer i skolan och andra aktiviteter.
Weaver, E., Gradisar, M., Dohnt, H., Lovato, N., Gougas, P. (2010)	The effect of Presleep Video-Game Playing on Adolescent Sleep	Man ville undersöka om sömnen påverkades då man spelade på digitala medier innan man lade sig.	13 manliga ungdomar i åldern 16-år i en undersökning där man spelade innan man gick och lade sig	Då man spelade innan man lade sig påverkades sömnen och man somnade senare än annars

King, D., Gradisar M., Drummond A., Lovato N., Wessel J., Micic G., Douglas, P., Delfabbro, P. (2012).	The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: an experimental study	Man ville undersöka ifall spelandet av våldsamma spel påverkade ungdomarnas sömn kortsiktigt	17 pojkar i åldern 16-år undersöktes då de spelade ett snabbt och våldsamt spel 50 eller 150 minuter innan de i normala fall lade sig.	De kom fram till att ifall man spelar snabba och våldsamma spel kan det inverka negativt på sömnen även fast man lägger sig vid samma tid varje kväll
Männikkö, N., Billieux, J., Käätäriäinen, M. (2015)	Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults	Identifiera problematiskt spelbeteende hos finländska ungdomar och hur det har samband med psykologiska, sociala och fysiska hälsoproblem	293 Slumpmässigt utvalda respondenter från åldern 13-24 svarade på en enkät via nätet	Problematiskt spelande hade en påverkan på hälsoproblem som trötthet, sömnstörningar, depression och ångestsymtom.
Pierò-Velert, C., Valencia-Peris, A., González, L., Garcia-Masso, X., Serra-Año, P., Devís-Devís, J. (2014).	Screen Media Usage, Sleep Time and Academic Performance in Adolescents: Clustering a Self-Organizing Maps Analysis	Undersöka beteendet hos spanska ungdomar för att se ifall mängden sömn, tiden som spenderas framför en skärm samt skolframgångar har ett samband. Samt att se skillnaden mellan könen	Enkät som besvarades av 3095 spanska ungdomar i åldern 12-18	Pojkar med sämre betyg spenderade mer tid på digitala spel och hade färre timmar sömn per natt medan flickor spenderade färre antal timmar framför en skärm, sov bättre och hade bättre betyg.

Hellström, C., Nilsson, K., Leppert, J., Åslund, C. (2015).	Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms	Se om det fans ett samband mellan online spelande och depressions- samt psykosomatiska symtom hon ungdomar	En enkätstudie med 7,757 svarande ungdomar i åldern 13-18 år i Sverige.	Rikligt spelande online på veckodagar ökade risken för depression, problem kroppens muskler och skelett samt psykosomatiska problem.
Suris, J-C., Akre, C., Piguet, C., Ambresin, A-E., Zimmermann, G., Berchtold, A. (2014).	Is internet use unhealthy? A cross sectional study of adolescent internet overuse	Syftet var att undersöka om internetanvändningen hade ett samband med somatiska problem.	En enkätstudie med 3067 svarande ungdomar på åttonde klass.	Ungdomar med riklig internetanvändning hade mer somatiska problem som ryggsmärta, övervikt, huvudvärk samt sömnproblem.
Ekinci, Ö., Celik, T., Savas, N., Toros, F. (2014).	Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents	Studien gjordes för att studera sambandet mellan internetanvändningen och sömnstörningar hos ungdomar	En enkätstudie med 1212 svarande ungdomar.	Ungdomar som använde internet mycket och somnade sent på kvällen hade mer sömnproblem än övriga.