

Attityder till digitalt spelande bland unga män. En utredning av risker och samband till spelberoende

Erika Bergström

Tony Koppe

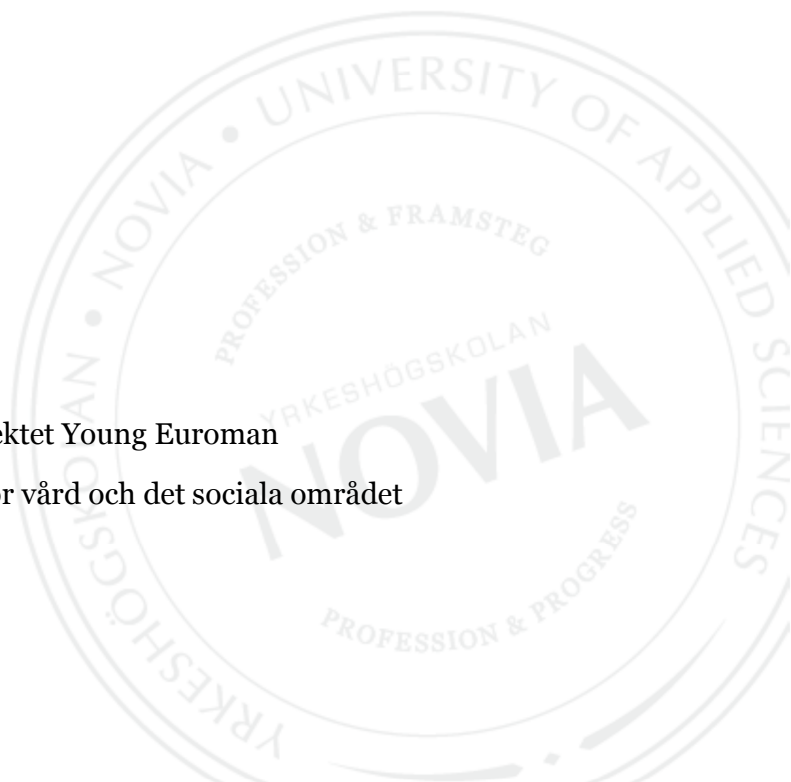
Robert Meriruoho

Johanna Segerqvist

Examensarbete inom projektet Young Euroman

Utbildningsprogrammet för vård och det sociala området

Åbo 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Erika Bergström, Tony Koppe, Robert Meriruoho och Johanna Segerqvist

Utbildningsprogram och ort: Socionom och Sjukskötare, Åbo

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Samhällsinriktat socialpedagogiskt arbete och sjukskötare

Handledare: Monica Norrgård och Johanna Wikgren-Roelofs

Titel: Attityder till digitalt spelande bland unga män. En utredning av risker och samband till spelberoende

Datum 29.04.2015

Sidantal 33

Bilagor 5

Abstrakt

Examensarbetet är en del av det europeiska projektet *Young Euroman*, som skall utreda och utveckla kunskap om den unga mannen inom social – och hälsovården. Projektet påbörjades 2013 och avslutas 2016 och detta arbete hör till fas II.

Syftet med arbetet är att utreda attityder till digitalt spelande bland unga män genom en kvalitativ intervju. Undersökningen fokuserar på vilket sätt spelandet påverkar den unga mannens välmående och vilka attityder det finns inom spelkulturen. Intervjun är uppdelad i tre teman: bakgrund, spelbeteende samt attityder respektive förhållande till spelandet. Eftersom intervjun är halvstrukturerad är frågorna relativt öppna och ger svarspersonen en möjlighet att besvara frågorna utgående från sin egen tolkning.

Intervjusvaren redovisas för och analyseras. Resultaten visar att de intervjuade upplever att spelandet av digitala spel medför mestadels positiva effekter samt att spelarna i vår undersökning inte var beroende. Även vissa risker och negativa följder kunde kopplas till spelbeteendet. Framförallt upplevdes den sociala aspekten av spelandet som en betydelsefull del av intresset för spel.

Det fortsatta arbetet i fas III kommer att delvis baseras på de resultat som presenterats i fas I och fas II.

Språk: Svenska

Nyckelord: digitalt spelande, spelberoende, attityder, *young euroman*

BACHELOR'S THESIS

Authors: Erika Bergström, Tony Koppe, Robert Meriruoho and Johanna Segerqvist

Degree Programme: Social Services and Nursing, Turku

Specialization: Society-oriented socio-pedagogical work and nursing

Supervisors: Monica Norrgård and Johanna Wikgren-Roelofs

Title: Attitudes towards digital gaming among young men. A review of risks and connections to gaming addiction.

Date 29.4.2015 Number of pages 33 Appendices 5

Summary

This bachelor's thesis is a part of the European project *Young Euroman*, which will investigate and develop knowledge of young European men and their position within social welfare and healthcare. The project began in 2013 and will end in 2016. This thesis is included in the second part of the project.

The aim of this thesis is to investigate attitudes towards digital gaming among young men through a qualitative interview. The focus of the study is to examine how gaming affects the wellbeing of young men and the attitudes within the gaming community. The interview is divided into three themes: background, gaming behavior and attitude and relation to gaming. Because the interview is semi-structured the questions are relatively open to interpretation.

The results are presented and analyzed. The results show that the interviewed mostly experience positive effects of digital gaming and symptoms of gaming addiction cannot be recognized in them. Despite this the results show risks and negative consequences that can be related to gaming behavior. The social aspect of gaming was experienced by the interviewed as an important part of their gaming interest.

The continued work in phase III will partially be based on the results that are presented in phase I and phase II.

Language: Swedish Key words: digital gaming, gaming addiction, attitudes, *young euroman*

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning	2
3	Forskningsmetod och tillvägagångssätt.....	2
4	Dokumentation av litteratursökning.....	3
5	Definitionen av hälsa	3
6	Attityder och beteende	4
7	Digitalt spelande	5
7.1	Skillnader mellan digitala spel och penningspel	6
7.2	Orsaker till intresset för digitala spel.....	7
7.3	Spelandet idag	9
8	Problemspelet.....	10
8.1	Problemspelets risker.....	11
8.2	Problemspelets konsekvenser.....	11
8.3	Diagnostisering av dataspelsberoende	13
8.4	Diagnosens lämplighet och förekomsten av dataspelsberoende	14
8.5	Behandlingsformer för dataspelsberoende.....	15
8.6	Kritik av det dominerande synsättet om dataspelsberoende	15
8.7	Spelandets fysiologiska inverkningsar	16
9	Digitalt spelande och hållbar utveckling.....	17
10	Tillförlitlighet	18
11	Resultat och analys	18
12	Diskussion.....	28
	Källförteckning	30

Bilagor

Bilaga 1	Ordlista på olika digitala spel
Bilaga 2	Ordförklaringar
Bilaga 3	Diagnostiseringsformulär 1
Bilaga 4	Diagnostiseringsformulär 2
Bilaga 5	Intervjufrågor

1 Inledning

Detta examensarbete är en del av projektet *Young Euroman*, ett projekt som fokuserar på riskbeteenden bland unga män i Europa. I första fasen år 2014 fokuserade arbetet på specifika ämnesområden. I fas II, inom vilket detta arbete skrivs, ligger tyngdpunkten på att bygga vidare på de arbeten som gjordes i fas I och att fördjupa några temaområden. I *Young Euroman* projektets första fas beskrevs behandlingsformer för penningsspelberoende och individuella skillnader som påverkar effekten av behandlingsformer hos spelaren. Inom projektets andra fas valde vi att koncentrera oss på det digitala spelandet eftersom det digitala spelandet blivit allt vanligare bland unga män, samtidigt som identifikationen av spelberoende främst koncentrerat sig på penningsspelet. I detta examensarbete har vi valt att fördjupa oss i vilka attityder som kan vara orsaken till att ett problemspelande eller spelberoende utvecklas.

Tanken är att kunna identifiera sådana uppfattningar om spelandet och spelkulturen som skulle utgöra en möjlig risk eller indikator för problemspelande bland unga män. Attityder har samband med risk för spelberoende och därför vill vi genom en kvalitativ intervju undersöka dessa attityder bland spelande unga män på ett djupare plan. Vi vill ta reda på hur attityder påverkar den unga mannens liv, genom att beakta sociala, fysiska och psykiska aspekter.

Digitalt spelande bland unga har ökat, vilket leder till en oro bland de anhöriga och andra vuxna. Spelandet kan kännas obekant för många av de vuxna. Om spelandet tar för mycket tid kan det bli ett problem. Spelandet för inte med sig endast negativa effekter utan det är bra att även komma ihåg de positiva sidor spelandet kan medföra, eftersom dessa kan stöda den ungas utveckling. Spelindustrin växer snabbt och kan använda mycket pengar till utveckling av produkter, reklam och för att synas på marknaden. Med tiden har även utbudet av spel blivit större. Nuförtiden finns det massor av nya spel med olika alternativ och spelen har dessutom bättre kvalitet och mera effekter än tidigare. (Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen, 2013, s. 1-2).

2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att utreda attityder till digitalt spelande bland unga män genom en kvalitativ intervju. Undersökningen fokuserar på på vilket sätt spelandet påverkar den unga mannens välmående och vilka attityder det finns inom spelkulturen.

3 Forskningsmetod och tillvägagångssätt

Undersökningen i examensarbetet utfördes genom kvalitativa intervjuer bland spelare av digitala spel. Målgruppen i undersökningen fastställdes genom *Young Euroman*-projektets fokusering på unga män och på så sätt valdes ålderskategorin från 18-29 år. Denna ålderskategori stöds även av definitionen av en ung person enligt Finlands ungdomslag (Ungdomslagen 2006/72). För att ta reda på unga mäns attityder till digitalt spelande utfördes en kvalitativ intervju. Intervjuns syfte är att få djupare svar angående attityder gentemot det egna spelandet än man kunde få genom en kvantitativ enkätundersökning. Syftet med intervjumetoden är att karaktärisera svarspersonens attityder till spelandet. (Olsson & Sörensen, 2011, s 131).

Urvalet för undersökningen utfördes genom två olika urvalsmetoder. Det första urvalet bestod av universitetsstuderande och detta urval skedde genom ett icke-slumpmässigt urval där en e-postförfrågan om deltagande i undersökningen skickades till samtliga studerande i två studerandeorganisationer. Till våra urvalskriterier hörde unga män i åldern 18-29 som hade ett spelintresse och deltog i LAN-evenemang (bilaga 2). Detta medförde att vi riktade vårt intresse till just studerande på högskolor, som ansågs som en lämplig målgrupp med tanke på våra urvalskriterier. Denna förfrågan om deltagande i intervjun som sändes via e-post gav inga svar och därför ändrades urvalsmetoden. Svarspersonerna till undersökningen nåddes genom ett snöbollsurval, där det gjordes en förfrågan om att delta bland bekanta som var medlemmar av ett nätverk av spelare. Urvalet bestod slutligen av sex aktiva digitala spelare, som valdes ut genom att först kontakta två personer som sedan tillfrågat andra om att delta i intervjun. Kjellberg och Sörqvist (2011, s. 211) beskriver snöbollsurvalet som en mycket användbar urvalsmetod då personerna är svåra att få tag i, till exempel då det inte finns något register över dem. Snöbollsurvalet upplevdes som en användbar metod för att få med deltagare. Användningen av snöbollsurval ledde till att gruppen blev mycket homogen, vilket

enligt Kjellberg och Sörqvist (2011, s. 202) bidrar till möjligheten att besvara den uppsatta frågeställningen.

Intervjufrågorna är uppdelade i tre teman: bakgrund, spelbeteende samt attityder och förhållande till spelandet. Eftersom intervjun är halvstrukturerad är frågorna relativt öppna och ger svarspersonen en möjlighet att besvara frågorna utgående från sin egen tolkning.

För att pröva intervjufrågorna, intervjusättet samt den tekniska utrustningen utfördes en pilotintervju. (Dalen, 2013, s 36 - 37).

4 Dokumentation av litteratursökning

I den teoretiska referensramen har vi utgått från en osystematisk litteratursökning. En inledning till ämnet har vi fått genom sökningar på olika internetsidor, såsom THL, pelitaito.fi och pelikasvatus.fi. Vi har använt oss av andrahandskällor (böcker) och via dessa hittat primärkällor. En viktig sådan källa har varit *Pelikasvattajan käsikirja 2013*. Artikelsökning har gjorts i Ebsco, Cinalh, Springerlink, Google Scholar och Swemed+ med sökorden *gaming, disorder, addiction, digital play, adolescent, IGD, compulsive gaming* m.fl. I dessa databaser hittades mest artiklar som behandlar digitalt spelberoende ur en neuropsykologisk synvinkel. För att få information om de allmänna dragen har vi använt oss av annan litteratur. Utöver artiklar har vi använt oss av facklitteratur.

5 Definitionen av hälsa

Hälsa är ett tillstånd som innebär fysisk, psykisk och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom eller handikapp (WHO, 1946, s. 100). Denna klassiska definition av hälsa har inte ändrats sedan World Health Organisation grundades 1946. Denna breda definition kräver alltså inte enbart att sjukdomar bekämpas utan att man också tar i beaktande samhälleliga orsaker som bidragande faktorer till sjukdomarnas utveckling och deras fördelning i befolkningen (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012, s. 12).

År 1978 vid WHO:s Alma Ata-kongressen fattades grunder till hälsoarbetet och enligt den definitionen skall hälsoarbetet sträva till att uppnå en sådan nivå av hälsa att det

stöder människor till att kunna leva socialt och ekonomiskt produktiva liv. Dessutom anser man att hälsa är en mänsklig rättighet (WHO, 1978). En förändrad syn på hälsa har lett till att man har gått från att se hälsa från ett statistiskt tillstånd till att förstå hälsa som en process. Hälsan skapas i relation till individ, omgivning och samhälle. Med dessa definitioner blir det också klart att hälsa inte enbart betyder välbefinnande utan skall ses som ett medel och en resurs för personlig och social utveckling (Pellmer m.fl. 2012, s. 12 – 13).

6 Attityder och beteende

Attityder påverkar beteendet och beteendet påverkas av attityder. Objekten för en attityd kan vara var en själv, andra människor, saker, händelser och situationer. Attityder kan också skilja sig i intensitet från svag till stark. (Hwang, Lundberg & Smedler, 2012. s. 286).

Människan utvecklar attityder till sin omgivning för att de underlättar samspelet med omgivningen och är användbara. Attityder är energisparande och kan sägas ha *kunskapsfunktion* genom att de orienterar oss mot väsentliga saker så att vi kan handskas med dem effektivt. Attityder har också *instrumentell funktion* genom att de styr oss mot belönande saker och ifrån icke-önskvärda saker. Dessutom har attityder en *värdeuttryckande funktion*, vilket innebär att vi med attityder kan uttrycka vad vi står för och detta bildar samhörighet med andra som har liknande attityder. (Hwang m.fl. 2012. s. 287).

Hwang m.fl. (2012, s. 289) refererar till Ajzen & Fishbein som förklarar hur attityder kan påverka vårt beteende genom *theory of reasoned action*. Denna teori innehåller tre komponenter: individens *attityder* mot det aktuella beteendet är en produkt av individens kognitiva uppfattningar om beteendet. Individens *subjektiva norm* som är beroende av vad man tror att andras uppfattningar är samt *beteendeintentionen* vilket innebär en beredskap att handla samt själva beteendet. Utifrån denna modell skulle en handling komma att utföras om personens attityd till beteendet är positiv samtidigt som den subjektiva normen tillåter beteendet och att beredskapen att handla är hög.

Utgående från denna teori tillämpas detta till digitala spel vilket en person som spelar digitala spel är positivt inställd till sitt spelande, samhället accepterar spelandet och beredskapen att spela är hög så kommer personen i fråga sannolikt att spela digitala.

7 Digitalt spelande

Begreppet digitalspel handlar om datorspel, konsolspel, internetspel och spel som kan spelas på t.ex. mobiltelefoner. Idag finns det mångsidig utrustning för spelandet, men trots det är utrustningen inte nödvändig för att kunna spela. Som exempel erbjuder internet olika mindre spel, de är allmänt omtyckta och som oftast inte kostar någonting. De flesta barn och ungdomar som ännu går i skolan har någon gång i sitt liv spelat digitalspel och en stor del av dessa har spelandet som hobby i vardagen. Några positiva saker med spelandet är att det är underhållning och ett lämpligt sätt att få tiden att gå, eftersom det är möjligt att lära sig någonting nytt. Själva spelandet är ett intresse som ger möjlighet för personer i olika åldersgrupper att tillsammans göra en allmän sysselsättning. (Luhtala m.fl. 2013, s. 4; Pelikasvattajan käsikirja, 2013).

Spelatmosfären är väldigt omfattande och varierande, spelfigurerna och kulturen likaså. Alla har möjlighet att hitta ett spel som passar deras smak, eftersom det finns mycket att välja emellan. Istället för dator och konsolspel finns det minispel som spelas på internet och som kan spelas i alla åldrar. Dessa minispel hittas på olika webbsidor som är dedikerade till spel. Även sociala medier som t.ex. Facebook erbjuder minispel. (Luhtala m.fl. 2013, s.4).

Spelen kan indelas i flera grupper på olika vis och samma spel kan höra till flera olika grupper, beroende på hur man klassificerar. Några exempel på de mest omtyckta spelen från 2000-talet är Singstar, The Sims, FIFA, Grand Theft Auto (GTA), Counter Strike (CS), World of Warcraft, Sly Raccoon, Gran Turismo, Call of Duty, Wii Fit, Farmville, Angry Birds och Älypää (bilaga 1, 2). (Luhtala m.fl. 2013, s.5).

Charmen med digitala spel är möjligheten att spela tillsammans med andra människor på samma gång, t.ex. tillsammans med familjen eller med vänner. Spelets sociala perspektiv har ökat under årens lopp, vilket kan ses både i hemmamiljön och på internet. Antalet spelare är flera miljoner. Sällskapspel är omtyckta bland vänkretsen eller familjen, eftersom det är en hobby som går att göra tillsammans med andra. Internet har möjliggjort att det går att spela i sådana spel där flera spelare deltar. Man kan säga att det är möjligt att fysiskt vara på andra sidan av världen jämfört med den man spelar med. (Luhtala m.fl. 2013, s.5-6).

Förutom att spelandet handlar om nöje och är ett roligt sätt att umgås kan spelandet även vara ett viktigt intresse som innehåller mål att uppnå. Tävlingsspelande i Finland

är ännu ett ganska obekant område men det finns ändå ett stadigt växande intresse bland människor som tävlingsspelare. Bortsett från att de som spelar träffas på webben och övar tillsammans är det även möjligt att arrangera större tillställningar och tävlingar. Spelvärlden kan också ge erbjudanden och andra valmöjligheter, t.ex. programmering eller planläggning av spel. Spelindustrin kan vara en betydande arbetsgivare senare i livet för en stor del av spelarna, eftersom spelintresset kan leda till bättre kompetenser inom branschen. (Luhtala m.fl. 2013, s.6).

En allt växande del av spelindustrin är LAN-party. Detta är ett evenemang där flera personer samlas i ett utrymme för att spela olika spel. Spelen som spelas på LAN-party är ofta lagbaserade och utgår från att spelarna spelar mot varandra. Namnet kommer från den engelska benämningen för lokalt nätverk, d.v.s. Local Area Network. Ett lokalt nätverk är ett sätt att koppla ihop flera datorer som fysiskt är i närheten av varandra, vilket ger datorerna möjlighet att med god hastighet kommunicera sinsemellan. Det lokala nätverket byggs upp med hjälp av ett trådlöst nätverk eller med hjälp av nätverkskablar (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s.28). I Finland ordnas det flera LAN-evenemang flera tusen spelare deltar t.ex. Assembly Winter 2015 (Assembly winter 2015).

7.1 Skillnader mellan digitala spel och penningspel

Spel om pengar handlar om spel där man satsar och har möjlighet att vinna baserat på odds, vilken person som helst kan vinna eller förlora. Åldersgränsen för penningspel är 18 år. Exempel på penningspel är: automatspel, skraplotter, dragningsspel som lotto och keno, tipsspel, att slå vad om någonting, kasinospel som roulett och black jack och totopspel. Det är en stor mängd människor i Finland som spelar penningspel. Finland hör till ett av de länder i Europa där det spelas mest penningspel. Enligt en undersökning från 2011 har det visats att tre av fyra finländare över femton år brukar spela penningspel varje år. Lotto är det mest omtyckta spelet i Finland. (Luhtala m.fl. 2013, s.28-29; THL 2014).

Pengar har ett samband med digitala spel på flera sätt. Gränsen mellan penningspel och nöjesspel kan vara flytande, speciellt på internet. I princip är det möjligt att spela om pengar ifall alla spelare har kommit överens om det. En spelare kan t.ex. slå vad tillsammans med de andra spelarna om vem som vinner. Överlag kan man spela på internet utan att det kostar pengar, men ifall en spelare vill satsa mera på spelet är det

möjligt att betala en summa. Den som har vunnit eller fått bästa möjliga poäng i spelet får en summa pengar som pris. (Luhtala m.fl. 2013, s.26).

Digitalspel som är populära på internet, exempelvis tetris, patiens och diverse ordspel förändras till pengospel. Summorna man satsar och vinner om man förbinder sig till spelen är ganska små om man jämför med flera större penningspel. Men det kan vara ett enklare sätt för unga personer att börja med penningspel, eftersom de unga är bekanta med spelen sedan tidigare. På webben är spelen sammankopplade med nya betalningssätt, vilket suddar ut gränsen mellan penningspel och andra spel. Det är inte möjligt att köpa ett internetrollspel med en gång, istället får spelaren betala en ny summa i flera omgångar. Idag är det flera konsolspel som även är tillverkade på ett sådant sätt att man måste köpa delar och uppdateringar till spelet, vilket betyder att spelaren fortsättningsvis betalar för spelet fastän man redan i början betalat för spelet och påbörjat sitt spelande. (Luhtala m.fl. 2013, s.26).

7.2 Orsaker till intresset för digitala spel

Med att spela menas en interaktiv form av nöje mellan människan och spelet, vilket betyder att spelet för med sig spännande händelser för individer i olika åldersgrupper. Om man jämför individer som aktivt brukar se på television så är spelandet mera krävande eftersom det behövs ett aktivt medverkande. I ett spel är användaren en del av berättelsen i spelet och kan därefter själv påverka sitt agerande i spelets händelseförlopp. I spelets värld finns det alltid nya utmanande uppgifter och mål, då dessa utmaningar nås leder det till olika former av pris som sedan får spelaren att känna en känsla av framgång i spelet. (Luhtala m.fl. 2013).

Enligt Aki Järvinen (Matikainen, 2008, s.64) blir spelandet intressant för spelaren på grund av tre psykologiska faktorer. Dessa tre är målsättningar inom spelet, känslöväckande innehåll och den sociala kontexten i spelen. Enligt Järvinen väcker målsättningarna inom spelen många olika känslor, både positiva som glädje men även negativa så som spänning och rädsla. Uppgifterna, den sociala sidan av spelandet och de känslor som dessa väcker upp leder ofta till att spelaren upplever ett s.k. ”flow-tillstånd”, d.v.s. ett tillstånd av kreativitet och flyt, där spelaren känner sig väldigt insatt i spelet. Enligt Järvinen kan växelverkan mellan spelarna i spelet vara en annan viktig bidragande orsak till intresset för spel (Matikainen, 2008). Med att ha lyckats i spelet

kan leda till att vännerna eller andra spelaktörer beundrar resultaten. Om man spelar mycket är möjligheten stor till gott resultat stor, vilket hör till spelets charm.

I internetrollspel, eller så kallade MMORPG-spel (bilaga 2), som innehåller en social dimension handlar det oftast om att spelaren blir kvar en längre tid för att spela, i vilket spelet ger stegvis belöningar åt spelaktören som har lyckats bra. Detta betyder att det inte riktigt finns ett ordentligt slut på spelet som kan leda till att det kan vara svårt att befria sig helt från spelet. (Luhtala m.fl. 2013, s. 7, Matikainen s. 64).

Internet är en ny teknologi som har påverkat världen och har fört med sig en hel del fördelar till användarna. Men internet har även haft negativa följder. Vissa människor blir upptagna med internet, vilket leder till att de inte kan kontrollera sitt användande. Det blir dessutom ett problem bland människans andra intressen och relationer. Begreppet "internetberoende" har förklarats som någonting man inte kan kontrollera och blir även en skada för användningen av tekniken. Det finns studier på internetberoende som har sitt ursprung i USA. Det har också gjorts flera studier i flera länder som t.ex. Italien, Pakistan och Tjeckien. Det har även visats att online spel har blivit ett hälsoproblem i Kina, Korea och Taiwan. (Young, 2009, s.356).

I spelforskning har man även fäst uppmärksamhet vid spelens sociala och kulturella betydelse. Man har analyserat spelarens attityder till spelandet men även spelandets effekter hos individen och den sociala kontexten kring spelandet. (Kallio, Mäyrä & Kaipainen, 2009, s.2).

I en spelforskning från år 2009 delades spelare in i olika spelidentiteter enligt deras spelpreferenser genom att mäta spelandets intensitet, sociala aspekter till spelet samt vilken typ av spel som spelades. I undersökningen fästes uppmärksamhet vid speltid, hur koncentrerad spelaren var i spelet under speltiden och hur regelbundet spelet spelades. Den sociala aspekten togs upp genom att koncentrera sig på fysiskt- och virtuellt socialt spelande samt hur det sociala märktes utanför spelen t.ex. i form av att följa med andra som spelade och dela med av sin kunskap eller sina spelsätt. I undersökningen mättes även spelets typ och utrustning som behövdes, vilken genre spelet hörde till samt vad som var spelets användbarhet. (Kallio m.fl. 2009, s.5).

Undersökningen visade att det fanns tre olika spelidentiteter: social, kausal och insatt spelare. En spelare kunde ha flera spelmentaliteter beroende på humör, speltyp och situation (Kallio m.fl. 2009, s.7, 13). För de insatta spelarna hade spelet i sig en stor

betydelse. Dessa spelare kunde spela för nöjes skull, för att ha roligt eller genom att sjunka in i spelvärlden. En insatt spelare kunde spela spel där man kan identifiera sig med karaktärerna i spelet och bli en del av spelets fantasivärld. Speltiderna är ofta långa och intensiva eftersom spelaren lever sig in i spelets uppbyggda värld. (Kallio m.fl. 2009, s.10-11). De som klassades som kausala spelare och spelade periodvis kunde däremot spela för tidsfördriv under pauser i arbetet eller i vardagen för att få tiden att gå. Också de här spelarna kunde fastna i spelet för en längre tid, och då hade tidsfördrivet en stor betydelse för spelandet. För en del av de som spelade var det en social handling där själva umgänget med andra var viktigt och inte spelet i sig. Däremot kunde även insatta spelare som spelade ensamma anse att det var viktigt att kunna uppleva att de umgicks med andra över internet. En särskild grupp av sociala spelare var de som spelade rollspel över internet med många andra spelare (MMORPG spel, bilaga 2). De spel som spelades tillsammans med andra var ofta lätta att använda, var välbekanta för spelarna och kunde lätt nås av spelarna. Spelandet kunde ske i samma utrymme eller genom att dela spelupplevelsen över internet. (Kallio m.fl. 2009, s.8-9).

Undersökningen fäste uppmärksamhet vid att de spelare som spelade spel utan någon form av socialt umgänge var sådana spelare som spelade för tidsfördriv eller för avslappning. Tvärt emot tidigare föreställningar om spelens inverkan som utestängande från socialt liv var det sociala umgänget i olika former viktigt för de spelare som var mycket insatta i sina spel. (Kallio m.fl. 2009, s.11).

7.3 Spelandet idag

Enligt THL:s spelbarometer vilket undersökte speltrender i Finland under år 2013 (Mäyrä & Ermi 2014), spelar 98,5% av finländare någon form av spel minst en gång per år. Aktiva spelare av digitala spel bland de svarande är ca 52,5% medan de som uppskattade sig som tidvis spelande var ca 74 % av alla svarande. (Mäyrä & Ermi, 2014, s. 2).

Andelen som spelade digitala spel som mobilspel var 28 % jämfört med ca 27 % som spelade datorspel (Mäyrä & Ermi, 2014, s.16). De som spelade dagligen spelade främst mobila spel eller ensamspel på dator. Konsolspel spelades däremot mer sällan och endast ca 18 % av alla svarande uppgav att de spelade konsolspel (Pelaajabarometri, 2013, s.19). Sen 2011 har framförallt mobilspelens popularitet ökat bland spelarna, medan andelen spelare som spelade dator- och konsolspel och browserbaserade spel på

internet minskat fram till år 2013. Däremot har populariteten för nedladdade spel på datorn och konsoler varit stabilt under åren 2011-2013. (Mäyrä & Ermi, 2014, s.19).

I medeltal spelade unga i åldern 10-29 sju timmar i veckan. Undersökningen presenterade inte skillnader i speltid per vecka bland de olika könen i denna ålderskategori. (Mäyrä & Ermi, 2014, s.26).

Enligt en undersökning om hälsovanor bland finska högskolestuderande år 2012 använde studerande internet i medeltal ca 10 timmar i veckan. I undersökningen skilde man på tid som användes till skolarbete och till annan aktivitet på internet. De manliga högskolestuderandena använde mer tid på internet än de kvinnliga, både för både skolarbeten och övrig internetaktivitet. Undersökningen visade att 40 % av männen använde mer än 20 timmar i veckan på internet utöver tiden som användes till skolarbeten. Andelen män som använde internet till annat än skolarbete mellan 8 och 19 timmar i veckan var däremot 35 % och av alla män som deltog i undersökningen ansåg 28 % att internetanvändningen störde deras skolarbete. (Kuntu & Pesonen, 2012, s.75).

8 Problemspelet

Många vuxna tänker på vad som är lagom mängd för att spela. För skolbarn är den allmänna rekommendationen att man högst ska lägga två timmar per dag på olika apparater som dator, teve och mobiltelefoner. Om man endast följer lämpliga speltider tar spelet inte över dygnsrytmen, skolan, andra intressen, vänner och familj eller självbilden. Tiden som går åt till spelet kan förlängas så att spelaren inte har kontroll över den tid som används till spelet. Under spelets gång förekommer det både intensiva omgångar och därefter även mindre intensiva perioder. Om det handlar om normalt spelande så är det lättare att ibland avbryta för att göra någonting annat. Att spela med måtta betyder att spelet kan vara en del av livet men får inte bli hela innebörden i ens liv. Spelaren får i det förstnämnda fallet goda tankar av att spela och kan hantera känslorna av att vara missnöjd som spelet kan orsaka. Om spelaren kan hantera det så är det mindre risk för att känna sig tvungen att spela igen. (Luhtala m.fl. 2013, s.7).

8.1 Problemspelandets risker

Spelandet är ett roligt sätt för många ungdomar att fördriva tiden på, men för en mindre grupp blir det ett problem. Det blir ett problem när spelandet tar över allting i personens liv. När det handlar om en ung människa är det bättre att diskutera spelrelaterade problem eller spelande som går till överdrift än om spelberoende. Men även ett aktivt spelande kan få ett slut om en människas liv förändras. Själva spelandet blir ett problem när personen inte har någonting annat i sitt liv än själva spelet, det vill säga skolan, hälsan och förhållandet till familjen och vännerna kommer i andra hand. (Luhtala m.fl. 2013, s.11; Pelikasvattajan käsikirja, s.100-101).

Enligt Haglund och Söderlund (Statens folkhälsoinstitut 2010) kan riskfaktorer för problembeteende delas in i tre nivåer: individuella, sociala och samhällseliga. På så sätt kan man skilja sådana risker som kan räknas som individuella egenskaper så som personlighet och biologiska faktorer som kan påverka beteendet samt sociala och samhällseliga som på ett mer indirekt sätt kan påverka individen och utgöra orsaken till att personen får problem med att hantera sitt beteende och sin vardag. (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s.51).

Enligt en undersökning som gjorts av Johansson m.fl. år 2009 (Statens folkhälsoinstitut, s. 53) kan man räkna med att de riskfaktorer som hör till problemspelande var ålder, kön, tillgängligheten till spel, när man börjat spela, spelets konstruktion, copingstrategier och psykologiska orsaker så som olika typer av psykiska sjukdomar. Orsakssambandet mellan riskerna och problemspelandet var varierande i de resultat som undersökningen kom fram till och Johansson m.fl. konstaterade att riskerna för spelberoende borde kartläggas mer i framtida studier. (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s.53).

8.2 Problemspelandets konsekvenser

Att vara beroende av ett digitalt spel kan medföra en del konsekvenser. Vardagliga rutiner som sömn, måltider, och andra sociala kontakter utanför spelet kommer i andra hand för att man ska kunna använda all tid till spelandet. En person som har ett spelmissbruk kan spela från 10 till 20 timmar i sträck på en dag. På grund av kvaliteten i spelen är det lätt att bli inspirerad av den virtuella miljön i spelet. I början kan det handla om någon minut spel, men från en minut kan det plötsligt bli till flera timmars

spel. Behovet av att spela under långa perioder är för att bli duktig i spelet. (Young, 2009, s.358; Lahti & Alho, 2012, s.64).

Det bildas oftast en grupp bland spelarna, som blir ett stöd för varandra eftersom de skapar ett nära förhållande till varandra och till själva spelet. Det nära förhållandet till spelgruppen kan ha en negativ inverkan på spelarnas äktenskap och andra sociala relationer. Familjen blir lidande eftersom spelarens känslor för spelet blir starkare och spelaren prioriterar spelvärlden framom familjelivet. (Young, 2009, s.359).

Enligt Young (2009) blir spelandet ett problem då spelaren börjar tänka på spelet fastän han är utloggad från spelet. Spelaren tänker på spelvärlden istället för att koncentrera sig på andra saker. Att ha spelet i tankarna kan leda till komplikationer som exempelvis att gå miste om deadlines i arbete eller skola eller att andra aktiviteter lämnas bort. (Young, 2009, s.360).

En spelare kan tillbringa sina dagar och nätter på att spela. De hinner varken äta, sova eller ta en dusch, eftersom de i så fall kan missa någonting i spelet. Det kan även gå så långt att spelaren ljugar för familjen och sina vänner om vad han egentligen gör vid datorn. De spelare som studerar kan ljuga om att de gör sina hemuppgifter fastän de egentligen spelar, de som arbetar ljugar om att de gör sitt arbete på datorn och till sina vänner kan de hitta på olika ursäkter för att inte träffas. (Young, 2009, s. 361).

Fastän själva spelandet ser ut att vara ett problem så kan det inte jämföras med själva tiden som personen lägger ut på spelandet. Det är mer väsentligt att ta reda på om spelandet istället påverkar personens liv. Det betyder inte heller att om personen spelar intensivt så är det ett problem, det kan istället vara ett intresse som personen vill bli bra på. Men det kan också betyda att om personen spelar överdrivet mycket så kan det vara ett tecken på andra eventuella problem som ligger till grund för spelandet. Spelandet kan bli ett sätt att fly verkligheten som kan innehålla ensamhet eller eventuella strider. Det relevanta när det gäller problemspelande är att fundera kring orsaker varför den unga personen vill spela så mycket. Är det spelandet som blir ett problem eller finns det andra problem som gör att spelandet börjar påverka det vardagliga livet? (Luhtala m.fl. 2013, s.11).

Anledningen till att spelandet känns lockande kan för en ung person vara att hantera sina känslor. Att hantera sina känslor genom spelandet kan fungera tidvis, men ifall personen aldrig vill lösa sitt egentliga problem utan istället bara går högre upp i rang i

spelen kan det lätt förekomma en ond cirkel. Spelet blir en tröst för att undvika de otrevliga känslorna och tankarna hos personen som spelar. Detta betyder att personens problem inte bearbetas vilket även kan leda till att den ungas utveckling blir försvagad. Om spelandet går i överdrift kommer de dagliga rutinerna i andra hand. Spelandet sker då oftast sent på kvällen eller sent på natten, vilket gör att det blir besvärligt att vakna upp tidigt på morgonen och gå till skolan. På internet har spelaren möjlighet att träffa sina spelkamrater i princip hela dygnet, vilket kan leda till att dygnsrytmen vänder totalt ifall personen inte kan behärska sitt spelande. Om en person lider av sömnbrist en längre tid kan det lätt orsaka koncentrationssvårigheter och nervositet. Efter en ännu längre tid av att ha lidit av sömnbrist kan det även orsaka depression eller andra sjukdomar. (Luhtala m.fl. 2013, s.12).

Spelen innehåller även mycket opassande material för barn och minderåriga. Något som uppmärksammats inom forskningen är spelens aggressivitet och dess inverkan på spelaren. Inom spelforskningen har man kunnat påvisa att vissa typer av spel innehåller mycket våld som kan orsaka ett våldsamt beteende hos spelaren särskilt bland de spelare som spelade ofta och långa tider. Enligt Matikainen har dessa studier ändå inte kunnat påvisa ett klart samband mellan orsaker och följder eftersom spelare som känner sig aggressiva eller frustrerade även oftare väljer ett spel där de kan få utlopp för sina känslor. Spelen kan därför även vara ett sätt att hantera känslor och få utlopp för aggressivitet på ett tryggt sätt. (Festl, Scharkow & Quandt, 2012; Matikainen, 2008, s.63).

8.3 Diagnostisering av dataspelsberoende

Diagnostiseringen av ett digitalt spelberoende är svårt eftersom begreppet digitalt spelande är nytt trots att fenomenet funnits en längre tid. Tidigare spelforskning har framförallt fäst uppmärksamhet vid diagnostisering och behandling av beroende av pengaspel medan test för spelberoende av digitalt spelande ännu är under utveckling. Spelberoende har i teorin beskrivits som en beteende- och impuls kontrollstörning hos individen. (Viljamaa 2011, s.40; Lahti & Alho 2012, s.64).

Datorspelsberoende har blivit omnämnt som fall för vidare studier i femte upplagan av The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM - V) som används för klassificering av psykiatriska sjukdomar (Pontes, Király, Demetrovics & Griffiths, 2014). Enligt DSM - V liknar Internet Gaming Disorder (IGD) på många sätt andra

former av beroenden: spelandet börjar kontrollera ens liv och individen som insjuknat negligerar sina andra behov så som sömn- och näringsbehoven. Tidsmässigt kan spelandet ta upp till 30 timmar per vecka eller 8 timmar per dygn av ens tid och då personen inte kan spela förekommer abstinensbesvär i form av aggressivitet. Personens liv påverkas av spelandet så att ens sociala relationer kan skadas och att skol- eller arbetsuppgifter missköts. (American psychiatric association 2013, s. 796).

8.4 Diagnosens lämplighet och förekomsten av datorspelsberoende

För att bedöma om en människa är spelberoende finns det två olika tester som kan göras. Den ena IGDSF-9 (se bilaga 1) finns med i DSM – V och består av 9 frågor om personens förhållande till datorspel. Frågorna i testet besvaras med ja eller nej. Eftersom IGD är en ny sjukdom blir det hårda kriterier för diagnosställandet: minst 5 av 9 punkter skall vara uppfyllda (American psychiatric association 2013, s. 795). Det andra testet som kan användas för att diagnostisera dataspelsberoende är IGD-20 (se bilaga 3) detta test är en utökad version av IGDSF-9 och består av 20 frågor gällande personens datoranvändning. Frågorna har fem olika svarsmöjligheter: av helt annan åsikt, av annan åsikt, varken av annan eller samma åsikt, av samma åsikt och starkt av samma åsikt. Frågornas svar poängsätts för att man ska kunna bedöma hur beroende personen i fråga är av datorspel. (Pontes m.fl. 2014).

En internationell forskning (Pontes m.fl., 2014) har testat hur bra testfunktionen IGD-20 fungerar för att kartlägga om personen visar tecken på beroende till digitalt spel. För forskningen intervjuades 1003 personer varav 85.6% män med en medelålder på 26 år. I undersökningen deltog även finska datorspelare. Undersökningsresultaten visar att DSM – V är ett lämpligt instrument för att kartlägga ett beroende hos spelare av videospel/digitala spel. I forskningen framkom även att förekomsten av spelare med problembeteende var 5.3% av undersökningsdeltagarna.

Tidigare undersökning (Gentile m.fl. 2011) har visat att 8,5 % av spelarna visade symptom på spelberoendeproblematik. I denna omfattande undersökning studerade man barn mellan 8 och 18 år och forskningsresultaten visar att barnen lättare kan bli beroende av datorspel än vuxna. Undersökningen utfördes före utkomsten av DSM – V som resulterade i att diagnostiska kriterier för problemspelande inom penningspel användes vilket kritiserats starkt av Chatfield (2011, s. 67) med att man inte kan jämföra vuxnas förhållningssätt till penningspel med barns förhållningssätt till dataspel.

8.5 Behandlingsformer för datorspelberoende

King och Delfabbro (2014) sammanfattar resultaten från åtta oberoende studier om behandling för datorspelberoende. De metoder som har använts är kognitiv beteendeterapi, farmakologisk behandling med bupropion eller methylphenidate, realitetsterapi, kognitiv beteendeterapi och bupropion, multimodal terapi och internetbaserad självhjälp.

Resultatet efter behandlingen visar att ingen av dessa behandlingsmetoder hade hjälpt så pass mycket att patienten efter behandlingen skulle kunna flyttas från kategorin beroende till kategorin icke-beroende. Delvis kan resultatet i denna undersökning bero på att enbart tre studier hade uppföljningstid efter intervjuerna. (King & Delfabbro, 2014).

En av forskningarna (Kim, 2008) som studerade användning av realitetsterapi vid IGD, visar att spelandet efter behandling hade minskat märkvärdigt från 60 timmar till 18 timmar per vecka. Utöver det hade försöksdeltagarnas självkänsla märkvärdigt förbättras vilket forskningen antar att ursprungligen lätt till själva problembeteendet. Artikeln föreslår därför realitetsterapi som en bra behandlingsform för datorspelberoendet också på grund av att den har använts för att vårda andra former av beroenden. Omfattningsstudien (King & Delfabbro, 2014) nämner forskningen med realitetsterapi som behandlingsmetod som den enda med märkbara resultat.

8.6 Kritik av det dominerande synsättet om datorspelberoende

Chatfield (2011, s. 68 - 69) argumenterar att själva spelandet inte skapar beroendeskäpet eftersom tiden som används för att spela digitala spel inte korrelerar med själva beroendet. Istället anser han att digitalt spelberoende bara är ett sätt bland andra att rymma från sina verkliga problem: spelberoende orsakas alltså av andra problem som depression eller mobbning och inte av själva spelet. Chatfield (2011, s. 70) ser inte det digitala spelandet som ett hot för människans sociala hälsa utan ett konstruktivt sätt för människan att skapa nya sociala relationer samt ett konstruktivt sätt att hantera sina problem. Därför skiljer digitalt spelande sig mycket från andra former av beroenden t.ex. alkoholberoende.

8.7 Spelandets fysiologiska inverknings

För mycket spelande innebär olika hälsorisker som bland annat ökad risk för högt blodtryck och diabetes typ II. Dessutom kan spelandet leda till viktuppgång och drabba immunsystemet. Många som spelar digitala spel använder uppiggande energidrycker i samband med spelandet som också kan bidra till allvarliga hälsorisker så som försämrade munhälsa och fetma. Överdrivet digitalt spelande kan också innebära störningar i sömnbalansen vilket leder till försämrade kognitiva förmågor. (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s.110 -113).

Digitalt spelande innebär ofta att man sitter långa tider och detta medför en hel del allvarliga hälsorisker. Wilmot m.fl. (2012) har redogjort för om hur sittande påverkar människans fysiska hälsa. Studien sammanfattar resultaten från 18 oberoende studier från bland annat USA och Storbritannien. Sammanlagt deltog 794 577 informanter i studierna som sammanfattats av Wilmot. (Wilmot m.fl. 2012).

Enligt resultaten (Wilmot m.fl. 2012) har de som sitter mycket mer än dubbelt större risk att insjukna i diabetes typ II samt i hjärt- och kärlsjukdomar, vilket medför en ökad dödsrisk. Ett viktigt resultat är även att motion inte kan minska på den negativa effekten som för mycket sittande förorsakar för den fysiska hälsan. Enligt studierna kunde motion inte minska konsekvenserna av sittandet ifall motionen inte var regelbunden och tillräcklig. Därför skulle det vara viktigt att röra på sig med jämna mellanrum ifall man sitter längre tider och spelar (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s.110). Det är även viktigt att ha en bra ställning då man sitter eftersom det kan påverka hållningen.

Om den fysiska aktiviteten är låg måste hjärtat arbeta på högvarv och detta resulterar i ökat blodtryck. Dessutom har man ökad risk för osteoporos och olika former av cancer. Att spela under mycket långa tider medför därför väldigt allvarliga hälsorisker i långa loppet. (Lindholm 2012 enligt Pelikasvattajan käsikirja 2013 s. 111).

Professionella spelare återhämtar sig snabbare från den ansträngning de utsätter sig för under spelen än de spelare som spelar spel som en hobby. Detta kan bero på att de som spelar mycket har utvecklat bättre metoder för återhämtning samt en annorlunda spelstil där man lägger mer betoning på återhämtning. Brist på återhämtning kan resultera negativt i hur bra man lyckas med kognitiva uppgifter i skolan och i arbetslivet (Työterveyslaitos, 2012).

Att vara vaken under långa tider innebär allvarliga hälsorisker. Redan ett dygn utan sömn motsvarar en promilles fylla. Sömnbrist medför en försämring i både kognitiva samt motoriska färdigheter. Dessutom ökar risken för att råka ut för olyckor, speciellt trafikolyckor. Det bör också påpekas att fyra timmars sömn per natt betyder samma som att vara vaken ett dygn efter en vecka. (Partinen, 2012).

9 Digitalt spelande och hållbar utveckling

Spelkulturen har blivit en del av vardagen för många finländare i alla åldrar. Det finns ändå en marginell grupp av spelare för vilka spelet kan leda till överdrift och hota den allmänna hälsan. De som har ett spelberoende kan dels bli exkluderade ur samhället och drabbas ofta av arbetslöshet och social isolering. Detta leder till sociala och ekonomiska kostnader för samhället samt ensamhet och ohälsa bland en viss del av befolkningen, vilket kan vara svårt att ingripa i. Spelet påverkar även omgivningen och de anhöriga. Att kunna identifiera orsaker till problemspelande är också viktigt för att skapa goda förutsättningar för spelet och en utveckling av spelkulturen i framtiden och för att kunna se spelet som en givande fritidssysselsättning, hobby och yrke. Spelindustrin är en växande marknad som skapar goda ekonomiska förutsättningar men det kräver även att risker bland användare kan identifieras och bearbetas (Pelikasvattajan käsikirja 2013).

Förebyggande arbete innebär prevention av riskbeteenden. För att kunna utföra förebyggande insatser krävs det att man vet vad som orsakar problem och hur olika risk- och skyddsfaktorer samverkar för att ett problem ska uppstå. Till dessa faktorer kan man räkna attityder, föreställningar, beteenden och omständigheter och strukturer runt personen som har ett problembeteende eller beroende. (Statens folkhälsoinstitut 2010, s.47).

Till socionomens och sjukskötarens yrkesbild hör prevention av hälsoproblem och förebyggandet av utslagning på det individuella samt samhällsplanen. Genom vårt arbete och de resultat vi fått i vår undersökning har vi lyckats identifiera några väsentliga former av spelrelaterat beteende som kan orsaka ohälsa och social utslagning bland unga män. Resultaten i undersökningen ger möjlighet till att lättare kunna identifiera risker i samband med det digitala spelet och användas som stöd i klientarbetet både som handledning av serviceformer som av farmakologisk behandling.

10 Tillförlitlighet

Syftet med undersökningen är att ta reda på attityder och orsaker bland spelare för att få en djupare förståelse av problematiskt digitalt spelande, men inte att kartlägga en allmän syn på spelandets negativa konsekvenser bland vår målgrupp, d.v.s. unga män i åldern 18-29 år. Urvalet saknar personer som arbetar och de unga män som på grund av sin socioekonomiska situation eller hälsa bor hemma och är utanför både studier och arbete. Däremot kan vi säga att våra forskningsresultat kan ge en beskrivning av spelbeteendet bland studerande som kan räknas till spelare som spelar mer omfattande. (Dahmström 2000, s. 194-196).

För att få bästa möjliga resultat, valde vi att banda in intervjuerna och anteckna svaren. Intervjuerna gjordes av fler personer, vilket kan ha påverkat svaren. Inför varje intervju utsåg vi en intervjuperson, en observatör och en antecknare. Den som intervjuade kände inte respondenten från tidigare, eftersom respondentens svar skulle påverkas möjligast lite av intervjuaren. Varje intervju utfördes på samma sätt som blev en trygghet och en klar struktur för oss intervjuare och även för respondenterna. Intervjuerna förbereddes genom att skapa en avslappnande situation genom diskussion. Transkriberingarna utfördes systematiskt och dokumenterades så att de motsvarade intervjuerna. Vi valde att lägga ut olika citat från de intervjuades svar i resultat och analys-kapitlet eftersom vi inte kunde lägga transkriberingarna som bilaga med tanke på att det strider mot etiken.

Intervjuguiden baserar sig på de två diagnostiska testen IGDSF 9 och IGD 20 (bilaga 3, 4) samt den allmänna teoretiska referensramen i arbetet. Detta ökar pålitligheten i vårt arbete genom att testmetoderna baserar sig på vältänkta teoretiska utgångspunkter (Hwang m.fl. 2012, s. 40). Dessutom baserar sig frågorna på WHO's definition av hälsa (WHO, 1946, s. 100).

Våra undersökningsresultat går inte att generalisera till någon population, detta på grund av att med ett så litet sampel är risken stor att samplet inte är representativt för populationen (Kjellberg, & Sörqvist, 2011, s. 206).

11 Resultat och analys

Respondenterna är i åldern 20-27. Fem stycken av respondenterna studerar och en arbetar för staten. Respondenterna har börjat spela som barn. Åldern var mellan 5 och 8

år. Tre av respondenterna började spela datorspel i tidig ålder, medan två började med konsolspel. Respondenterna har börjat spela genom att deras föräldrar anskaffat spelmaskinerna eller genom att de fått en möjlighet att pröva på spel hos en släkting. De första spelen som respondenterna spelade var tetris, skjutspel, bilspel, och strategispel.

En av respondenterna förklarar att det var en positiv sak att spela under sin barndom eftersom hans föräldrar hade skilt sig. Spelandet har för många varit en form av avkopplande aktivitet ensam eller tillsammans med andra spelare som t.ex. vänner eller syskon. Spelandet gav även känslor av lycka och framgång då spelarna klarade av de olika utmaningarna. Med tiden har respondenterna fått egna spelmaskiner och även blivit intresserad av andra typer av spel. Negativa följder av spelandet förklarades inte från barndomen.

I dagens läge spelar respondenterna periodvis, det vill säga mera under lediga tider som under veckoslut och på sommaren. Speltiden påverkas av studier och arbete men även av andra intressen. Tre av respondenterna berättade att deras spelande minskat sedan grundskolan och gymnasiet. En av respondenterna menade också att hans spelande ökat under tonåren, speciellt mycket under högstadiet och gymnasiet då han samtidigt uppgav att han inte använde lika mycket tid på sina studier. Respondenterna menar att de i dagens läge spelar periodvis och uppger att spelet varar mellan 4 och 6 timmar per dag under lediga tider i veckan, medan två av respondenterna spelar mellan 5 och 10 timmar i veckan.

De flesta av respondenterna äger olika typer av spelmaskiner. En av respondenterna äger endast en dator. Förutom att alla äger en dator så har respondenterna även andra typer av spelmaskiner som t.ex. olika versioner av Playstation, Xbox, Nintendo och Gameboy. Under LAN-tillfällen spelas det även med äldre typer av konsoler eller datorer för nostalgins skull.

De flesta av respondenterna har någon form av hobby förutom spelandet. En av respondenterna har ingen annan hobby för tillfället. Intressen som nämns är simning, gym, cykling, fotografering, scouting, spela i band, spela gitarr, sjunga i kör, ishockey, fotboll, innebandy, jogging, dykning, läsning, att se på tv serier och att vara aktiv inom föreningsverksamhet. Det fritidsintresse som var spelrelaterat är deltagande i LAN-spelgrupper och sällskapsspel.

Spelbeteende

I frågan om spelidentitet svarade respondenterna att de spelar både enskilt och tillsammans med andra, beroende på vad för sorts spel det handlar om. Två stycken av respondenterna föredrar hellre att spela tillsammans med andra, medan en föredrar att spela ensam. Detta stödjer Luhtala m.fl. (2013, s. 6) tanke om att digitalt spelandet är ett sätt att umgås med andra. Enligt undersökningen av Kallio m.fl. (2009, s. 5) är det en viktig del av varför man spelar.

“Det beror lite på spelet, mera sånahär storybaserade spel så spelar jag ensam då vill jag vara helt inne i den här storyn såhär. Men sedan med att fördröja tiden mera så spelar jag nog med kaverin.”

“De e, ja tycker nog de e oftast roligare när man e flera. Mm. Men som ..öö, nå de finns också såna spel som e gjorda bara liksom en mot en så så, då funkar de int, alltså att man spelar mot en annan över internet.”

“Lite både och, beror helt ganska mycket på spelet hurdant spel det är. Om jag t.ex. tar NHL ishockey som exempel så då tycker ja om att spela på samma sida och ha liksom cooperation, men sen igen så skjuts spel så där ska man ju förstås tävla och annars också jag kan int säga de ganska 50/50 egentligen. Antigen samarbete eller sen tävla de, 50/50.”

Respondenterna tycker om att spela tillsammans med andra spelaren, eftersom de har ett gemensamt mål i spelet, vilket betyder att de måste samarbeta för att nå målet. Beroende på spelets svårighetsgrad är det lättare att behärska utmaningarna och att komma till spelets mål genom att samarbeta med andra spelare. Så som Järvinen (enligt Matikainen 2008, s. 64) menar är det sociala och möjligheten att nå gemensamma mål betydelsefullt för spelandet.

Själva tävlandet som egenskap i spelen ansågs intressant som både ensamspel och som gemensamt spelande. Tävlandet kunde ske i lag där spelarna är på samma lag eller på olika lag som tävlar mot varandra. Detta stödjer trenden för tävlingsinriktat digitalt spelande (Luhtala m.fl. 2013, s. 6).

En av respondenterna föredrar att spela rollspel för att det innehåller oftast en historia som spelaren följer med i och kan dessutom själv vara med och påverka spelets gång. Själva spelvärlden var en viktig orsak varför man spelade spelet och något man upplevde att man som spelare kunde bli en del av och där man kunde upptäcka nya saker. Två av respondenterna förklarade även att det är mer givande att få vara med och påverka historien i ett spel, istället för att t.ex. läsa en bok eller att se på en film. Respondenterna menade även att man kunde få en lyckokänsla av att vinna eller då man kommit igenom ett mål i spelet. Även enligt Luhtala och Matikainen (Luhtala m.fl. 2013, s. 7, Matikainen, 2008, s. 64) har berättelsen och möjligheten att påverka spelet visat sig vara viktigt för vissa spelare.

“Nå de finns såhär olika sorters rollspel som (...) ja tycker om dom för att dom har, dom har oftast nån sorts liksom historia som man följer med o sen dessutom att man själv får påverka att vilket håll den går.. Öö, beroende på spelet så kan man påverka mer eller mindre men ja tycker oftast intressant att liksom komma in i en, lära känna en ny värld.”

I vår intervju frågade vi även efter respondenternas erfarenheter av spelandets negativa och positiva effekter på deras hälsa. Enligt respondenterna har spelandet negativa effekter på den fysiska hälsan så som ryggont, nackont och minskad sömn. Detta bevisar att de intervjuade befinner sig i riskgruppen för framtida hälsoproblem tack vare en lång tid av sittande (Lindholm enligt Pelikasvattajan käsikirja 2013 s. 111). Två av respondenterna menade även att det är lätt att bli irriterade på andra människor i närheten på grund av förlust i spelet och att motgångar i spelet kan gör en stundvis aggressiv. Respondenterna ser överlag inte att aggressiva spel påverkar personligheten hos spelaren. Däremot menar Matikainen att spelandet kan påverkar alltså psykiska välmåendet och känslokontrollen (2008, s. 63).

”Nå det kan ju hända liksom att ifall man spelar något väldigt svårt spel så kan det hända att man blir frustrerad och så kanske man hittar något spel och så träffar man andra personer så kan den lite vara kvar den där frustrationen så märker de och ”oho han är lite frustrerad”. ”

Fysiska besvär och aggressivitet motverkades av våra respondenter genom motion så som löpning och gym. Wilmot m.fl. (2012) menar dock att det inte är möjligt att

kompensera den tiden som läggs till sittande genom att motionera. Med andra ord kan de intervjuade ha felaktig uppfattning om att tider som används vid datorn en dag kan kompenseras genom att gå på länk nästa dag. Forskningsresultat säger däremot att även de som motionerar regelbundet har en lika stor risk att insjukna i diabetes mellitus II och hjärt- och kärlsjukdomar.

På grund av att spelandet tog en lång tid kunde skoluppgifter, hemmasysslor och andra intressen bli lidande. En av respondenterna menade att spelandet lätt kunde ta längre tid än vad det ursprungligen var planerat och att det påverkade hur de följde tidtabeller.

“Joo det kan nog vara! Man har tänkt att idag far jag ut och springa men sen på kvällen märker man att jag for aldrig. Jag bara satt och spela. Ojdå. Sånt har det alltid då och då hänt. Och sen också det här saker blir kanske lite sent gjorda. Eller liksom man borde fara nånstans men om man har ett spel på gång så man spelar just tills sista minuten innan man börja fara.”

En av respondenterna menar att han tycker om att dricka energidrycker under spelets gång, men anser att det är endast för smakens skull och inte på grund av spelet. En annan av respondenterna har konsumerat stora mängder av energidrycker och godis då han var yngre, men i dagens läge har den fysiska hälsan inte blivit lidande eftersom han motionerar regelbundet.

*“Nää int egentligen jag har så pass mycket motion i mitt liv nu så jag har int märkt nu nånting. Men kanske då när jag var mindre eller yngre så hade man kanske lite mera vikt än vad man har nu och så här att man åt ju ganska lätt någo godis eller nå sånt medan man spela och sen energi drickorna var ju förstås *host* väldigt mycket konsumtion av dom då men int alls nu mera.”*

Positiva effekter var enligt respondenterna att spelandet upplevdes som en avslappning i vardagen och som en aktivitet som höjer humöret. Detta stöder Järvinens (Martikainen, 2008, s. 64) tanke om att spelandet väcker positiva känslor. Enligt en av respondenterna hade spelandet lindrat psykiskt illamående som orsakats av mobbning under skoltiden. Bland annat Chatfield (2011, s. 68 - 69) har påstått att själva spelandet inte är det som är problematiskt utan att det finns bakomliggande problem hos spelaren så som mobbning eller depression som kan orsaka spelberoende. Chatfield (2011, s. 70) menar också att

spelandet kan vara ett sätt för individen att hantera sina problem. Luhtala m.fl. (2013, s. 12) har också konstaterat att olösta problem kan bidra till spelproblematik. Detta beskrevs av de intervjuade på följande sätt:

”Nå i högstadie o gymnasie så fungera de nog jätte bra för mig ti de för högstadie o gymnasie va no ganska depressiva för mig speciellt när man va ganska mobbad. (...) Så joo, jo de hjälpt ganska myky de där spelande för mig. “

“Ibland när liksom det har gått eller kommit stora saker i livet så kan det hjälpa faktiskt att man spelar för att då får man liksom för tillfället göra någonting annat. (...) Och liksom via det så kan det vara terapeutiskt att man bearbeta via det.”

Respondenterna uppgav att olika förmågor och färdigheter förbättrats och utvecklats genom spelandet. En del av respondenterna nämnde om förbättrad problemlösningsförmåga och fokusering och att deras reaktionsförmåga blivit snabbare i spelen men även i andra uppgifter utanför spelen. En av respondenterna hade genom spelandet utvecklat sina språkkunskaper i engelska.

För att spelandet var en gemensam aktivitet ansågs spelandet även ha påverkat positivt deras umgänge med andra människor. Kallio m.fl. (2009, s. 11) menar att socialt umgänge i olika former är viktigt för spelaren, tvärtemot uppfattningar om spelandet som utestängande från socialt liv.

Endast en respondent har sagt att han använder alkohol i samband med spelandet som ett slags ”drinking game”, desto mer de dricker desto sämre spelar de. Spelandet upplevs som ett sätt av slappna av och kan ha en positiv inverkan på psykisk belastning. En respondent upplever dock att spelen kan leda till sämre mående.

“Noup. Vi brukar ha liksom när vi spelar, vi brukar vara 10-12 personer så vi liksom delar upp oss i två lag och det vinnande laget så ska ta en shott. Så att det jämnar ut sig sedan, så håller man på så länge tills båda är riktigt dåliga sen.”

Respondenterna ombads reflektera kring spelandets påverkan av vardagen och inverkan av spelandet kan ha på andra intressen, studier, jobb, familj eller vänner. Enstaka incidenter som uppkom var att spelandet tog mer tid av dagen än planerat. Två av

respondenterna påpekar att MMORPG- spel upplevs som beroendeframkallande och tidskrävande. Martikainen (2008, s.64) menar att spelet kan ge upphov till s.k. ”flow-tillstånd” vilket betyder att spelaren blir mycket insatt i spelet. Young (2009) påpekar också att vissa sorters spel kan få spelaren att sjunka in i spelvärlden så att spelet tar längre tid än planerat.

Överlag kan respondenterna kontrollera tiden de lägger ner på spelet. I diagnostiseringen av spelberoendet har speltiden också en central funktion. Dessa kartläggs också i spelberoendetesterna IGDSF-9 och IGD-20 (bilaga 3, 4).

Detta förstärker tanken om att de intervjuade i dagens läge inte visar tecken på ett digitalt spelberoende.

”Nog var det vissa uppgifter som blir ogjorda på grund av det. Ibland var det sådär liksom att det lockade mera än att sitta och göra något uppgifter på kvällen.”

”Joo. Jå. Spelar ja nån civilization eller nåntin på natten o sen plötsligt är det morgon. (Skratt). Det har hänt kanske två gånger. Joo.”

Attityder och förhållande till spelet

Enligt respondenterna påverkar inte spelet deras vänskretsar, flera av respondenterna upplever en positiv inverkan av spelet i förhållande till relationer av familj och vänner. Föräldrarna har inte upplevt spelet som ett problem förutom under respondenternas yngre år då flera av respondenterna har fått höra att de har spelat för mycket.

”Men öö då när jag var mindre så blev jag såklart sur på mamma när hon klaga så de var ju lite stressande då för vårt förhållande då men sen igen i dagens läge så int påverkar spelande... mitt spelande alls tycker jag.”

Familjen, det vill säga föräldrar kan ofta se spelet som någonting negativt, respondenternas vänner har en god attityd till spelet. Med andra ord finns det någon form av generationsskillnad vad gäller attityder för spelet.

”Jag sku säga att den här äldre generationen alltså våra föräldrar så dom ser att de här spelandet kan vara en dålig sak men sen jag kan se de som en positiv sak. De kan vara en negativ sak också om man e så att säga fel person att spela. Men om man e såhän förnuftig jappe som spelar så kan man ha nytta av det också, väldigt mycke nytta.”

Detta stöder tanken av Luhtala m.fl. (2013, s. 1-2) som menar att ökning av digitalt spelande har lett till en oro bland föräldrar och andra vuxna. Spelandet känns obekant för de vuxna som inte spelar.

Två av respondenterna poängterade att spelandet eller deltagandet i LAN-grupper kan ha en negativ påverkan på relationer med flickvänner. Young (2009 s. 359) påpekar också denna negativa inverkan till äktenskapet genom att spelaren värderar spelandet högre än den nära relationen.

Respondenterna ombads reflektera kring de allmänna attityderna till spelandet och alla tyckte att attityderna mot spelandet har blivit mer accepterande. Respondenterna upplever att allmänheten eventuellt inte alltid vet vad de talar om. De intervjuade påpekar även att det finns en generationsskillnad gentemot spelandet, de äldre uppfattar det som negativt medan de yngre som någonting positivt. En av respondenterna påpekade även att fler flickor spelar i dagens läge. Kuntu och Pesonen (2012, s.75) menar dock att män fortfarande använder mer tid framför datorn än kvinnor. Pontes m.fl. (2014) forskning hade med 14.4 % kvinnor som deltog i undersökningen om digitalt spelberoende. Detta tyder på att män är fortfarande överrepresenterade bland digitala spelare.

”Det börjar nog bli bättre tycker jag nog. Nog får ju dataspel å sånt ganska myky skit i pressen när de kommer såna skolskjutningar och sånt.”

Eftersom respondenterna var utvalda på grund av sitt deltagande i olika LAN-evenemang ombads respondenterna reflektera kring LAN-gruppens inverkan på den egna identiteten samt gemenskapen i LAN-gruppen. Respondenterna upplever inte att LAN-gruppen är starkt knuten till identiteten, främst poängterade respondenterna att LAN-gruppen är viktig för gruppens gemenskap eftersom många av respondenterna anser att LAN-gruppen är den samma vängrupp de annars också umgås med.

Överlag upplevs LAN-grupper som ett bra sätt att spela och de intervjuade föredrar LAN framför att spela ensam. Kallio m.fl. (2009, s.11) menar att för insatta spelare är det sociala umgänget en viktigare del av spelandet än för de spelare som spelar för tidsfördriv.

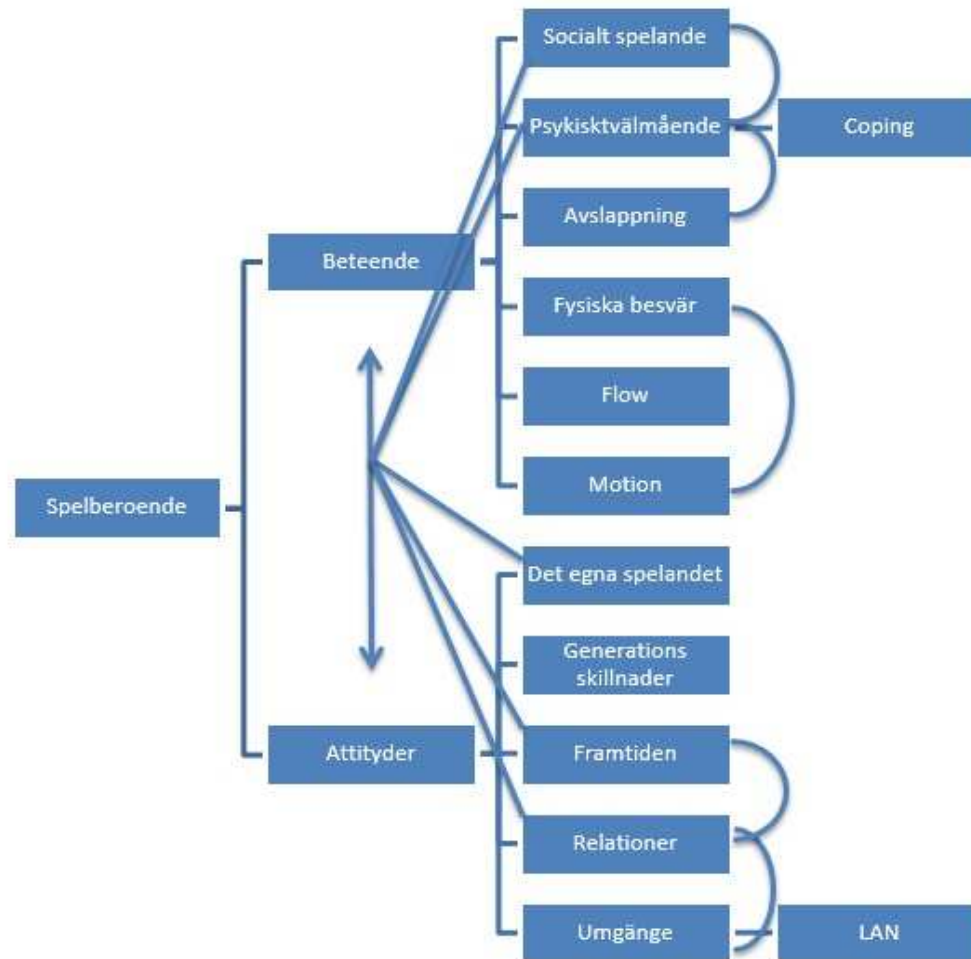
”Ja det här att människorna är på plats så LAN är nog roligare. Och det där att människor är på plats så kanske innebär att man så där mera ropar och kanske har mera skoj med varandra.”

Alla av de intervjuade tror att spelandet kommer att minska i framtiden, detta på grund av att jobb och studiers mängd kommer att öka i framtiden. Även om spelandet ses som någonting positivt.

”Helt säkert om man får barn nån gång så kanske pleikkarin får bli då och ta hand om bebisen istället. Hoppas jag i alla fall.”

Respondenterna ombads reflektera kring personlighetsdrag och dess påverkan på spelbeteendet. Respondenterna upplever inte en stark påverkan av spelandet i relation till de egna personlighetsdragen.

För att finna samband i de teman som lyfts fram i analysen gjordes en kartläggning av de olika underkategorier och begrepp som framkom i resultaten. I *figur 1* kan man tydligt se att attityder och beteende påverkar varandra. De olika sträcken och förbindningarna som presenteras i figuren visar det samband dessa förgreningar har sinsemellan och vad som påverkar vad.



Figur 1 Samband mellan analys begrepp och underkategorier. (Skapad av Tony Koppe).

Spelarna i undersökningen berättade om positiva sidor om deras egna spelupplevelser, om det sociala umgänget som spelandet för med sig och hur relationer till andra främst förbättrats genom spelandet. Däremot kunde spelarna även identifiera även negativa aspekter med spelandet där spelandet påverkat nära förhållanden till familj i tidigare skeden av deras liv. Spelarna i vår undersökning beskrev även allmänna attityder till spelandet som de märkt i deras omgivning, både i medier och bland deras bekanta. Enligt spelarna finns det olika uppfattningar om spelandet bland generationerna där de unga uppfattar spelandet som positivt medan äldre generationer talar ofta om spelandets negativa konsekvenser.

De positiva attityderna som spelarna hade om deras spelande påverkade hur de använde sig av spelen. De flesta spelarna föredrog sådana spel som innehöll en social sida, det

vill säga där de kunde medverka med andra i spelen. Spelen spelades även för avslappning och för att de kunde öka spelarens psykiskt välmående. Spelandet hade framförallt tidigare fungerat som en coping-metod för spelarna för att hantera olika problem i livet men fungerade även som en metod för att hantera stress på grund av studier eller arbete. Spelarna kunde identifiera negativa följder på deras hälsa så som fysiska besvär. Dessa motverkades genom motion. För spelarna kunde spelandet ge en upplevelse av flow-tillstånd där de blev väldigt insatta i sina spel, vilket orsakade även att spelarnas tidsuppfattning påverkades under spelen.

12 Diskussion

Syftet med detta arbete var att utreda attityder till digitalt spelande bland unga män genom en kvalitativ intervju. Undersökningen fokuserade på vilket sätt spelandet påverkar den unga mannens välmående och vilka attityder det finns inom spelkulturen. Vi upplever att vi har nått en målgrupp som motsvarar undersökningens syfte. De intervjuade var spelintresserade män mellan 20 – 27 år gamla. Vårt urval är även representativt för projektet *Young Euroman* och finns inom riskgruppen för digitalt spelberoende. Trots att respondenterna är aktiva spelare av digitala spel har ingen av respondenterna utvecklat ett spelberoende.

Den teoretiska referensramen stöder intervjuresultaten. Vi lyckades koppla en omfattande del av intervju svaren till teorin. Spelbeteendet kunde ha både positiva och negativa effekter hos spelaren. Till skillnad från tidigare uppfattningar lyftes positiva aspekter av spelandet mycket tydligt av fram av de intervjuade och framför allt upplevdes den sociala aspekten av spelandet som en betydelsefull del av spelandet. Teoridelen blev tydligt mer koncentrerad på de negativa aspekterna än vad de intervjuade ansåg. Det motsägelsefulla med intervju svaren var att även om spelandet överlag upplevdes som någonting mycket positivt kunde de intervjuade koppla negativa effekter till sitt eget spelande. Riskerna var i stort sätt samma som teorin antydde och intervjuresultaten tycks förstärka de uppfattningar om risker som finns kopplade till digitalt spelande. Intervjuresultaten verkar förstärka uppfattningen om att spelandet kan medföra risker i den sociala, psykiska och fysiska hälsan. Ett problemspelande kunde märkas i svaren framförallt under tidigare år då spelandet påverkat relationer, skolframgång och den fysiska hälsan. Enligt intervju svaren verkade problemspelande hänga ihop med spelens konstruktion eller typen av spel och att spelandet gav starka

positiva upplevelser. Spelandet upplevdes även som ett sätt att hantera olika problem i livet.

En intressant observation i resultatet var att alla av de intervjuade tror att deras spelande kommer att minska i framtiden. Orsaken till detta antogs vara att man i framtiden måste ta mera ansvar över till exempel familjen och arbetsuppgifter. Det verkar som om de upplever spelandet som någonting positivt så inser de att spelandet inte kan prioriteras på samma sätt i framtiden. Den subjektiva normen, alltså att andras uppfattning verkar påverka deras beteende så som påstås i theory of reasoned action (Hwang m.fl. 2012, s. 289). Enligt de intervjuade verkar det även finnas en generationskillnad till spelandet: de äldre uppfattar inte spelandet som ett konstruktivt tidsfördriv så som de unga.

Vi upplevde svårigheter med att hitta relevanta forskningar, delvis kan detta bero på att digitalt spelberoende klassificerades som sjukdom i DSM-V tidigast år 2014. Forskningen inom detta område och speciellt om IGD är under arbetsprocess, är det troligtvis mer omfattande i framtiden. Det finns inte heller någon omfattande inhemsk forskning om digitalt spelberoende, vilket betyder att det är komplicerat att få en omfattande bild av problemets storlek (Pelitaito).

Många av de intervjuade verkar ha en defensiv roll under intervjusituationen, det vill säga att de hade försvarande roll gentemot spelandet. Vi upplever att detta kan bero på att ordet spelberoende användes i samband med intervjuerna och på grund av ordets negativa klang intog de intervjuade denna roll. Utförandet av intervjuerna lyckades väl men en av intervjusituationerna lyckades inte som vi förväntat oss, detta syntes genom att tiden i denna intervju var betydligt kortare än i de andra intervjuerna. Dessutom var svaren i den mindre lyckade intervjun betydligt kortare jämfört med de andra intervjuerna. Vi anser att intervjusituationen inte var tillräckligt avslappnad och att avslappningen kunde ha förbättrats genom att sätta längre tid på situationen före intervjuprocessen.

Till nästa fas av projektet *Young Euroman* föreslår vi någon form av interventionsmodell för förebyggande av digitalt spelberoende. Vi önskar att den kommande fasen tar i beaktande våra undersökningsresultat och till skillnad från teoretiska referensramen som presenterades i detta arbete vill vi även att de tar fram de positiva aspekterna av spelandet. Slutligen vill vi tacka alla de som deltog i intervjuerna och har möjliggjort detta arbete.

Källförteckning

Finlands författningssamling

Ungdsomslagen 27.1.2006/72 <https://www.finlex.fi> (hämtat 26.4)

American Psychiatric Association. (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*, American Psychiatric Association: Arlington.

Chatfield T., (2011) *Hupi oy – Miten pelaaminen mullisti viihdeteollisuuden*. WSOYpro Docendo-tuotteet: Jyväskylä.

Dahmström, K. (2000). Från datainsamling till rapport: att göra en statistisk undersökning. Studentlitteratur: Lund.

Dalen, M. (2013). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Daniel L. K. & Delfabbro P. (2014). Internet gaming disorder treatment: A Review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 70 (10), 942-955.

Festl R., Scharrow M. & Quandt T. (2012). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*. 108 (3), 592-599.

Forskningsetiska delegationen, (2012). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf (hämtad 30.4.2015).

Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127, 319-329.

Holme, I. M. & Solvang, B. K. *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Hwang P., Lundberg I. & Smedler A-C. (2012) *Grunderna i vår tids psykologi*. Natur & Kultur: Stockholm

Mäyrä F. & Ermi L. (2014). *Pelaajabarometri 2013*. Tampereen yliopisto.

Kallio K., Mäyrä F. & Kaipainen K. (2009). *Pelikulttuurin monet kasvot*.
<http://www.pelitutkimus.fi/wp-content/uploads/2009/08/ptvk2009-01.pdf> (hämtad 22.1.2015).

Kim J. (2008) The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. *International Journal of Reality Therapy*, 2 (27), 4-10.

King D. & Delfabbro P. (2014) Internet Gaming Disorder Treatment: A Review of Definitions of Diagnosis and Treatment Outcome. *Journal of Clinical Psychology*. 10 (70), 942-955.

Kjellberg A. & Sörqvist P. (2011) *Experimentell metodik för beteendevetare*. Studentlitteratur: Lund.

Kunttu K. & Pesonen T. (2013). Korkeakoulujen terveystarkastus 2012. YTHS.
http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf (hämtad 30.4.2015).

Lahti T. & Alho H. (2012). Spelproblem påverkar den fysiska och psykiska hälsan på många sätt. *Finska läkarsällskapets avhandlingar*, 172 (2), 63 – 67.
http://www.fl.s.fi/Site/Data/884/Files/Handlingar_02_12/2_2012_13.pdf (hämtad 30.4.2015).

Luhtala, K. Silvennoinen, I & Tenkanen, T. (2013). *Ungdomar på spel*. Institutet för hälsa och välfärd.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110356/URN_ISBN_978-952-245-817-9.pdf?sequence=1 (hämtad 22.1.2015).

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Partinen, M. (2012). Vireys, väsymys ja suorituskyky. Lääkekirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007 (hämtad 29.4.2015).

Pelitalo. (2015). <http://pelitalo.fi> (hämtad 18.5.2015).

- Pellmer K., Wramner B. & Wramner H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Liber: Stockholm.
- Pelikasvattajan käsikirja. 2013. <http://www.pelipaiva.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf> (hämtad 26.1.2015).
- Pontes H., Király H., Demetrovics Z. & Griffiths M. (2014) The Conceptualisation and Measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The Development of the IGD-20 Test. *PLoS ONE*, 9(10), 1-9.
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110137> (hämtad 30.4.2015).
- Pontes, H. & Griffiths, M. (2014). Assessment of internet gaming disorder in clinical research: Past and present perspectives. *Clinical Research and Regulatory Affairs*, 2-4 (31), 35-48.
- Statens folkhälsoinstitut (2010). *Att förebygga spelproblem- en kunskapsöversikt och en systematisk litteraturöversikt*. Elanders: Mölnlycke
- THL (2014). *Pelin merkit – tietoa rahapeliongelmaista työssään peliongelmia kohtaaville*. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125496/URN_ISBN_978-952-302-071-9.pdf?sequence=1 (hämtad 16.4.2015).
- Työterveyslaitos (2012). *Nuoret harrastajat palautuvat intensiivisestä tietokonepelien pelaamisesta huonommin kuin ammattilaiset*. Tiedote 57/2012.
http://www.ttl.fi/fi/tiedotteet/Sivut/tiedote57_2012.aspx (hämtad 29.4.2015).
- Undervisningsministeriet (2006) *Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon – koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet*. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi> (Hämtad 23.04.2015).
- Viljamaa J. (2011). *Pakko saada- addiktioitunut yhdyskunta*. WSOY:Helsinki.
- WHO (1946) *Official Records of the World Health Organization no. 2P*.
http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/2e.pdf (hämtad 3.3.2015).

WHO (1978) *Alma-Ata declaration on primary health care*. Geneva: Who head office.
http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf (Hämtat 3.3.2015).

Wilmot, E., Edwardson, C., Achana, F., Davies, M., Gorely, T., Gray, L., Khunti, K., Yates, T. & Biddle, S. (2012). Sedentary time in adults and association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia*, 56 (4), 942-943.

Young, K. (2009) *Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents*. USA: Taylor & Francis Group, LLC.
<http://ezproxy.novia.fi:2094/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=7b722521-c276-4e9b-838d-f686b2102baf%40sessionmgr4005&vid=5&hid=4206> (hämtat 18.03.2015).

Ordlista på olika digitala spel

Angry Birds: Ett pusselspel för mobiler och spelkonsoler

Call of Duty: Skjutspel

Candy crush: Pusselspel som finns på t.ex. Facebook

Counter Strike (CS): Skjutspel

FIFA: Sportspel

Grand Theft Auto (GTA): Motor-, skjut- och simulationsspel

Gran Turismo: Bilspel

NHL: Ishockeyspel (sportspel)

RTS: En förkortning av Real-Time Strategy. RTS är ett strategispel som man spelar under taktik i realtid.

Singstar: Karaokespel

Sly Raccoon: Plattformsspel

The Sims: Simulatorspel

Wii Fit: Motionsspel

World of Warcraft: Internetspel med flera spelare i olika roller

Ordförklaringar

Gameboy: Konsol som tillverkats av företaget Nintendo

Konsol: En maskin som man ansluter till en Tv eller bildskärm för att spela.

Kontroller: En styranordning som innehåller olika knappar eller andra former av rörelsefunktioner för att kunna styra och ha kontroll över figuren i spelet.

Lan-evenemang (LAN): Lan är en förkortning av Local Area Network (lokalnätverksevenemang). Ett evenemang som innehåller olika speltävlingar och ett ypperligt tillfälle för att umgås med andra personer som gillar samma sorters spel. **Assembly** är det största Lan-evenemanget som arrangeras i Finland och började år 1992.

MMORPG: En förkortning av Massive Multiplayer Online Role Playing Game. MMORPG är ett rollspel som spelas Online, det vill säga på Internet. De uppgifter och samhörighet som genomförs av spelarna tillsammans är av stor betydelse, och antalet spelare kan vara mellan 100 – 1000 stycken på samma server i spelet. Ett exempel av spel är World of Warcraft.

Nintendo: Ett spelföretag som tillverkar konsoler och tv-spel

Plattformsspel: Ett spel i vilken spelaren styr sin figur med att hoppa på olika plattformar. Spelaren kan själv styra figuren och försöker undvika vissa hinder. Exempel på olika plattformsspel är Nintendospel så som Super Mario.

Playstation: En tv-spelkonsol som är tillverkad av företaget Sony

Rollspel: Dator- eller internet rollspel där figurerna är väsentliga och spelaren lever in i karaktärens roll.

Skjutspel: Actionbaserade spel som innehåller skjutning.

Strategispel: Spel som baserar sig på turer som ofta kopplas till olika former av krig, det kan handla om ett eget lag eller upp till stora armétrupper. I Strategispelen styr

spelaren spelet genom fågelperspektiv medan skjutspelet ger bilden från karaktärens synvinkel.

Simulationsspel: Ett datorspel som föreställer sig vara ett fordon, apparat, situation eller en företeelse. Spelet kombinerar skicklighet med slump och strategi för att simulera en bild av det verkliga livet. T.ex. The Sims där spelaren styr virtuella karaktärer som utför olika vardagliga aktiviteter.

Sportspel: Ett spel var spelaren styr en ensam idrottare eller över ett sportlag som t.ex. NHL.

Äventyrsspel: Ett spel där tyngdpunkten läggs ut på historien, figurerna och tänkande.

Xbox: En tv-spelkonsol som tillverkats av företaget Microsoft.

Components Model (Griffiths, 2005)	Internet Gaming Disorder DSM-5 (APA, 2013)
Sallience	1 1. Preoccupation with Internet Games (The individual thinks about previous gaming activity or anticipates playing the next game; Internet gaming becomes the dominant activity in daily life.
Mood Modification	8 8. Use of Internet Games to escape or relieve a negative mood (e.g., feelings of helplessness, guilt, anxiety).
Tolerance	3 3. Tolerance – the need to spend increasing amounts of time engaged in Internet games.
Withdrawal	2 2. Withdrawal Symptoms when Internet gaming is taken away. (These symptoms are typically described as irritability, anxiety, or sadness, but are no physical signs of pharmacological withdrawal.
Conflict	5, 6, 7 and 9 5. Loss of interests in previous hobbies and entertainment as a result of, and with the exception of, Internet games. 6. Continued excessive use of Internet games despite knowledge of psychosocial problems. 7. Has deceived family members, therapists, or others regarding the amount of Internet gaming. 9. Has jeopardised or lost a significant relationship, job, or educational career opportunity because of participation in Internet games.
Relapse	4 4. Unsuccessful attempts to control the participation in Internet games.

doi:10.1371/journal.pone.0110137.t001

Figur 2 Pontes HM, Király O, Demetrovics Z, Griffiths MD (2014) The Conceptualisation and Measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The Development of the IGD-20 Test. PLoS ONE 9(10).

Bilaga 4

	Sallience	Mood Modification	Tolerance	Withdrawal Symptoms	Conflict	Relapse
1. I often lose sleep because of long gaming sessions.	.61					
7. I usually think about my next gaming session when I am not playing.	.57					
13. I think gaming has become the most time consuming activity in my life.	.67					
8. I play games to help me cope with any bad feelings I might have.		.87				
2R. I never play games in order to feel better.		.60				
14. I play games to forget about whatever's bothering me.		.76				
3. I have significantly increased the amount of time I play games over last year.			.56			
9. I need to spend increasing amounts of time engaged in playing games.			.64			
15. I often think that a whole day is not enough to do everything I need to do in-game.			.59			
4. When I am not gaming I feel more irritable.				.75		
10. I feel sad if I am not able to play games.				.71		
16. I tend to get anxious if I can't play games for any reason.				.82		
5. I have lost interest in other hobbies because of my gaming.					.59	
11. I have lied to my family members because the amount of gaming I do.					.65	
19R. I know my main daily activity (i.e., occupation, education, homemaker, etc.) has not been negatively affected by my gaming.					.47	
17. I think my gaming has jeopardised the relationship with my partner.					.52	
20. I believe my gaming is negatively impacting on important areas of my life.					.70	
6. I would like to cut down my gaming time but it's difficult to do.					.61	
12. I do not think I could stop gaming.					.50	
18. I often try to play games less but find I cannot.					.66	

Empty cells represents the factor loadings that are fixed to 0; all other factor loadings are significant at least at $p < .001$. Cronbach's alpha of the total 20 items of the Internet Gaming Disorder Test is .88.
doi:10.1371/journal.pone.0110137.t003

Figur 3 Pontes HM, Király O, Demetrovics Z, Griffiths MD (2014) The Conceptualisation and Measurement of DSM-5 Internet Gaming Disorder: The Development of the IGD-20 Test. PLoS ONE 9(10).

Intervjufrågor

Bakgrund

1. Ålder, studerar eller arbetar?
2. Hur länge har du spelat, hur gammal var du när du började spela? Berätta om dina tidiga spelupplevelser, vad som var bra och vad som var dåligt.
3. Hur länge spelar du per vecka? Spelar du periodvis?
4. Har du flera spelmaskiner? (PC, xbox, playstation osv.)
5. Vilka andra intressen har du? Har du andra hobbyn och är de spelrelaterade?

Spelbeteende

6. Spelidentitet: Ensam eller med andra och hur skiljer det sig? Tävlrar du eller föredrar du spel där du kan samarbeta med andra?
7. Vilka positiva eller negativa effekter kan du kombinera med spelande överlag och i ditt eget spelande? Har du upplevt problem med fysisk hälsa (motion, sömn, näring, användning av uppiggande drycker t.ex. alkohol eller energidricka, hygien, ryggont, andra fysiska besvär), psykisk hälsa (självförtroende, depression, ångest,) social hälsa (obehag för sociala situationer, ointresse för att träffa andra, kompisar eller familj). Kan spelandet lindra några av de tidigare nämnda besvären?
8. Hur påverkar spelandet din vardag, bekantas vardag och liv. Tar spelandet tid från andra intressen, studier, jobb, familj eller vänner?

Attityder, förhållande till spelande

9. Hur ser andra i din närkrets på ditt spelande? Har dina förhållanden till familj, vänner, partner ändrats på grund av ditt spelande och på vilket sätt?
10. Allmänna attityder till spelande? Hur uppfattas spelkulturen överlag i samhället?
11. Gemenskap inom LAN-gruppen (starkt knutet till din sociala identitet?). Hur skiljer det sig från andra sociala grupper?
12. Hur ser du på ditt spelande i framtiden? Kommer du att ändra dina vanor på grund av arbete eller familj?
13. Hur påverkar egenskaper så som tålmod, tävlingsinriktad personlighet, vilket spel man spelar eller hur insatt man är i ett spel och syns egenskaperna även i vardagslivet t.ex. studier eller arbete?