

## Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b> .....	<b>3</b>
Oppgavens disposisjon .....	3
Begrunnelse for valg av tema.....	3
For-forståelse til problemstilling .....	4
Hensikt med oppgaven.....	5
Avgrensning og Begrepsforklaring .....	5
<b>Teori</b> .....	<b>5</b>
Psykisk helse .....	5
Ungdom .....	6
Gaming; dataspilling.....	6
Gaming disorder / Internet Gaming Disorder (IGD) .....	7
<b>Metode</b> .....	<b>10</b>
Valg av metode.....	10
Søke- prosess og strategi.....	10
Pico – Konseptskjema.....	10
Inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier .....	10
Valg av databaser .....	11
Søkelogg/historikk.....	11
<b>Resultat</b> .....	<b>12</b>
Litteraturmatriser .....	12
Artikkel 1.....	12
Artikkel 2.....	13
Artikkel 3.....	14
Artikkel 4.....	15
Artikkel 5.....	15
Hovedfunn .....	16
Frafall på skole.....	16
Tidsbruk og det sosiale samværet.....	17
Kjønnforskjeller .....	18
Symptomer .....	19
<b>Diskusjon</b> .....	<b>19</b>
<b>Konklusjon</b> .....	<b>24</b>
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>25</b>

## **Sammendrag**

Denne Litteratur studien ser på Gaming, hva det innebærer og hvordan det kan påvirker ungdom sin psykiske helse. Problemfokuserede forståelser av Gaming legger ofte til grunn en bekymring rundt videospill, og Gaming har i forskning og samfunnet forøvrig blitt oppfattet som et «problem». Nylig har også spillavhengighet eller *Internet gaming disorder*, (IGD) blitt klassifisert som en psykisk lidelse. Gaming er en populær hobby blant ungdommen, og det er meget relevant i arbeid med ungdom å ha en forståelse for denne aktiviteten. Problemstillingen belyses ved hjelp av fem utvalgte forskningsartikler. Resultatene fra valgte studier gav et inntrykk av at Gaming i seg selv er ikke skadelig, men kulturen rundt temaet ser ut til å være det som skaper, blant annet depresjon, angst og dårlige opplevelser hos ungdommen. I tillegg er tidsbruken diskutert og det at Gaming er hovedsakelig en «guttegreie».

## **Abstract**

This Literature study takes a looks at Gaming, what it entails and how it can affect adolescents' mental health. Problem-focused understandings of Gaming often form the basis and concern about video games, and Gaming has been perceived as a "problem" in research and society in general. Recently, gaming addiction or Internet gaming disorder (IGD) has also been classified as a mental illness. Gaming is a popular hobby among young people, and it is very relevant in working with youth to have an understanding of this activity. The problem is explained with the help of five selected research articles. The results from selected studies gave the impression that Gaming in itself, is not harmful, but the culture around the gaming seems to be what creates, among other things, depression, anxiety, and bad experiences in young people. In addition, the use of time is discussed and the fact that Gaming is mainly a "boy thing".

## Innledning

Denne bacheloroppgaven er skrevet i forbindelse med avsluttende utdanning for studieretningen vernepleier, ved NTNU.

### Oppgavens disposisjon

I denne innledningsdelen vil tema og problemstillingen bli presentert, og en begrunnelse på hvorfor disse er valgt. Dermed gjøres det rede for noen ulike begreper som går igjen igjennom hele oppgaven. Videre gjøres det rede for teori, og der skapes grunnlaget for diskusjonsdelen ut fra teorien som er funnet rundt Gaming sin påvirkning av psykisk helse hos ungdom.

Videre skriver jeg om hvilken metode som er brukt beskrevet og hvordan litteratursøkene er blitt gjennomført. Resultat og diskusjon ligger etter hverandre og der legges først frem det relevante stoffet som har blitt funnet og blir da videre diskutert.

I siste delen av oppgaven vil jeg ha kommet fram til en konklusjon, der oppsummeres litteraturstudiet og forhåpentligvis vil vi ha funnet et svar på problemstillingen.

### Begrunnelse for valg av tema

Sosialiseringsarenaene til ungdommer har endret de siste årene. Det er vanlig med en PC med internett på ungdomsrommet. Et flittig verktøy inn til sosial samhandling med andre ungdommer. Dataspill på PC er en vanlig fritidsaktivitet, i spesielt blant gutter (Kandola et al., 2021), og kan bli en tidskrevende hobby. Denne tidsbruken kan gå på bekostning av både sosial samhandling med familie og venner utenfor spillet, skole og andre aktiviteter. Gaming har gitt nye og krevende utfordringer til samspillet mellom ungdommer og miljøet blant dem. Spesielt fra foreldre og generasjoner før dem, som ikke er oppvokst i denne nye digitale verdenen.

Sammen med manglende kunnskap om hva Gaming går ut på, kan medias framstilling skape frykt og negativ stereotypisering av de som gamer og de som spiller, gamere.

«Gaming causes violence», var et budskap media ofte framstilte, der det var fremhevet negative sammenhenger mellom Gaming og skolegang, psykisk og fysisk helse og selvmord. Gaming er ofte sett på som en «guttegreie», men det økende

tallet av jenter som spiller er det en debatt rundt spill og kjønn, med stor uenighet blant spillerne om hvorvidt aggressiv og seksualisert språkbruk i spill utgjør et problem. (Arvola & Clancy, 2014) Ungdomsårene er en krevende tid og dette er en tematikk som er meget relevant for en vernepleier i arbeid med ungdom.

I mange deler av verden er det både behov for, og etterspørsel etter behandling for spillavhengighet. Verdens helseorganisasjon, (WHO) skal inkludere «Gaming disorder» som en psykisk lidelse i når ICD-11 trer i kraft 1. januar 2022. En forhånds-presentasjon av nye ICD-koder gir oss i helsetjenesten mulighet til å planlegge hvordan vi skal bruke den nye versjonen. (WHO, 2018)

Gode fagfolk vokser skriver Skaug, når det kommer til personlig kompetanse når en skal ut i arbeide med mennesker. (Skau, 2017) I skjæringspunktet mellom fag og person må vi utvikle vår kompetanse ved å utforske og utfordre våre erfaringer. Som en snart nyutdannet vernepleier opplever jeg i arbeid med ungdom at ikke alle sitter på de samme erfaringene og kunnskapen rundt Gaming, på en annen side ønsker jeg å vite mer om dette temaet siden spilling på nett er et relativt nytt fenomen som vokser raskt, og er en arena der en kan fange opp de som faller utenfor.

En synliggjøring av ensomme eller ekskluderte ungdom på en digital arena kan gi vernepleiere en mulighet for å arbeide med inklusjon i det sosiale fellesskapet, mens det å skjule problemet ved å bare si til ungdommene; «Slutt å sitte der og bare spille, det er dårlig for deg», heller kan ses som et tegn på mangelfull håndtering av disse utfordringene. Dermed er det viktig å skape forståelse rundt implikasjonene av denne nye typen sosialt samspill på nett og fritidsaktivitet.

#### [For-forståelse til problemstilling](#)

Det vil være relevant og å vite hvordan Gaming, dataspilling påvirker spillerne. Gaming er en aktivitet som gir muligheter for samhandling over nettet. Slik som sosiale medier, er den typiske brukergruppen ungdommen. Akkurat som Instagram eller Youtube, har Gaming en egenartet kultur og miljø som ungdom blir påvirket av.

Som en vernepleier som skal jobbe med ungdom som f.eks. miljøarbeider, på skole eller i ungdomsbolig vil det være vesentlig å skaffe seg kunnskap om akkurat dette.

Dermed blir det relevant å stille spørsmålet; *Hvordan påvirker Gaming den psykiske helsen til ungdom?*

Temaet er valgt på bakgrunn av interesse, og det å kunne velge problemstilling ut fra erfaring og interesse vil være positivt for skriveprosessen.

### Hensikt med oppgaven

Hensikten med denne litteraturstudien er for å gi vernepleieren kunnskap om ungdom og Gaming. For å komme fram til hvilken effekt og konsekvenser Gaming har på ungdommers psykiske helse. Ulike forskningsartikler blir studert for å finne informasjon, samt annen relevant teori.

### Avgrensning og Begrepsforklaring

Oppgaven setter søkelys på den generelle psykiske helsen i stedet for en spesifikk diagnose, både på grunn av omfang og på grunn av vanskeligheten med litteratursøk ved en så presis problemstilling.

I Norge regnes en som voksen når en fyller 18 år. Men når en defineres som ungdom, kan variere i ulike land og kulturer. Siden litteraturen tar for seg studier fra andre land definerer jeg ungdom ifølge WHO, mellom 15 og 24 år, (WHO, 2021) da det er denne aldersgruppen som i økende grad spiller dataspill. Samt er dette er en avgrensning som forekommer på grunn av oppgavens omfang.

## Teori

### Psykisk helse

Verdens Helseorganisasjon har i sin publikasjon (2012) definert hva psykisk helse innebærer:

*“Mental health is a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community.”* (WHO, s. 12).

Det er viktig med god psykisk helse for alle mennesker og psykisk helse er en integrert del av livskvalitet. Stubrud (2001) viser til at det er to hovedaspekter ved psykisk helse; det er emosjonelt velvære og støttende sosiale relasjoner. Emosjonelt velvære er en viktig og sentral del av vårt menneskelige liv. Personlige relasjoner mellom deltakerne og sosiale relasjoner er viktig for et fullverdig og rikt liv.

Psykiske plager derimot refererer til et individs symptombelastning, f.eks. følelsen av meningsløshet, angst og uro. Psykiske lidelser eller andre tilstander som kan stilles som en diagnose, er hvor symptombelastningen er såpass alvorlig at det påvirker daglig funksjon. Spesielt er forekomsten av emosjonelle plager høyere for ungdom. (Helland & Mathiesen, 2009)

### Ungdom

Ungdomstiden handler ofte om å finne ut av hvem en er og hvilken plass en har i familien, på skolen og i samfunnet (Bergem, 2018). Samtidig er man i et stadium mellom barndommen og voksenlivet. Et kjennetegn ved ungdomstiden er utviklingen av økt selvstendighet, samtidig som en gradvis løsriver seg fra foreldrene. (Erikson, 2000).

Eriksons sin utviklingsteori beskriver vår psykososiale utvikling gjennom åtte faser. Erikson plasserer ungdomstiden i den femte utviklingsfasen og kaller den «identitet versus rolleforvirring». Her står dermed identitetsutvikling sentralt, men på en annen side kan en forvente en rolleforvirring. (Erikson, 2000).

Ungdomsfasen preges av store psykiske, mentale og fysiske utfordringer. Ungdom kan oppleve både pubertet, forelskelse, seksuell utforskning og valg av yrkesretning. Det man har lært i tidligere utviklingsfaser stiller en nå ofte spørsmål om, noe som medfører en følelse av usikkerhet (Erikson, 2000). Opplevelsen av humørsvingninger er vanlig (Bergem, 2018). Spesielt er man ofte opptatt av andre sitt syn på en, anerkjennelse fra jevnaldrende og tilhørighet til ulike grupper (Erikson, 2000).

### Gaming; dataspilling

Gaming kommer fra det engelske ordet for spill. Det blir definert som en aktivitet, der hvor en spiller dataspill. Dataspill eller videospill, er spill som spilles av ved hjelp av

elektronisk utstyr slik som spillkonsoller eller personlig datamaskin. Fra et økonomisk perspektiv er dataspillindustrien en av verdens største underholdningsbransjer.

Dataspill og dermed Gaming, er i stadig økende grad blitt akseptert som et kulturmedium, og ikke bare underholdning. (Bergem, 2018) Det finnes ulike sjangere der hvor hvert spill sin spill-base kan fungerer som et selvstendig samfunn på nettet.

En populær sjanger er MMO's eller MMORPG, massive multiplayer online role-playing games. MMORPG spill som *World of Warcraft* og *League of Legends*, lar spillere fra forskjellige etnisiteter, aldersgrupper og geografiske steder spille sammen, gjennom digitale avatarer, for å kjempe virtuelle kamper i sanntid som en fremgangsmåte til å forbedre deres karakter sin plassering (Chen, Oliffe, & Kelly 2018). Jo mer en spiller, jo mer varer samler en inn, slik at spilleren kan kjøpe våpen, rustninger eller magiske gjenstander og oppnå et høyere nivå av status i spillet (Young, 2009).

Spillere kan bli med i grupper, klaner (guilds), føre kamper eller vinne kriger i en virtuell fantasiverden. En stor del av spill handler om å skape sosiale relasjoner. Spillere blir venner med andre spillere, som hjelper dem å lære spillet (Granic, Lobel, & Engels, 2014). Rollespill inkluderer ofte interaktive funksjoner, og alternativer som chatterom og steder for virtuelle hangouts med andre spillere. Det sosiale aspektet er en primær faktor i mange for spillavhengighet. Samt det å oppnå en høy status i spillet.

Dataspill generelt kan for eksempel innebære komplekse, oppslukende opplevelser med detaljerte og interaktive historier. Mange spill involverer problemløsning, samarbeid og tilbyr en plattform for sosialisering. Bruk av videospill som sosial plattform kan være spesielt viktig for ungdom som deltar i færre idretter og aktive spill. Flere studier viser at videospill er forbundet med forbedringer i ytelse på oppmerksomhet, problemløsning og minneoppgaver (Choi, Shin, Ryu, Jung, Kim & Park, 2020)

#### [Gaming disorder / Internet Gaming Disorder \(IGD\)](#)

I 2013 inkluderte *American Psychiatric Association (APA)*, *Internet Gaming Disorder (IGD)* i den femte utgaven av *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. I tillegg til DSM-5 ble IGD inkludert som en tilstand som grunngir til en mer

klinisk forskning før den blir klassifisert som en offisiell mental lidelse. (American Psychiatric Association, 2013). I Kina, Korea og Taiwan, er IGD ansett som et alvorlig folkehelseproblem (Young, 2009). IGD deler mange lignende trekk med avhengighet av gambling, som er anerkjent som en diagnostisk enhet av APA. Av denne grunn foreslo APA (2013) 9 mulige diagnostiske kriterier for IGD med adopsjon og modifisering fra de med spill avhengighet. Fem eller flere av de ni kriteriene oppfyller diagnosen IGD; *Preoccupation, Withdrawal, Tolerance, Unsuccessful attempts to control playing, Loss of interests, Continued use despite problems, Deceiving, Escaping negative moods* og *Functional impairment* (American Psychiatric Association, 2013).

### **Preoccupation/Oppmerksomhet**

Dette refererer til besettelsen av Gaming da spilleren hele tiden tenker på neste mulighet til å spille, noe som skaper en distraksjon fra å utføre daglige funksjoner (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Withdrawal/Tilbaketrekking**

Tilbaketrekking består av ubehagelige symptomer som oppleves i et par timer, (opptil flere dager) etter avvenning eller opphør av spillet. Inkludert er fortvilelse, irritabilitet, sinne, angst og konsentrasjonsvansker. Dette er potensielt symptomer som kan etterligne psykiske lidelser som depresjon (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Tolerance/toleranse**

I sammenheng med Gaming beskriver toleranse behovet for å spille i lengre perioder, eller introdusere nye spill eller utstyr, for å oppnå den samme følelsen av tilfredshet man opplevde i utgangspunktet eller tidligere. En vil over tid kreve større og større stimuli for å oppnå den samme tilfredsstillelsen (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Unsuccessful attempts to control playing/Mislykkede forsøk på å kontrollere spilling**

Et typisk kjennetegn på IGD. Dette refererer til manglende evne til å kontrollere ens spilladferd, til tross for ønsket om å redusere mengden spilletid eller bare slutte å spille (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).



### **Loss of interests/Tap av interesser**

Som et resultat av overdreven, ukontrollert Gaming, blir spillere gradvis avledet fra andre aktiviteter som de tidligere likte, for eksempel å drive med idrett (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Continued use despite problems/Kontinuerlig bruk til tross for problemer**

At en fortsetter Gaming til tross for kunnskap og anerkjennelse av psykososiale problemer, inkludert dårlig akademisk ytelse eller tap av jobb, er et tegn på mulig vanedannende bruk. Dette er parallelt med atferd sett i rusavhengighet (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Deceiving/Å Bedra**

Å lyve om tiden brukt på internett og aktiviteter kan indikere problematferd, ettersom spillere prøver å dekke over vanedannende vaner. Dette gjøres ofte for å unngå å motbevise kommentarer fra foreldre, ektefeller eller venner (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Escaping negative moods/Unnslipper negative stemninger**

Dataspill gir tilgang til en virtuell verden som av noen blir sett på som en flukt fra negative stemninger, som angst, depresjon og hjelpeløshet. Denne eskapismen, eller virkelighetsflukt, er i hovedsak en form for dårlig mestringsstrategi (American Psychiatric Association, 2013; Young, 2009).

### **Functional impairment/Funksjonshemming**

IGD kan forårsake alvorlig svekkelse av daglige funksjoner, svekkende personlige forhold, utdanning og karriere. Dette bringer ikke bare individets funksjonalitet i fare med IGD, men påvirker også trivselen til deres nærmeste, spesielt ektefeller (American Psychiatric Association, 2013). Som en advarsel til de nevnte IGD-kriteriene, har det også blitt foreslått at en må være forsiktighet ved å stille diagnoser fordi atferdsavhengighet er en ny klassifisering og sett på av noen eksperter som svært kontroversielle (Young, 2009).

Som tidligere nevnt skal Verdens helseorganisasjon også inkludere «Gaming disorder» som en psykisk lidelse i når ICD-11 trer i kraft 1. januar 2022. For at gaming disorder skal diagnostiseres, må atferdsmønsteret være av tilstrekkelig

alvorlighetsgrad til å resultere i betydelig svekkelse i personlige, familie, sosiale, pedagogiske, yrkesmessige eller andre viktige funksjonsområder og skal normalt ha vært tydelig i minst 12 måneder. (WHO, 2018)

## Metode

### Valg av metode

Jeg har benyttet meg i denne oppgaven av litteraturstudie som metode.

Problemstillingen vil bli belyst ved hjelp av fem utvalgte vitenskapelige artikler, og beskrive den systematisk planleggingsprosessen og litteratursøket.

### Søke- prosess og strategi

Ved litteraturstudie samles informasjon ved å benytte relevant litteratur og ulike søkemotorer på internett (Thidemann, 2019). Det var best å bruke elektroniske hjelpemidler for å finne relevant litteratur. På en side kan de kontinuerlig oppdateres, ulikt fra bøker som er statiske med mindre en ny utgave nylig publisert.

For å starte søket etter artikler, ble hjelpemiddelet PICO benyttet (Thidemann, 2019). Den hjalp i søkeprosessen, siden den tydelig viser hva oppgavens formål er, og derfor bidrar til å avgrense søk samt finne fram gode søkeord man kan bruke i databasen.

### Pico – Konseptskjema

<b>P - Population</b>	<b>I - Intervention</b>	<b>C - Comparison</b>	<b>O - Outcome</b>
Hvem/hva dreier det seg om?	Hva er det med populasjonen du er interessert i?	Interessert i en sammenligning med noe?	Hvilke endepunkter er du interessert i?
Ungdom	Gaming		Påvirkningen på psykisk helse
Jenter/gutter	Dataspill		Psykisk helse
Adolecent	Gaming		Mental health
Skole	Skjermtid		Trakassering/selvbilde
Youth	Online game		Screen time
Gutter	Spilling		påvirkning
Jenter	Gaming miljø		konsekvens

### Inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier

Inklusjon og eksklusjonskriterier ble avgrenset i søkedatabasenes filter, og andre manuelt gjennom lesing.

Jeg søkte etter vitenskapelige fagfelleverderte artikler, både kvalitative og kvantitative artikler. Kvalitative metoder gir dybdekunnskap for eksempel om deltageres sine opplevelser, mens kvantitative gir breddekunnskap for eksempel om utbredelse av et fenomen. Alder på populasjonen i studiene skulle helst omhandle ungdom, siden ulike land og kulturer definerer ungdom ulikt gikk jeg ut ifra WHO sin definisjon; mellom 15 og 24 år, (WHO, 2021). Dette er på grunn av at litteraturen trenger strengt tatt ikke å komme fra Norge, språkmessig begrenset jeg til norsk og engelsk. Når jeg søkte, så jeg etter studier som ikke er eldre enn år 2000. Hovedsakelig for å holde litteraturen relevant.

Kriterier er hensiktsmessige for å avgrense og tydeliggjøre hvilken litteratur som er aktuell å utforske i studien. For denne studien var kvalitativ forskning, med IMRaD struktur relevant.

#### Valg av databaser

Søkemotorene Oria, Idunn, PubMed ble benyttet. Inklusjons og eksklusjonskriterier ble utarbeidet og brukt i databasenes ulike avgrensingsfilter, og i vurdering av artiklers relevans underveis i søkene som ble gjort. Jeg søkte i disse databasene siden jeg er godt kjent med dem fra før, og de har gode avgrensings filtre og databasene er i samarbeid med NTNU sitt universitetsbibliotek. Samt ble flere av databasene anbefalt av bibliotekar.

#### Søkelogg/historikk

Dato for søk	Søk nr.	Søkeord og kombinasjoner	Avgrensninger	Antall treff	Leste abstrakts	Leste artikler	Funn
16.04.2021	1	Gutter Psykisk helse	Database: Idunn	150	3		
16.04.2021	2	Gutter dataspill	Database: Idunn	41	2		
16.02.2021	3	Gutter dataspill	Database: Idunn 2010-2021	21	3		
16.04.2021	4	Gaming Psykisk helse	Database: Idunn 2010-2021	5	4	2	1
20.04.2021	5	Adolescent depression	Database: Oria 2010-2021 Fagfelleverdert	233187	3		
20.04.2021	6	Adolescent Depression Gaming	Database: Oria 2010-2021 Fagfelleverdert	3816	2		
20.04.2021	7	Adolescent Depression	Database: Oria 2010-2021	5389	2	1	1

		Screen device	Fagfellevurdert				
20.04.2021	8	Dataspill	Database: Idunn 2001-2021	170	3		
20.04.2021	9	Dataspill Trakassering	Database: Idunn 2001-2021	4	3	2	1
25.04.2021	10	Gaming adolescence	Database: PubMed 2011-2021	4112	4	3	
25.04.2021	11	Gaming Adolescence IGD	Database: PubMed 2013-2021	213	3	1	
25.04.2021	12	Mentah health Gaming	Database: PubMed 2011-2021	7738	2	1	
28.04.2021	13	Mentah health Gaming	Database: PubMed 2011-2021 Age: Adolescent: 13-18 years	132	3	1	
28.04.2021		Depression gaming	Database: PubMed 2011-2021	745	4	2	1
28.04.2021	14	Youth mental health Gaming	Database: Oria Fagfellevurdert 2010-2021	3925	3	2	
28.04.2021	15	Youth mental health Gaming addiction	Database: Oria Fagfellevurdert 2010-2021	2170	2	1	
28.04.2021	16	Computer Gaming	Database: APA PscNet Peer reviewed journal 2020	15	3	1	1

## Resultat

Først blir resultatene presentert i en litteratormatrise for hver artikkel. Deretter blir resultatene sammenfattet til kunnskap som gir en bredere og oppdatert forståelse av temaet.

## Litteratormatriser

### Artikkel 1

<b>Tittel</b>	<b>World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær - Unge online-spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere</b>
Referanse	Arvola A.K., & Clancy A. (2014) World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær - Unge online-spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere. Nordisk tidsskrift for familie- og relasjonsarbeid, 2014-10-15, 42(3), s. 184-203. Hentet fra: <a href="https://www.idunn.no/fokus/2014/03/world_of_warcraft_til_ungdommers_begjaer_og_foreldres_besv">https://www.idunn.no/fokus/2014/03/world_of_warcraft_til_ungdommers_begjaer_og_foreldres_besv</a>
Hensikt	Hensikten med var å beskrive og tolke ungdommenes erfaringer for å kunne få en dypere forståelse av hva spilling på dataspillet WoW, betydde i deres liv.
Metode	Kvalitativ metode, personlige intervjuer med varigheten på ca. en og en halv time. Alle intervjuene ble tatt opp digitalt og transkribert verbatim
Utvalg/populasjon	10 unge menn. Alderen varierte fra 17 til 29 år. De hadde mellom 2 og 6 års erfaring som WoW-spillere. Alle bortsett fra 1 som hadde pause og en som var

	sluttet, var aktive spillere da de ble intervjuet. 8 bodde hjemme hos foreldrene, de 2 andre bodde på hybel.
Resultat	<p>Forfatterne rapportere at ingen av informantene psykososiale problemer før de begynte å spille WOW. Noen av ungdommene i denne studien hadde på en annen side noen utfordringer i livet i perioden før de begynte å spille, knyttet til flytting, kjedsomhet på skole og opplevelse av meningsløshet.</p> <p>Alle ungdommene fremhever det sosiale, samtalene og samarbeidet i spillet som svært betydningsfullt. Det å tilhøre et lag eller et guild, gjør at spilleren forplikter seg til å delta i kamper på felles tidspunkt. På en annen side var det tidsbruk over 30 timer i uka, og flere prioriterte bort andre relasjoner som familie og kjæreste for å spille.</p> <p>Det oppleves fra ungdommens perspektiv at tidsbruken ikke er sløst bort siden det er nødvendig for å avansere i spillet og dermed prestere bedre.</p> <p>Ungdommene opplever det at foreldrene var lite aksepterende til WOW-spilling, og at de i liten grad skjønnte det sosiale aspektet og kompetansen de utviklet. Mens på en annen side oppfordrer det lite for ungdommen til å dele om hva de opplever, om for eksempel sterke negative hendelser. Forfatterne skriver at spillere kan komme under stigma. Forventning til fordømmelse for spill-interesse, øker sjansen for at ungdommen trolig vil vegre seg fra å fortelle om opplevelse av svekket selverdi, en lavere selvtillit, sosial utrygghet og dårligere forhold til foreldre og øvrig familie.</p>
Kvalitetsvurdering	Fra et fagfelleverdert tidsskrift, nyere dato og framgangsmåte er beskrevet. Peker på tidligere forskning som er gjort. De oppgir mulige begrensninger ved studien. Intervjuene var åpne og bare semistrukturell. IMRaD disposisjon.
Etiske drøftinger	God ivaretagelse av deltakerne. Ungdommene undertegnet samtykkeerklæringer og det ble opplyst at de kunne til enhver tid trekke seg fra prosjektet.
Relevans/styrker og svakheter	Ungdommens evne til å fortelle og formidle opplevelser var varierende. Noen kom med lange fortellinger, andre svarte kort på spørsmålene. Intervjuene har ikke satt søkelys på om spillingen er overdrevet, om det er avhengighet eller ikke. Artikkelen er relevant fordi den belyste den sosiale avhengigheten i form av lojalitet til medspillere, på de sosiale båndene, forpliktelsen til laget, ungdommens selverdi og om sammenhengen mellom spilleatferd og samspill med foreldre.

## Artikkel 2

<b>Tittel</b>	<b>Når jentene må inn i skapet: Seksuell trakassering og kjønnsfrihet i online dataspill</b>
Referanse	Ask K, Svendsen S.H.B., & Karlstrøm H. (2016) Når jentene må inn i skapet: Seksuell trakassering og kjønnsfrihet i online dataspill. Norsk medietidsskrift. 2016-04-01, 23(1), s. 1-21. Hentet fra: <a href="https://www.idunn.no/nmt/2016/01/naar_jentene_maa_inn_i_skapet_seksuell_trakassering_og_kjoenn">https://www.idunn.no/nmt/2016/01/naar_jentene_maa_inn_i_skapet_seksuell_trakassering_og_kjoenn</a>
Hensikt	Hensikten med studiet var å finne ut av betydningen av at mange kvinnelige spillere holder informasjon om kjønn skjult for å unngå seksuell trakassering. Om spilleres forståelser av betydningen av trakasserende språkbruk og oppførsel i spill, og konsekvensene av seksuell trakassering på spill, kulturnivå og aktørnivå. Eksisterer kjønnsfrihet i online dataspill?
Metode	Kvalitativ og kvantitativ metode. Spørreundersøkelse på nett med 935 deltagere og kvalitative intervjuer med 8 spillere.
Utvalg/populasjon	Respondentene på spørreundersøkelsen er i all hovedsak mellom 18 og 40 år. Over halvparten er voksne mellom 26 og 40 år. Det er omtrent 2/3 menn og 1/3 kvinner. Respondentene er aktive spillere. Omtrent halvparten spiller mest alene, mens resten spiller med online-venner, venner de kjenner ansikt til ansikt, eller med tilfeldige spillere. I dybdeintervjuene deltok det 3 kvinner og 5 menn. Alle var rundt 20-årene og aktive spillere med stor kunnskap om, og erfaring med dataspill og spillkultur.

Resultat	<p>2/3 av respondentene har fått venner gjennom online-spill, og halvparten av disse har truffet venner de har fått online ansikt til ansikt.</p> <p>Spørreundersøkelsen rapporterer at skjellsord som er forbundet med ulike diskrimineringsgrunnlag, er svært utbredt i online-spill. «Gay» og «retard» er spesielt hyppig brukt. Skjellsord som er knyttet til kvinners kropp og seksualisert vold er også utbredt. Informantene gir uttrykk for at spillkulturen er en subkultur der de skjellsordene som brukes er kodet på andre måter enn de er i samfunnet. Å avkode dem riktig i spillsammenheng innebærer dermed å forstå at «gay» betyr kjipt eller kjedelig, ifølge informantene. Det å være «retard» i spillsammenheng betyr at en gjorde en feil, eller ikke er særlig god å spille. Denne kodingen av skjellsord som 'harmnløse' i spillkulturen er en viktig kilde til å forstå hvorfor en stor andel av respondentene ikke reagerer negativt på at disse begrepene brukes i spillsammenheng. Skjellsord blir ikke forstått som trakasserende, heller ikke de som brukte dem blir forstått som ubehagelige eller frekke folk. Kvinnelige spillere får ekstra oppmerksomhet, både ønsket og uønsket, og opplever en spillverden som i større grad er seksualisert. Data fra undersøkelsen viser at seksuell trakassering er noe mange spillere, og da spesielt kvinner, forholder seg aktivt til og tar forholdsregler for å unngå i spillsammenheng. Kvinnelige respondenter og intervjuobjekter i større grad enn menn vektlagt hvordan verbal og visuell seksuell trakassering utgjør et problem.</p>
Kvalitetsvurdering	Spørreundersøkelsen ble spredd i sosiale medier og på spillrelaterte nettsider. Alle som har fått informasjon om undersøkelsen, og ønsket å ta den, har kunnet ta den. IMRaD disposisjon.
Etiske drøftinger	Deltakelsen var frivillig, og det ble innhentet et informert samtykke fra alle deltakerne. Data er anonymisert.
Relevans/styrker og svakheter	Artikkelen setter lys på Gaming sin kultur, på den problematiske dynamikken mellom kjønn. Siden Gaming ansees som en mannsdominert aktivitet. Hvem som helst kan ha svart på spørreundersøkelsen, det er lett for å gi seg ut som noe annet fra hvem en er. Det finnes store variasjoner mellom ulike spilltyper, spillkulturer og fellesskap, men på en annen side er kjønnsbasert og seksuell trakassering en meget relevant utfordring. Undersøkelsen omfatter omtrent dobbelt så mange menn som kvinne

### Artikkel 3

<b>Tittel</b>	<b>Prospective relationships of adolescents' screen-based sedentary behaviour with depressive symptoms</b>
Referanse	Kandola, A., Owen, N., Dunstan, D., & Hallgren, M. (2021). Prospective relationships of adolescents' screen-based sedentary behaviour with depressive symptoms: The Millennium Cohort Study. <i>Psychological Medicine</i> , 1-9. Hentet fra: <a href="https://doi.org/10.1177/1557988318766950">https://doi.org/10.1177/1557988318766950</a>
Hensikt	<p>Hensikten var å undersøke mulige faktorer til videospill, sosiale medier og internettbruk med depressive symptomer hos ungdom. Bestemme i hvilken grad assosiasjoner mellom skjermtid og depressive symptomer kan variere etter kjønn.</p> <p>I tillegg til å undersøke hvordan fysisk aktivitet kan dempe eventuelle assosiasjoner mellom skjermtid og depressive symptomer.</p>
Metode	Spørreundersøkelse; Millennium Cohort Study (MCS)
Utvalg/populasjon	18 552 britiske familier og 18 818 barn født i Storbritannia mellom september 2000 og januar 2002. Ser hovedsakelig på de totalt 11 341 ungdommer fra Millennium Cohort Study.
Resultat	Hyppigere Gaming i en alder av 11 år var forbundet med lavere risiko for depressive symptomer i en alder av 14 år for gutter, men ikke jenter. På en annen side var hyppigere bruk av sosiale medier ved 11 år var forbundet med høyere risiko for depressive symptomer hos ungdomsjenter, men ikke gutter. Ulike typer skjermtid kan ha kontrasterende faktorer til depressive symptomer hos ungdom. Ungdom kan samhandle forskjellig med skjermbaserte enheter avhengig av kjønn. Funnene tyder på at en mer målrettet tilnærming til

	skjermtid kan være nødvendig for konteksten av risiko for depresjon hos ungdom
Kvalitetsvurdering	IMRaD disposisjon. Fra et fagfellevurdert tidsskrift og av nyere dato. Fremgangsmåte er beskrevet, og forfatterne redegjør for styrker og begrensninger ved studien
Etiske drøftinger	MCR er godkjent av National Health Service Research Ethics Committee. Alt som blir nevnt av personlige erfaringer og hendelser er anonymisert.
Relevans/styrker og svakheter	Mer forskning er nødvendig for å forstå hvordan ulike typer skjermtid påvirker risikoen for depresjon hos unge mennesker. Den pågående studien inkluderer for tiden seks bølger av datainnsamling som dekker en rekke demografiske, psykososiale, miljømessige og biologiske faktorer og funn er basert på data fra en stor, representativ kohort av ungdom med 3 års oppfølging.

#### Artikkel 4

<b>Tittel</b>	<b>Do Computer Games Jeopardize Educational Outcomes? A Prospective Study on Gaming Times and Academic Achievement</b>
Referanse	Gnamb, T., Stasielowicz, L., Wolter, I., & Appel, M. (2020). Do computer games jeopardize educational outcomes? A prospective study on gaming times and academic achievement. <i>Psychology of Popular Media</i> , 9(1), 69-82. <a href="http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000204">http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000204</a>
Hensikt	Å undersøke forholdet mellom dataspill og akademisk prestasjon i matematikk og lesing.
Metode	Kvalitativ; intervju. Studentene ble vanligvis intervjuet i små grupper ved sine skoler av et profesjonelt undersøkelsesinstitutt. Elever som forlot sin opprinnelige skole i løpet av den langsgående studien, ble sporet og individuelt intervjuet hjemme.
Utvalg/populasjon	Utvalget er en del av den langsgående tyske nasjonale utdanningspanelstudien (NEPS) som sporer et representativt utvalg av tyske studenter gjennom skolekarrieren. Studien har fokus på tre målebølger i 2010 (klasse 9), 2012 (klasse 11) og 2013 (klasse 12).
Resultat	Av de 3554 elevene rapporterte omtrent 70% at de spilte data- og videospill minst av og til, og mer enn 20% selv i mer enn 2 timer på en vanlig skoledag. Bare 30 % av deltagerne indikerte at de aldri spilte dataspill i det hele tatt. Tilsvarende var det uttalte kjønnsforskjeller i karakterer og kompetanse. Hovedsakelig viste resultatene at tiden dedikert til data- og videospill ikke hadde noen effekt på studentenes kompetanseutvikling i løpet av 3 år. Verken matematisk- eller lesekompetanse viste en konsekvent endring over tid som følge av tiden brukt på dataspill. Snarere var kompetansen ganske konstant til studentenes spillatferd. Totalt sett ser de skadelige effektene av dataspill på pedagogiske resultater ut til å være ganske små.
Kvalitetsvurdering	IMRaD disposisjon. Studien selv diskuterer resultatet kritisk og viser all statistikk.
Etiske drøftinger	Dataen er anonymisert, god oppfølges av de deltagende elevene.
Relevans/styrker og svakheter	Studien viser til at den offentlige debatten om potensielle farer ved dataspill kan være overdrevet når det kommer til prestasjoner og frafall i skole. På en annen side stolte studien på selvrapporterte spilltider. Imidlertid har gyldighetene av disse tiltakene nylig blitt stilt spørsmålstegn ved fordi mange spillere har en tendens til å underrapportere sin faktiske tid brukt på dataspill

#### Artikkel 5

<b>Tittel</b>	<b>Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak</b>
Referanse	Fazeli, S., Mohammadi Zeidi, I., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the

	associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. Addictive behaviors reports, 12, S. 100307. <a href="https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307">https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307</a>
Hensikt	Studien undersøkte psykiske lidelser (depresjon, angst og stress) i sammenhengen mellom Internet gaming disorder (IGD) og helseutfall (søvnløshet livskvalitet) blant ungdom under denne COVID-19-pandemien.
Metode	Kvantitative tverrsnittsstudie, observasjon bestående av ungdom ble brukt til å vurdere tiltak for søvnløshet, depresjon, angst og stress, IGD og livskvalitet under COVID-19-pandemien.
Utvalg/populasjon	Ungdom i alderen 13–18 år (gjennomsnittsalder = 15,51 år)
Resultat	Det var små til store betydelige sammenhenger mellom variablene. Psykisk lidelser (dvs. depresjon, angst og stress) fungerte som en sterk mellommann i sammenhengen mellom IGD og søvnløshet og livskvalitet. IGD påvirket direkte søvnløshet og livskvalitet blant deltakerne.
Kvalitetsvurdering	Artikkelen er relevant for å belyse oppgavens problemstilling da den omhandler hvordan depresjon, angst og stress kan spille inn på mellom IGD og søvnløshet og livskvalitet i denne Covid.19 pandemien. IMraD.
Etiske drøftinger	De oppgir etisk godkjenning. Forfatterne erklærer at de ikke har noen kjente konkurrerende økonomiske interesser eller personlige forhold som kunne ha sett ut til å påvirke arbeidet som er rapportert i denne artikkelen.
Relevans/styrker og svakheter	Undersøkelsen anses som relevant til problemstillingen fordi den gir konkrete resultater (i form av tall) på hvordan IGD påvirker psykiske lidelser. Relevant i sammenheng med a studiet har fokus på pandemi tiden.

## Hovedfunn

### Frafall på skole

Det er ingen tvil at Gaming er populært blant ungdom. Av de 3554 elevene rapporterte som deltok i artikkel 4 sin studie sa omtrent 70% at de spilte data- og videospill minst av og til, og mer enn 20% selv i mer enn 2 timer på en vanlig skoledag. (Gnambs, Stasielowicz, Wolter, & Appel, 2020)

Videre ser vi at tiden dedikert til data- og videospill hadde ingen betydelig effekt på studenter sine prestasjoner på skolen. Effektene av dataspill på pedagogiske resultater ser ut til å være snau. I studien resulterte det i litt lavere karakterer i matematikk og tysk etter 2 år. Imidlertid kunne ikke effekten på andre kompetanse fag vise et lignende mønster. Samlet sett ser det ut for at den skadelige effekten av dataspill på utdanningsresultater er ganske liten. Artikkel 4 konkluderer med at det er fortsatt tvilsomt at dataspilling gir praktisk relevante konsekvenser for flertallet av



studentene. Forfatterne skriver at den offentlige debatten om potensielle farer ved dataspill ser ut til å være overdrevet (Gnambs et al., 2020).

#### Tidsbruk og det sosiale samværet

Ifølge deltakerne i artikkel 1 opplever flere av spillerne å bli involvert i online aktiviteter, og tilbringer dermed mesteparten av tiden sin med disse aktivitetene, på bekostning av andre viktige områder av livet, inkludert utdanning, familier og/eller offline sosiale forhold (Arvola, 2014) som kan føre til psykologiske konsekvenser som angst, depresjon og nød. (Fazeli, Zeidi, Lin, Namdar, Griffiths, Ahorsu, & Pakpour, 2020).

Ungdommen opplever selv at tidsbruken ikke er 'sløst bort' siden det er nødvendig for å avansere i spillet og dermed prestere bedre. I artikkel 1 fremhevet alle ungdommene det sosiale, samtalene og samarbeidet i spillet som svært betydningsfullt. Det å tilhøre et lag eller et guild, gjør at spilleren forplikter seg til å delta i kamper på felles tidspunkt. Akkurat som mere tradisjonelle fritidsaktiviteter som f.eks. fotball. Forfatterne i artikkel 1 skriver at ungdom som spiller kan komme under stigma. Foreldrene var lite aksepterende til spillingen, og at de skjønte i liten grad det sosiale aspektet og kompetansen de utviklet. (Arvola & Clancy, 2014) I artikkel 2 har 2/3 av respondentene fått venner gjennom online-spill, og halvparten av disse har truffet venner de har fått online ansikt til ansikt (Ask, Svendsen & Karlstrøm, 2016).

Videre forklarer de at forventning til fordømmelse for spill-interesse, øker sjansen for at ungdommen trolig vegrer seg fra å fortelle om erfaringer og opplevelser de har når de spiller. Konsekvensene av det kan føre til en økt opplevelse av svekket selverdi og dermed en lavere selvtillit. Over tid kan dette skape en sosial utrygghet og dårligere forhold til foreldre og øvrig familie hos de som spiller (Arvola, 2014). Artikkel 5 konkluderer med at foreldre må være spesielt oppmerksomme på hvor mye tid, og hvor ofte barna deres spiller videospill generelt, samt pandemiperioden mer spesifikt. (Fazeli et al., 2020)

I artikkel 3 skriver forfatterne at resultatene antyder at hyppigere videospill er assosiert med lavere score på depresjonssymptomer hos gutter som er mindre fysisk aktive, men ikke hos de som var fysisk aktive. Ungdommer som bruker mindre tid på

å spille sport og aktive spill, kan få mer glede og sosial interaksjon fra å spille videospill oftere (Kandola, Owen, Dunstan, & Hallgren, 2021). På en annen side viste det seg at bruken av videospill de fleste dager, minst en gang i uken og minst en gang i måneden, var forbundet med 24,2-31,2% lavere depressive symptompøeng sammenlignet med de som spilte mindre enn en gang i måneden/aldri hos gutter, men ikke hos jenter (Kandola et al., 2021).

#### Kjønnforskjeller

Gaming er en mannsdominert hobby. I undersøkelsen i artikkel 2 omfatter omtrent dobbelt så mange menn som kvinner (Ask et al., 2014).

Det er stor uenighet blant spillerne i artikkel 2 sitt materiale om hvorvidt aggressiv og seksualisert språkbruk i spill utgjør et problem, eller om det er noe av det som gjør spill til en attraktiv aktivitet. Der hvor kvinnelige respondenter i større grad enn menn vektlegger hvordan verbal og visuell seksuell trakassering utgjør et problem.

Kvinnelige spillere får ekstra oppmerksomhet, både ønsket og uønsket, de vil oppleve en spillverden som i større grad er seksualisert. Seksualisering forklares i de mer eller mindre vellykkede forsøk på sjekking i spill. Mer enn halvparten av respondentene i artikkel 2 oppga at de har hørt om andre spillere som har blitt sjekket opp gjennom onlinespill. 37 % rapporterte at de har blitt forsøkt sjekket opp gjennom spill. 15% hadde fått tilbud om sex og 30% om cybersex (Ask et al., 2014).

På en annen side gjennom de kvalitative intervjuene kommer det i artikkel 4 tydelig fram at mange spillere synes at det er en feiltolkning å knytte bruken av «gay», «hore», «retard», «pussy» etc. i onlinespill til marginaliserende bearbeidelser i det virkelige liv. Mannlige informanter ga uttrykk for at Gaming kulturen er en subkultur der de skjellsordene som brukes er kodet på andre måter enn de er i samfunnet. Forfatterne skriver at det ser ut til at menn legger vekt på det befriende i å kunne bryte regler for sosial samhandling i større grad enn kvinner. Som en følge av at ordene ikke er erkjent som iboende trakasserende, blir de som bruker dem heller ikke opplevd som frekke eller ubehagelige folk. Kvinner problematiserer oftere denne trakasserende spill- og språkkulturen enn menn (Ask et al., 2014).

I spørreundersøkelsen i artikkel 2 kommer det også fram at kvinner i langt større grad enn menn har sluttet å spille et spill på grunn av uønsket oppmerksomhet fra andre

spillere, 18% av kvinner mot 4% av menn. I tillegg har menn også i langt mindre grad enn kvinner hørt om andre som har sluttet å spille på grunn av den uønskede oppmerksomheten. En av de kvinnelige informantene uttalte at seksualiserende reaksjoner når det kommer fram at hun er kvinne, får henne til å undre på om hun i det heletatt skal fortsette å spille. (Ask et al., 2014)

75% tror at seksuell trakassering i spill har betydning for hvem som spiller, og hvilke spill en spiller, siden ulike spill har ulike kulturer. Dataen fra undersøkelsen i artikkel 4 viser at seksuell trakassering er noe mange spillere, da spesielt kvinner opplever og forholder seg til og tar forholdsregler for å unngå i spillsammenheng (Ask et al., 2014).

### Symptomer

Resultatene i artikkel 5 viser til at IGD påvirker depresjon og angstnivåer blant ungdom betydelig og muligens kan føre til en psykisk lidelse. Generelt tyder funnene på at depresjon, angst og stress tjener som sterke meglere i sammenhengen mellom IGD, søvnløshet og livskvalitet blant ungdom under COVID-19-pandemien (Fazeli et al., 2020). Men for å få mer kunnskap om hvilken effekt Gaming online har på ungdommers psykiske helse samt hvordan det påvirker den sosiale utvikling, ville studier om spilleres lojalitet til medspillere, lojalitetskonflikter og selvilde gi en utvidet forståelse. (Arvola & Clancy, 2014)

### Diskusjon

Hensikt med denne studien er å knytte svar og kunnskap til problemstillingen «Hvordan påvirker Gaming den psykiske helsen til ungdom?» Det viste seg å være noe utfordrende å drøfte systematisk, da temaene omhandler og påvirker hverandre.

### Tidsbruken

Tidsbruk på Gaming som fører til frafall kan være på grunn av ungdoms redsel for å gå glipp av noe. Som artikkel 1 rapporterer kan en spille på et lag digitalt. Dette er en pliktoppfyllelse samt en portal for sosialisering. I tillegg en mulighet for å øke sin prestasjon og status i spillet. (Arvola & Clancy, 2014) Dette kan skape en negativ effekt på søvnkvalitet (Fazeli et al., 2020). Ifølge APA sitt kriterium på IGD;

*Preoccupation*, kan presse fra lagforpliktelsen bidra til avhengighet og øke tidsbruket og dermed bygges *Tolerance* opp.

Kriteriet *Continued use despite problems*, grunnes i at Gaming kan føre til negative konsekvenser på ulike arenaer som skole. På en side resultere dataen i artikkel 4 til en liten grad av svekket akademisk prestasjoner, på en annen av det gjennomsnittlige tidsbruken på 2 timer. (Gnambs et al., 2020). Gaming i seg selv går ikke utover ungdommers prestasjoner på skolen, men hvor stor tidsbruk der hvor Gaming påvirker negativt, vil være vesentlig å forske videre på for at kriterier i større grad er anstendig å bruke for å kunne diagnostisere IGD.

### **Er sosialisering gjennom spill like bra som sosialt samvær?**

Sosialt samvær mens du spiller et spill er annerledes og har unike fordeler og ulemper. Det som er åpenbart nå på grunn av Covid-19 pandemien, er at folk kan og bruker kommersielle videospill for å koble seg sammen, for å skape og opprettholde sosiale relasjoner. Gjennom disse relasjonene gir og mottar ungdom en slags sosial støtte som hjelper til som en buffer mot stress, inkludert stress fra pandemien.

Anonymiteten på online spill kan hjelpe folk til å være mer autentiske ved å åpne opp mer. Men det å være online har også ulemper knyttet til seg (Choi et al., 2020). Noen ganger oppfører folk seg negativt på nettet generelt, enten det er i spill, sosiale medier eller gjennom andre kommunikasjonsplattformer. Trolling, trakassering og nettmobbing er problemer som gjenspeiler måter folk engasjerer seg på. Dette er uheldige utvidelser av virkelige atferd som blir lettere av online anonymitet. Samfunn som lager klare oppførselsregler, som deretter overvåker og håndhever dem, gjør det rette for å beskytte medlemmene i samfunnet. (Ask et al., 2016)

Videospill skaper ikke nødvendigvis direkte angst, men når de tar over livet og ungdommen begynner å unnlate andre viktige ting, skaper det engstelige tanker. Neglisjerte sosiale ferdigheter på grunn av manglende engasjement med andre utenfor et elektronisk miljø. (Erikson, 2000)

### **Det mannsdominerte preget**

Det finnes en ukultur i mange spill sin kultur som gjør åpenhet vanskelig og dermed begrenser jenter som gamer (Ask et al., 2016). Ungdomstiden er en periode av livet som er preget av identitet spørsmål og rolleforvirring (Erikson, 2000). Det er en klar

skjev kjønnsbalanse i Gaming (Arvola & Clancy, 2014; Ask et al., 2016; Kandola et al., 2021), og jenter/kvinner som spiller opplever trassering av seksuell karakter. seksuell trakassering har ledet til at kvinner tar forholdsregler. Spørreundersøkelsen i artikkel 2 viste at det er høy utbredelse av strategier for å håndtere uønsket oppmerksomhet blant kvinner som spiller. Informasjonskontrollen kvinnelige spillere forteller om i spillsammenheng, er sammenlignbar med hvordan homofile og lesbiske velger å tilbakeholde informasjon om seksuell orientering skjult for å unngå sanksjoner (Ask et al., 2016). Dette skaper stress blant unge kvinnelige spillere siden en kontinuerlig må drive med informasjonskontroll for å forhindre ubehagelige opplevelser. Studier av seksuell trakassering i arenaer som skoler og på arbeidsplasser viser at seksuell trakassering kan føre til nedsatt selvtillit og øke risikoen for en rekke psykiske lidelser som depresjon, spiseforstyrrelser og angst (Helseth, 2007).

Som konsekvens av språkkulturen og uønsket oppmerksomheten ovenfor kvinnelige spillere, vil inntrykket av at Gaming er en guttegreie, forsterkes. Den trakasserende språkbruken som ikke får konsekvenser i den virkelige verden, er noe vi som jobber med ungdom bør sette søkelys på, spesielt hvis en jente har Gaming som hobby.

### **Innflytelse**

Ungdommer som spiller online spill oftere, setter seg selv i fare for online spillavhengighet og eksponering for seksuelt innhold. Samtidig gjør den utvidede innflytelsen av internett og nettspill på barn og unge, alvorlighetsgraden av problemet enda høyere av det faktum at de innledende stadiene av slike hendelser rett og slett kan skje rett under omsorgsfulle foreldrenes øyne (Gnambs et al., 2020).

Særpregene som ses i IGD, er veldig lik stoffavhengigheten. Faktisk er lignende egenskaper av avhengighet til stede i både online spill og gambling (American Psychiatric Association, 2013).

Som sagt ungdomsårene er en krevende tid for å finne ut hvem han er og hva han står for og kunne akseptere seg selv (Erikson, 2000). Det kan være godt med en pause og flere ungdommer søker denne avkoblingen ved å game (Ask, et al., 2016). Å tre inn i en rolle som ikke ville vært sosialt akseptert i det virkelige liv, og den virtuelle overskridelsen av samfunnet sine normer bidrar til spillgleden for mange. En av disse overskridelsene ser ut til å være kodingen av skjellsord.

Språkkulturen kan tolkes til å være problematisk. Trakasserende språk og oppførsel indikerer at samfunnets regler ikke gjelder i Gaming, og dermed som et symbol på et spills funksjon; frihet fra samfunnets begrensninger. Å angripe den aggressive språkkulturen kan dermed bli forstått som et angrep på spilling som avkobling (Ask et al., 2016). I tillegg kan anonymiteten ulike spill tilbyr styrke denne kulturen. I Gaming kan det å være anonym ha både negative og positive konsekvenser. Gaming sine spill-fellesskap kan være en støttende sosial arena som gir folk muligheten til anonymt å kommunisere om spørsmål som kanskje ikke lett blir diskutert i ansikts-til-ansikt-kontakt og kan resultere i betydelige vennskap, dette kan imidlertid også føre til nettmobbing som ofte ikke er enkelt å håndtere når deltagere er anonyme (Choi et al., 2020). Spesielt med ungdommens koding av skjellsord i spill som ufarlige (Aks et al., 2016). Anonymitet kan forårsake frustrasjon, usikkerhet og angst hos ofre og bidrar til en følelse av hjelpeløshet som overgår normal mobbing, eller andre typer nettmobbing (Chen et al., 2018).

### **Selvbilde og stigma**

Gamere har ofte utfordringer med sosiale forhold og føler seg ensomme som om de aldri virkelig har hørt til. Denne følelsen kan være spesielt kraftig blant barn og ungdommer som ikke har følt at de tilhører i deres virkelige liv, og ofte er deres eneste venner andre spillere. Foreldre sitt forsøk på å sette tidsbegrensninger på spillingen, kan føre til at ungdommen blir sint, irrasjonell og til og med voldelig. Ungdom som ikke har tilgang til spillet, opplever tap. De vil være med på spillet og savner å spille spillet. Denne følelsen kan bli så intens at de blir irritable, engstelige eller deprimerte når de blir tvunget til å gå uten spilling. Når følelsene intensiveres, slutter de å tenke rasjonelt og begynner å handle mot andre, spesielt en foreldre eller noen som truer med å ta bort spillet. (Arvola & Clancy, 2014).

Ungdommen kan oppleve en stigma både fra foreldre og oss som helsepersonell. Stigma refererer til kjennetegn ved personer som fremstiller en ufullkommenhet. Et sosialt avvik i forbindelse med en norm om hva som er akseptabel atferd. Stigma kan være knyttet til forskjellige karaktermessige feil som viljessvakhet, dominerende lidenskaper og forræderske eller kompromissløse overbevisninger. Både ungdommens lidenskap overfor Gaming, og viljessvakhet som forklaring på at spillet prioriteres foran det som de fleste i vår kultur anser som fornuftig tidsbruk, kan bidra til stigmatisering. (Zawadzka, 2021)

Hvis ungdommen blir stigmatisert på med basis som Gaming, blir de tillagt en hel rekke andre uønskede egenskaper som at de er helsemessig usunne, asosiale og aggressive. Videre fører stigmaet til at den minste feil ungdommen gjør, blir fortolket som et direkte uttrykk for deres stigmatiserte særpreg. Ungdommene i artikkel 1 sin studie forteller om flere slike opplevelser, relatert både til ungdomsgruppa og foreldre (Arvola et al., 2021).

En faktor som er befriende for mange ungdommer er at de ikke blir bedømt for eksterne ting når de er gamer. Andre mennesker ser dem for hvem de er som en person, gjennom en avatar, og dømmer dem ikke ut fra hvilke klær de bruker, hvordan de ser ut, hvor mye penger de tjener, eller kjønn (Ask et al., 2016). Men når de beveger seg ut i den virkelige verden, blir de bedømt for disse tingene, og siden de ikke er vant til å bli dømt, føler de seg veldig ukomfortable. De begynner å holde seg inne og unngår å gå ut. Dette kan skape et lavt selvbilde av en selv.

Spesielt i ungdomstiden der hvor en gjerne søker andres meninger om en selv, samt det å finne en tilhørighet til ulike grupper, der hvor en av disse gruppene kan være gamere. (Erikson, 2000)

### **Familien og foreldre**

Det er viktig og riktig at foreldre stiller krav til ungdommens ytelse og sosiale forpliktelser. Det er lett å forstå fortvilelse og frustrasjon foreldre kan oppleve når deres ungdom velger bort så mye annet for å game. Og det er helt forståelig at det kommer til uttrykk i form av irriterte forsøk på å få ungdommen til å begrense spillemengden. Men mange av ungdommen sammenligner imidlertid Gaming med en annen konkurransepreget hobby som innebærer å stille opp for laget når det er kamper, for eksempel håndball, slik en av deltagerne i artikkel 1 intervjuet gjorde, for å forklare lagfølelsen (Arvola et al., 2014). Da blir foreldres manglende entusiasme for sin ungdoms suksess og lag-ånd satt i et annet lys. Men manglende kunnskap og medias framstilling av onlinespillet som skadelig, kan skape frykt hos foreldre, og det bidrar til at ungdommene blir tause om spillerfaringer, både positive og negative. Det er viktig å ha kunnskap om, og å være engasjert i det ungdommen spiller, på lik linje med å vite noe om hvem vennene deres er og hva de gjør ellers. Dette kan nok oppleves som vanskelig for mange foreldre fordi de vet for lite om det. *Deceiving* kriteriet ifølge APA for IGD, det at ungdom ikke velger å si noe om sine opplevelser

om spillingen, kan pådrives av denne kunnskapsmangelen. (American Psychiatric Association, 2013)

## Konklusjon

Hensikten med studien var å belyse *hvordan Gaming påvirker ungdoms psykiske helse?* I denne litteraturstudien viser funnene at det er flere faktorer som kan påvirke deres psyke. Mellom kjønnene opplever jenter i større grad seksuell trakassering, mens gutter i større grad opplever dette som befriende å kunne bryte regler for sosial samhandling. Det er også tydelig at Gaming er en mannsdominert kultur.

På en side kan Gaming tilby en digital arena for å utforske virkelige ting, og det er deres styrke, ikke en svakhet. Gaming krever samarbeid, deling av ressurser og kunnskap. For å lykkes kreves det at spillere opparbeider seg både sosiale og kulturelle erfaringer slik at spilleren får tilgang til gode spill-felleskap. På en annen side er mange anonyme som kan føre til angst og usikkerhet blant ungdommen. I tillegg tilviser funnene at det er sammenheng mellom tidsbruk og depressive symptomer. Det som stort sett har blitt bemerket innenfor forskning er at de aller fleste ikke har en redusert psykisk helse av Gaming. Påvirkninger på Akademiske prestasjoner ser ut til å være ubetydelige. For å f.eks. å ta opp ungdoms tidsbruk vil det kreve enn mer målrettet tilnærming.

Det handler gjerne om en balanse i mengde spilling og prioritering av andre deler av livet. Å game er ikke det samme som å utelate andre aktiviteter, selv om det for en liten gruppe gjerne kan bli slik. Gaming gir muligheten til å være sosial, møte nye mennesker å etablere relasjoner som utvikles til vennskap. Gaming er meningsfullt, og kan være en viktig ingrediens for mange ungdommers livskvalitet. Gaming er ikke perfekt, IGD eller spillavhengighet fører med seg en rekke uheldige og skadelige effekter, bl.a. søvnløshet, fysisk aktivitet og sosialisering av vennskap og relasjon utenfor gaming-miljøet.

Det er tydelig at voksne må involvere seg på denne digitale arenaen. Vi er til stede på de fleste andre aktiviteter barna våre er med på, men både foreldre og helsepersonell, vet lite om hva ungdom gjør når de gamer, som påvirker den psykiske helsen deres. Jeg oppfordrer til å være nysgjerrig og engasjert i det barna dine spiller.



## Litteraturliste

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Arvola A.K., & Clancy A. (2014) *World of Warcraft – til ungdommers begjær og foreldres besvær - Unge online-spillende menns opplevelse av samspillet med foreldre og medspillere*. Nordisk tidsskrift for familie- og relasjonsarbeid, 2014-10-15, 42(3), s. 184-203. Hentet fra:  
[https://www.idunn.no/fokus/2014/03/world\\_of\\_warcraft\\_til\\_ungdommers\\_begjaer\\_og\\_foreldres\\_besv](https://www.idunn.no/fokus/2014/03/world_of_warcraft_til_ungdommers_begjaer_og_foreldres_besv)
- Ask K, Svendsen S.H.B., & Karlstrøm H. (2016) Når jentene må inn i skapet: Seksuell trakassering og kjønnsfrihet i online dataspill. Norsk medietidsskrift. 2016-04-01, 23(1), s. 1-21. Hentet fra:  
[https://www.idunn.no/nmt/2016/01/naar\\_jentene\\_maa\\_inn\\_i\\_skapet\\_seksuell\\_tra\\_kassering\\_og\\_kjoenn](https://www.idunn.no/nmt/2016/01/naar_jentene_maa_inn_i_skapet_seksuell_tra_kassering_og_kjoenn)
- Bergem, A. K. (2018). Når barn er pårørende. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Chen K. H, Oliffe J. L, Kelly M. T. (2018) Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men. Am J Mens Health, 12(4), s. 1151-1159. Hentet fra:  
<https://doi.org/10.1177/1557988318766950>
- Choi, E., Shin, S. H., Ryu, J. K., Jung, K. I., Kim, S. Y., & Park, M. H. (2020). Commercial video games and cognitive functions: Video game genres and modulating factors of cognitive enhancement. Behavioral and Brain Functions, 16(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12993-020-0165-z>.
- Eilertsen, A., Holm, A. (18.05.2021) Dataspill. Store norske leksikon. Hentet fra  
<https://snl.no/dataspill>
- Erikson, E. H. (2000). Barndommen og samfunnet (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Fazeli, S., Zeidi, M., I., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. Addictive behaviors reports, 12, S. 100307.  
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Gnamb, T., Stasielowicz, L., Wolter, I., & Appel, M. (2020). Do computer games jeopardize educational outcomes? A prospective study on gaming times and

academic achievement. *Psychology of Popular Media*, 9(1), 69-82.

<http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000204>

- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034857>
- Helland, M. J. & Mathiesen, K. S. (2009). 13-15-åringer fra vanlige familier i Norge hverdagsliv og psykisk helse (Rapport 2009:1). Nydalen: Nasjonalt folkehelseinstitutt
- Helseth, H. (2007). Kunnskapsstatus om kjønnsrelatert mobbing blant barn og unge. Nesna: Høgskolen i Nesna. Hentet fra: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/Kunnskapsstatus-om-kjonnsrelatert-mobbing-blant-barn-og-unge/>
- Kandola, A., Owen, N., Dunstan, D., & Hallgren, M. (2021). Prospective relationships of adolescents' screen-based sedentary behaviour with depressive symptoms: The Millennium Cohort Study. *Psychological Medicine*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1557988318766950>
- Skau, G. M. (2017). Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i arbeid med mennesker. 5. utgave. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Stubrud, L. H. (2001) Utviklingshemming i et økologisk perspektiv. Oslo: Universitetsforlaget
- Thidemann, I-J. (2019): Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter. Den lille motivasjonsboken i akademisk skriving. Oslo: Universitetsforlaget.
- World Health Organization. (2012). Adolescent mental health – Mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations. Hentet fra [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44875/9789241503648\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44875/9789241503648_eng.pdf?sequence=1)
- World Health Organization (2018, 14. September) Addictive behaviours: Gaming disorder. Hentet fra: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- World Health Organization (Lastet ned 29.04.2021) Adolescent health. Hentet fra: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>

- Zawadzka, P. A. (Lastet ned 17.05.2021) stigmatisere. Store norske leksikon.  
Hentet fra <https://snl.no/stigmatisere>