

Datorspelsberoende

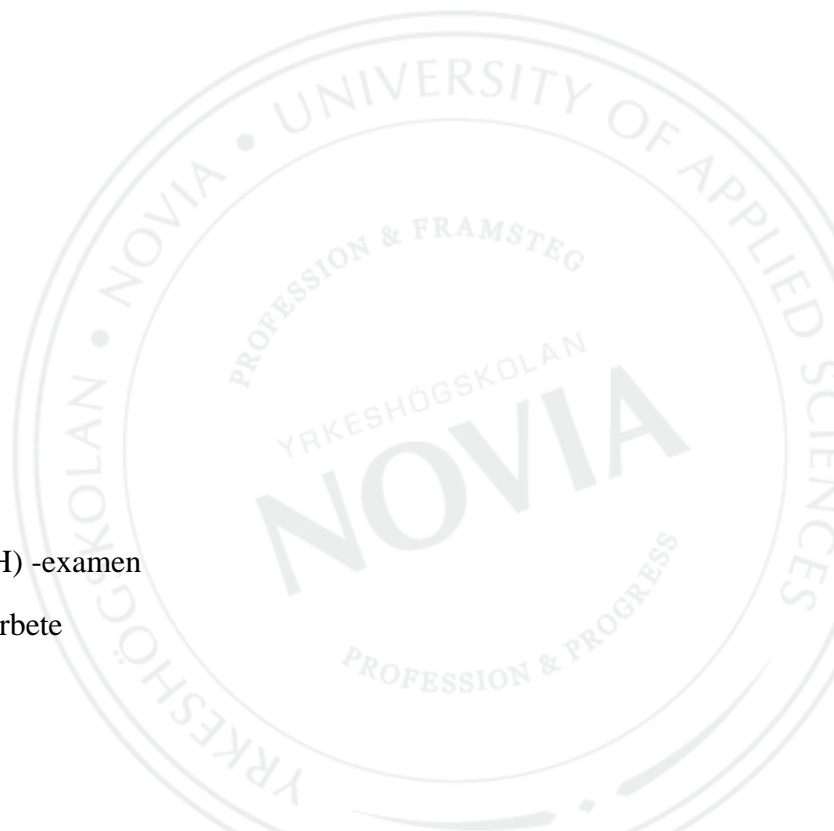
- en kvalitativ litteraturstudie

Dick Nygård

Examensarbete för sjukskötare (YH) -examen

Utbildningsprogrammet för vårdarbete

Vasa 2016



EXAMENSARBETE

Författare: Dick Nygård

Utbildningsprogram och ort: Sjujskötare, Vasa

Handledare: Rika Levy-Malmberg

Titel: Datorspelsberoende – en kvalitativ litteraturstudie

Datum April 2016

Sidantal 25

Bilagor 1

Abstrakt

Under de senaste 40 åren har spel i digitalform växt fram som ett stort fritidsintresse i den västerländska kulturen. Trots det stora nöjet som många får ut av spelandet, finns det också en baksida med den rådande spelkulturen.

Syftet med detta examensarbete är att ge ökad förståelse och förmedla kunskap om vad fenomenet datorspelsberoende är, hur utbrett fenomenet är och vilka olika behandlings- och vårdformer som finns för att råda bukt på denna typ av beroende. Detta arbete görs för att sammanställa en översikt över den forskning som finns på området för att ge en inblick i problematiken med denna form av beroende och missbruk, för att utveckla den praktiska verksamheten.

I denna undersökning analyserades material från artiklar, böcker samt Internet sidor. Resultatet från dessa analyser har sammanställts för att läsaren skall få en översikt över vad som framkommit i materialet. På det analyserade materialet har en kvalitativ innehållsanalysmetod använts. I resultatet har datorspelsberoendets natur, förekomst och behandling beskrivits. I arbetet kunde konstateras att mera forskning behövs på behandlingsområdet.

Språk: Svenska

Nyckelord: Datorspelsberoende, beroende, internet gaming disorder

Examensarbetet finns tillgängligt i webbiblioteket Theseus.fi

BACHELOR'S THESIS

Author: Dick Nygård

Degree Programme: Healthcare, Vasa

Supervisors: Rika Levy-Malmberg

Title: Computer gaming addiction – a qualitative literature review.

Date April 2016

Number of pages 25

Appendices 1

Summary

During the last 40 years, games in digital form has grown to be an enormous leisure time activity in the western culture. Although the great satisfaction many get from this activity, there is also a darker side to the present gaming culture.

The aim of this thesis is to give a heightened and deliver knowledge about the phenomenon that is computer gaming addiction. How widespread the phenomenon is and what kinds of treatment is available to help with this kind of addiction. This thesis aims to present an overview of the research that has been done in the field to give insight into the problems associated with this kind of addiction and abuse in order to develop practical treatment and nursing care strategies.

The material for this study were gathered from articles, books and webpages and where analysed, the result from these analyses were compiled to give the reader an overview of the results in the material. The analysis was based on a qualitative content analysis research method. In the result the nature, prevalence and treatment of computer gaming addiction were described. It appears that further research about the treatment of this phenomenon is need.

Language: Swedish

Key words: Computer gaming addiction, addiction, internet gaming disorder

The thesis is available in the Web Library Theseus.fi

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Syfte och frågeställning.....	2
3 Teoretisk utgångspunkt	3
4 Teoretisk bakgrund.....	5
4.1 Beroende.....	5
4.2 Datorspel	7
4.3 Telefonbaserade spel	9
5 Metod	9
5.1 Kvalitativ forskning.....	9
5.2 Innehållsanalys	10
5.3 Val av material	10
5.4 Etiska överväganden	11
6. Resultatredovisning.....	12
6.1 Datorspelsberoendets natur	12
6.2 Utbredningen av datorspelsberoende	14
6.3 Behandling av datorspelsberoende.....	18
7 Tolkning	20
7.1 Tolkning av datorspelandets natur	20
7.2 Tolkning av förekomsten av datorspelsberoende.....	21
7.3 Tolkning av behandlingen av datorspelsberoende	22
8 Kritisk granskning	22
8.1 Framställningen som helhet	22
8.2 Kvaliteter i resultatet	23
9 Diskussion och fortsatt forskning.....	24
Källförtäckning.....	26

1 Inledning

Under de senaste 40 åren har spel i digitalform vuxit fram som ett stort fritidsintresse i den västerländska kulturen. I en översikt från 2013 uppgick det uppskattade antalet människor på jorden som spelar någon form av digitalt spel till 1,2 miljarder, vilket skulle uppgå till 17% av jordens befolkning vid den tiden (Spilgames, 2013). Det hela började med att speltillverkningsföretaget Atari grundades 1972 (Atari). I skrivandets stund har de flesta människor tillgång till någon form av digitalt spelmedium. E-sportspel får för varje år fler och fler följare och har även gått om andra konventionella sportevenemang med tanke på intresse och prispengar till vinnarna (Lockley, 2014).

Trots det stora nöjet som många får ut av spelandet, finns det också en baksida med den rådande spelkulturen. Det finns personer för vilka spelande på datorer och spelkonsoller blir mer än bara ett fritidsnöje. Spelandet slukar allt mer av tiden och blir till sist ett beroende. Forskning pekar på att 90% av de amerikanska ungdomarna spelar datorspel och misstankar finns att upp till 15% av dessa kan vara beroende (Young, 2009, s. 355-356). Speciellt i Sydkorea och Kina har datorspelsmissbruk blivit ett stort problem, som förändrat umgängesformen och till och med resulterat i dödsfall, där personer spelat flera dygn i streck (Young, s. 357-358).

Trots att spelandet på digitala maskiner funnits en lång tid redan, har inte vården av det beroende som följer spelkulturen utvecklats i tillräckligt hög takt. Det finns exempelvis enligt min uppfattning få artiklar om behandling av datorspelsmissbruk, speciellt inhemska artiklar. Det verkar inte finnas vårdinstanser med specialisering inom området i Finland. I Sverige verkar rehabiliteringen snarare utföras av enskilda terapeuter, exempelvis Sven Rollenhagen. I Holland torde det finnas ett behandlingscenter inriktat på datorspelsberoende (Young, 2009, s. 355-356). Detta tyder på att det behövs mera forskning och större satsning på rehabilitering av människor med datorspelsberoende för att förhindra att de t.ex. marginaliseras och istället hjälpa dem till normala och givande liv.

En annan orsak till val av ämne är att datorspelade för mig personligen är en företeelse som ger mycket glädje och har så gjort i närmare 30 år. Jag har själv bekanta som har hamnat i ett problematiskt spelande. Till exempel började en god vän till mig spela World of Warcraft

när det kom ut på marknaden 2005, varpå allt mer av hans tid gick åt just till detta spel. Hans skolgång försumrades alltmer och slutligen hoppade han även av sina studier.

Detta examensarbete behandlar datorspelsberoende, dess förekomst och behandlingsformer. Jag strävar till att sammanfatta litteraturen inom detta område och visa på var luckorna finns, men också lyfta fram terapiformer som kunde användas i utvecklingen av rehabiliteringspraxisen i Finland. Jag använder i detta examensarbete begreppet datorspelsberoende som ett paraplybegrepp för beroende som uppstår genom spel på exempelvis datorer, tv-spelskonsoler och handhållna konsoler.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att ge ökad förståelse och förmedla kunskap om vad fenomenet datorspelsberoende är, hur utbrett fenomenet är och vilka olika behandlingsformer som finns för att råda bukt på denna typ av beroende. Detta arbete görs för att sammanställa en översikt över den forskning som finns på området för att ge en inblick i problematiken med denna form av beroende och missbruk, för att utveckla den praktiska verksamheten.

Frågeställningen i arbetet är:

1. Vad är datorspelsberoende?
2. Hur utbrett är datorspelsberoende?
3. Vilka behandlingsformer finns för datorspelsberoende?

3 Teoretisk utgångspunkt

Phil Barkers teori om vård används som teoretisk utgångspunkt i detta arbete. Denna teori kallas tidvattenmodellen. Tidvattenmodellen är en internationellt accepterad vårdteori utformad för återhämtning vid mentala hälsoproblem. Tidvattenmodellen utvecklades för att synliggöra för personer med problem hur de kan hjälpas till att överkomma problemen. Tidvattenmodellen strävar efter att hjälpa människor lösa sina problem genom att de berättar sin egen historia, med sitt eget språk och sina egna metaforer. Enligt tidvattenmodellen kan man inte invänta ett bättre mående hos patienten för att påbörja tillfrisknandeprocessen, utan processen bör påbörjas så snabbt som möjligt. Med tidvattenmodellen strävar man till att skräddarsy vården för patienten (Barker & Buchanan, 2007).

Modellen bygger på tio tidvattenåtaganden med åtminstone två tillhörande kompetenser (Brooks, 2013, s. 630-632; Barker & Buchanan, 2007, s. 9-11 & 24-27):

- Värdesätt rösten: Patienten skall själv sätta ord på sitt tillstånd och skapa en berättelse.
 - Vårdaren lyssnar aktivt på patientens berättelse.
 - Vårdaren åtar sig att hjälpa personen dokumentera sin historia med egna ord.
- Respektera språket: Patienten skall använda sina egna ord för att berätta sin ”berättelse”.
 - Vårdaren hjälper patienten att alltid uttrycka sig själv på sitt eget sätt.
 - Vårdaren hjälper patienten att uttrycka sin förståelse för sina erfarenheter genom att använda sig av egna berättelser, anekdoter, liknelser och metaforer.
- Utveckla en genuin nyfikenhet: Vårdaren skall visa ett genuint intresse för patientens ”berättelse”.
 - Vårdaren visar intresse för patientens berättelse genom att be patienten klargöra särskilda element samt att ge flera exempel och detaljer.
 - Vårdaren vill hjälpa patienten berätta den egna historia i sin egen takt.

- Bli lärlingen: Vårdaren skall lära sig av patienten.
 - Vårdaren utvecklar en vårdplan baserad på de behov, krav och önskemål som patienten uttryckt.
 - Vårdaren hjälper patienten identifiera problem i levnadssituationen och även vad som kan göras åt dem.
- Använd de tillgängliga verktygen: Vården skall använda sig av ”verktyg” som fungerat för patienten tidigare.
 - Vårdaren hjälper patienten utveckla en medvetenhet om vad som hjälper och vad som hindrar patienten med tanke på dennes levnadssituation.
 - Vårdaren är intresserad av att identifiera vad patienten tror att andra personer kan eller kan komma att kunna göra för att hjälpa denne med i framtiden, med tanke på patientens problembild.
- Skapa en väg framåt: Vårdaren och patienten arbetar tillsammans för att komma fram till vad som bör göras ”nu”.
 - Vårdaren hjälper patienten att identifiera hurdan förändring som kunde vara ett steg mot att reda ut eller komma från problemen i patientens liv.
 - Vårdaren hjälper patienten identifiera vad som behöver hända inom den närmaste framtiden för att patienten ska börja uppleva att den tar steg i rätt riktning mot de egna målen.
- Ge tidens gåva: Vårdaren skall ta sig tid att jobba konstruktivt med patienten.
 - Vårdaren hjälper patienten känna sig försäkrad om att tillräcklig tid sätts på dennes specifika behov.
 - Vårdaren värdesätter den tid som patienten sätter på processen med tanke på bedömning och vård.
- Avslöja personlig vishet: Bara patienten känner sig själ. Vårdaren skall hjälpa patienten att avslöja kunskapen om sig själv.
 - Vårdaren hjälper patienten att identifiera och utveckla sin medvetenhet om egna styrkor och svagheter.
 - Vårdaren hjälper patienten att utveckla tron på sig själv och därmed gynna patientens förmåga att hjälpa sig själv.

- Förstå att förändring är konstant: Förändring är konstant och oundviklig.
 - Vårdaren hjälper patienten att bli medveten om små förändringar i tanke, känsla och handling.
 - Vårdaren hjälper patienten utveckla medvetenhet om hur hen, andra och händelser påverkar förändringarna som sker.
- Var genomskinlig: Vårdaren får inte färga av sig på patientens berättelse.
 - Vårdaren strävar efter att försäkra sig om att patienten alltid är medveten om anledningen till alla delmoment i vårdprocessen.
 - Vårdaren försäkrar sig om att patienten får kopior av alla dokument som berör bedömningen och vårdplaneringen för eget framtida bruk.

4 Teoretisk bakgrund

Vad beroende i allmänhet innebär kommer att behandlas i detta kapitel, för att ge läsaren en grundförståelse för problematiken som senare i arbetet kommer att behandlas. I kapitlet kommer en fördjupning i de typer av spel som är mest benägna att förorsaka datorspelsberoende också att göras.

4.1 Beroende

För att ett beroende skall kunna uppstå bör det finnas en aktivitet eller ämne som ger en fysisk och psykisk tillfredställelse. Snabbheten med vilken aktiviteten eller ämnet framkallar det tillfredsställda tillståndet inverkar direkt på hur lätt en individ har att bli beroende av detta. Noteras bör att snabbheten och graden av beroendet också har en stark koppling till personens benägenhet för att bli beroende. Faktorer som inverkar på den individuella beroendeuppkomsten är ärftliga faktorer och sociala inlärningsfaktorer från barndomen eller ungdomen, även livskriser senare i livet kan inverka på uppkomsten av beroenden. Vartefter samhället mer och mer går mot ett kärvare klimat där ingen plats finns för den som inte orkar

med i det snabba tempot, blir riskerna större och större att individer marginaliseras, vilket i sin tur kan leda till att man söker sin identitet i beroendekulturen (Koski-Jännes, 2005).

Beroendets natur utformar sig som en kamp att få en önskad upplevelse, via användning av preparat eller handling. Beroendet ter sig olika beroende på individen det går inte att generalisera och hävda att alla som lider av ett beroende har likadana upplevelser, likaså skiljer sig beroenden mycket från varandra vilket till hög grad orsakas av vad individen är beroende av. Beroendet kan yttra sig som sökande efter extrema upplevelser, en lindring från stress eller så kan beroendet helt enkelt komma sig av behovet av att lindra abstinenssymtom (Koski-Jännes, 2005).

Ett stort socialt stigma är kopplat till beroende, omgivningen ser ner på den som är beroende och har svårt eller ovilja att sätta sig in i dennes situation, emedan den som är beroende känner skam och skuld, men också känner sig missförstådd och utfryst. Dessa faktorer kan leda till att den beroende individen drar sig undan allt mer från sin sociala omgivning som kunde ge stöd och istället går in i beroendet och allt mer har kontakt bara med andra i samma situation (Koski-Jännes, 2005).

Att komma ur ett beroende kan vara mycket svårt men det är ändå inte omöjligt. För att kunna ta sig ur sin beroendeproblematik krävs det att man erkänner för sig själv de problem man lider av. Det är också helt avgörande att den som är beroende själv vill bli av med sitt beroende, att komma ur ett beroende kan inte göras för att någon annan vill det utan individen måste själv inse problemet och ha en vilja att ta sig ur det. Att ta sig ur ett beroende helt på egenhand kan vara näst intill omöjligt, det är därför viktigt att den som är beroende söker den hjälp hen behöver. Ju mera stöd individen får desto lättare är det för hen att bryta sig ut ur beroendet (Koski-Jännes, 2005).

Datorspelsberoende i DSM-5

Internet gaming disorder (IDG) finns med i femte upplagan av Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Internet Gaming Disorder är inte i detta skede klassad som en egen diagnos utan har klassificerats som en åkomma där mera forskning på området behövs för att man skall inkludera den som en diagnos (American Psychiatric Association, 2013).

4.2 Datorspel

Till datorspel kan man räkna in en hel del olika typer av spel till en rad olika apparater. I detta arbete kommer inte bara spel som spelas på dator att behandlas, utan även konsolspel som till exempel Xbox, Playstation och Nintendo. Både Nintendo och Playstation har dessutom handhållna konsoler som ryms i fickan och inte är mycket större än en telefon. Dessutom förekommer det en stor mängd spelande på smarttelefoner. Det finns oändligt av kategorier på speltyper men i detta arbete kommer endast några huvudgrupper att behandlas, framförallt sådana speltyper som tenderar att förekomma oftare när det rör sig om datorspelsberoende. För att förenkla för läsaren kommer spelen till de olika apparaterna att benämnas datorspel. (Apperley, 2006, s. 8-18).

Massive Multiplayer Online Roleplaying game

MMORPG är en typ av spel där ett mycket stort antal personer är anslutna till spelet samtidigt. Denna typ av spel kan endast spelas över Internet. Spelarna har en lokal klient på sin dator som skickar information om vad spelaren gör till spelets servrar och serverna skickar å sin sida information till spelarnas klienter vad som händer i själva spelet. Världen i ett MMORPG är beständig, vilket innebär att där aldrig slutar hända saker, spelet går således inte att pausa vilket i sin tur innebär att när en spelare slutar spela fortsätter spelet hela tiden eftersom det finns tusentals andra spelare som spelar spelet. Det mest kända spelet i MMORPG kategorin är utan tvekan World of Warcraft (WoW) som kom ut på marknaden 2005 efter mer än 10 år har spelet fortfarande det mest populära spelet i kategorin med omkring 5 miljoner spelare och spelet har som mest haft över 12 miljoner spelare när det var som populärast (Asbjørn Jøn, 2010, s. 97-112; The statistics portal).

Multiplayer online battle arena

MOBA eller Action real-time strategy (ARTS) fick sitt genombrott år 2002 i och med att Warcraft 3 modifikationen Defense of the Ancients (DOTA) släpptes. I ett MOBA spelar vanligen fem spelare i ett lag mot ett annat lag på fem spelare. Spelarna använder olika rollkaraktärer med olika egenskaper. Vid år 2009 lanserade Riot Games spelet League of

Legends (LoL) och efter det har genren vuxit explosionsartat. Med åren har många fler spel hörandes till MOBA genren kommit ut på marknaden. Bara antalet spelare som spelar LoL varje dag är över 27 miljoner och många MOBAn är mycket populära e-sportspel med stora prissummor och miljontals åskådare vid de stora turneringarna (Lockley, 2014).

Singleplayer

Singleplayer som speltyp innebär att man spelar ensam och mot spelet själv. När spelet stängs händer inget i spelet mera, utan händelserna fortsätter när spelet startas på nytt. Inom denna kategori kan man räkna in många olika spel, från sportspel till bilspel och från äventyrsspel till strategispel. Ett spel som de senaste åren blivit mycket populärt är spelet Minecraft där spelaren kan bygga och ändra i världen enligt eget tycke, likt en sandlåda eller som att leka med klossar. Spelet har blivit mycket populärt bland barn och ungdomar men också bland äldre. Det är också ett av de spel som blivit mycket populärt att lägga upp klipp på youtube eller sända ut direkt på Internet via så kallade streaming tjänster som till exempel twitch.tv (Apperley, 2006, s. 8-18).

Multiplayer

Denna typ av spel spelas tillsammans med eller mot andra spelare vanligen över Internet. Bland de mest populär multiplayer spelen finns Counter Strike och Starcraft som båda har internationella ligor och turneringar där stora prissummor är på spel och åskådar antalet uppgår i miljoner. Till denna kategori kan man också räkna en nyare typ av spel där linjerna mellan singleplayer, multiplayer och MMORPG suddas ut, i dessa spel kan man till stor utsträckning välja om man vill spela med andra eller inte (Derryberry, 2007, s. 1-14).

4.3 Telefonbaserade spel

I och med smarttelefonernas lavinartade utveckling finns det även tillgång till relativt avancerade spel var man än befinner sig. Det är inte ovanligt att telefonen laddas med ett flertal olika spel, som kan ta upp en allt större del av dagen. Spelandet på mobiltelefonen och den tid det tar per dygn förbises ofta, mobilen spelas ofta på av barn vid läggdags utan föräldrarnas vetskap. Mobilen tas med överallt, i bilen, bussen eller tåget spelas det ivrigt, till en början som tidsfördriv vilket lett kan leda till ett okontrollerat spelande. Även under lektioner och föreläsningar spelas det i allra högsta grad. Forskning kring mobilspelsberoende är fortfarande undermålig, detta beror troligen på att fenomenet ändå är relativt nytt om man jämför med andra typer av datorspelsberoende, men mera forskning på området behövs absolut (Rollenhagen, 2013, s. 44).

5 Metod

I denna undersökning analyserades material från artiklar, böcker samt Internet sidor. Resultatet från dessa analyser har sammanställts för att läsaren skall få en översikt över vad som framkommit i materialet. På det analyserade materialet har en kvalitativ analysmetod använts.

5.1 Kvalitativ forskning

För att beskriva kvalitativ forskning behöver man också klargöra huvuddragen för hur kvantitativ forskning ser ut. I kvantitativ forskning strävar man efter att mäta exakta värden och reda ut proportioner. Medan kvalitativ forskning strävar till att beskriva världen som den ter sig. Skillnaden mellan de två forskningstraditionerna kan också anas ur namnen. Kvalitet har att göra med egenskaper och intryck, medan kvantitet har att göra med mängder och mätbarheter (Starrin, 1994, s. 19-21).

I analysen som gjorts för detta examens arbete användes inte kvantitativa element som siffror och statistik för att presentera och bearbeta resultatet. Även om analysmaterialet till viss del varit i en kvantitativ form har ändå analysen gjorts kvalitativt genom innehållsanalys

5.2 Innehållsanalys

Mängden data som analyseras bestämmer huruvida innehållsanalysen är kvantitativ eller kvalitativ. En stor mängd data innebär att man bör analysera kvantitativt och vid en mindre mängd data lämpar sig en kvalitativ analys bäst. En innehållsanalys kan göras antingen induktivt eller deduktivt. Induktivt innebär att man har textens innehåll som utgångspunkt och deduktivt innebär att man utgår från antingen en modell eller teori. När man analyserar i form av artiklar är det viktigt att man analyserar utgående från forskningen syfte och frågeställning (Henricson, 2012, s. 335-339).

Vid användningen av metoden innehållsanalys strävar man efter att kondensera en större mängd data så att det skall bli mera lättöverskådligt. Till detta kan man använda flera källor för att på så vis skapa något som läsaren snabbt och enkelt kan ta till sig utan att till exempel behöva läsa en stor mängd artiklar för att få en bild av ämnet (Nyberg & Tidström, 2012, s. 135-136).

5.3 Val av material

Vid val av forskningsmaterial är det viktigt att forskaren förhåller sig källkritisk till materialet för att forskningsresultatet skall bli så tillförlitligt som möjligt. Det är av största vikt att forskaren redogör för hur materialet samlats in för att framtida forskning skall kunna göra en replikundersökning, dessutom medför ett transparent tillvägagångssätt högre trovärdighet till forskningsresultatet (Nyberg & Tidström, 2012, s. 115-120).

Materialet till analysen samlades in via artikeldatabaser så som EBSCO och Cinhal. skribenten har strävat efter att använda sig av så nya artiklar som möjligt, vilket inte inneburit något stort problem eftersom den största delen av forskningen som bedrivits på ämnet är förhållandevis ny. De sökord som använts och gett best resultat har bland annat varit:

"GAMING", "ADDICTION", "MMORPG", "THREATMENT". En utförlig redogörelse över sökord och resultat ses i tabell 1. Litteraturöversikt över valda artiklar hittas i bilagorna.

Tabell 1

Tidpunkt	Sökord	Träffar	Databaser
12.4.2015	Gaming, Addiction	981	Academic search elite (EBSCO)
12.4.2015	Gaming Addiction	504	ProQuest
12.4.2015	Gaming Addiction	115	Academic search elite (EBSCO)
12.4.2015	Gaming addiction, Treatment	17	Academic search elite (EBSCO)
12.4.2015	Gaming addiction	5841	Springer Link
6.4.2016	Gaming addiction, Treatment	21	Academic search elite (EBSCO)

5.4 Etiska överväganden

Det är av största vikt att man som forskare använder sig av ett etiskt tillvägagångssätt. Den studie man utför bör kunna motiveras etiskt. Det etiska tillvägagångssättet bör gå som en röd tråd genom arbetet från början till slut. Följande punkter bör observeras för att man skall kunna kalla ett arbete etiskt. Arbetets bör vara väsentligt, arbetet bör ha en god vetenskaplig kvalitet och slutligen bör arbetet utföras på ett etiskt sätt (Henricson, 2012, s. 76).

Att arbetet skall vara väsentligt innebär att det skall finnas en allmännytta med arbetet, detta betyder att forskningen på något sätt skall vara värdefull för individen, samhället eller mänskligheten. Med andra ord skall ett arbete vara till nytta för så många som möjligt. Som forskare bör man ställa sig frågan, till vem riktar sig forskningen? Och är den av nytta för de den riktar sig till? Forskningen som utförs bör ha en verklighetsförankring. Den skall vara till nytta. Man bör också göra sig varse om att det material och de källor man använder sig

av är tillförlitliga. En vetenskaplig forskning bör basera sig på tidigare forskning men bör också öppna för efterkommande forskning (Henricson, 2012, s. 76-78).

6. Resultatredovisning

I detta kapitel redovisas resultatet av forskningen. Här sammanställs den information som samlats in från artiklar för att besvara frågeställningen i arbetet. Resultatet till undersökningen är sammanställt ur en analys av tio artiklar.

6.1 Datorspelsberoendets natur

Den typ av datorspelsberoende som är vanligast förekommande är beroende av MMORPGn, vilket också är den typ av datorspelsberoende som det forskats mest om. Likt andra typer av beroende som till exempel alkohol eller drogberoende visar också datorspelsberoende individer de klassiska tecknen på beroende. Till dessa hör i den datorspelsberoendes fall att spelandet tar upp en stor del av dygnets timmar och vid de få tillfällen spelaren inte sitter och spelar går tankarna ändå till vad som händer i spelet och hur spelkaraktären har det. Detta kan liknas vid heroinistens ständiga tankar på när denne skall få sin nästa dos och varifrån hen skall få tag på den. Liksom vid andra beroenden tappar också spelaren intresse för andra saker i livet förutom spelande. Till exempel familj, skola, jobb, vänner och/eller fritidsintressen negligeras i allra högsta grad (Young, 2009, s. 355).

En stor anledning till att det är just MMORPGn som spelare blir beroende av, är att dessa typer av spel tillåter spelaren blir uppslukad av världen på en helt annan nivå gentemot andra genrer av spel. I dessa typer av spel skapar spelaren tillsammans med andra en egen saga där de själva är huvudpersonen. Om spelaren i den verkliga världen inte känner att hen åstadkommer något och saknar framtidsutsikter är det lätt att förstå att den virtuella världen i spelet är mera lockande. Där har spelaren kanske många vänner och är respekterad av spelgemenskapen. I slutändan leder detta ohälsosamma spelande till att spelaren identifierar sig mera med sin spelkaraktär än med sig själv i den verkliga världen och gränsen mellan

spel och verklighet suddas ut. Spelaren kan då uppleva att spelvärlden för hen är den viktiga världen (Young, 2009, s.356-357).

Det finns tydliga skräckexempel på hur illa det kan gå när spelvärlden blir så mycket viktigare än den riktiga världen, så att allt som pågår i den riktiga världen ignoreras. I Sydkorea dog en 28-årig man 2005 efter att i 50 timmar i sträck ha suttit i ett Internetcafé och spelat spelet Starcraft. Under dessa 50 timmar hade mannen inte sovit ordentligt och ätit mycket lite. Ingen obduktion gjordes men utredningar visar på att mannen troligen dog av hjärtsvikt på grund av utmattning. Det är inte ovanligt personer som spelar ohälsosamt mycket med flit försummar sömn, föda och riktig mänsklig kontakt till förmån för spelandet. Det är heller inte ovanligt att missbrukare spelar mellan 10 och 20 timmar varje dag. Det är också mycket vanligt att spelaren tänker att hen bara skall spela några minuter till vilket lätt leder till ytterligare flera timmar spelande. Detta ohämmade spelande beror dock inte endast på att spelaren tycker att spelet är roligt, det blir snarare ett måste för att hänga med i en värld som aldrig sover. Skall spelarens karaktär i spelet ha den bästa utrustningen krävs många timmars arbete, likaså går det åt mycket tid i spelet för att spelaren personligen skall utveckla de kunskaper som krävs för att hålla sig på topp (Young, 2009, s.356-358).

De som lider av datorspelsberoende använder spelet som en form av flykt från allt som är jobbigt, i spelvärlden kan de känna sig trygga. Eftersom spelandet dessutom är lagligt och relativt billigt ses det sällan som ett stort problem ur ett samhälleligt perspektiv till skillnad från drog och alkohol beroende. I spelet kan den beroende glömma bort vardagslivets stress och problem. I spelet kan spelaren känna sig som en person av betydelse och accepterad av sina gelikar. För att kunna utvecklas i spelvärlden måste spelarna kunna arbeta tillsammans, vilket leder till att starka gemenskapsband uppstår mellan spelarna när de utmanats i spelet och lyckat besegra de utmaningar spelet kastat mot dem (Young, 2009, s.362-363).

Det har kunnat konstateras att spelandet ger den beroende ett sätt att uttrycka sig på som hen inte kan göra i det verkliga livet, till exempel på grund av utseende, kön, sexualitet och ålder. Spelaren kan således gömma sitt sanna jag bakom spelkaraktären. Eftersom spelare speciellt i MMORPG-kretsar skapar så starka band till sina medspelare kommer relationer i det verkliga livet nästan uteslutande i andra hand vilket oftast leder till att dessa i det långa loppet avslutas. Vänner slutar umgås och förhållanden eller äktenskap löses upp. Föräldrar till unga spelare som försöker begränsa sitt barns speltid kan ofta upptäcka att detta kan leda till ett våldsamt, irrationellt och argsint beteende. När dessa barn och ungdomar inte får spela

fortsätter tankarna ändå kretsa kring spelet och spelkaraktären, vilket innebär känslotillståndet försämras. Denna förändring kan visa sig i form av till exempel ångest, irritabilitet eller depressionstillstånd. Vartefter dessa känslor förstärks börjar symtomen bli allt mer utåtriktade. Det finns också ett flertal rapporter att barn till spelberoende par negligerats till den grad att de dött eller så till den grad misskött att deras liv svävat i allvarlig fara (Young, 2009, s. 359-360).

6.2 Utbredningen av datorspelsberoende

Speciellt spelande på Internet har i studier visat sig vara ett kraftigt ökande folkhälsoproblem i många länder. Överdrivet spelande på Internet har klassificerats som en undertyp till Internetberoende. I Kina visar studier att tio procent av landets 30 miljoner Internetspelare lider av ett beroende. Kinesiska myndigheter har gått så lång att man klassat Internetspelandet som en epidemi, myndigheterna har bland annat stiftat lagar som skall begränsa ungdomars tillgång till online spel och Internetcaféer har stängts ner för att försöka råda bukt på problemet. Det är svårt att få en helhetsbild av problemet, men i Amerika har man uppskattat att 90 procent av ungdomarna spelar datorspel och man befarar att upp till 15 procent av dessa lider av ett beroende. Detta skulle innebära att fem miljoner barn och ungdomar i USA lider av datorspelsberoende. I Nederländerna öppnades 2006 det första avvänjningscentret för datorspelsberoende i världen, problemet är med andra ord inte något som bara förekommer i enstaka fall utan man kan utan tvekan tala om ett globalt problem (Young, 2009, s.355-356).

De två individuella faktorer som är mest bidragandet vid utvecklandet av datorspelsberoende är kön och ålder där kön är den faktor som inverkar mest av de två. Män löper en större risk för att utveckla beroendet än kvinnor (Hyun et al, 2015, s. 771). Enligt Müllers (et al.) studie från 2014 där 12 938 respondenter i åldern 14-17 år deltog i en studie, där förekomsten av datorspelsberoende i ett utvalt antal länder i Europa undersöktes, kunde man konstatera att 60,5% av respondenterna spelade nätbaserade spel regelbundet av dessa var en betydligt större del pojkar. Fördelningen mellan könen i studien var 47,1 % pojkar och 52,9 % flickor, 61,6 % av respondenterna var 14-15 år gamla och 38, % var 16-17 år gamla. Deltagarna i undersökningen kom från Tyskland, Grekland, Island, Nederländerna, Polen, Rumänien och Spanien. I undersökningen kunde man konstatera att 1,6 % eller 209 personer uppfyllde kriterierna för Internet Gaming Disorder och att 5,1 % eller 660 personer hörde till

riskgruppen för att utveckla Internet Gaming Disorder. I studien kunde man konstatera att andelen pojkar som led av Internet Gaming Disorder och som befann sig i riskzonen var större än flickor. Mellan de olika åldersgrupperna kunde man inte konstatera märkbara skillnader. Störst förekomst av Internet Gaming Disorder fann man i Grekland och Polen med förekomsten var minst i Spanien (Müller et al. 2014, s. 568-573).

En bidragande faktor till det anses vara att män är mer benägna att ha ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) och att de är mera impulsiva. Kognitiva faktorer som spelar in vid utvecklandet av datorspelsberoende har inte kunnat påvisas detta kan dock bero på att undersökningar som gjorts inte har haft ett tillräckligt stort material. De faktorer som i allra högsta grad inverkar är psykopatologiska faktorer så som ADHD och MDD (Major depressive disorder) (Hyun et al, 2015, s. 771).

I en studie från 2014 har man undersökt om hjärnaktiviteten är förändrad hos personer med datorspelsberoende. I studien försökte man utreda om personer med spelberoende är mera impulsiva och hade problem med responshämning och felhantering. I studien kunde man konstatera att personer med datorspelsberoende var mera impulsiva och hade problem med självkontrollen. Man kunde också konstatera att personer med datorspelsberoende hade ett underskott i felhantering och responshämning (Ko et al, 2014, s. 661-672).

I Müllers (et.al., 2014) studien om datorspelsberoende i Europa kunde man vidare konstatera att de speltyper där förekomsten av Internet Gaming Disorder bland spelarna var störst bland MMORPGn och så kallade First-person shooters, med andra ord spel där spelaren ser spelvärlden från karaktärens synvinkel och målet med spelet på det stora hela går ut på att skjuta sina motspelare. Bland respondenter med Internet Gaming Disorder kunde man konstatera att dessa utövade mindre fysisk rekreation och hade sämre resultat i skolan än andra ungdomar. Man kunde också konstatera att ungdomar med Internet Gaming Disorder visade på ett aggressivare beteende och var mer benägna att bryta mot regler, hade mera sociala problem och tanke problem (Müller et al. 2014, s. 568-573).

I en Kinesisk studie från 2014 deltog 920 respondenter från fyra andrastadiets skolor. Av respondenterna var 36,6 % män och 63,4 % kvinnor, 27,6 % av respondenterna sade sig spela nätbaserade spel varje dag, endast 6,5 % sade att de aldrig eller mycket sällan spelade datorspel. Den populäraste typen av spel som respondenterna spelade var nätbaserade spel där flera spelaren spelade med varandra vilket spelades av hela 41,3 % följt av nätbaserade

enkelspelare spel 18,4 % och icke nätbaserade spel 16,5 %. I studien kunde man konstatera att 13 % av respondenterna led av datorspelsberoende, 4,5 % av kvinnorna och 27,9 % av männen (Wang et al, 2015, s. 32-34).

Festl, Scharkow och Quandt gjorde 2012 en undersökning i Tyskland, där man jämförde situation i tre olika åldersgrupper. De tre olika grupperna bestod av 580 ungdomar 14-18 år, 1866 yngre vuxna 19-39 år och 1936 äldre vuxna bestående av 40 åringar och äldre. Respondenternas ålder i hela undersökningen var från 14 år och ända upp till 90 år och 58,4 % av respondenterna var män. Medel speltiden per dag för respondenterna var 52 minuter, men speltiden varierade mycket mellan könen och de olika åldersgrupperna. Männen i undersökningen spelade i medeltal 60 minuter per dag medan kvinnorna spelade i medeltal 40 minuter. I undersökningen kunde man konstatera att 0,2 % eller 7 av respondenterna uppfyllde kriterierna för att vara beroende av datorspel. En betydligt större del kunde man dock konstatera att de led av problematiskt spelande, den delen var 3,7 % eller 166 personer, av dessa var en betydligt större del män då den gruppen bestod till 65 % av män. Alltså visade undersökningen att 4,1 % av männen och 3,2 % av de kvinnliga respondenterna led av ett problematiskt spelande. Den åldersgrupp där det fanns flest personer med problematiskt spelande var bland ungdomarna, där hela 7,6 % av respondenterna kunde räknas in i den gruppen (Festl & Scharkow & Quandt, 2012, s. 592-597).

I Frankrike gjorde 2011 en studie bland vuxna där man försökte utreda förekomsten av beroende hos MMORPG spelare. I undersökningen fyllde 516 personer i det nätbaserade frågeformuläret som användes av dess kunde man använda svaren från 448 respondenter. Medelåldern i undersökningen var 26,6 år och könsfördelningen i undersökningen var kvinnor 17,3 % och 82,7 % män. I undersökningen kunde man konstatera att 27,5 % av respondenterna uppfyllde positiva beroende kriterier. Största delen av respondenterna var unga vuxna akademiker som bodde ensamma i stadsområden. Hela 44,2 % av respondenterna visade sig även uppfylla kraven för Internet beroende. Av de som uppfyllde kriterierna för beroende av MMORPG spel, svarade största delen även att deras spelande hade inneburit stora problem på de sociala och ekonomiska planen de hade också problem i sina förhållanden, familje- och arbetsplatsrelationer, sedan de började spela denna typ av spel. Dessa respondenter ansåg också själva att de var mera lätt irriterade, sömnliga på dagen, hade sömnbrist på grund av spelandet, var nedstämda och känslomässigt förändrade sedan de börjat spela (Achab et al, 2011, s. 1 & 4-8).

I en internationell undersökning från 2011 deltog 1420 respondenter som fyllde i ett nätbaserat undersökningsformulär. Av dessa var 1095 respondenter män och 325 respondenter kvinnor. Åldern på respondenterna var från 12 -62 år och medelåldern var 23,2 år. Största andelen respondenter kom från USA 46,4 %, Storbritannien 14,8 %, Kanada 6,3 % Australien 4,2 % och Finland 2,9 %. Resterande 13,2 % respondenter kom från Nya Zeeland, Grekland, Norge, Nederländerna, Polen, Sverige och Japan. Undersökningen fokuserade helt på MMORPGn. Av respondenterna var 50,0 % studerande, 35,8 % arbetade, 9,5 % var arbetslösa, 3,9 % hade eget företag och 0,9 % var pensionerade. Medeltiden för hur länge respondenterna hade spelat MMORPGn var 4,5 år. Respondenterna spelade i medeltal 6,8 gånger per vecka och medelspeltiden per spelsession var 179 minuter vilket skulle innebära att respondenterna spelade i medeltal 20 timmar och 17 minuter i veckan alltså mer än hälften av en normal arbetsvecka. I undersökningen såg man på beroendeförekomsten ur två olika synvinklar nämligen monothetisk och polythetisk. 44,5 % av respondenterna uppfyllde kriterierna för beroende ur en polythetisk vilket innebär att respondenten bör uppfylla kriterierna på minst fyra av sju metare i undersökningen. Ur en monothetisk synvinkel uppfyllde 3,6 % av respondenterna kriterierna för beroende vilket innebär att alla sju metare bör uppfylla kriterierna (Hussain et al 2012, s. 362-365).

Familjeförhållanden verkar enligt studier vara den mest bidragande sociala faktorn för utvecklande av datorspelsberoende. I familjer med mycket konflikter mellan barn och föräldrar har barnen en större benägenhet att bli beroende. Familjesammanhållningen inverkar i hög grad på beroendeutvecklingen också familjemiljön kan ses som en inverkan orsak (Hyun et al, 2015, s. 771).

Det har visat sig att barn till personer med substansmissbruk har större risk att bli beroende av datorspel, detta i och med att spelandet i dessa fall fungerar som sett att klara av de problem som föräldrarnas missbrukarlivstil innebär. Vidare kan spelandet bland dessa barn vara en skyddsmekanism mot bland annat skolproblem, hälsoproblem, problem rörande den sexuella utvecklingen, mentala problem samt familjeproblem. För en tonåring är det mycket svårare att återhämta sig från ett datorspelsberoende eftersom datorn behövs så mycket i det dagliga livet både i skolan och i hemmet. Det är ovanligt att ungdomar självmant vill komma från sitt datorspelsberoende, utan det är snarare något som kommer från föräldrar eller andra vuxna i spelarens närhet. Själva ser de unga spelarna inget problem i sitt beroende utan tycker att de inte spelar mer än sina jämnåriga kamrater. För att komma tillbaka till en normal livsstil krävs det inte bara att ungdomen kommer ut sitt beroende, denne behöver också

bearbeta de problem som hen skyddat sig mot med hjälp av spelandet. De måste få tillbaka sitt självförtroende att handskas med det verkliga livet (Young, 2009, s.363-364).

6.3 Behandling av datorspelsberoende

På grund bristfällig forskning i behandling av datorspelsberoende har behandlingsmodeller för Internetberoende ofta använts som mall. Termen Internetberoende har under de senaste femton åren mer och mer accepterats som en klinisk sjukdom som ofta kräver behandling. Sjukhus och kliniker ordnar nu poliklinisk behandling och rehabilitering. Också mängden stödgrupper för Internetberonde har ökat kraftigt de senaste åren. Många har blivit helt upptagna av Internet och kan inte längre kontrollera sitt missbruk, det sociala livet setts på spel till förmån för Internet (Young, 2009, s.355-356).

Att känna till vanliga varningssignaler när det gäller spelare som ligger i riskzonen för ett beroende är viktigt. Ju fortare ett beroende eller osunt spelande upptäcks desto lättare är det att vända beteendet. Eftersom spelberoende fortfarande är relativt nytt och mer forskning på området behövs, kan det även vara svårt för sjukvårdspersonal att upptäcka tecken på beroende. Eftersom Internet används i så stor utsträckning i dagens samhälle kan beroendet också lättare döljas i den dagliga datoranvändningen. Beroendeprocessen börjar vanligen med att spelaren mer och mer blir upptagen av spelandet. Detta kan yttrar sig bland annat genom att spelaren tänker mycket på spelet när hen inte spelar eller fantiserar om att spela spelet när spelaren egentligen borde fokusera på annat. Några tydliga tecken på detta kan vara att spelare som studerar missar deadlines för arbeten och vitsord försämras. När det gäller spelare som arbetar kan det också märkas genom att personen inte hinner med arbetsuppgifter i samma utsträckning som tidigare eller att spelaren allt mer är frånvarande från arbetet. Om spelaren börjar ljuga om spelandet finns det också risk för oro, till exempel om en skolungdom som hävdar att denne inte har skola och istället sitter hemma och spelar, eller att en vuxen säger att denna håller på med arbete när hen egentligen spelar (Young, 2009, s.360-361).

Ett tydligt tecken på beroende kan vara att spelaren plötsligt tappar intresse för någon fritidsaktivitet som tidigare varit mycket viktig för personen, till förmån för spelandet. Tecken på beroende på det sociala planet kan visa sig i att en spelare som tidigare haft bra social kontakt med sin omgivning drar sig allt mer tillbaka och håller sig för sig själv.

Spelaren kanske inte längre har samma kontakt med vänner utan någon annan synbar anledning än spelandet. Det är inte heller ovanligt att om spelaren har social kontakt med vänner så är det i stor utsträckning endast de vänner som också spelar samma spel. Som vid andra beroenden kan även den som är datorspelsberoende bli defensiv och/eller aggressiv när hans spelande ifrågasätts eller när hen inte har möjlighet att spela. Det är inte ovanligt att ungdomar som är beroende av datorspel blir arga, våldsamma och beter sig irrationellt om de hindras spela. Abstinensen från spelandet kan bli så svår att den beroende drabbas av ångest, irritabilitet och depression om de inte får spela. Hela deras tankekraft fixeras på spelet och att de inte får spela, vilket leder till ilska och bitterhet gentemot den eller de som förhindrar spelandet (Young, 2009, s.361-362).

När det gäller barn och unga som är beroende av datorspel är det viktigt att föräldrarna engageras i att försöka komma från beroendet. Speciellt viktigt är att där båda föräldrarna finns med i bilden, bör en gemensam linje hållas. Om barnet kan få den ena föräldern att tvivla är risken mycket omfattande att barnet utnyttja detta och beroendet då kan fortsätta. Det är lätt för föräldrar att falla in i en roll som möjliggör barnets fortsatta beroende. Att skylla över eller inte ta på allvar när barnet till exempel presterar sämre i skolan eller ideligen missar inlämningsdatum för skoluppgifter på grund av spelandet, bör föräldrarna uppmärksamma detta. De måste inse att det beror på spelandet och inte strunta i det (Young, 2009, s.364-365).

Ett bra redskap för att såväl föräldrar till barn med datorspelsberoende som vuxna som har svårt att kontrollera sitt spelande är begränsning av speltid. Att bryta upp speltiden i segment gör det möjligt för den som är beroende att upptäcka att hen inte behöver sitta framför datorn under all ledig tid som denna har att tillgå. Till en början är denna tidsbegränsning svår att följa och för att lyckas är det därför viktigt att försöka hålla sig till schemat som läggs upp. Till en början kan avbrotten vara kort för att vartefter förlängas succesivt. För att få en början med dessa schemalagda avbrott i speltiden kan det vara en idé att ta korta pauser för att stretcha musklerna och vila ögonen en stund, dessa kan sedan utökas till längre pauser. Viktigt är att den beroende under de korta pauserna avlägsnar sig från datorn så att inte spelet drar uppmärksamheten till sig under pausen (Young, 2009, s. 365).

När det gäller barn kan det vara fördelaktigt att hitta ett alternativ. Att försöka övergå till pedagogiska spel kan vara en möjlighet, då berövas barnet inte spelandet och har istället möjlighet att lära sig på samma gång. Eftersom spelandet speciellt i ungdomsåren ofta kan

bero på att ungdomen känner sig misslyckad i den riktiga världen kan ett bra sätt att ta sig bort från datorspelen vara att göra det möjligt för personen att även känna sig betydelsefull utanför spelvärlden. Exempel på sådant kan vara att utöva någon fysisk aktivitet eller lära sig spela ett instrument, en annan möjlighet kan vara att gå med i en förening med någon verksamhet som intresserar personen till exempel där medlemmarna samlas för att spela brädspel (Young, 2009, s. 365-366).

Om beroendet blivit så djupt att man med ovannämnda idéer inte kan ta sig ur beroendet eller om inte personen och dennes omgivning helt enkelt inte har kapacitet att ta sig ur det kan en terapeut konsulteras för ytterligare hjälp. En familjeterapeut kan vara en bra början om det gäller barn och ungdomar som inte kan ta sig ur beroendet. Hos en familjeterapeut kan också andra problem i familjen, som direkt eller indirekt har att göra med beroendet tas upp. Här kan man diskutera och få hjälp med hur man sätter upp och håller hälsosamma gränser (Young, 2009, s. 367-367).

7 Tolkning

I detta kapitel tolkas resultatet mot den teoretiska bakgrunden och teoretiska utgångspunkten. Jag visar med detta kapitel hur jag förstått analysen av det insamlade materialet och vilka slutsatser man kan dra av detta.

7.1 Tolkning av datorspelans natur

Koski-Jännes (2005) skriver att det i ett beroende finns en aktivitet eller ämne som ger en fysisk och psykisk tillfredsställelse. Young (2009) skriver att individer i ett datorspelsberoende blir uppslukade av spelvärlden och känner sig betydelsefulla och känner att de lyckas.

De flesta artiklar (Achab et al., 2011; Festl, 2012; Hussain 2012; Kuss, 2013; Müller 2014) som analyserades i denna studie behandlade datorspelsberoende i samband med speltypen MMORPG. Mycket vikt har satts på undersökning av hur stort fenomenet datorspelsberoende är när det gäller MMORPG, denna typ av spel har dock under de senaste

åren tappat en stor del spelare och antalet MMORPG som produceras minskar för varje år som går. Där MMORPG tappat antalet spelare har istället spel av typen MOBA kraftigt ökat i popularitet.

Man bör även uppmärksamma att unga människor som spelar extensivt inte nödvändigtvis ser sin spelkonsumtion som något negativt. För dessa personer kan spelandet istället te sig som något positivt eftersom de kan uppleva en känsla av att de lyckats med något. Fastän den äldre generationen ser ned på spelandet är det i ungdomens ögon ett helt accepterat kulturellt fenomen (Brus, 2013, s. 373).

7.2 Tolkning av förekomsten av datorspelsberoende

Med tanke på könskopplingen till datorspelsberoende har analysen av litteraturen inte gett ett entydigt resultat. Enligt Hyun et al (2015) löper män en större risk för att utveckla beroendet än kvinnor (Hyun et al, 2015, s. 771). I de flesta studier är det i majoriteten män som deltagit i undersökningarna (Achab, 2011; Hussein, 2012; Hyun, 2015). I Festls (2012) undersökning var deltagandet jämt fördelat mellan män och kvinnor, i den kunde man konstatera att män i allmänhet spelar längre stunder än kvinnorna per dag. Också i Müllers (2015) studie var fördelningen mellan könen jämn, men pojkarnas andel i spelandet av nätbaserade spel var mycket större än flickornas. Man kan tänka sig att män i större utsträckning riskerar att bilda ett datorspelsberoende eftersom de spelar mera.

Hyun (2015) skriver att en bidragande faktor till att det anses vara i första hand män som hamnar i datspelsberoende är att de är mera benägna att ha ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder) och att de är mera impulsiva. Dessa egenskaper kommer kanske väl till pass i spelvärlden.

Faktorer som verkar för att beroende uppstår är enligt Koski-Jännes (2005) ärftliga faktorer och sociala inlärningsfaktorer från barndomen eller ungdomen. Hyan et. al (2015) skriver att familjeförhållanden är den mest bidragande sociala faktorn för utvecklande av datorspelsberoende och Young (2009) hävdar att barn till personer med substansmissbruk har större risk att bli beroende av datorspel.

7.3 Tolkning av behandlingen av datorspelsberoende

Min tolkning av resultatet är att förekomsten och kännetecknen för datorspelsberoende är relativt välutforskade. Min tolkning är att själva metoden för behandlingen av beroendet kunde utvecklas. Speciellt med tanke på att endast en av artiklarna (Young, 2009) som hittades till analysen behandlade detta.

Tidvattenmodellen kunde vara en ypperlig teori att utveckla vårdmodeller för behandling av datorspelsberoende eftersom datorspelsberoende inte handlar om en substans som kroppen skapar abstinens för och som kunde behandlas med mediciner, utan eftersom datorspelandet är en livsstil och en vanesak. Därför behöver man använda ett sådant rehabiliteringssätt som medvetandegör patienten om den egna problembilden, men som också ger patienten redskap och ansvar att själv påverka sitt liv och vända det i en positiv riktning (Barker & Buchanan-Barker, 2007).

8 Kritisk granskning

I detta kapitel granskas kvaliteten i detta examensarbete utgående från Larssons (2005) kvalitetskriterier för kvalitativforskning. Jag har valt att utgå från Larssons kriterier för kvaliteter i framställningen som helhet och kvaliteter i resultatet (Larsson, 2005, s.17-20).

8.1 Framställningen som helhet

Framställning som helhet innebär att studien som helhet håller en god kvalitet. Larson har tre kriterier för kvaliteten i framställningen som helhet de är perspektivmedvetenhet, intern logik i studien som helhet och etiskt värde. Perspektivmedvetenhet innebär att forskaren är tydlig med sin egen förståelse och hur studien har avgränsats. Intern logik i studien som helhet innebär att delarna i arbetet skall sitta ihop på ett logiskt sätt. Etiskt värde innebär att man bör lägga största vikt vid att skydda individer och grupper som deltagit i studien. Man bör också göra sitt yttersta för att hålla sig till sanningen (Larsson, 2005, s. 17-22).

Perspektivmedvetenhet har tagits i beaktande i studien genom att jag beskrivit min förförståelse av datorspelsberoende och tydligt avgränsat studien genom att definiera begrepp och noggrant formulera syfte och forskningsfrågor. För att uppfylla kriterierna för intern logik ha jag i mån av möjlighet försökt knyta ihop de olika delarna av detta examensarbete på ett logiskt sätt. Skribenten har i detta arbete enligt bästa förmåga så sanningsenligt och riktigt som möjligt återgett det resultat som hittats under arbetets gång. Av den information som sammanställts har inget heller medvetet utelämnats. Skribenten har inte fabricerat några resultat utan allt bygger på det som kunnat sammanställas ur materialet.

8.2 Kvaliteter i resultatet

Larsson (2005) kriterier för kvaliteten i resultatet är innebördsrikedom, struktur och teoritillskott. Innebördsrikedom innebär att resultatet är nyansrikt och omfattande. Strukturen i resultatet skall vara lättöverskådligt och en röd tråd skall kunna följas. Teoritillskott innebär att forskaren skall basera sin studie på tidigare forskning och att resultatet i studien bygger till på kunskapsbilden (Larsson, 2005, s. 23-26).

Med tanke på innebördsrikedom var det vid informationsinsamlingen till detta arbete inte lätt att hitta en tillräckligt stor bredd av artiklar. När det gäller de första två frågeställningarna rörande själva definitionen på datorspelsberoende och datorspelsberoendets förekomst i samhället har ändamålsenliga artiklar inte varit speciellt svåra att hitta. När det gäller den tredje frågeställningen rörande behandling av datorspelsberoende har mängden information som funnits tillgänglig varit mycket knapp. Strukturen i resultatet följer frågeställningen för att läsaren snabbt skall få en överblick av vad som kommits fram till. Bristen på artiklar som behandlar behandlingen av datorspelsberoende innebär att ett teoritillskott i form av ett konstaterande att området verkligen behöver utvecklas.

9 Diskussion och fortsatt forskning

I detta kapitel diskuteras resultatet i denna litteraturstudie och förslag för fortsatt forskning läggs fram och motiveras. Jag diskuterar bristen på vetenskaplig forskning på området behandling av datorspelsberoende, datorspelsberoendets definition, metoden för studien och datainsamlingen.

Bristen på etablerade vård och rehabiliteringsrutiner för datorspelsmissbruk är uppseende, med tanke på den utbredda spelkulturen i vårt samhälle. Redan i fråga om diagnostiseringen kan man se brister. Internet Gaming Disorder benämns i DSM-5 som en underdiagnos och till och med benämningen av den är missvisande, eftersom man även kan vara beroende av spel som inte kräver uppkoppling till nätet (American Psychiatric Association, 2013). Som Brus (2013) konstaterar i sin artikel:

"We need a more complex understanding of computer game addiction than research so far have offered us." (Brus, 2013, s. 365)

Man kan fundera om termen datorspelsberoende används för lättvindigt av icke-spelare. En del av ökad kunskap om problemområdet är också en förståelse för datorspelandets natur, som en viktig och naturlig del av många människors liv, så att man undviker att sätta stämpel på datorspelandet och sjukdomsförklarar det som fenomen (Brus, 2013, s. 373).

Man kan fråga sig vad denna kunskapslucka beror på. Man kan kanske tänka sig att det är en generationsfråga, där spelkulturen allmänt ansetts beröra barn och ungdom. Denna tanke är i mitt tycke nu förlegad eftersom spelindustrin trots allt redan existerat i nästan ett halvt sekel. Behandlingen av datorspelsberoende är ett område som definitivt behöver vidare forskning.

Innehållsanalys användes som metod i detta examensarbete. Den har som metod fått en del kritik för att vara för enkel, vilket kan innebära att analysen av materialet inte blir tillräckligt djup. Metoden har även kritiserats för att i vissa fall kunna utelämna en del material (Nyberg & Tidström, 2012, s. 135-136). På grund av det sparsamma utbudet av material till detta arbete anser jag inte att det är innehållsanalysen som metod som vållat svårigheter att nå ett djup i forskningen.

De artiklar som hittats och använts till detta arbete har alla varit färska. Konstateras bör dock att fastän materialet är färskt, har utvecklingen inom spelbranschen gått framåt i en rasande

fast. Detta innebär att materialet fast än det bara är något år gammalt, ändå i viss mån kan kännas något förlegat ur vissa hänseenden.

Eftersom det inte alls finns några artiklar att tillgå som berör spel på telefoner, smarttelefoner och pekplattor inkluderades inte dessa spelformer i detta examens arbete. Trots detta tror jag att många kan känna igen sig i beroende också när det kommer till dessa spelmedium. Fortsatt forskning behövs också för att kartlägga beroendeproblematiken inom detta område (Rollenhagen, 2013, s. 44).

Eftersom datorspelsmissbruk som fenomen är utforskat (American Psychiatric Association, 2013) finns det många områden i vilket fortsatt forskning skulle vara aktuell. Det skulle exempelvis även vara ändamålsenligt att sammanställa en historiska sammanfattning av datorspelsmissbruk dels ur ett historiskt perspektiv, men också att utvärdera konsekvenserna av spelmissbruk ur ett längre tidsperspektiv, både med tanke på individen och samhället.

Jag anser att det skulle vara av största vikt att utveckla en enhetlig undersökningsmodell som kunde användas vid utredande av datorspelsberoende förekomsten. I de artiklar jag använt har olika metoder använts vilket innebär att undersökningarna har gett helt olika resultat.

Källförtäckning

Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandel, P., Sechter, D., Gorwood, P., Haffen, E., 2011, *Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population*. BMC Psychiatry 11:144.

American Psychiatric Association, 2013, *Internet Gaming Disorder*. <http://www.dsm5.org> [hämtat 22.3.2016]

Apperley, T., 2006, *Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres*. Simulation & Gaming vol. 37 nr. 1.

Asbjørn Jøn, A., 2010, *The Development of MMORPG Culture and The Guild*. Australian folklore 25.

Atari, [u.å], [Online] <http://www.atari.com> [Hämtat 15.4.2016]

Barker, P. & Buchanan-Barker, P., 2007, *The tidal model, Mental health, reclamation and recovery*. Erhållen i pdf-version via e-post från www.tidal-model.com.

Brooks, N., 2014, *The tidal model of mental health recovery*. Ingår i Aligood, M. (red.), 2014, *Nursing theorists and their work, eight edition*. (s. 626-656), St. Louis: Elsevier Mosby.

Brus, A., 2013, *A young people's perspective on computer game addiction*. Addiction research and theory nr 21 5.

Derryberry, A., 2007, *Serious games: online games for learning*. <http://www.imserious.net>
[hämtat 21.3.2016]

Festl, R., Scharkow, M., Quandt, T., 2012, *Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults*. *Addiction* nr 108.

Henricson, M., 2012, *vetenskaplig teori och metod – från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Hussain, Z., Griffiths, D., Baguley, T., 2012, *Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors*. *Addiction Research and Theory* nr 20.

Hyun, G., Han, D., Lee, Y., Kang, K., Yoo, S., Chung, U-S., Renshaw, P., 2015, *Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model*. *Computers in the human behavior* nr 48.

Ko, C-H., Hsieh, T-J., Chen, C-Y., Yen, C-F., Chen, C-S., Yen, J-Y., Wang, P-W., Liu, G-C., 2014, *Altered brain activation during response inhibition and error processing in subjects with Internet gaming disorder: a functional magnetic imaging study*. *Eur Arch psychiatry Clin Neurosci* nr 264.

Koski-Jännes, A., 2005, *Beroende som individuellt problem*. [Online]
<http://www.paihdelinkki.fi> [hämtat 25.2.2016]

Kuss, D., 2013, *Internet gaming addiction: current perspectives*. *Psychology research and behavior management* nr 6.

Larsson, S., 2005, *Om kvalitet I kvalitativa studier*. Nordisk pedagogic vol.25.

Lockley, G., 2014. *MOBA: The story so far*. [Online] <http://www.mcvuk.com> [hämtat 24.2.2016]

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

Nyberg, R. & Tidström, A. (?red?), 2012, *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.

Rollenhagen, S., 2013, *Datorspelsberoende*. Stockholm: Carlssons bokförlag.

Spilgames, 2013, *State of online gaming*, [Online] <http://www.spilgames.com> [hämtad 17.4.2016]

Starrin, B., 1994, *Kvalitativ metod och vetenskaplig teori*. Lund: Studielitteratur

The Statistics Portal [Online] <http://www.statista.com> [hämtat 25.2.2016]

Wang, C-W., Ho, R., Chan, C., Tse, S., 2015, *Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related additive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction*. Addictive Behaviors nr 4

Young, K. 2009. *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents*. The American journal of family therapy, 37.

Bilagor

Bilaga 1 Litteraturoversikt.

Författare och år	Titel	Syfte	Metod	Resultat
Achab, S., Nicolier, M., Mauny, F., Monnin, J., Trojak, B., Vandel, P., Sechter, D., Gorwood, P., Haffen, E. 2011	Massively multiplayer online role-playing games: comparing characteristics of addict vs non-addict online recruited gamers in a French adult population.	I undersökningen strävade man efter att utreda risken för datorspelsberoende bland respondenterna.	En formulär undersökning där datorspelsberoende utreds bland 448 personer i Frankrike	Vanligare med beroende i urbana områden. Problem på många punkter i livet. Vanligt med sömnsvårigheter.
Brus, A. 2013	A young people's perspective on computer game addiction	Analys av det sociala fenomenet datorspelsberoende och dess konsekvenser för spelare.	Kvalitativ studie.	Unga ser inte nödvändigtvis datorspelsberoende som något negativt.
Festl, R., Scharkow, M., Quandt, T. 2012	Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults.	En representativ studie för att utreda problematiskt spelande.	En enkätstudie med 4382 respondenter.	Endast 0,2% respondenter uppfyllde alla krav för beroende medan 3,7%

				uppfyllde kraven för problematiskt spelande.
Hussain, Z., Griffiths, D., Baguley, T. 2012	Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors.	Utreda förekomsten av MMORPG beroende.	En enkät studie med 1420 spelare som respondenter.	3,6% av respondenterna uppfyllde alla kriterier för beroende medan 44,5% uppfyllde så många kriterier att de kunde klassas som beroende.
Hyun, G., Han, D., Lee, Y., Kang, K., Yoo, S., Chung, U-S., Renshaw, P. 2015	Risk factors associated with online game addiction: A hierarchial model.	Utreda faktorer som påverkar vid bildandet av datorspelsberoende.	En studie där man undersökt 263 respondenter med datorspelsberoende.	Individuella faktorer, kognitiva faktorer, psykopatologiska faktorer och sociala faktorer påverkar alla bildandet av datorspelsberoende.
Ko, C-H., Hsieh, T-J., Chen, C-Y., Yen, C-F., Chen, C-S., Yen, J-Y., Wang, P-W., Liu, G-C. 2014	Altered brain activation during response inhibition and error processing in subjects with Internet gaming disorder: a functional magnetic imaging study.	Att utvärdera impulsiviteten och hjärnkoreleringen vid svarshantering och fel hantering.	Undersökningar utfördes på 23 män under två års tid.	Personer med datorspelsberoende visade på högre nivåer av impulsivitet än kontrollgruppen.

Kuss, D. 2013	Internet gaming addiction: current perspectives.	Skapa en insikt i datorspelsberoende.	Litteraturstudie	Internet spelande har ökat i popularitet sedan millennieskiftet, det har visat sig att MMORPG är den mest beroende-framkallande typen av spel.
Müller, K., Janikain, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M., Tzavara, C., Richardson, C., Tsitsika, A. 2014	Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors and psychopathological correlates.	Utreda förekomsten av datorspelsberoende i Europa.	Enkät undersökning bland 12938 ungdomar i sju europeiska länder.	Datorspelsberoende är ett ofta förekommande fenomen i Europa.
Wang, C-W., Ho, R., Chan, C., Tse, S., 2015,	Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related additive behaviors: Trait differences for gaming	Utredning av sambandet mellan personlighets egenskaper och beroende.	En enkätundersökning med 920 andrastadiets elever i China.	Personlighetsdrag inverkar på bildandet av ett datorspelsberoende.

	addiction and social networking addiction.			
Young, K. 2009	Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents.	Utforska hur datorspelsberoende uppkommer och hur det påverkat individer och deras familjer.	Litteraturstudie.	Det finns ett stort samband mellan datorspelsberoende och familjeproblem.