

**Game On: Påvirkningen av videospill  
på psykisk helse hos unge voksne**



Universitetet  
i Stavanger

**Det samfunnsvitenskapelige fakultet**

**Institutt for sosialfag**

Master i sosialfag

MSOMAS - Masteroppgave

Student: Henriette Kjørmo Arntsen

Veileder: Richard Michael Piech

Mai 2023

## Masteroppgave i sosialfag

### UNIVERSITETET I STAVANGER

#### MASTERSTUDIUM I SOSIALFAG MASTERGRADSOPPGAVE

---

**SEMESTER:**

Vår - 2023

---

**FORFATTER/MASTERKANDIDAT:** Henriette Kjørmo Arntsen**VEILEDER:** Richard Michael Piech

---

**TITTEL PÅ MASTEROPPGAVE:**

**Norsk tittel:** "Game On: Påvirkningen av videospill på psykisk helse hos unge voksne"

**Engelsk tittel:** "Game On: The Impact of Video Games on the Mental Health of Young Adults"

---

**EMNEORD/STIKKORD:**

Gaming, videospill, psykisk helse, unge voksne, sosialt arbeid, behandlingsplanlegging, forebygging, oppfatning, spillmiljø, spilltype, spilletid, individuelle forskjeller, stresshåndtering, positive følelser, negative følelser, Flow theory, Uses and Gratifications theory, mixed-method, pragmatisme.

---

**ANTALL SIDER:** 90

STAVANGER

30.05.2023

Henriette Kjørmo Arntsen

**Dato/År**

**Kandidatens navn**

---

# Forord

Det har vært en reise å skrive denne masteroppgaven. De siste to årene har vært en blanding av utfordringer og spenning, men jeg har lært så mye om meg selv og oppgavens tema. Jeg har vært nødt til å grave dypt etter motivasjon, lete høyt etter inspirasjon og har fått testet disiplinen min til de ytterste grensene.

Først og fremst vil jeg takke veileder Richard Michael Piech for å ha stilt de viktige spørsmålene som hjalp meg med å reflektere dypere over målet med oppgaven, samt for å ha ledet meg på riktig spor når jeg trengte det.

Videre vil jeg takke mamma og pappa. Dere har først og fremst gitt meg muligheten til å gjennomføre denne masteren. Dere har vært en heiagjeng siden starten og pushet meg til å fullføre selv når jeg ville gi opp. Min kjæreste Alexander, du har stilt meg de samme vanskelige spørsmålene som veileder og har vært min klippe når jeg ville kaste oppgaven ut vinduet av frustrasjon. Min bestevenn Anki, du har stilt klar med kaffekoppen og tea-spilling når det trengtes, selv når jeg ikke visste at jeg trengte det selv. Markus, Silje, Theo, lillesøster Birthe, Ace-gjengen og klassekamerater; Dere har vært en konstant kilde til oppmuntring og støtte gjennom hele masteroppgaven. Deres engasjement og interesse for prosjektet har bidratt til å øke selvtilliten min og gjort meg sikker på at jeg vil klare å fullføre uansett utfall.

Helt til slutt vil jeg takke mine arbeidsgivere og kollegaer som har vist forståelse for rart arbeidsmønster, alle som har delt undersøkelsen, respondentene som har tatt seg tid til å besvare undersøkelsen min og hundene mine Rex og Felix for mental støtte. Tusen takk til alle sammen for gode diskusjoner, oppmuntring, korrekturlesing og tilbakemelding, slik at jeg i det hele tatt kom i mål med oppgaven.

Good Game Well Played, go next - Hennix <3

Stavanger, 30. mai 2023.

Henriette Kjørmo Arntsen

# Sammendrag

**Tittel:** “Game On: Påvirkningen av videospill på psykisk helse hos unge voksne”

**Bakgrunn:** Å undersøke hvordan videospill påvirker psykisk helse hos unge voksne, ettersom det er et område som ikke er tilstrekkelig undersøkt tidligere. Studien tar utgangspunkt i at videospill er en populær og økende form for underholdning blant unge voksne og ønsker å bidra med økt forståelse for hvordan dette påvirker psykisk helse.

**Hensikt:** Å undersøke sammenhengen mellom videospill og psykisk helse blant unge voksne, med fokus på deres oppfatninger og potensielle faktorer som spiller en rolle.

**Metode:** Det er brukt mixed-method med en pragmatisk tilnærming. Både det kvantitative og kvalitative aspektet av studien består av en anonym undersøkelse, med åpne og lukkede svar, som ble gjennomført på nettet. Utvalget ble rekruttert ved hjelp av felles bekjente og sosiale medier. Dataene fra spørreundersøkelsen ble analysert gjennom deskriptiv statistikk og tematisk analyse.

**Resultater:** Videospill kan ha både positive og negative effekter på deltakernes psykiske helse, avhengig av sjanger, tekniske og sosiale faktorer. Tidligere erfaring med videospill, personlighetstrekk og toleranse for stress kan påvirke hvordan deltakerne opplever videospill og deres psykiske helse. Generelt var flertallet av deltakerne positivt innstilt til videospill som et verktøy for å forbedre sin psykiske helse.

**Konklusjon:** Sunn og balansert bruk av videospill er viktig, og individuelle forskjeller må tas i betraktning. Det er behov for mer forskning for å avdekke mekanismer og faktorer som påvirker effekten, og sosialarbeidere bør være oppmerksomme på både positive og negative effekter, inkludert informasjon om sunn bruk, og integrere dette i deres tilnærming og intervensjoner.

**Nøkkelord:** Gaming, videospill, psykisk helse, unge voksne, sosialt arbeid, behandlingsplanlegging, forebygging, oppfatning, spillmiljø, spilltype, spilletid, individuelle forskjeller, stresshåndtering, positive følelser, negative følelser, Flow theory, Uses and Gratifications theory, mixed-method, pragmatisme.

# Abstract

**Title:** “Game On: The Impact of Video Games on the Mental Health of Young Adults”

**Background:** To investigate how video games affect the mental health of young adults, as it is an area that has not been sufficiently studied before. The study is based on the fact that video games are a popular and increasing form of entertainment among young adults and aims to contribute to a better understanding of how this affects mental health.

**Purpose:** To examine the relationship between video games and mental health among young adults, with a focus on their perceptions and potential contributing factors.

**Method:** A mixed-methods design was used with a pragmatic approach. Both the quantitative and qualitative aspects of the study consisted of an anonymous online survey with open and closed-ended questions. The sample was recruited through common acquaintances and social media. Data from the survey was analyzed using descriptive statistics and thematic analysis.

**Results:** Video games can have both positive and negative effects on participants’ mental health, depending on genre, technical, and social factors. Previous experience with videogames, personality traits, and stress tolerance can influence how participants experience video games and their mental health. Generally, the majority of participants had a positive attitude towards video games as a tool for improving their mental health.

**Conclusion:** Healthy and balanced use of video games is important, and individual differences must be taken into consideration. There is a need for more research to uncover the mechanisms and factors that influence the effects, and social workers should be aware of both the positive and negative effects, including information on healthy use, and integrate this into their approach and interventions.

**Keywords:** Gaming, video games, mental health, young adults, social work, treatment planning, prevention, perception, gaming environment, game genre, gaming time, individual differences, stress management, positive emotions, negative emotions, Flow theory, Uses and Gratifications theory, mixed-methods, pragmatism.

# Innholdsfortegnelse

Forord .....	I
Sammendrag .....	II
Abstract .....	III
1 Innledning.....	1
1.1 Introduksjon til temaet.....	1
1.2 Mål og formål med studien .....	3
1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	4
1.4 Definisjoner.....	6
1.4.1 “Videospill”.....	6
1.4.2 “Gaming” og “Gamer” .....	7
1.4.3 “Casual-”, “Semi-hardcore” og “Hardcore-gaming” .....	7
1.4.4 “Psykisk helse”, “Mental helse” og “Psykisk velvære” .....	8
1.4.5 “Unge voksne”.....	9
1.4.6 “Escapism” .....	9
1.5 Avgrensninger .....	10
1.5.1 Aldersgruppe .....	10
1.5.2 Geografisk område.....	10
1.5.3 Tidsramme.....	11
2 Teoretisk rammeverk.....	11
2.1 Litteratursøk .....	12
2.2 Tidligere forskning på området .....	12
1.2.1 Effekter av videospill på mental helse .....	13
1.2.2 Avhengighet og overdreven spilling .....	14
1.2.3 Sosial interaksjon og støtte.....	16
2.2 Teoretiske perspektiver.....	17
2.2.1 Uses and Gratifications Theory .....	17
2.2.2 Flow theory.....	17
3 Metodisk tilnærming .....	18
3.1 Forskningsdesign/opplegg for forskningsprosjektet.....	19
3.1.1 Pragmatisme.....	19
3.1.2 Mixed-methods.....	20
3.2 Ståsted/forforståelse.....	21
3.3 Datainnsamlingsmetode.....	22

3.3.1	Anonym spørreundersøkelse som datainnsamlingsmetode .....	22
3.3.2	Spørsmålene til undersøkelsen .....	23
3.3.3	Pilotundersøkelser.....	24
3.4	Dataanalyse .....	25
3.4.1	Analyse av avkryssingsdataene .....	25
3.4.2	Analyse av fritekstdataene.....	26
3.5	Forskningsetiske vurderinger/Forskningsetikk .....	28
3.6	Validitet og reliabilitet.....	28
3.7	Generalisering .....	29
4	Resultater.....	30
4.1	Presentasjon av kvantitative data.....	31
4.1.1	Hvem deltok, og hvilken kategori er de?.....	31
4.1.2	Hvor lenge har de spilt? .....	31
4.1.3	Hvor ofte og hvor lenge spiller de?.....	32
4.1.4	Hvilke sjangere spiller de? .....	33
4.1.5	Hvilke følelser har de opplevd mens de spilte? .....	34
4.1.6	Har de følt seg avhengige av videospill?.....	37
4.2	Presentasjon av kvalitativ data .....	38
4.2.1	“Hvordan opplever unge voksne i alderen 18-25 år påvirkningen av videospill på deres psykiske helse?” .....	38
4.2.2	“Hva er de mest vanlige årsakene til at unge voksne spiller videospill?” .....	40
4.2.3	“Hvordan påvirker faktorer som spilltype, spillmiljø, spilletid og individuelle forskjeller unge voksnes oppfatning av videospill og deres psykiske helse?” .....	41
4.2.4	“Hvordan tror unge voksne at videospill kan påvirke deres håndtering av stress og negative følelser?” .....	45
4.2.5	“Hvordan kan videospill potensielt bidra til å forbedre den psykiske helsen til unge voksne?” .....	47
4.3	Oppsummering av funn.....	49
5	Drøfting/diskusjon av resultater.....	50
5.1	Forventede og overraskende funn.....	51
5.2	Funn i forhold til tidligere forskning?.....	52
5.3	Refleksjon av funnene i lys av teori og relevante begreper .....	53
5.4	Videospill og psykisk helse - Sammenheng, praktiske implikasjoner og behovet for dypere forståelse .....	55
5.5	Læring og innflytelse på forskningen .....	56
6	Konklusjon.....	57
6.1	Sammendrag av oppgavens resultater.....	58

6.2	Implikasjoner for videospill i sosialfaglig praksis.....	58
6.3	Anbefalinger for videre forskning .....	59
7	Litteraturliste.....	61
6.1	Videospiloversikt.....	70
6.2	Oversikt over vedlegg.....	72
	Vedlegg 1 .....	73
	Vedlegg 2 .....	75
	Vedlegg 3 .....	80
	Vedlegg 4 .....	81



# 1 Innledning

## 1.1 Introduksjon til temaet

I en stadig mer digitalisert verden har videospill opplevd en formidabel vekst og popularitet som en form for underholdning. Samtidig har psykiske helseplager blitt en økende utfordring blant unge voksne. Som sosialarbeidere er enkelte av oss ofte i kontakt med unge voksne i alderen 18-25 år som er aktive videospillere og som kanskje samtidig sliter med psykiske plager. Dette skaper en unik og kompleks kontekst hvor vi som sosialarbeidere blir utfordret til å forstå og støtte enkeltpersoner i deres unike livsutfordringer.

Sosialarbeid er en profesjon som spiller en viktig rolle i samfunnet ved å arbeide med enkeltpersoner, familier, grupper og samfunnet som helhet for å fremme trivsel, sosial rettferdighet og inkludering. Sosialarbeidere jobber for å identifisere og adressere ulike sosiale problemer og utfordringer, og deres kompetanse er avgjørende for å forstå og støtte mennesker i ulike livssituasjoner (Ellingsen et al., 2021, s. 14-18).

I konteksten med unge voksne som er aktive gamere og samtidig sliter med psykiske plager, er sosialarbeidere godt rustet til å håndtere utfordringene som oppstår. En av de viktige aspektene ved sosialt arbeid er evnen til å ta en helhetlig tilnærming til enkeltpersoners livsutfordringer. Sosialarbeidere ser ikke bare på de umiddelbare problemene, men prøver også å forstå de underliggende årsakene og sammenhengene som bidrar til de vanskelighetene personene står ovenfor (Ellingsen et al., 2021, s. 14-18).

Videospill har ikke bare blitt en sentral del av fritiden til barn, unge og voksne i alle aldre, men det er også en kilde til glede, underholdning og til og med en mulig distraksjon fra hverdagens utfordringer (Overå, 2022). Med over 3.09 milliarder aktive gamere globalt i 2023 (Howarth, 2023), er det tydelig at videospill har en betydelig innvirkning på menneskers liv og trivsel.

Siden de første videospillene ble lansert på 1970-tallet, har videospill skapt både begeistring og bekymring i befolkningen. Mens noen har argumentert for de positive effektene av videospill, har andre uttrykt bekymring for de potensielt negative konsekvensene som kan påvirke psykisk helse, spesielt når det gjelder sosial sammenligning (Overå, 2022). Robertson (2021) trekker også frem at avhengighet er et bekymringsfullt ord for foreldre og omsorgspersoner til barn som spiller mye videospill (s. 49). Som et motvekt trekker Køltzow (2019) frem at årsakene til ønsket om å spille videospill kan være komplekse og utfordrende for unge mennesker å takle, og disse grunnene kan ofte holdes skjult for andre (s. 45).

Det er rapportert om en rekke negative virkninger av videospill på psykisk helse, inkludert sosial isolasjon, sosial angst, vold og depresjon (Vorderer & Bryant, 2006, s. 57). Noen studier har også funnet en sammenheng mellom overdreven spilling og søvnproblemer (Choo et al., 2010), mens andre har funnet at videospill kan forstyrre konsentrasjon og oppmerksomhet. Samtidig har andre studier rapportert om positive effekter av videospill på psykisk helse, som inkluderer muligheten for å tilby en flukt fra virkeligheten og en form for sosial interaksjon.

Bekymringene rundt videospill og psykisk helse har også ført til økt oppmerksomhet fra helsevesenet og offentlige myndigheter. Det har blitt satt fokus på å utvikle programmer og retningslinjer for å øke bevisstheten om bruken av videospill og redusere de potensielt negative konsekvensene. For eksempel har noen land innført retningslinjer for aldersgrense og advarsler for voldelig innhold i videospill. Et annet eksempel som har oppstått de siste årene er bruken av lootboxes i spill. Lootboxes er virtuelle beholdere med tilfeldige virtuelle gjenstander som kan kjøpes med ekte penger eller in-game valuta. Dette konseptet har fått kritikk for å være en form for pengespill som kan utgjøre en trussel for personer som er sårbare for avhengighet og impulsiv atferd (Irie et al., 2022). Herunder har det også vært en bekymring omkring tilstedeværelsen av slike virtuelle varer som kan føre til at spillere føler seg tvunget til å bruke penger for å kunne konkurrere på like vilkår med andre spillere.

En ytterligere illustrasjon er at det også finnes spill som tar hensyn til spillernes helse og velvære. Noen spill har for eksempel konstruert funksjoner som oppmuntrer til

pauser, bevegelse og hydrering, og gir spillerne beskjed om å ta en pause for å hvile øynene, strekke på bena og drikke vann. Dette kan skje gjennom ulike mekanismer, for eksempel ved å sende varsler i chat-funksjonen eller gi spilleren en pop-up melding på skjermen. Eksempel på slike spill er blant annet *World of Warcraft*, *RuneScape* og en del Nintendo spill slik som *Super Mario Galaxy 2* og *Wii Sports*. Et mer detaljert eksempel er *RuneScape*, hvor spilleren får spilleren et varsel i chat-funksjonen som sier «You've been playing for a while, consider taking a break from your screen». Man kan også gjennom programmet *RuneLite* til *RuneScape* legge til en funksjon som gir deg påminnelse om å drikke vann etter valgte intervaller.

Samlet sett viser forskningen at videospill kan ha både positive og negative konsekvenser for psykisk helse. Det er viktig å fortsette å utforske denne komplekse sammenhengen gjennom forskning og utvikling av hensiktsmessige retningslinjer. Sosialarbeidere spiller en viktig rolle i å støtte unge voksne som er aktive gamere og som samtidig sliter med psykiske plager i denne unike konteksten. Ved å ta en helhetlig tilnærming og forstå de underliggende årsakene kan sosialarbeidere bidra til å adressere disse utfordringene og støtte enkeltpersoner i deres vei mot bedre psykisk helse og trivsel.

## 1.2 Mål og formål med studien

Målet med denne studien er å undersøke hvordan unge voksne i alderen 18-25 år opplever påvirkningen av videospill på deres psykiske helse, og hvilke faktorer som spiller en rolle i deres oppfatning. Undersøkelsen er viktig ettersom mange unge voksne ofte står ovenfor en rekke utfordringer, slik som høyt stress, lavt selvbilde og mentale helseproblemer.

I dagens samfunn opplever unge voksne ofte høyt stressnivå på grunn av økte krav og forventninger knyttet til utdanning, karriere og sosiale forhold. De kan føle presset av å lykkes på flere områder samtidig, noe som kan føre til belastning og utbrenthet. I tillegg har sosiale medier og digitale plattformer skapt et miljø hvor unge voksne ofte sammenligner seg med andre og føler seg utilstrekkelige. Den konstante eksponeringen

for andres suksesser og sammensatte livsstiler kan føre til lavt selvbilde og følelsen av misnøye med seg selv.

Gjennom en grundig analyse av deltakernes erfaringer og perspektiver vil oppgaven forsøke å forstå de ulike positive og negative effektene av videospill på deres psykiske helse. Videre vil oppgaven også undersøke hvordan faktorer som sjangerpreferanser, spillevaner, personlighetstrekk, og sosiale interaksjoner kan påvirke deres oppfatning av videospill og psykisk helse.

Denne omfattende utforskningen har som mål å gi innsikt som kan bidra til en dypere forståelse av sammenhengen mellom videospill og psykisk helse blant unge voksne. Samtidig søker oppgaven å informere utviklingen av retningslinjer og intervensjoner innen sosialt arbeid rettet mot denne målgruppen. Ved å undersøke hvorfor og hvordan videospill brukes som en form for psykologisk støtte for unge voksne, vil studien bidra til å utvikle mer informasjon og rådgiving når det gjelder bruk av videospill for å forbedre psykisk helse.

### 1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Inspirasjonen for den valgte problemstillingen har sin opprinnelse i personlig interesse og nysgjerrighet, da jeg selv er en aktiv gamer og har hatt en stor fascinasjon for videospill-fenomenet siden barndommen. Jeg har også observert opp gjennom årene, gjennom dialoger og ulike avisartikler og forskning, at det er en divergerende oppfatning om sammenhengen mellom videospill og psykisk helse. Herunder er det en stor andel av den voksne befolkningen har en tendens til å fokusere på de negative aspektene.

Aviser som VG og Dagbladet har for eksempel trukket frem begge sider av saken når det kommer til psykisk helse, men den negative siden får somregel fremsiden. Et eksempel på dette kan være «Ble nektet videospill – drepte moren» (Berg, 2009) eller «Spillkontakten: - Breivik spilte svært mye» (Skille et al.,2012). Dette kan delvis skyldes mediens tendens til å fokusere på sensasjonelle eller kontroversielle historier som kan tiltrekke seg mer oppmerksomhet og lesere. Denne praksisen kan bidra til å

skape en ubalansert fremstilling av videospill og deres påvirkning på psykisk helse, der de negative aspektene blir overrepresentert i medieomtalen. Dette kan føre til økt frykt, bekymring og stigmatisering rundt videospill blant allmennheten og til og med unge voksne selv.

Backe-Hansen (2023) trekker blant annet frem i undersøkelsen gjort av Blå Kors i samarbeid med Ipsos (2021) at 55% av foreldre oppgir at de er bekymret for barnas spilling. I selve undersøkelsen, trakk 63% av kandidatene frem gjennom fritekst at tidsbruk, avhengighet og sosial isolasjon det som bekymret dem mest, men også søvnproblemer, økt utagering, avhengighet, økt voldelig atferd, pengebruk og selve innholdet i spillet blir nevnt (Ipsos, 2021). Videre trekkes det også frem at 52% av foreldrene ikke er interessert i barnas dataspilling, og at 8 av 10 foreldre er usikre på hvordan de skal forholde seg til barnas spilling og etterspør mer informasjon om positive effekter ved spilling (Backe-Hansen, 2023).

På den andre siden, har unge voksne i samme aldersgruppe som meg, samt enkelte foreldre, ofte sett på de positive aspektene. I samme undersøkelse som nevnt ovenfor, trekker 69% av kandidatene frem gjennom fritekst at de har positive opplevelser med at barnet spiller videospill (Ipsos, 2021). Herunder blir det trukket frem sosiale interaksjoner (vennskapsbygging og en sosial arena), kognitiv utvikling, språkutvikling og stresslindring (Ipsos, 2021). Gjennom dialoger gjort opp gjennom årene har synet på gaming som helhet endret seg, men at det fremdeles er ønskelig med mer informasjon om de positive effektene og eventuell forebygging mot de negative effektene ettersom tallet på barn og unge som gamer er økende (Howarth, 2023).

Studien er relevant for sosialfag fordi den gir innsikt i hvordan en av de mest populære formene for medieforbruk blant unge voksne kan påvirke deres psykiske helse. Resultatene fra denne studien kan bidra til å informere utviklingen av politikk og helsetjenester rettet mot denne aldersgruppen og gir en bedre forståelse av hvordan videospill kan brukes som en mulig ressurs for å støtte deres psykiske velvære. Studien er også relevant for å bidra til den økende bekymringen for psykisk helse blant unge voksne og hvordan deres medieforbruk kan være en faktor som påvirker deres velvære.

På bakgrunn av dette er det ønskelig å se på hvilke erfaringer unge voksne har ved bruk av gaming ut fra deres eget perspektiv. Problemstillingen lyder som følger:

*Hvordan opplever unge voksne i alderen 18-25 år påvirkningen av videospill på deres psykiske helse, og hvilke faktorer spiller en rolle i deres oppfatning?*

Og oppgavens forskningsspørsmål:

- 1. Hvordan opplever unge voksne i alderen 18-25 år påvirkningen av videospill på deres psykiske helse?*
- 2. Hva er de mest vanlige årsakene til at unge voksne spiller videospill?*
- 3. Hvordan påvirker faktorer som spilltype, spillmiljø, spilletid og individuelle forskjeller unge voksnes oppfatning av videospill og deres psykiske helse?*
- 4. Hvordan tror unge voksne at videospill kan påvirke deres håndtering av stress og negative følelser?*
- 5. Hvordan kan videospill potensielt bidra til å forbedre den psykiske helsen til unge voksne?*

## 1.4 Definisjoner

### 1.4.1 “Videospill”

Videospill, også kalt dataspill og spill, er interaktive spill der spilleren styrer en eller flere figurer eller objekter på en skjerm ved hjelp av en spillkontroller, tastatur eller touch-funksjon. De finnes i mange ulike former og varianter, inkludert actionspill, eventyrspill, strategi spill, sports-spill, simuleringer, MMORPG (Massive(ly) Multiplayer Online Role-Playing Game), FPS (First-Person Shooter), sandbox og så videre. Målet med videospill varierer fra spill til spill, men ofte inkluderer det å samle poeng, fullføre oppdrag eller bekjempe fiender. Videospill kan spilles på en rekke plattformer, inkludert PC, konsoller, mobiltelefoner og nettbrett.

### 1.4.2 “Gaming” og “Gamer”

Gaming refererer til selve aktiviteten og er et nyere ord for å beskrive aktiviteten “å spille videospill”. Dette er blitt en populær betegnelse for denne aktiviteten på grunn av den økte populariteten av videospill, spesielt i den virtuelle verdenen. Gaming kan være en form for underholdning, konkurranse eller utforskning for gameren.

En gamer er en person som regelmessig spiller videospill eller som “gamer”, ofte med et sterkt engasjement og interesse for spillene og spillkulturen. En gamer kan være casual (inaktiv), semi-hardcore (blanding) eller hardcore (aktiv), og deres aktivitet i videospill kan omfatte både en- og multiplayer-spill.

### 1.4.3 “Casual-”, “Semi-hardcore” og “Hardcore-gaming”

Det finnes en rekke forskjellige tolkninger og definisjoner av begrepene casual, semi-hardcore og hardcore gaming. Disse begrepene er ofte brukt for å beskrive forskjellige typer av spillere, og det kan variere avhengig av hvem som bruker dem. Det er også viktig å merke at spillere selv legger vekt på faktorer som spillets vanskelighetsgrad, tidsbruk og intensitet for å definere seg selv i en av kategoriene (Poels et al., 2012). I denne oppgaven vil begrepene bli definert på følgende måte;

“Casual gaming” betegner en type videospill-bruk som kjennetegnes ved lav grad av intensitet og dedikasjon, ofte med fokus på korte økter med enkel underholdning og enkle oppgaver, heller enn dypere opplevelser (Hansen, 2015, s. 143). Casual gaming er rettet mot et bredere publikum enn “hardcore gaming” og inkluderer vanligvis spill som er enkle å lære og gir rask, enkel glede (Kuittinen et al., 2007, s. 108). Eksempel på slike spill er *Stardew Valley*, *Harvest Moon*-serien, *Animal Crossing*-serien, *Minecraft*, *Hay Day*, *The Sims*, *RollerCoaster Tycoon*, *Tetris*, *Candy Crush Saga*, *Neverwinter Nights*, *Among Us*, *Bubble Shooter* og så videre.

“Semi-hardcore gaming” refererer vanligvis til en spillestil som ligger et sted mellom casual gaming og hardcore gaming. En “semi-hardcore gamer” vil vanligvis ha en mer seriøs tilnærming til spill enn en casual gamer, men vil ikke nødvendigvis være like

dedikert som en hardcore gamer. Eksempler på slike spill er *Overwatch 2 (OW2)*, *World of Warcraft (WoW)*, *Old School RuneScape*, *RuneScape 3*, *Apex Legends*, *Dead By Daylight (DBD)*, *Valorant*, *League of Legends (LoL)*, *PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG)*, *Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO)*, *Dota 2*, *Fortnite*, *Tom Clancy's Rainbow Six Siege (R6S)*, *Call of Duty: Modern Warfare 2 (CoD: MW2)*, *Rocket League*, *Baldur's Gate: Enhanced Edition* og så videre.

“Hardcore gaming” er en betegnelse på en type videospill-bruk som krever mye tid, oppmerksomhet, dedikasjon og kunnskap for å nå høyere nivåer eller fullføre spillet. Denne typen gaming kan være en intens og engasjerende aktivitet for de som liker å utfordre seg selv og deres ferdigheter, men kan også være en kilde til stress og overspilling (Baumann et. al., 2018, s. 1290). Eksempler på slike spill er *Dark Souls*-serien, *Super Ghouls and Ghosts*, *Elden Ring*, *Bloodborne*, *Nioh*, *Sekiro: Shadows Die Twice*, *Cuphead*, *Super Meat Boy*, *Celeste*, *Doom*-serien, *Wolfenstein*-serien, *Mortal Kombat*-serien og så videre.

#### 1.4.4 “Psykisk helse”, “Mental helse” og “Psykisk velvære”

“Psykisk helse”, “mental helse” og “psykisk velvære” er alle begreper som brukes i sammenheng med vår mentale tilstand og følelsesmessige velvære, men de kan ha litt forskjellige betydninger og implikasjoner.

“Psykisk helse” refererer til vår generelle mentale tilstand, som omfatter våre følelser, tanker og oppførsel. God psykisk helse betyr å ha en balansert og positiv tilnærming til livet, evnen til å håndtere stress og utfordringer og evnen til å bygge og opprettholde sunne relasjoner. På den andre siden, betyr dårlig psykisk helse å ha vanskeligheter med å håndtere stress og utfordringer, føle seg trist eller engstelig og ha problemer med å opprettholde sunne relasjoner.

“Mental helse” brukes ofte som et synonym for psykisk helse, men kan noen ganger også referere til spesifikke psykiske tilstander eller lidelser, som for eksempel depresjon eller angst.



“Psykisk velvære” fokuserer mer på vår følelsesmessige tilstand av lykke og tilfredshet i livet. Det inkluderer å føle seg tilfreds med ens liv, ha positive relasjoner og oppleve glede og mening i daglige aktiviteter. Psykisk velvære handler også om å ha evnen til å håndtere stress og utfordringer på en konstruktiv måte. Dette begrepet kan også være et synonym på begrepet “well-being”.

I sum kan vi si at psykisk helse og mental helse er bredere begreper som omfatter vår generelle mentale tilstand og tilstedeværelse av psykiske lidelser eller utfordringer, men psykisk velvære fokuserer mer på vår følelsesmessige tilstand av lykke og tilfredshet i livet.

På bakgrunn av at informantene brukte disse begrepene om en annen, vil alle begrepene inkluderes i oppgaven.

#### 1.4.5 “Unge voksne”

Grant & Potenza (2009) påpeker at unge voksne vanligvis defineres som personer i alderen 18 til 20 år og at denne gruppen utgjør en unik befolkningsgruppe når det gjelder psykiske helseproblemer og behandling (s. 3). Kessler (2022) fremhever at begrepet “unge voksne” kan variere avhengig av sammenhengen det brukes i, men generelt refererer det til personer mellom 12 og 30 år.

På bakgrunn av dette, har jeg valgt å definere unge voksne i oppgaven som personer i alderen 18 til 25 år. Disse individene har nådd modenhet, men har ennå ikke fullstendig voksen status. De har vanligvis fullført videregående skole, startet karriere eller videreutdanning, og har begynt å ta ansvar for sin egen økonomi og livet sitt. Denne gruppen mennesker befinner seg også ofte i en overgangsfase fra å være avhengige av foreldrene sine til å bli selvstendige voksne.

#### 1.4.6 “Escapism”

Ordet “Escapism” eller “Escape of reality” kan defineres som en tendens til å unngå virkeligheten eller dagliglivet gjennom ulike distraksjoner, som for eksempel fiksjon,

virtuelle verdener, rusmidler eller andre aktiviteter som gir midlertidig avledning og tilfredsstillelse. Ettersom oppgaven tar for seg gaming, vil definisjonen som Falch-Madsen, Hygen & Wold (2021) kom frem til brukes. I deres studie kom de frem til at det finnes to typer escapism. En dysfunksjonell form som involverer avhengighet og unnvikelse av virkeligheten, og en funksjonell form som innebærer en bevisst og positiv tilnærming til flukt fra virkeligheten. Herunder kan den funksjonelle formen ha positive effekter som økt mestring, stressreduksjon og følelse av kontroll, mens den dysfunksjonelle formen er ofte forbundet med negative konsekvenser som sosial isolasjon og nedsatt psykisk helse.

## 1.5 Avgrensninger

### 1.5.1 Aldersgruppe

I USA alene, viser statistikken at det er 38% av gamere som er i aldersgruppen 18-34 år, noe som tilsvarer 1,17 milliarder mennesker (Howarth, 2023). Oppgaven begrenses dermed til unge voksne i alderen 18-25 år ettersom dette er en signifikant og formativ periode i livet hvor personen blir mer selvstendig og tar store livsbeslutninger. Psykisk helse kan påvirke deres livsstil, relasjoner og fremtidige beslutninger. Samtidig er denne aldersgruppen ofte eksponert for videospill og gaming, noe som kan påvirke deres psykiske helse på godt eller vondt. Det å studere effektene av videospill på psykisk helse hos unge voksne i denne alderen vil derfor bidra til en bedre forståelse av denne gruppens behov og utfordringer.

### 1.5.2 Geografisk område

På verdensbasis, viser statistikken at det finnes 715 millioner gamere bare i Europa (Howarth, 2023). Ettersom jeg selv er med i flere gaming-communities, både nasjonalt og internasjonalt, så jeg meg nødt til å begrense oppgaven. Derfor har jeg begrenset oppgaven til å handle om norske gamere. Dette er for å få mer relevante resultater, da kultur, tilgang til teknologi og sosiale normer kan påvirke hvordan videospill påvirker

psykisk helse. En geografisk begrensning kan også gjøre det lettere å samle data og analysere resultater, samt redusere variasjoner som kan føre til usikkerhet i resultatene.

### 1.5.3 Tidsramme

Oppgaven vil også ha en avgrensning til en tidsramme for å sikre at resultatene er relevante og oppdaterte. Det kan også hjelpe å konsentrere oppgaven og gjøre det enklere å samle og analysere data. Tidsrammen vil også gi et klarere bilde av utviklingen over tid, ettersom en lengre periode ville vært tidkrevende å analysere og tolke.

Dataene i oppgaven vil være samlet inn fra perioden mars 2023 til april 2023. Dette vil bidra til å få en mer representativ oversikt over hvordan videospill påvirker psykisk helse hos unge voksne i alderen 18-25 år over en periode, samt unngå at resultatene blir påvirket av faktorer som sesongmessige variasjoner (Events, double experience weekends, konkurranser, esport-treninger og lignende) eller endringer i samfunnet.

## 2 Teoretisk rammeverk

I den teoretiske rammen av oppgaven, vil det bli presentert ulike avsnitt. Under avsnittet “2.1 Litteratursøk” vil det beskrives hvordan tidligere forskning på området ble funnet. Det vil bli gitt en beskrivelse av søkeprosessen og hvilke kriterier som ble brukt for å inkludere eller ekskludere forskning. Det vil også bli redegjort for hvilke databaser og kilder som ble benyttet for å finne relevant forskning.

Etter å ha presentert hvordan forskningen ble funnet, vil en del forskning som har vært relevant bli presentert under 2.2. Tidligere forskning. Dette vil inkludere en oppsummering av funnene fra forskningen og hvordan dette har bidratt til forståelsen av fenomenet videospill og dets effekter på den psykiske helsen.

I tillegg vil “Uses and Gratification theory” og “Flow theory” bli presentert som teoretiske perspektiver. Disse teoriene vil gi en dypere forståelse av motivasjonen bak spilling og hvordan videospill kan påvirke individets psykologiske tilstand.

## 2.1 Litteratursøk

For å innhente informasjon om tidligere forskning på temaet, utførte jeg en forenklet tilnærming til systematisk litteratursøk. For å starte prosessen, identifiserte jeg relevante nøkkel- og søkeord for temaet mitt. Søkeordene inkluderte uttrykk som “Videospill”, “Gaming”, “Gaming og unge voksne”, “Gaming og psykisk helse”, “Videospill og psykisk helse”, “Videospill og unge voksne”, “Videogames”, “Videogames and mental health”, “Gaming and mental health”. “Gaming, mental health and young adults” og “Gaming, unge voksne og psykisk helse”.

For å finne relevante kilder, benyttet jeg flere databaser, inkludert Oria, Google Scholar, Wiley Online Library, Idunn og ResearchGate. Jeg gjennomførte også et ikke-systematisk litteratursøk på internett som førte meg til ulike artikler, som igjen førte meg videre til andre databaser og nettsider. Jeg inkluderte også enkelte relevante artikler som var henvist til i litteraturen jeg allerede hadde funnet.

Totalt blir det inkludert 18 relevante artikler og rapporter i min litteraturgjennomgang. Jeg gikk gjennom artiklene grundig og tok notater om hovedfunnene, metodene som ble brukt og begrensningene i studiene. Funnene ble også kategorisert i forhold til forskningsspørsmålene mine og trakk ut viktige temaer og trender.

Til slutt analyserte jeg funnene mine og disse vil bli presentert i avsnittet “2.2 Tidligere forskning på området”. Søkene som har blitt gjort vil også være etterprøvbare, ettersom man kan gjenta søkene ved å bruke de samme nøkkel- og søkeordene som ble brukt i søkeprosessen.

## 2.2 Tidligere forskning på området

Tidligere forskning har undersøkt forholdet mellom videospill og psykisk helse har, som nevnt i introduksjonen, kommet med både positive og negative funn. Enkelte

studier har indikert at videospill kan ha en positiv innvirkning på psykisk helse ved å tilby en flukt fra virkeligheten og en form for sosial interaksjon. Andre studier har derimot funnet en sammenheng mellom overdreven spilling og en rekke negative utfall som for eksempel søvnproblemer, redusert skoleprestasjoner og fysiske og psykiske helseproblemer.

I dette kapittelet vil jeg trekke frem noen av disse studiene for å vise hva tidligere forskning har avdekket om emnet og for å gi kontekst for min egen studie. Å se på tidligere forskning på området kan også hjelpe med å identifisere eventuelle kunnskapshull og bidra til å etablere en tydeligere forskningsramme.

### 1.2.1 Effekter av videospill på mental helse

Videospill er som nevnt tidligere en populær form for underholdning, med det er også knyttet en rekke spørsmål om dets effekter på mental helse. En studie utført av Alsaad et al. (2022) undersøkte sammenhengen mellom videospill og oppmerksomhet, angst og søvn blant universitetsstudenter. Resultatene viser at hyppig spilling av action-baserte videospill var assosiert med økt oppmerksomhetsproblemer og angstsymptomer, samt svekket søvnkvalitet. I motsetning til dette, viste en longitudinell studie av Ferguson & Wang (2019) at aggressive videospill ikke var en risikofaktor for fremtidig aggressiv atferd blant ungdommer.

Det er også verdt å merke seg at videospillkulturen også kan påvirke samfunnsnormer og holdninger. For eksempel, undersøkte Arneberg og Hegna (2018) symbolske grenser i spillet *League of Legends*, og fant ut at spillere tilpasset seg kulturelle normer og konstruerte nye symboler for å signalisere tilhørighet og ekskludering. Ask et al. (2016) utforsket temaet seksuell trakassering og kjønnsfrihet i online dataspill, og konkluderte med at jenter ofte blir utsatt for trakassering og fordommer, og at det er en utfordring å etablere likeverdige kjønnsroller i spillet. I en annen studie fra Reach3 Insights og Lenovo (2021), ble det avdekket at kvinner spiller de samme spillene som menn. Hele 88% av de kvinnelige spillerne som ble spurt, spiller konkurranse-aktige spill. Herunder var det 75% som spilte action/survival-spill og 66% spilte skytespill. Videre opplevde 77% av kvinnene flere former for frustrasjon når de spilte spill på grunn av kjønnet sitt.

De mest rapporterte kommentarene kvinnelige spillere sa de hadde mottatt mens de spilte online var vurdering av ferdigheter (70%), ekskludering (65%) og nedlatende kommentarer (50%). I tillegg hadde 44% av de kvinnelige spillerne som svarte, mottatt uønskede romantiske henvendelser mens de spilte. For å unngå konflikt, brukte 59% av kvinnene enten en ikke-kjønnsbestemt eller mannlig identitet. Til slutt sa 71% av deltakerne at selskapene kunne fremme en mer inkluderende atferd i spill ved å ha en større tilstedeværelse av ulike grupper i spill annonser.

På en annen side, studerte Ask (2011) tid, moral og materialitet i spillet *World of Warcraft* og fant ut at spillere aktivt tok i bruk strategier for å balansere spillaktiviteter med kravene i det virkelige livet, og at spillet også kunne ha positive effekter på mental helse ved å gi en følelse av kontroll og mestring. I lys av dette peker studien til Amir et al. (2021) på viktigheten av å tilpasse spill for å oppfylle spillernes ønsker og behov for å øke engasjementet og opprettholde lojalitet. Resultatene viste at Playful Consumption Experience-faktorer som sosial interaksjon, personlig prestasjon og nysgjerrighet påvirket intensjonen om å spille Multiplayer Online Battle Arena (MOBA)-spill blant unge voksne i Pakistan. En studie utført av von der Heiden et al. (2019) viser at problematisk videospilling kan være relatert til både positive og negative faktorer på psykisk helse. Positive faktorer inkluderer økt positiv følelse og sosiale relasjoner mens man spiller. De negative faktorene blir presentert under 1.2.2. Avhengighet og overdreven spilling.

Disse studiene viser at videospill kan ha både positive og negative effekter på mental helse og samfunnsmessige holdninger. Det er viktig å fortsette å undersøke disse effektene for å forstå hvordan videospill påvirker ulike aspekter av livskvalitet og trivsel.

### 1.2.2 Avhengighet og overdreven spilling

Avhengighet og overdreven spilling er en økende bekymring i samfunnet og “Gaming disorder” (6C51) er nå en diagnose i ICD-11 (WHO, 2023). Klinisk og samfunnsmessig interesse for spilleavhengighet har ført til denne utvikling av diagnostiske verktøy og studier for å forstå de mulige risikofaktorene. Mens noen studier viser at det kan være et

alvorlig problem, har andre hevdet at spilleavhengighet har en svak vitenskapelig basis og at det er et resultat av overreaksjon.

Som nevnt i 1.2.1 Effekter av videospill fant studien til van der Heiden et al. (2019) positive og negative effekter på psykisk helse. Problematisk videospilling kan være relatert til negative faktorer som psykologiske symptomer, dårlige mestringsstrategier, negative følelser, lav selvfølelse, ønske om å være alene og dårlige skoleprestasjoner. Også her trekkes det frem at det å forstå spillernes grunner til å spille og deres foretrukne sjanger, kan hjelpe med å utvikle passende intervensjoner for å forebygge potensielle psykiske problemer som kan oppstå ved problematisk videospilling.

En studie av van Rooij et al. (2018) rapporterte at selv om det er økende bekymring for spilleavhengighet, er det en svak vitenskapelig basis for “gaming disorder”, og det er behov for ytterligere forskning for å etablere diagnosekriterier. Kardefelt-Winther (2017) påpeker at det fortsatt er uklart om problematisk spilling kan anses som en avhengighet eller en tilpasningsprosess. Videre har Petry et al. (2014) utviklet diagnostiske kriterier for å vurdere spilleavhengighet, og de har funnet at det kan være en uavhengig lidelse som krever behandling. Studien til García-Gil et al. (2022) undersøkte koblingen mellom mental helse og problematisk videospillbruk hos ungdom. Denne studien fant ut at mannlige ungdommer hadde større tendens til å ha problematisk videospillbruk, og at positive sosiale atferdsmønstre hadde en beskyttende effekt mot dette. Videre fant studien en negativ sammenheng mellom mental helse og problematisk videospillbruk, men ikke noen signifikant effekt av alder i forhold til det. Studien peker på de potensielle negative konsekvensene av problematisk videospillbruk på ungdommers mentale helse og understreker betydningen av å fremme positive sosiale atferdsmønstre som et middel som forebygging.

På den andre siden, viser en studie av Medietilsynet (2022) at det er ingen direkte sammenheng mellom mye spilling og spilleproblemer. Studier gjennomført av Mentzoni et al. (2011), Choo et al. (2010), Hygen et al. (2020), Purwaningsih & Nurmala (2021) og De Pasquale et al. (2020) har funnet at problematisk spilling kan være assosiert med psykiske lidelser, som angst og depresjon, samt svekket sosial tilpasning. Brunborg et al. (2013) undersøkte forskjellen mellom ungdom som er avhengige av videospill, ungdom som spiller mye, men ikke er avhengige og ungdom

som spiller lite. Studien konkluderte med at det var mulig å skille mellom spilleavhengighet og høyt engasjerte spillere ved hjelp av et selvrapporteringsinstrument. De som ble kategorisert som avhengige hadde større risiko for psykiske helseplager sammenlignet med de som var høyt engasjerte i spill, mens de sistnevnte ikke hadde økt risiko for slike plager.

Det er tydelig at det er behov for ytterligere forskning for å forstå sammenhengen mellom overdreven spilling og mulige negative konsekvenser, men det er også viktig å være klar over at overdreven spilling kan ha alvorlige konsekvenser for noen individer.

### 1.2.3 Sosial interaksjon og støtte

Videospill har blitt en stadig mer utbredt fritidsaktivitet blant ungdommer og er en viktig del av ungdomskulturen. Ifølge Kulturdepartementet (2020) spiller nesten 90% av norske barn og unge dataspill. Blant de mest populære spillene er *World of Warcraft* som har vært det mest utbredte av denne typen spill. Arvola og Clancy (2014) utforsket hvordan unge menn som spiller *World of Warcraft* opplever foreldrenes reaksjoner på spillingen og hvordan de involverer foreldrene i sine prestasjoner og erfaringer i spillet. Resultatene viser at foreldrenes reaksjoner på spillingen ofte var negative og stigmatiserende, noe som førte til konflikt og avstand i forholdet mellom ungdommene og foreldrene. Dette viser at det er behov for å øke foreldrenes forståelse og kunnskap om videospill for å kunne møte utfordringene som oppstår rundt ungdommers spilling og skape en mer åpen og konstruktiv dialog mellom ungdommene og foreldrene.

Sosial interaksjon og støtte er også viktig for ungdom som spiller videospill. Som nevnt tidligere i 1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål, utførte Blå Kors (Backe-Hansen, 2023) en studie sammen med Ipsos (2021) som trakk frem foreldre var bekymret for barnas spilling og at det manglet interesse for fenomenet. Videre har Kulturdepartementet (2020) trukket frem at videospill kan ha en positiv effekt på sosial kompetanse og samhandling med andre, da spillingen ofte krever samarbeid og kommunikasjon mellom spillerne. Studier har også vist at unge som spiller dataspill i tre timer eller mer per dag, presterer bedre på kognitive ferdighetsprøver som involverer impuls kontroll og arbeidsminne (Chaarani et al., 2022). Det er derfor viktig å ha en



balansert tilnærming til ungdommers spilling og å oppmuntre til en sunn og balansert livsstil som inkluderer fysisk aktivitet og sosial interaksjon, i tillegg til videospilling.

## 2.2 Teoretiske perspektiver

### 2.2.1 Uses and Gratifications Theory

Denne teorien ble utviklet av Elihu Katz, Tamar Liebes og Jay Blumler på 1970-tallet. Teorien gir en teoretisk ramme for å forstå hvorfor og hvordan mennesker bruker medier og hvordan dette kan påvirke deres atferd og holdninger. Teorien tar utgangspunkt i at mennesker velger å konsumere medieinnhold for å oppfylle bestemte behov og ønsker for å opprettholde likevekt (Vorderer & Bryant, 2006, s. 214).

Ifølge Blumler og Katz (1974, sitert i Haberman & Atkin, 2022) har Uses and Gratifications modellen fem grunnleggende antagelser. For det første bruker folk medier med et målorientert perspektiv, selv om målet ikke er eksplisitt angitt. For det andre tar personen initiativ til å velge medier som de tror vil tilfredsstillere deres behov. For det tredje har folk mange alternativer for å tilfredsstillere sine behov, men velger spesielt visse medier for tilfredsstillelse. For det fjerde er det en viktig antagelse i modellen at mennesker er nøyaktige i å rapportere om sine handlinger og ønsker. Den siste antagelsen antyder at det ikke er nyttig å gjøre verdivurderinger om innholdet i medier som brukes av mennesker for å tilfredsstillere deres behov (Haberman & Atkin, 2022).

### 2.2.2 Flow theory

I samme kategori finner man "Flow theory", utviklet av Mihaly Csikszentmihalyi på 1970-tallet, som ofte er knyttet til positive opplevelser og kan bidra til å redusere stress og øke velvære. Dette skyldes at deltakelse i en utfordrende aktivitet som er avgrenset av regler, ofte gir en følelse av ren konsentrasjon og fordykning, eller "flyt" (Csikszentmihalyi, 1990, 2000; Weisler & McCall, 1976, sitert i Vorderer & Bryant, 2006, s. 382).

Teorien tar utgangspunkt i at når vi er oppslukt i en aktivitet, opplever vi en tilstand av flow, hvor tiden synes å stå stille, og vi føler oss helt oppslukt i aktiviteten. Dette er en tilstand av glede, velvære og økt kognitiv effektivitet som oppstår under en absorberende oppgave (Walther & Jessen, 2005, s. 62). Mennesker opplever flow når de blir utfordret til å gjøre sitt beste, men ikke utfordret utover sine evner. Flow kan oppstå når som helst når en aktivitet innebærer intenst fokus eller gir en følelse av kontroll. For eksempel under arbeid, kreative bestrebelser, sport eller lek. Mennesker i en tilstand av flow, mister ofte følelsen av tid og sted mens de er absorbert i den konsentrerte innsatsen. Det er også bevist at barn og voksne liker å være i denne tilstanden når de spiller et utfordrende, men oppnåelig interaktivt spill. Komponentene i interaktive spill som gjør dem attraktive og overbevisende, er de samme komponentene som motiverer engasjement og læring (Vorderer & Bryant, 2006, s. 382; Walther & Jessen, 2005, s. 63).

### 3 Metodisk tilnærming

I kapittel 3 presenteres metodisk tilnærming, som inkluderer forskningsdesign og opplegg for prosjektet, ståsted/forståelse, datainnsamlingsmetoder, dataanalyse, forskningsetiske vurderinger og validitet og reliabilitet.

Forskningsdesignet er basert på en pragmatisk tilnærming og mixed-methods, som gir en bredere tilnærming til å undersøke forskningsspørsmålene. Anonym spørreundersøkelse ble brukt som datainnsamlingsmetode, og spørsmålene i undersøkelsen blir presentert. Pilotundersøkelser ble gjennomført for å teste spørsmålene. Det blir også presentert hvordan dataene ble analysert. Samtidig blir de forskningsetiske vurderingene presentert. Validitet og reliabilitet ble også vurdert, samt generalisering av funnene.

## 3.1 Forskningsdesign/oplegg for forskningsprosjektet

For å besvare oppgaven best mulig, har jeg benyttet en pragmatisk tilnærming med et mixed-methods design. Dataene ble samlet inn gjennom en anonym spørreundersøkelse, hvor respondentene ble rekruttert gjennom felles bekjente og på sosiale medier. Spørreundersøkelsen, som inneholder både kvalitative og kvantitative spørsmål, omhandler respondentenes opplevelser med videospill og deres psykiske helse.

Denne pragmatiske tilnærmingen kombinert med et mixed-methods design ble valgt for denne oppgaven ettersom det gir en fleksibilitet og muligheter for å besvare forskningsspørsmålene på en mer komplett måte. Kombinasjonen av kvantitative og kvalitative data gjør det mulig å få en dypere forståelse av temaet ved å fange både de numeriske og subjektive aspektene. Nærmere beskrivelse av hvordan dataene ble analysert vil bli presentert under “3.4 Dataanalyse”, mens resultatene vil bli presentert i “4. Resultater”.

### 3.1.1 Pragmatisme

Pragmatisme er en filosofisk tilnærming som vektlegger praktisk erfaring og handling. Den ble først utviklet som en filosofisk retning i USA på slutten av 1900-tallet, og ble videreutviklet av filosofer som William James, John Dewey, George Herbert Mead og Charles S. Peirce (Morgan, 2014, s. 25).

Ifølge pragmatismen kan man aldri oppnå fullstendig kunnskap eller en absolutt sannhet, da virkeligheten alltid er i endring og er kompleks. Kunnskap og sannhet er midlertidige og situasjonsavhengige. Pragmatismen ser på kunnskap som en løpende prosess, hvor vi bruker det vi har lært tidligere for å takle nye situasjoner og utfordringer (Johnson & Gray, 2010, s.88). Pragmatismen legger også vekt på å være åpen for å endre metoder og tilnærminger underveis dersom det viser seg å være hensiktsmessig. På denne måten kan forskningen tilpasses det som skjer i virkeligheten og gi et mer helhetlig bilde. En annen viktig del av pragmatismen er betydningen av handling og praksis i forhold til teori og spekulasjon (Morgan, 2014, s. 39-41).

Pragmatistene mener at kunnskap må være relevant for praktisk handling, og at teoretisk spekulasjon uten praktisk nytteverdi ikke er nyttig. Dermed legger pragmatismen stor vekt på praktisk bruk av kunnskap og vitenskap, og hvordan denne kunnskapen kan hjelpe oss med å takle de utfordringene vi møter i hverdagen (Talisso & Aikin, 2008, 35-36).

Pragmatismen er også det forskningsparadigmet som oftest er assosiert med mixed-methods (Andersen, 2017). Det oppfordres til metodisk pluralisme, som refererer til bruk av ulike forskningsmetoder og tilnærminger for å få et bredere og mer nyansert bilde av det fenomenet som studeres. Innen mixed-methods forskning som kombinerer kvantitative og kvalitative metoder, er det viktig å være pragmatisk i tilnærmingen og bruke den metoden eller de metodene som passer best til forskningsspørsmålet som skal besvares (Andersen, 2017).

Selv om en pragmatisk tilnærming kan være hensiktsmessig for å oppnå praktiske løsninger, kan det også være noen svakheter ved denne tilnærmingen. For det første tillater en pragmatisk tilnærming subjektiv vurdering av data, noe som kan føre til feiltolkninger og en mildere pålitelig konklusjon. Videre har en pragmatisk tilnærming ingen faste regler eller prosedyrer, noe som kan føre til variasjoner i datainnsamling og analyse og redusere repliserbarheten av studien. En annen svakhet ved denne tilnærmingen er at den har en tendens til å fokusere mer på praktiske løsninger enn teoretisk forståelse, noe som kan redusere generaliserbarheten av resultatene til andre settinger. (Morgan, 2014, s. 55-56).

### 3.1.2 Mixed-methods

Mixed-methods, eller blandet metode, er en forskningsmetode som kombinerer både kvantitative og kvalitative metoder for å samle og analysere data. Formålet med denne metoden er å få et mer fullstendig og nyansert bilde av et fenomen ved å kombinere de fordelene som tilbys av de to metodene. Kvalitative metoder vil gi mer dybde og forståelse for subjektive opplevelser og holdninger, mens kvantitative metoder gir

muligheten for generalisering og å analysere data på en statistisk måte. Kombinasjonen av dette vil gi et mer nøyaktig og omfattende resultat (Andersen, 2017).

Når det kommer til spørreundersøkelser, kan mixed-methods innebære bruk av både kvantitative og kvalitative spørsmål. Kvantitative spørsmål bruker en numerisk skala, et multiple-choice svar eller i dette tilfellet radiobutton svar for å samle inn kvantitative data. Kvalitative spørsmål bruker åpne spørsmål og frie svar for å samle inn mer detaljert og deskriptiv informasjon. Ved å bruke begge typer spørsmål i en spørreundersøkelse med pragmatisk tilnærming, vil de kvalitative spørsmålene handle om hvordan noe skjer eller oppleves, mens kvantitative spørsmål vil gi en innsikt av “hvor mye av en slags” (Kvale & Brinkmann, 2015, s.151). Resultatene fra et slikt “hybrid-spørreskjema” med åpne svar og lukkede svarkategorier, vil bidra til mer fullstendig informasjon (Andersen, 2017).

På samme tid er det viktig å erkjenne at det finnes noen svakheter ved mixed-methods som metodisk tilnærming. En av de største utfordringene med å integrere både kvalitative og kvantitative data er kompleksiteten. Det kan være vanskelig å sikre at resultatene fra de ulike metodene samarbeider og støtter hverandre, noe som kan påvirke validiteten i studien. Videre kan det være en risiko for at forskningsdesignet påvirkes av bias, særlig hvis en av metodene dominerer over den andre. En annen utfordring med mixed-methods er sammenlikning av resultatene fra kvalitative og kvantitative metoder, spesielt når de måler ulike fenomener eller faktorer. En ubalanse i datainnsamlingen mellom de to metodene kan også føre til at resultatene blir skjeve og mindre nyttige for å besvare forskningsspørsmålene (Lieber & Weisner, 2010, s. 560-62).

### 3.2 Ståsted/forforståelse

Som påpekt tidligere i denne oppgaven, har jeg utviklet min forforståelse og interesse for spillverdenen fra en ung alder. Min oppvekst med spill har påvirket min tilnærming til spillkultur og spillanalyse, og jeg har fått betydelig erfaring med spill som deltaker i ulike gaming-communities. Spesielt har min deltakelse i det norske RuneScape-miljøet

og min deltakelse som kaptein og flex-spiller for et lag i Telenorligaen i “Overwatch” gitt meg en unik innsikt i spillverdenen og spillkulturen generelt. Som “semi-hardcore gamer” av *Dead by Daylight*, *Overwatch 2*, *Apex Legends* og *RuneScape*, har jeg utviklet en dypere forståelse for hvordan ulike faktorer kan påvirke spillernes holdninger og oppfatninger om videospill.

Gjennom hele skriveprosessen har jeg vært svært bevisst på min egen forforståelse og har forsøkt å være åpen for ulike perspektiver og tolkninger. Jeg har nøye reflektert over mine egne antakelser og holdninger, og aktivt søkt etter alternative synspunkter og tolkninger gjennom litteraturstudier og analyse av data. Som forfatter erkjenner jeg at min egen forforståelse kan ha påvirket mine funn og konklusjoner, og jeg har derfor vært kritisk og reflektert i min tilnærming til oppgaven. Det er viktig for meg å være bevisst på min egen posisjon som forsker og min påvirkning på funnene mine, slik at jeg kan være objektiv og nøytral i min forskning.

### 3.3 Datainnsamlingsmetode

#### 3.3.1 Anonym spørreundersøkelse som datainnsamlingsmetode

Som nevnt i 3.1. Forskningsdesign/opplegg, ble dataene i denne studien samlet inn gjennom et anonymt spørreskjema med både fritekst- og flervalgs-spørsmål. I vedlegg 2 vises spørsmålene informantene ble bedt om å svare på. En spørreundersøkelse med både kvantitative og kvalitative spørsmål ga muligheten til å fange data som gjenspeiler respondentenes holdninger, oppfatninger og erfaringer på en systematisk måte, noe som igjen bidrar til en mer komplett og nyansert forståelse av temaet.

Videre ble det nevnt i 3.1. Forskningsdesign/opplegg at informantene ble rekruttert gjennom sosiale medier og felles bekjente. Det ble kontaktet flere større organisasjoner og arrangører innenfor spill og psykisk helse, og linken til spørreskjemaet ble publisert på flere verifiserte influencers sosiale plattformer. Linken ble også sendt til flere personer i målgruppen og delt videre derfra. Dette gjorde at jeg hadde mulighet til å nå ut til et større publikum ettersom man distribuerer undersøkelsen til mange

respondenter på en effektiv måte. Dessuten kan man også få innsikt i mange individers meninger og holdninger på en enkel og tidsbesparende måte, noe som kan være en utfordring ved andre forskningsmetoder som for eksempel intervjuer.

Selv om spørreundersøkelser utvilsomt er en populær metode for datainnsamling (Hellevik, 2015), finnes det også visse svakheter ved å bruke denne metoden. For det første kan respondentenes bias påvirke dataenes validitet og pålitelighet, spesielt når spørsmålene kan oppfattes som sensitive eller truende. Videre avhenger spørreundersøkelser av respondentenes minne og evne til å besvare spørsmålene nøyaktig, som kan føre til feil informasjon. Lav svarprosent og ufullstendige svar kan også føre til en skjevhet i datasettet og påvirke nøyaktigheten i dataene. I tillegg kan spørreundersøkelser ha begrensninger i spørsmålsstillinger og dermed ikke være i stand til å fange opp alle relevante data.

En annen svakhet ved anonyme spørreundersøkelser er at det ikke krever innlogging, noe som kan resultere i at en enkelt person kan besvare undersøkelsen flere ganger. Det er også viktig å merke seg at på grunn av den unike identifikasjonskoden som tildeles hver deltaker, var det ikke mulig å kontrollere for dupliserte svar fra samme person. Dette skyldes at hver identifikasjonskode gir tilgang til et enkelt datasett for hver deltaker, og det er ikke mulig å duplisere denne koden til samme person hvis de velger å besvare spørreundersøkelsen flere ganger. Dette kan påvirke validiteten av dataene ved at de kan inneholde dupliserte svar og dermed oversvømme den virkelige representasjonen av populasjonen.

### 3.3.2 Spørsmålene til undersøkelsen

I denne studien var det viktig å utforme spørsmålene på en måte som ville gi svar på forskningsspørsmålene som ble satt opp. Spørsmålene ble utformet på en slik måte at informantene kunne gi en så nøyaktig beskrivelse som mulig av deres opplevelse med videospill og deres tanker om hvordan det kan eller ikke kan påvirke deres psykiske helse.

For å sikre at undersøkelsen var grundig, relevant og lett å svare på, var forskningsspørsmålene en viktig guide for utformingen av spørsmålene. Spørsmålene var designet for å undersøke hvilke typer videospill som hadde en positiv eller negativ innvirkning på psykisk helse hos unge voksne i alderen 18-25 år. Videre ble det også undersøkt hva som var de vanligste årsakene til at unge voksne spilte videospill, og hvordan videospill-bruken kunne påvirke deres psykiske helse.

### 3.3.3 Pilotundersøkelser

Før datainnsamlingen ble påbegynt, ble det gjennomført fem pilotundersøkelser på tre personer for å teste spørreskjemaets relevans, forståelighet og presisjon.

Pilotundersøkelsene ga anledning til å evaluere spørsmålenes kvalitet, tydeliggjøre spørsmålenes betydning og forbedre spørsmålene før den endelige undersøkelsen ble gjennomført.

Resultatene fra pilotundersøkelse nummer én antydte at spørsmålene var for åpne, noe som tvang informantene til å skrive omfattende svar. Dette kunne resultere i at informantene valgte å avslutte undersøkelsen. Derfor ble det anbefalt å bryte ned spørsmålene. Videre ble det ønsket flere lukkede spørsmål med avkryssing, noe som ble implementert til fordel for både forskeren og informantene.

Resultatene fra pilotundersøkelse nummer to indikerte at spørsmålene ble bedre, men at det fortsatt var omfattende å skrive svar på enkelte av spørsmålene. Her ble det valgt å bytte ut enda flere fritekstsvare med avkryssing for å gi en bedre og lettere oversikt over enkle ting som for eksempel tidsbruk og sjanger.

Resultatene fra pilotundersøkelse nummer tre antydte at spørsmålene var relevante og forståelige for målgruppen, og noen mindre justeringer ble gjort, slik som å endre rekkefølgen på spørsmålene for å gi dem mer sammenheng før spørreskjemaet ble satt i verk for den endelige undersøkelsen.

Som et resultat av å bruke forskningsspørsmålene som en guide, sammen med pilotundersøkelsene, var undersøkelsen i stand til å gi verdifull innsikt i hvordan



videospill påvirker informantenes psykiske helse og hva som kan gjøres for å forbedre deres mentale velvære. Spørsmålene var utformet på en slik måte at informantene kunne gi en så nøyaktig beskrivelse som mulig av deres opplevelse med videospill og deres tanker om hvordan det kan eller ikke kan påvirke deres psykiske helse.

## 3.4 Dataanalyse

I analysen av data innhentet gjennom spørreskjema, vil både avkryssing (radiobutton) og fritekst spørsmålene kreve forskjellige tilnærminger. Avkryssningsspørsmål gir kategoriske data som kan analyseres ved hjelp av deskriptiv statistikk, for eksempel antall svar for hver alternativ og prosentandel. Fritekst spørsmål gir åpne svar som krever en annen form for analyse, for eksempel tematisk analyse.

### 3.4.1 Analyse av avkryssingsdataene

For å analysere avkryssingsdataene som ble samlet inn, benyttet jeg først rapporten som ble generert av nettskjema.no. Rapporten gir en oppsummering av svarene gjennom deskriptiv statistikk, fordelt på antall og prosentandeler, samtidig som dataen blir presentert i et stolpediagram. Ettersom nettskjema.no også tilbyr brukeren å laste ned svarene i xlsx- eller txt-format for manuell bearbeiding av data, ble Excel brukt til en manuell vurdering av dataene for å sikre at diagrammene og prosentene på nettskjema.no var pålitelige og nøyaktige.

Resultatene fra denne manuelle vurderingen var konsistente med de som var presentert på nettskjema.no. Ved nærmere analysering av dataene, gikk jeg derimot bort fra denne rapporten. Dette var på grunn av at den også inkluderte pilotundersøkelsene, samt ufullstendige svar som ble oppdaget gjennom den tematiske analysen som blir nærmere forklart senere i kapittelet. Derfor ble en pivottabell i Excel brukt for å analysere dataene.

#### 3.4.1.1 Pivottabell i Excel

Pivottabellfunksjonen i Excel er et kraftig verktøy som gir brukerne muligheten til å utføre gruppering og aggregering av flere elementer i store datasett, og presentere resultatene i en interaktiv tabellvisning. Pivottabellen fungerer som et sammendrag av dataene, og kan inneholde summer, gjennomsnitt og statistiske mål, avhengig av valgte aggregeringsfunksjoner og grupperingskriterier. Med pivottabeller kan du også utforske ulike perspektiver og mønstre i dataene. Man kan enkelt endre rekkefølgen på variablene, filtrere ut data basert på spesifikke kriterier og se dataene fra forskjellige vinkler. Dette gir muligheten til å oppdage skjulte trender og sammenhenger. Man har også muligheten til å visualisere dataene med diagrammer og gir en interaktiv tilnærming til dataanalyse (Jorgensen et al., 2014, s. 258-260).

For å bruke pivottabellene, måtte jeg først formatere dataene mine riktig i Excel. Dette ble enkelt gjennomført ved datasettet man kunne hente fra nettskjema.no, men det ble også sørget for at hver kolonne hadde en klar overskrift, og at dataene var strukturert i rader og kolonner. Deretter valgte jeg mine ønskede variabler, for eksempel "svaralternativer" og "kategorier", og plasserte dem i riktig del av pivottabellens rutenett. Excel gjorde deretter automatisk beregninger og aggregeringer basert på de valgte variablene.

Bruken av pivottabeller var hensiktsmessig fordi det tillot meg å effektivt organisere og analysere mine data. Pivottabeller gir en visuell og interaktiv tilnærming til dataanalyse, som gjør det enklere å oppdage mønstre og få innsikt i datasettet. Ved å bruke pivottabeller kunne jeg få en helhetlig oversikt over både mine avkrysningsdata og fritekstdata og presentere resultatene på en klar og strukturert måte. Dette hjalp meg med å besvare forskningsspørsmålene mine og trekke konklusjoner basert på en grundig analyse av dataene

#### 3.4.2 Analyse av fritekstdataene

For å analysere fritekstdataene i denne studien, valgte jeg å bruke tematisk analyse. Dette involverte å nøye lese og tolke informantenes svar for å identifisere gjentatte temaer og mønstre. Opprinnelig var det ønskelig å bruke programvaren NVivo for å

hjelpe med å organisere og kode dataene, men på grunn av bedre kjennskap til programmet ble pivottabeller i Excel i stedet brukt.

#### 3.4.2.1 Tematisk analyse

Den tematiske analysen går utover å bare beskrive dataene, da analysen kan brukes til å argumentere og besvare forskningsspørsmålene. Metoden legger til rette for identifisering av mønstre gjennom flere faser. Trinnene som foreslås er å bli kjent med dataene, genere innledende koder, søke etter tema, gjennomgå temaene på nytt og til slutt navngi dem (Braun & Clarke, 2006, s. 79-80). Kodefasen gir mulighet til å finne beslektede utsagn som kan tildeles samme kode, og dermed beriker kodens innhold. Deretter søker man etter fellesnevnerne i kodene i flere trinn - fellesnevnerne som danner grunnlag for temaer. Disse temaene hjelper til med å identifisere mønstre og gjentakende elementer i svarene. Resultatet kan gi en grundig beskrivelse av dataene og bidra til å tolke ulike aspekter av forskningstemaet.

For å utføre en tematisk analyse av datasettet, startet jeg med å lese og bli kjent med dataene som bestod av svar på flere åpne spørsmål. Deretter genererte jeg innledende koder ved å identifisere sentrale begreper og uttrykk i svarene. Jeg gjennomgikk kodene og søkte etter temaer ved å se etter fellestrekk og relasjoner mellom kodene. Ved å gjenta denne prosessen flere ganger, kunne jeg identifisere og definere de viktigste temaene i datasettet. Herunder ble disse også forenklet slik at de kunne ta form i en pivottabell i Excel.

Jeg valgte å bruke tematisk analyse fordi det var en egnet metode for å håndtere den kompleksiteten, diversiteten og nyansene i fritekstdataene mine. Metoden tillot meg å gå utover en ren beskrivelse av dataene og i stedet identifisere mønstre og temaer som kunne brukes som argumentasjon for å besvare forskningsspørsmålene i oppgaven. Tematisk analyse ga meg også muligheten til å systematisere og strukturere dataene, og bidro til en grundig forståelse av informantenes perspektiver og oppfatninger knyttet til emnet.

### 3.5 Forskningsetiske vurderinger/Forskningsetikk

Denne studien er i full overensstemmelse med NESHS (Norsk senter for forskningsdata) forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora (2021), og alle nødvendige forskningsetiske vurderinger er gjort for å sikre at informantenes rettigheter og verdighet blir ivaretatt.

Selve prosjektet ble også gjennomgått og formelt vurdert av Sikt<sup>1</sup> (Kunnskapssektorens tjenesteleverandør), som er ansvarlig for å sikre overholdelse av gjeldende forskningsetiske retningslinjer og normer, før implementering. De kom frem til vurderingen, se vedlegg 3, at prosjektet ikke trengte en vurdering fra Personverntjenester ettersom det ikke behandler personvernopplysninger som kan identifisere enkeltpersoner, verken direkte eller indirekte.

Alle informantene fikk likevel informasjon om prosjektet, hvordan de kan trekke seg før innlevering av anonyme svar til studien og det har vært frivillig å delta.

### 3.6 Validitet og reliabilitet

Ifølge konvensjonelle ordbøker er *validitet* en beskrivelse av sannhet og nøyaktighet i en påstand, som baserer seg på en rasjonell, velutviklet og rettfærdiggjort argumentasjon. I samfunnsvitenskapene er validitet knyttet til hvorvidt en metode er hensiktsmessig for å undersøke det som skal undersøkes. Videre refererer *reliabilitet* til graden av konsistens og pålitelighet i forskningsresultatene. Det blir ofte vurdert i sammenheng med spørsmålet om hvorvidt resultatene kan reproduseres av andre forskere på ulike tidspunkter (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 276).

For å sikre både validiteten og reliabiliteten i studien, ble en omfattende vurdering av relevant teori og metoder gjennomført ved hjelp av en forenklet tilnærming til systematisk litteratursøk. Dette har allerede blitt presentert under “2.1 Litteratursøk”.

---

<sup>1</sup> Tidligere NSD (Norsk senter for forskningsdata)

Når det gjelder spørreskjemaet som datainnsamlingsverktøy, ble dette validert gjennom fem pilotstudier for å kontrollere at spørsmålene var formulert på en presis og klar måte. Dette nevnes også under “3.3.3 Pilotundersøkelser”. Dataene ble sikkert samlet inn og lagret via en nettbasert plattform for spørreskjemaundersøkelser, nettskjema.no, som sikrer sikker lagring. Nettsiden gir også beskyttelse mot uautorisert tilgang og tilgangen var begrenset til kun en forsker (meg selv) og min veileder for å ivareta informantenes privatliv. Det er viktig å påpeke at spørreundersøkelsen var anonym, og all informasjon ble behandlet konfidensielt. Alle dataene ble også slettet etter innlevering av oppgaven for å sikre at informantenes eventuelle personopplysninger ikke kunne bli misbrukt eller delt uten samtykke. Spørreskjemaet var også tidsbegrenset for innlevering, slik at studien kun ville omhandle data innsamlet innenfor den angitte tidsrammen. Samtidig for å øke transparensen i selve forskningsprosessen til deltakerne, ble det inkludert en detaljert beskrivelse av både datainnsamlingsprosessen og analysemetodene i informasjonsskrivet som er første siden deltakerne ser i undersøkelsen.

Ved en grundig gjennomgang av datasettet, ble det tatt hensyn til eventuelle ufullstendige svar og pilot-svar. Gjennom den tematiske analysen ble det oppdaget ufullstendige svar, som ble fjernet for å gi et mer nøyaktig og pålitelig resultat. Ufullstendige svar kan være et resultat av misforståelse av spørsmålet, at respondentene ikke har tenkt seg godt nok om før de svarte eller at de ikke har ønsket å svare. Uansett årsak kan ufullstendige svar påvirke resultatene negativt ved å gi et falskt inntrykk av respondentenes faktiske meninger og oppfatninger. Derfor ble disse svarene fjernet fra analysen for å sikre en høy kvalitet på resultatene og øke deres pålitelighet. Ved å fjerne ufullstendige svar ble også antall svar redusert, men det ble ansett som mer viktig å ha pålitelige og representative svar enn et høyt antall svar som ikke var pålitelige.

### 3.7 Generalisering

Generalisering i forskning refererer til prosessen med å trekke konklusjoner om en hel befolkning basert på data fra et utvalg av den samme befolkningen (Dalland, 2022, s. 246). Ifølge Olsson et al. (2011) er det imidlertid viktig å være forsiktig med generalisering ettersom det er vanskelig å vite om resultatene fra utvalget kan overføres

til hele befolkningen (s. 257-258).. Derfor er det viktig å diskutere studiens begrensninger og å vurdere om resultatene er generaliserbare før man kan trekke konklusjoner om hele befolkningen.

Datamaterialet i denne studien er basert på en anonym spørreundersøkelse som kun er utført én gang, og dermed er det ikke mulig å si noe om man ville fått det samme resultatet igjen om undersøkelsen hadde blitt gjentatt. Dette kunne styrket dataenes pålitelighet, ifølge Olsson et al. (2011). (s. 258). På den andre siden har studien et relativt høyt antall respondenter, som ifølge Pripp (2018), kan styrke reliabiliteten.

## 4 Resultater

Etter at datainnsamlingen var fullført, ble de innhentede dataene analysert og bearbeidet for å besvare forskningsspørsmålene. I dette kapittelet vil jeg presentere de viktigste funnene fra analysen av dataene, organisert etter de ulike kategoriene og temaene som ble identifisert i forskningsspørsmålene. Presentasjonen inkluderer både kvalitative og kvantitative data, supplert med relevante sitater fra informantene for å gi et mer detaljert bilde av funnene.

Det er viktig å nevne at valget om å inkludere kategorien “Annet” og alternativet “Ønsker ikke å oppgi kjønn” i undersøkelsen ble gjort av flere grunner. For det første ønsket jeg som forsker å inkludere mangfoldet av kjønnsidentitet og sikre at deltakerne følte seg representert og respektert. Ved å inkludere kategorien “Annet” kunne personer selv identifisere seg utenfor tradisjonelle kjønnskategorier. Samtidig ga alternativet “Ønsker ikke å oppgi kjønn” deltakerne muligheten til å respektere deres rett til personvern og valg om å ikke dele denne informasjonen.

I den påfølgende dataanalysen ble imidlertid kjønnene i studien kombinert til en enkelt gruppe. Denne tilnærmingen ble valgt for å forenkle presentasjonen av resultatene og for å ta hensyn til det faktum at flertallet av deltakerne i undersøkelsen identifiserte seg som kvinner. Ved å slå sammen kjønnene til én gruppe ble det mulig å gi en mer

sammenhengende og fokusert fremstilling av funnene, samtidig som man opprettholdt en rimelig representasjon av deltakerne.

## 4.1 Presentasjon av kvantitative data

I dette underkapittelet vil jeg presentere den kvantitative dataen som ble samlet inn i studien. Først vil jeg gi en oversikt over antall deltakere som svarte på spørreskjemaet og deres kjønn. Deretter vil jeg presentere data om spillevaner, som inkluderer hvor lenge deltakerne har spilt videospill, hvor ofte de spiller, og hvilke sjangre de foretrekker. Jeg vil også presentere resultater om hvilke følelser deltakerne har kjent på under spillingen. Til slutt vil jeg gi en oppsummering av dataen og trekke ut de mest sentrale funnene som vil bli diskutert videre i kapitlene fremover.

### 4.1.1 Hvem deltok, og hvilken kategori er de?

Studiedeltakerne i denne undersøkelsen var unge voksne i alderen 18-25 år. Totalt deltok 421 personer, hvorav 258 var kvinner, 152 var menn, 7 identifiserte seg som “annet” og 4 ønsket ikke å oppgi kjønn. Deltakerne ble bedt om å kategorisere seg selv som enten “Casual gamer”, “Semi-hardcore gamer” eller “Hardcore gamer”. Blant deltakerne var det 165 casual-gamere (127 kvinner, 32 menn, 3 annet og 3 ønsker ikke å oppgi), 185 semi-hardcore gamere (100 kvinner, 80 menn, 4 annet og 1 ønsker ikke å oppgi) og 71 hardcore-gamere (31 kvinner og 40 menn).

### 4.1.2 Hvor lenge har de spilt?

Deltakerne ble også bedt om å rapportere hvor lenge de hadde spilt videospill. Blant deltakerne var det 5,2% som hadde spilt under 6 måneder, 2,1% som hadde spilt mellom 6 måneder - 1 år, 12,4% som hadde spilt mellom 1 - 5 år, 21,4% som hadde spilt mellom 5 - 10 år, 23,3% som hadde spilt mellom 10 - 15 år og 13,3% som hadde spilt mer enn 20 år.

Når man undersøker hvor lenge deltakerne har spilt, kan dette gi en indikasjon på graden av engasjement og interesse for gaming blant deltakerne. Det kan også gi en innsikt i om spillingen har en stabil eller mer variabel karakter. Dette kan videre belyse om gaming er en viktig og integrert del av deltakernes fritid og dagligliv, eller om det kun er en sporadisk aktivitet.

#### 4.1.3 Hvor ofte og hvor lenge spiller de?

Under undersøkelsen ble deltakerne bedt om å avsløre frekvensen av deres videospilling. Resultatene viste at en minimal andel på bare 1% av deltakerne rapporterte om at de spilte videospill svært sjeldent, mens 10% av deltakerne oppga å spille mindre enn én gang i uken. Videre viste resultatene at 8% av deltakerne spilte videospill en gang i uken, mens 40% oppga å spille flere ganger i uken. Til slutt var det en betydelig andel på 40% som spilte videospill daglig.

Deltakerne ble også bedt om å informere om hvor lenge de spilte videospill på en dag. Det er verdt å merke seg at deltakerne ikke var begrenset til sammenhengende økter. Resultatene indikerer at en betydelig andel av deltakerne har en moderat til høy tidsinvestering i videospill. En mindre andel på 10,9% av deltakerne oppga å spille videospill i mindre enn 1 time på en dag, mens den største andelen på 43,9% rapporterte å spille i tidsintervallet 1-3 timer. Videre viser resultatene at 32,3% av deltakerne spiller i 3-5 timer på en dag, mens en mindre andel på 12,4% rapporterte om å spille 5-10 timer på en dag. Det er interessant å merke seg at kun en svært liten andel på 0,5% av deltakerne oppga å spille videospill i mer enn 10 timer på en dag.

Når det gjelder å undersøke hvor ofte og hvor lenge deltakerne spiller, kan dette gi oss en indikasjon på deres vaner og bruk av gaming som en form for underholdning. Det kan også være interessant å se om det er noen sammenhenger mellom hyppigheten av gaming og deltakernes psykiske helse. Derfor kan det være nyttig å se om det er noen forskjeller mellom deltakernes opplevelse av psykisk helse basert på hyppigheten av gaming.



#### 4.1.4 Hvilke sjangere spiller de?

Videre i studien ble deltakernes preferanser innenfor videospill-sjangere utforsket for å avdekke hvilke typer spill de foretrakk å engasjere seg i. Blant deltakerne viste resultatene at det var en betydelig andel på 17,6% som indikerte at de spilte Sandbox-spill. Denne sjangeren, preget av åpne, utforskende miljøer og kreativ frihet, appellerer tydeligvis til en del av deltakerne i studien. Videre viste resultatene at 20,4% av deltakerne foretrakk MMORPG-sjangeren, som involverer utforskning, sosial interaksjon og fremgang i en vedvarende online verden.

Det var også en betydelig andel deltakere som rapporterte å spille Battle Royale-spill, med 27,1% av deltakerne som valgte denne sjangeren. I tillegg svarte 28,3% av deltakerne at de spilte sjangre som ble kategorisert som "annet", noe som tyder på en variert smak og interesse for mindre "vanlige" spill. Herunder ble blant annet hjernetrim, racerspill, sportspill og mobilspill nevnt.

Blant de øvrige sjangrene viste resultatene at 29,9% av deltakerne foretrakk strategispill, mens 30,6% spilte actionspill og Fantasy/RPG-sjangre. Videre viste det seg at 36,8% av deltakerne engasjerte seg i FPS-spill (First Person Shooter), mens en betydelig andel på 42,3% spilte spill innenfor Open World-sjangeren. Det var også en høy andel på 44,9% og 45,8% av deltakerne som rapporterte å spille Action-eventyr og Survival-spill, henholdsvis.

Disse resultatene gir et viktig innblikk i deltakernes preferanser og favoriserte sjangre innenfor videospill. De bidrar til å forstå den mangfoldige naturen av deres videospillopplevelse og kan også gi innsikt i deres motivasjoner, behov for utforskning, konkurranse og sosial interaksjon. Ved å identifisere dominerende sjangre blant deltakerne kan man også identifisere fellestrekk og preferanser som kan være av interesse for fremtidig forskning og utvikling av videospillindustrien.

#### 4.1.5 Hvilke følelser har de opplevd mens de spilte?

Videre ble deltakerne bedt om å besvare om de hadde følt seg stresset eller avslappet etter å ha spilt videospill, om de hadde opplevd positive og negative følelser mens de spilte videospill og eventuelt hvilke følelser det var.

Å undersøke hvilke følelser deltakerne har opplevd mens de spilte, kan gi innsikt i hvordan gaming påvirker deltakernes mentale tilstand. Det kan også hjelpe til med å identifisere hvilke spill som potensielt kan gi positive eller negative opplevelser for spillere, og hvordan disse opplevelsene kan påvirke deltakernes psykiske helse. Dette kan være spesielt relevant i dagens samfunn, hvor spillbransjen stadig vokser og spill blir en stadig mer integrert del av hverdagen til mange mennesker. Å forstå hvordan spill påvirker spillernes følelser og psykiske helse kan være nyttig for å utvikle spill som er mer helsefremmende og som kan bidra positivt til deltakernes livskvalitet.

##### 4.1.5.1 Føler de seg stresset eller avslappet etter å ha spilt videospill?

Deltakerne ble bedt om å rapportere sin opplevelse av stress og/eller avslapning etter å ha spilt videospill. Resultatene viser at blant de spurte, rapporterte en mindre andel på 1% at de følte seg “Veldig stresset” etter å ha spilt videospill, mens 4% anga å være “Litt stresset”.

Det er bemerkelsesverdig at 15% av deltakerne ga uttrykk for en ambivalent følelsesmessig tilstand, da de rapporterte å føle seg både stresset og avslappet etter spillingen.

På den andre siden rapporterte en betydelig andel på 26% av deltakerne å føle seg “Litt avslappet” etter spillingen, mens samme andel på 26% angav å være “Veldig avslappet”. Til slutt var det 28% som følte seg hverken stresset eller avslappet etter spillingen.

#### 4.1.5.2 Har de kjent på positive følelser mens de har spilt og hvilke?

Resultatene av spørsmålet om deltakernes opplevelse av positive følelser mens de spilte videospill avslørte interessante funn. En svært liten andel på kun 0,5% rapporterte at de aldri opplevde positive følelser under spilleøktene. Dette indikerer at majoriteten av deltakerne faktisk hadde positive opplevelser knyttet til videospill. Videre viste resultatene at 6,7% opplevde positive følelser sjeldent, mens den overveldende majoriteten på 65,3% oppga at de ofte opplevde positive følelser mens de spilte. Det mest bemerkelsesverdige funnet var at hele 27,6% av deltakerne uttrykte at de opplevde positive følelser hver gang de spilte videospill. Dette indikerer en sterk positiv kobling mellom deltakernes spillopplevelse og deres følelsesmessige velvære. Disse funnene gir en dypere forståelse av den potensielle positive effekten videospill kan ha på deltakernes emosjonelle tilstand og underbygger betydningen av spilling som en kilde til glede og engasjement.

Videre ble det stilt spørsmål om hvilke positive følelser deltakerne hadde opplevd mens de spilte videospill. Herunder ble deltakerne presentert med flere kategorier å velge mellom, og det var mulig å krysse av flere alternativer. Resultatene avslørte en bred variasjon av emosjonelle reaksjoner.

Det mest fremtredende funnet var at hele 87,4% av deltakerne rapporterte å ha opplevd glede mens de spilte videospill. Dette indikerer at spillingen har en betydelig evne til å skape positiv affekt hos deltakerne. Videre viste resultatene at mestringsfølelsen var en annen dominerende positiv følelse, med 83,8% av deltakerne som oppga å ha følt denne følelsen. Denne følelsen av mestring kan være knyttet til oppnåelse av spillemål, vinne en utfordring eller oppdagelse av nye ferdigheter og strategier.

Andre betydelige funn inkluderte deltakernes rapportering av følelser som adrenalin (72%), interesse (72,2%), inspirasjon (50,8%), lykke (51,3%), stolthet (54,2%), takknemlighet (29,2%) og tilfredshet (57%). Disse følelsene kan være knyttet til spenning, nysgjerrighet, positiv innflytelse, opplevelse av prestasjon, takknemlighet for spillopplevelsen og en generell følelse av tilfredshet med aktiviteten.

Det er også verdt å nevne at en liten andel på 1,7% av deltakerne oppga at de ikke opplevde noen av de foreslåtte positive følelsene under spill øktene. Dette kan indikere en individualistisk variasjon i emosjonell respons på videospill, hvor noen individer ikke opplever de typiske positive effektene som er assosiert med denne aktiviteten.

Å undersøke om deltakerne hadde opplevd positive følelser mens de spilte videospill kan gi verdifull informasjon om hvordan gaming påvirker deres mentale helse og trivsel. De positive følelsene som ble presentert for dem kan indikere at gaming gir deltakerne en følelse av mestring og tilfredsstillelse, som igjen kan ha en positiv innvirkning på deres psykiske helse og velvære. Å forstå hvilke positive følelser deltakerne har opplevd mens de spiller, kan også hjelpe med å identifisere hvilke spill som kan være spesielt gunstige for deltakernes mentale helse.

#### 4.1.5.3 Har de kjent på negative følelser mens de har spilt og hvilke?

Herunder ble deltakerne bedt om å krysse av om de hadde opplevd negative følelser mens de spilte videospill. Her svarte 7% “Aldri”, 59% “Sjeldent”, 30% “Ofte” og 4% “Hver gang jeg spiller”.

Videre ble de bedt om å krysse av hvilke negative følelser de hadde opplevd. Herunder ble det nevnt flere kategorier å velge mellom og deltakerne kunne krysse av flere alternativer. De negative følelsene som ble presentert var 24,7% “Ensomhet”, 75,8% “Frustrasjon”, 67% “Irritasjon”, 12,8% “Misunnelse”, 10,5% “Redsel”, 9,7% “Skam”, 14,7% “Skyld”, 46,1% “Sinne”, 9% “Sjalousi”, 20,2% “Tristhet” og 8,1% “Ingen av disse”.

Som nevnt under 4.1.5.2 vil det å undersøke om deltakerne hadde kjent på negative følelser mens de spilte videospill, gi oss verdifull informasjon om hvordan gaming kan påvirke mental helse. Det kan også hjelpe med å identifisere om det er noen spesielle sjangre eller situasjoner i spillet som kan føre til negative følelser. Gjennom å undersøke hvilke negative følelser deltakerne hadde opplevd, kan vi også få innsikt i hvilke aspekter ved gaming som kan ha en negativ innvirkning på deres psykiske helse.

På denne måten kan vi også jobbe for å utvikle mer helsefremmende spill og skape bedre forhold for spillerne.

#### 4.1.6 Har de følt seg avhengige av videospill?

I den avsluttende delen av den kvantitative analysen ble deltakerne bedt om å reflektere over sin opplevelse av avhengighet knyttet til videospill. Her vil jeg påpeke at resultatene som presenteres ikke er basert på en diagnostisering av “Gaming disorder”, da dette krever en mer grundig diagnostisk vurdering. Resultatene er derimot basert på deltakernes subjektive oppfatninger og følelser knyttet til deres eget videospillbruk.

I analysen av deltakernes svar fremkom det interessante funn angående deres opplevelse av avhengighet knyttet til videospill. Resultatene avslørte at 43% av deltakerne ikke hadde opplevd slik avhengighet. På den andre siden svarte 32% av deltakerne at de av og til hadde opplevd følelsen av avhengighet, noe som indikerer en mer variabel opplevelse blant deltakerne.

Når det gjelder deltakere som tidligere hadde vært avhengig av videospill, viste analysen at 19% av deltakerne hadde opplevd avhengighet på et tidspunkt i livet. Videre oppga 6% av deltakeren at de for øyeblikket opplever avhengighet av videospill.

Å undersøke om deltakerne følte seg avhengige av videospill eller ikke, gav en indikasjon på deres forhold til gaming og om de opplever at gaming påvirker deres daglige liv negativt. Det er viktig å undersøke dette for å kunne identifisere potensielle risikogrupper og tilby hjelp og støtte til de som eventuelt sliter med avhengighet. Samtidig kan det også være interessant å se om det er noen sammenhenger mellom avhengighet og faktorer som tid brukt på gaming, sjanger eller opplevelse av følelser mens man spiller.

## 4.2 Presentasjon av kvalitativ data

I dette underkapittelet vil jeg presentere den kvalitative dataen som ble samlet inn i studien. Formålet med dette kapittelet er å besvare forskningsspørsmålene som har vært en sentral del av studien, gjennom en systematisk og grundig analyse av de tematiske kodene som er identifisert i fritekst-svarene. For å presentere funnene på en klar og konsis måte, vil dataene bli presentert i en rekke underseksjoner, hvor hver underseksjon vil fokusere på et spesifikt aspekt av forskningsspørsmålene. Disse underseksjonene vil også inkludere sitater og eksempler fra fritekst-svarene for å illustrere og underbygge funnene.

### 4.2.1 “Hvordan opplever unge voksne i alderen 18-25 år påvirkningen av videospill på deres psykiske helse?”

I spørreundersøkelsen, ble deltakerne bedt om å besvare spørsmålet “Tror du videospill påvirker din psykiske helse?” i fritekst. Dataen ble tematisk analysert og kodet inn i ulike faktorer som “Ja”, “Både og”, “Nei” og “Vet ikke”.

Et klart flertall på hele 61% av deltakerne i studien mente at videospill påvirket deres psykiske helse. Herunder er det viktig å poengtere at deltakerne brukte begrepene “Psykisk helse”, “Mental helse” og “Psykisk velvære” om en annen.

De som svarte “Ja” på spørsmålet viste til at det kunne hjelpe dem å slappe av, at man finner et godt nettverk å være en del av, at man oppnår mestringsfølelse, at det reduserte stress og at det roet dem ned. Herunder var det flere som svarte “Ja” som likevel så begge sider av saken. Deltaker 26585986 trakk frem at:

Ja, så lenge man bruker det med måte og er klar over fallgruvene som kan oppstå. Hvis man starter å spille som voksen, så tror jeg sannsynligheten for å spille med måte er større enn om man starter å spille som barn og ikke kjenner sine egne grenser

Et enda lengre sitat fra deltaker 26480196 som underbygger dette er

Absolutt. Jeg tenker at videospill påvirker på samme måte som andre medier. (...) Man kan bli både positivt og negativt påvirket alt etter hvordan man reagerer på budskapet / historien / karakterene i et videospill. (...) Jeg tror det er flere tilfeller hvor spill påvirker psykisk helse på en positiv måte. (...) Da med tanke på både sosiale vis og med tanke på mestringsfølelse. (...) Både ved å holde kontakt med langdistanse-venner og til og med få nye venner. Likevel kan psykisk helse bli negativt påvirket pga. netthets (...). Selvfølgelig tror jeg også at spilleavhengighet er et reelt problem for enkelte (...)

Videre var det 15% som svarte “Både og” og 5% som svarte “Vet ikke”. Her var det flere som nevnte det samme som sitatet ovenfor, man er nødt til å balansere det. Flere av deltakerne trakk frem at “(...) det er jo ikke en løsning som fungerer over lengre tid”, “(...) det kan bidra så lenge jeg ikke blir avhengig (...)” og “(...) det er for enkelt å isolere seg gjennom videospill”. Enkelte trakk også frem at man kan bli for ensom om man bare vier fokuset til videospill. Et sitat trekker også frem at “Vet ikke om det kan forbedre, jeg tror heller at det kan brukes mer til å stabilisere min psykiske helse” (Deltaker 26488329).

Til tross for at flertallet i studien mente at videospill hadde en nøytral eller positiv påvirkning på deres psykiske helse, var det også totalt 19% av deltakerne som svarte “Nei” på spørsmålet. Ved en nærmere gjennomgang av svarene deres, var det 5 deltakere som svarte “Nei” uten å utdype dette mer. 5 av deltakerne forklarte at det ikke påvirket dem psykisk ettersom de “Spiller for gøy og for å være sosial”. Flere av deltakerne poengterer også at de ikke er avhengige, at de kun spiller for å få tid til å fly eller at de ikke spiller nok til å få en opplevelse av påvirkningen på deres psykiske helse. Deltaker 26508876 understreket at:

Nei, fordi jeg vet det er urealistisk og det er en måte å slippe unna hverdagen på, akkurat som om du leser en bok eller ser på serie. Samt, hvis det fremhever negative følelser så slutter jeg bare å spille

#### 4.2.2 “Hva er de mest vanlige årsakene til at unge voksne spiller videospill?”

Videre i spørreundersøkelsen, ble deltakerne blant annet bedt om å svare på spørsmålet “Hvorfor spiller du videospill?” i fritekst-feltet. Basert på svarene fra deltakerne, kan vi identifisere flere faktorer som påvirker hvorfor de spiller videospill. Noen av de mest vanlige årsakene som ble nevnt inkluderte å ha det gøy, å koble av fra hverdagen, tilbringe tid med venner og familie, å oppleve en følelse av mestring og å unnsnippe stress og problemer i livet.

47% av deltakerne spilte for underholdning og 22% for avslapping, og noen bemerket at det hjalp dem å takle stress og angst. Uttalelser som “... Jeg spiller det som et avbrekk i hverdagen”, “Får slappet av og bruker tid på det som jeg blir glad av, blir mer depriment visst jeg ikke gjør det” "escape of reality”, “hjelper på psyken” og “(...) eller som en “coping mechanism” i (spesielt veldig) stressende perioder” går ofte igjen i flere varianter.

Deltaker 26480972 understreket for eksempel at:

På grunn av høyt fokus i noen spill vil det gjøre at jeg glemmer alt stress rundt meg i en periode. Det vil variere hvor effektivt dette er, men etter min erfaring er det utrolig deilig å kunne “gjemme seg” i en annen verden og for en periode gi slipp på vonde følelser eller stress

Flere deltakere poengterte at de spilte for å være sosiale med venner og familie. Enkelte trakk også frem at de hadde blitt introdusert til videospill gjennom familie og/eller venner, fant interesse i det og fortsatte på egen hånd. Viktigheten av å ha noe å gjøre med venner som bor langt borte ble også lagt fokus på. Et lengre sitat som understreker dette er “(...) en fin måte å kunne vera med vennar utan å alltid måtte reise ut, får betre tid når ein kan ta det heime og styre via sin egen timeplan. (...) samt være “sosial” og få nærere vennskap” (Deltaker 26516774).

Enkelte nevnte også at de spilte for å bli bedre på spillet og for å konkurrere mot andre spillere, samt strategiske valg de også kunne bruke i hverdagen. Det ble også nevnt at



enkelte brukte videospill for å utfolde kreativiteten og “øve” til et yrke de ønsket å bli, slik som for eksempel The Sims 4 og Minecraft. Et sitat her var “Jeg vil bli arkitekt, så jeg bygger hus på The Sims 4 så jeg kan bli god til husbygging og generelt hus-design” (Deltaker 26498383).

Det ble også nevnt at videospill ble brukt som et tidsfordriv når de kjedet seg, når de ikke hadde noe annet å gjøre og at de fylte hverdagene deres. Disse deltakerne nevnte også at det var gøy å spille og til en viss grad sosialt, men fokuserte veldig på at “da har jeg alltid noe å gjøre hvis jeg kjeder meg”.

Sammenfatningsvis kan vi si at det er mange ulike årsaker til hvorfor folk spiller videospill, og at disse årsakene kan variere fra person til person. Mange spiller for å ha det gøy og for å koble av fra hverdagen, mens andre spiller for å konkurrere eller å utfolde kreativiteten sin. Uansett hva grunnen er, viser svarene fra deltakerne at videospill kan ha en positiv innvirkning på livet deres ved å hjelpe dem med å håndtere stress og angst, å være sosiale med venner og familie og å fylle tiden når de kjeder seg.

#### 4.2.3 “Hvordan påvirker faktorer som spilltype, spillmiljø, spilletid og individuelle forskjeller unge voksnes oppfatning av videospill og deres psykiske helse?”

Som nevnt i tidligere, finnes det flere grunner til hvorfor deltakerne spiller videospill og hvilke følelser de opplever under spillingen. Herunder ble det også trukket frem gjennom fritekst svarene ulike tanker om hvordan ulike faktorer som spilltype, spillmiljø, spilletid og individuelle forskjeller påvirket oppfatningen deres av videospill og deres psykiske helse.

##### 4.2.3.1 Spilltype

Deltakerne ble bedt om å svare på spørsmålet “Hvilket spill spilte du når du fikk disse følelsene?” etter spørsmålet “Hvilke av disse positive/negative følelsene har du opplevd mens du har spilt videospill?”. Ved en analyse av disse svarene avdekket resultatene at

flere av deltakerne rapporterte forskjellige oppfatninger av ulike spill, og at noen sjangre kunne være mer stressende eller avslappende enn andre.

For eksempel ble ulike First Person Shooter-spill som *Overwatch 2*, *Valorant*, *Call of Duty*, *Counter Strike: Global Offence*, *PlayerUnknown's Battleground* og *Rainbow Six Siege* trukket frem som spill som ofte ble assosiert med frustrasjon, sinne, irritasjon og stress. Videre ble også *World of Warcraft*, *Minecraft (Survival Mode)*, *Fortnite*, *Dead by Daylight* og lignende spill nevnt. Det er viktig å påpeke at deltakerne utdypet at det ikke er selve spilltypen som utløste disse følelsene, men heller utfallet av spillet, for eksempel tap, vanskeligheter med å mestre spillet, juksing fra andre spillere eller uønsket interaksjon med andre spillere via chat eller voice-chat i form av trakassering og hets. I tillegg ble det understreket av flere deltakere at spill av denne typen kunne føre til stress på grunn av behovet for å ta raske og presise beslutninger, samt at spillet krever en viss grad av ferdigheter og strategisk tenkning.

Flere av deltakerne oppga at simulator-, sandbox-, adventure- og fantasy-spill, som for eksempel *The Sims*, *Minecraft (Adventure mode)*, *Animal Crossing* og *Hogwarts Legacy*, var spill de fant mer avslappende på grunn av et roligere tempo og en mer avslappet atmosfære. Videre var det også interessant å merke seg at spillene som ble nevnt i forrige avsnitt, også ble nevnt her. Deltakerne utdypet igjen at det ikke var selve spillet som utløste de positive følelsene, men heller utfallet av spillet. De trakk frem at å vinne, mestre spillet, samarbeid med andre spillere og å motta ros for prestasjoner var faktorer som kunne påvirke deres oppfatning av spillet positivt.

Resultatene av denne delen av undersøkelsen viser at spillerne har forskjellige oppfatninger av ulike spill, og at ulike sjangre kan utløse ulike følelser. FPS-spill ble ofte assosiert med stress og negative følelser som frustrasjon og sinne. Samtidig ble simulator-, sandbox-, adventure- og fantasy-spill nevnt som mer avslappende på grunn av roligere tempo og en avslappet atmosfære.

Det er viktig å merke seg at det ikke var selve spilltypen som utløste følelsene, men heller utfallet av spillet, som for eksempel tap eller vanskeligheter med å mestre spillet. Videre understreket flere deltakere at FPS-spill kunne føre til stress på grunn av behovet for å ta raske og presise beslutninger, mens spill av de mer avslappende sjangrene ga spillere muligheten til å være mer kreative og utforske virtuelle verdener.

Alt i alt indikerer funnene at spilltypen kan ha en stor påvirkning på spillopplevelser og følelsene til spillerne.

#### 4.2.3.2 Spillmiljø

Selv om det var enighet blant deltakerne om at selve spillet og spillmekanikken var viktige faktorer for deres opplevelse av videospill, var det også en stor grad av variasjon i hvordan deltakerne oppfattet spillmiljøet. Noen deltakere rapporterte at lyd, grafikk og spilldesign var avgjørende for deres opplevelse av spillet. De uttrykte at en godt utført visuell presentasjon, sammen med passende musikk og lydeffekter, kunne øke deres engasjement og forsterke deres emosjonelle opplevelse. Blant spillene som ble nevnt som eksempler på dette var *Spiritfarer*, *Ori-serien*, *GRIS* og *Undertale*.

Flere deltakere la også vekt på hvordan det sosiale aspektet av spillingen kunne påvirke deres opplevelse. Selv om flere poengterte at de likte å spille alene, uttrykte flertallet at de foretrakk å spille med venner eller familie, og at denne formen for sosialt samvær kunne øke deres engasjement og glede av spillet. Å kunne samarbeide med andre spillere, dele erfaringer og kommunisere med andre i spillet ble trukket frem som viktige faktorer som kunne øke spillopplevelsen. Dette ble spesielt bemerket i forbindelse med flere av de tidligere First Person Shooter-spill som *Overwatch 2*, *Valorant*, *Call of Duty*, *Counter Strike: Global Offence*, *PlayerUnknown's Battleground* og *Rainbow Six Siege* og lignende, der samarbeid og kommunikasjon ofte er avgjørende for å lykkes.

Mens flere deltakere i studien la vekt på de positive aspektene ved spillmiljøet, var det også enkelte som pekte på potensielle negative konsekvenser av dårlig lyd-design, grafikk eller spillmekanikk som kunne påvirke spillopplevelsen negativt. Det ble videre understreket av deltakerne hvor viktig det var å spille i et uforstyrret miljø for å kunne opprettholde fokus og konsentrasjon. De påpekte at ytre forstyrrelser, slik som støy og distraksjoner, kunne ha en negativ innvirkning på spillopplevelsen. Videre bemerket de at overdrevent engasjement fra venner i en voice-chat-samtale kunne føre til økt stress

og press, og dermed redusere spillopplevelsen og ha negative konsekvenser for den psykiske helsen deres.

Samlet sett viser disse funnene at spillmiljøet kan ha en betydelig innvirkning på spillopplevelsen og at dette kan påvirke hvordan en spiller oppfatter spillet og deres psykiske helse. Det er derfor viktig å ta hensyn til både tekniske og sosiale faktorer når man utvikler og tilbyr videospill til spillerne.

#### 4.2.3.3 Spilletid

En rekke deltakere i studien uttrykte bekymring for sin manglende evne til å begrense tiden de brukte på videospill, og hvordan dette kunne påvirke deres psykiske helse. For noen var det vanskelig å begrense spilletiden, og de rapporterte som nevnt tidligere om en følelse av at tiden fløy av gårde mens de spilte, noe som gjorde det vanskelig for dem å ha en balansert tilnærming til videospill og andre aktiviteter.

På den andre siden var det også deltakere som var bevisste på å begrense tiden de brukte på videospill og som rapporterte om en mer balansert oppfatning av videospill og psykisk helse som et resultat. Disse deltakerne uttalte at de var i stand til å nyte videospillene sine mer når de var i stand til å kontrollere tiden de brukte på det, og at dette også hadde positive effekter på deres mentale helse ved å gi dem mer tid til andre aktiviteter og sosiale interaksjoner.

#### 4.2.3.4 Individuelle forskjeller

Flere deltakere i undersøkelsen rapporterte at personlighetstrekk var en viktig faktor i deres oppfatning av videospill og deres psykiske helse. De bemerket at personlighetstrekk som å være introvert eller ekstrovert, og å ha høy eller lav toleranse for stress, kunne påvirke hvordan de oppfattet videospill og hvordan videospill påvirket deres psykiske helse.

For eksempel nevnte enkelte deltakere at videospill ga dem en følelse av kontroll og mestring, samt en følelse av å være sosial uten å måtte interagere med andre på en direkte måte. På den andre siden nevnte andre deltakere at videospill kunne føre til isolasjon og økt angst når de følte seg avskåret fra virkeligheten.

Kjønn og seksuell orientering ble også nevnt som faktorer som kunne påvirke hvordan deltakerne opplevde videospill og deres psykiske helse. Noen deltakere rapporterte at kjønn kunne spille en rolle i hvordan de opplevde videospill, da noen spill var mer rettet mot et bestemt kjønn. Samtidig rapporterte flere deltakere av begge kjønn om å ha opplevd trakassering på grunn av sin kjønnsidentitet, seksuelle orientering eller lignende mens de spilte videospill. Dette inkluderte alt fra hatefulle ytringer og mobbing til trusler og overgrep. Slike negative opplevelser kunne føre til at spillerne unngikk bestemte spill eller spillmoduser, eller til og med sluttet å spille helt.

Disse individuelle forskjellene kan påvirke hvordan videospill påvirker den psykiske helsen til en person og kan bidra til at videospill har forskjellige effekter på forskjellige mennesker. Det er derfor viktig å ta hensyn til disse forskjellene når man undersøker forholdet mellom videospill og psykisk helse.

#### 4.2.4 “Hvordan tror unge voksne at videospill kan påvirke deres håndtering av stress og negative følelser?”

I fortsettelsen av spørreundersøkelsen, ble deltakerne bedt om å svare på “Tror du videospill kan hjelpe med å håndtere stress eller negative følelser?”. Også her ble de innsendte svarene fra deltakerne tematisk analysert og kodet inn i de ulike faktorene “Ja”, “Både og”, “Nei” og “Vet ikke”. Denne analysen av deltakernes svar på dette spørsmålet ga en dypere forståelse av deltakernes syn på videospill som et mulig hjelpemiddel for å håndtere stress og/eller negative følelser. Også her blir resultatene presentert i form av en tabell for å skape en oversiktlig oversikt over de ulike faktorene som ble identifisert.

Også her mente et klart flertall på hele 84% av deltakerne at videospill kan hjelpe med å håndtere stress eller negative følelser. Mange av deltakerne som svarte “Ja” på

spørsmålet, trakk frem flere av svarene de skrev under spørsmålet “Tror du videospill kan påvirke psykisk helse?”. Herunder trakk de frem at det hjalp dem med å slappe av, at de har funnet et godt nettverk å være en del av og at de kunne oppnå mestringsfølelse. Videre ble det funnet et mønster med at mange av deltakerne forklarte at videospillene hjalp dem med å få ut frustrasjon og at det gir en “escapism”-følelse. Uttalelser som “.. En plass man kan få ut stress eller sinne”, “Jeg må ofte takle stress utenfor spillverdenen, men føler jeg kan senke skuldrene og slappe mer av når jeg spiller”, “Om du har det dårlig så kan spill hjelpe deg til å tenke på noe annet eller skaffe deg venner som hører på deg” og “Det kan være en god måte å “Blow off steam” etter noe stressende, la det vonde/presset gå utover falske karakterer og ikke deg selv eller andre i virkeligheten” går ofte igjen i flere varianter. Deltaker 26561503 trakk også frem i et lengre sitat at:

Videospill har hjulpet meg mye med å håndtere stress. Jeg hadde en veldig tøff periode der jeg var veldig deprimert, jeg hatet skolen og hadde ingen venner der. Det eneste jeg gledet meg til var å komme hjem å spille med nettvennene mine. Jeg kunne dra til en annen verden og bli borte der i flere timer. Alt stresset og alt det vonde forsvant når jeg spilte

Mange som besvarte spørsmålet med “Ja” var også enige med de 6% som svarte “Både og”. Herunder trekker deltakerne fra begge gruppene at det kommer veldig an på hvem du spiller med, hvilke følelser en sitter på, hva du spiller og utfallet av for eksempel en match. Noen av uttalelsene trakk frem at “(...) Det kan påvirke negativt, men også positivt”.

Deltaker 26495999 som besvarte spørsmålet med “Både og” poengterte at “Stress, ja, men ikke negative følelser. Spill er en distraksjon, pause eller tidsfordriv etter min mening. Men det kan være bra for noen av dem”.

Selv om de fleste deltakerne i studien mente at videospill kunne hjelpe dem med å håndtere stress eller negative følelser, var det også totalt 4% deltakere som svarte “Nei” på spørsmålet. Grunnen til svaret ble utdypet ved å forklare at “Nei, det bare drar problemet til et senere tidspunkt, det kan virke smertestillende“ og “Nei, tror om noe så kan det gjøre det verre for mange, men det er et bra verktøy for å gi en mestringsfølelse samt et verktøy som kan brukes til opplæring”.

I sum viser resultatene at de fleste deltakerne mener at videospill kan ha en positiv innvirkning på psykisk helse, spesielt når det gjelder å håndtere stress og negative følelser. Deltakerne rapporterte at spillene gir dem en følelse av avslapning og mestringsfølelse, og at det kan hjelpe dem med å flykte fra hverdagens stress. Imidlertid var det også noen av deltakerne som svarte negativt på spørsmålet om videospill kan hjelpe med håndtering av stress og negative følelser. Selv om det var et lite antall deltakere som svarte “Nei”, var det interessant å se at noen av dem mente at videospill kun fungerte som en midlertidig løsning på problemene. Det er viktig å huske på at bruk av videospill som en måte å håndtere stress eller negative følelser på, kan fungere forskjellig for hver person. Derfor kan det være nyttig å ha en bevisst holdning når det gjelder bruken av videospill og være oppmerksom på ens egen tilstand og reaksjoner.

#### 4.2.5 “Hvordan kan videospill potensielt bidra til å forbedre den psykiske helsen til unge voksne?”

Helt til slutt i undersøkelsen ble deltakerne bedt om å besvare spørsmålet “Tror du videospill kan bidra til å forbedre din psykiske helse?”. Også her ble dataen tematisk analysert og kodet inn i ulike faktorer som “Ja”, “Både og”, “Nei” og “Vet ikke”.

Også her ser vi et klart flertall på 59% av deltakerne som svarer “Ja”. Ettersom spørsmålet var ganske likt spørsmålet deltakerne besvarte under 4.2.1, var det flere deltakere som henviste til tidligere svar. Likevel var det mange som trakk frem ting slik som sitatet av Deltaker 26578983 i ulike varianter:

Stressmestring, kommunikasjon, løsningsorientering, samarbeid, refleksjon, fellesskap, inspirasjon, mestring, stolthet, evne til å sette seg inn i situasjoner, trening på å takle å prestere dårlig uten å rive seg selv ned, fortsette å prøve selv etter et mislykket forsøk og lignende.

Flere deltakere trakk også frem egne erfaringer fra livet hvor de selv eller venner og familie hadde hatt en mental positiv opplevelse av å spille videospill.

Deltaker 26580741 skrev at:

Ja. Jeg sliter med å ta pauser fra jobb og studier, og føler at jeg må oppnå veldig mye hver dag. Ofte jobber jeg hele dagen, og prioriterer ikke fritid. Så spilte jeg

et RPG-spill hvor man bare fikk utføre x antall oppgaver hver dag fordi karakteren trengte å hvile og ha tid til et sosialt liv også. Det høres kanskje tulle ut, men for meg var det en vekker å «erfare» gjennom spillet at man ikke er et supermenneske og ikke kan gjøre alt på en dag. Dette er en erfaring som er positiv for min psykiske helse. Jeg tror det finnes mange slike ting man kan lære og erfare gjennom spill, som kan bedre psykisk helse.

Mange deltakere fortalte også at de hadde opplevd vonde og tunge stunder i livet sitt, hvor videospill ble verktøyet deres for å komme seg gjennom det. Flere av disse deltakerne fortalte også at “(...) hadde det ikke vært for gaming, hadde jeg sannsynligvis ikke vært der jeg er i dag”.

Deltaker 26510446 delte også av sine egne erfaringer og skrev at:

“Jeg mener det ja. Jeg har opplevd det selv. Hadde en tung periode for ikke så lenge siden og videospill var der alltid for meg og fikk meg gjennom denne perioden. Etter det har det bare blitt bedre og bedre. Helt siden jeg ble med på et lag i Overwatch så har livet mitt blitt mye bedre og mye mer morsomt”

Deltaker 26608079 trakk også frem hvordan videospill påvirker en person ved å se ting fra andre perspektiver:

“Ja, vet ikke helt hvordan, men tror det har mye med å putte beina i noen andres sko. Man lærer mye av å ha forskjellige teknikker og ta av for å håndtere situasjoner som stress og negativitet i livet, noe videospill kan bidra med ved å putte på seg noen andre sine sko og spille fysisk (ikke passivt titte på, men aktivt måtte gjøre ting for at historien skal dras framover) gjennom noen som sliter med noe annet enn en selv”.

De 19% som besvarte spørsmålet med “Både og” og de 10% som svarte “vet ikke”, var enige med “Ja” gruppen når det gjaldt det sosiale, men flere av dem poengterte også at “det kommer veldig an på”. Herunder trakk de frem at det igjen kommer veldig an på hvem du spiller med, hva du spiller, hvilke følelser du sitter med før spillingen og hvordan folk er forskjellige. Enkelte av deltakerne trakk frem bekymringer rundt avhengighet og søvn om spillingen tar overhånd. Videre ble det også uttrykt bekymring over toxic medspillere/motspillere, trolling, netthets og kjønnsdiskriminering.



Selv om de fleste deltakerne i studien mente at videospill hadde en nøytral eller positiv påvirkning på deres psykiske helse, var det også totalt 11% av deltakerne som svarte “Nei” på spørsmålet. Ut av svarene, var det enkelte som utdypet hvorfor ved å trekke frem at «Det er bare midlertidig”, “Det handler mest om å komme seg ut av sitt eget hode, å fokusere på noe annet”, “Helt ærlig tror jeg ikke det, fordi det blir litt kjedelig i lengden”, “Ikke direkte, da dette er et tema som ikke interesserer meg for utenom spesielle anledninger” og “Jeg tror ikke det har så mye med psykisk helse”.

Deltaker 26574998 som svarte “Nei”, skrev et lengre sitat om hvorfor:

“Jeg tror ikke det gjør min psykiske helse bedre, men jeg tror ikke den gjør den mye verre heller. Noen ting føler jeg at det er viktig at jeg gjør for å ha det bra (f.eks. gå ut og få frisk luft, være aktiv, lite skjermtid osv.) og hvis disse blir nedprioritert p.ga. spill er det dårlig, men med en balanse tror jeg det påvirker meg (i negativ grad) like mye som en film. Kanskje til og med litt bedre enn en film siden det er egne egenskaper som gjør at jeg kommer meg videre”.

Basert på resultatene fra dette spørsmålet i studien, er det klart at flertallet av deltakerne mente at videospill kunne bidra positivt til deres psykiske helse. Mange deltakere trakk frem positive egenskaper ved videospill, som stressmestring, kommunikasjon, samarbeid, refleksjon og inspirasjon. Noen deltakere opplevde også at videospill hadde hjulpet dem gjennom tunge perioder i livet, og at de ikke hadde vært der de er i dag uten spillene. Andre deltakere påpekte imidlertid at det var bekymringer knyttet til avhengighet, søvnforstyrrelser og negativ oppførsel fra medspillere/motspillere. Selv om noen deltakere mente at videospill hadde ingen eller negativ påvirkning på deres psykiske helse, var flertallet overveldende positivt innstilt til videospill som et verktøy for å forbedre sin psykiske helse.

### 4.3 Oppsummering av funn

Resultatene fra studien viser at videospill har en betydelig innvirkning på deltakernes psykiske helse, med både positive og negative effekter. Deltakerne rapporterte at de opplevde avslapning, mestringsfølelse og stressreduksjon, men var også bevisste på

behovet for en sunn og balansert bruk av videospill. Det ble også rapportert av andre deltakere at videospill ikke hadde en betydelig påvirkning på deres psykiske helse.

Forskjellige sjangre av videospill utløser ulike følelser, og det var viktig å ta hensyn til både tekniske og sosiale faktorer når spillere utvikler og tilbyr spill til spillerne. Resultatene indikerer også at deltakernes evne til å begrense spilletiden kan påvirke deres balanserte tilnærming til videospill og andre aktiviteter.

Personlighetstrekk og toleranse for stress påvirket hvordan deltakerne oppfattet videospill og dets innvirkning på deres psykiske helse. Kjønn og seksuell orientering ble også identifisert som faktorer som påvirker deltakernes opplevelse av videospill, inkludert negative opplevelser som trakassering og mobbing.

Flertallet av deltakerne mener at videospill har en positiv innvirkning på deres psykiske helse, spesielt når det gjelder å håndtere stress og negative følelser. Spillene gir en følelse av avslapning, mestringfølelse og kan fungere som en flukt fra hverdagens stress. Likevel var det også noen deltakere som hadde en negativ oppfatning av videospill.

Generelt sett var flertallet av deltakerne svært positive til å bruke videospill som et verktøy for å forbedre sin psykiske helse. Det er viktig å ta individuelle forskjeller i betraktning når det gjelder bruken av videospill som en måte å håndtere stress eller negative følelser på.

## 5 Drøfting/diskusjon av resultater

I denne delen av oppgaven vil jeg diskutere og drøfte resultatene av studien. Jeg vil starte med å presentere både forventede og overraskende funn, og deretter gå videre til å diskutere resultatene i forhold til tidligere forskning på feltet. Jeg vil også reflektere over funnene i lys av relevante teorier og begreper, og vurdere både de teoretiske og praktiske implikasjonene av studien. Til slutt vil jeg oppsummere hva jeg har lært gjennom utførelsen av denne studien.

## 5.1 Forventede og overraskende funn

Flere forventede funn kom til syne i resultatene av undersøkelsen, inkludert rapporter om avslapping, mestringsfølelse og stressreduksjon som positive effekter av videospill. På samme måte var det ikke overraskende at noen deltakere rapporterte om negative opplevelser, som trakassering og mobbing i spillmiljøet. Imidlertid avdekket studien også noen overraskende funn som er verdt å merke seg.

En interessant observasjon var deltakernes ulike oppfatninger av begrepet “psykisk helse”. Disse ulikhetene i forståelse kan ha påvirket svarene deres i undersøkelsen. Det indikerer behovet for en klarere og mer enhetlig definisjon av begrepet “psykisk helse” på generell basis, ikke bare i sammenheng med videospill. En felles forståelse av begrepet vil bidra til å unngå misforståelser og sikre at forskningen om psykisk helse og videospill kan produsere meningsfulle og relevante resultater.

Et annet interessant funn var at noen deltakere assosierte psykisk helse utelukkende med spilleavhengighet. Dette tyder på at visse deltakere ikke forstår den bredere definisjonen av psykisk helse og begrenser sin forståelse til å omhandle spesifikke psykiske utfordringer. Dette kan ha påvirket deres svar på spørsmålene om videospill og psykisk helse i studien. Det understreker også viktigheten av å ha en mer generell definisjon av begrepet psykisk helse, slik at det blir tydelig at det inkluderer både positive og negative aspekter av psykisk velvære.

Videre ønsket flere deltakere å uttrykke sine synspunkter i “Annet?”-seksjonen av undersøkelsen. Disse synspunktene inkluderte ulike perspektiver som ikke passet inn under de tidligere spørsmålene. Mange uttrykte frustrasjon over gamingen sitt fortsatt negative omdømme i flere sammenhenger, og mente at det var et misforstått bilde av gaming i samfunnet. Tidligere forskning har påpekt at videospill er en stadig voksende form for underholdning, med over 3,09 milliarder aktive spillere globalt i 2023 (Howarth, 2023). Derfor er det bemerkelsesverdig at gaming fortsatt ble ansett som negativt blant foreldre, voksne og jenter, som betraktet det som usosialt og barnslig. Noen deltakere oppfordret derfor flere jenter og voksne til å prøve gaming for å få en bedre forståelse av dens utbredelse blant gutter. Dette funnet er spesielt interessant ettersom det finnes 1,39 milliarder kvinner som spiller videospill på verdensbasis

(Howarth, 2023), og i undersøkelsen identifiserte flertallet av deltakerne, 258 personer, seg som kvinner.

I tillegg fremhevet flere deltakere at videospill er en inkluderende plattform som ikke er begrenset av funksjonshemninger eller psykiske utfordringer. Videre var det interessant å merke seg den sterke interessen blant noen deltakere når det gjaldt spillindustrien. De ga uttrykk for at de foretrakk mindre utviklere fremfor store spillselskaper, da de mente at de store selskapene utførte forskning om avhengighet for å finne måter å holde spillerne engasjert på over lang tid.

## 5.2 Funn i forhold til tidligere forskning?

Som nevnt i “1.1 Introduksjon til temaet” poengterer Overå (2022) at gaming er til både begeistring og bekymring. Køltzow (2019) understreker at unge mennesker kan sitte med tanker som er vanskelige å håndtere, og derfor forsvinner inn i gaming-verdenen. Diskusjonen rundt funnene i denne oppgaven tyder på at videospill kan ha både positive og negative effekter på psykisk helse. Dette samsvarer med funnene i tidligere forskning, der studier som Ask et al. (2011), von der Heiden et al. (2019) og Amir et al. (2021) har funnet at videospill kan ha positive effekter på psykisk helse. Disse studiene kan også være relevante for å forstå noen av de positive erfaringene som informantene rapporterte om knyttet til videospill i denne oppgaven.

Vorderer et al. (2006) trekker også frem en rekke negative virkninger av videospill på psykisk helse. Resultatene i studien peker på at deltakerne er klar over de negative virkningene av videospill på psykisk helse, er klare over sine egne grenser og understreker viktigheten av å ta hensyn til hver enkeltes individuelle forskjeller og de potensielle risikofaktorene som er.

Samtidig viser funnene fra tidligere forskning, inkludert studier av Ask et al. (2016) og Reach3 & Lenovo (2021), at videospill kan også være knyttet til negative opplevelser som kjønnsrelaterte kommentarer og fordommer i spillet. Dette støttes også av noen av informantene i denne oppgaven, som rapporterte om negative erfaringer knyttet til slike oppførsler.

Funnene i denne oppgaven understreker behovet for ytterligere forskning, og viser at det er en økende bekymring for avhengighet, pengebruk og overdreven spilling i Norge, noe som Robertson (2021), Irie et al. (2022) og Choo (2010) trekker frem som en bekymring (s. 49). Selv om funnene viser at det er stor variasjon i spilletid, viser det også at de fleste spillere ikke opplever problemer med spillingen sin. Dette samsvarer delvis med funnene fra studien til van Rooij et al. (2018), som rapporterte om en svak vitenskapelig basis for “Gaming disorder”. Det er imidlertid ulike synspunkter på dette problemet, og funnene i denne oppgaven viser at det er en forståelse blant spillerne om den økende bekymringen for avhengighet, pengespill og overdreven spilling i samfunnet, samt at flere institusjoner og organisasjoner jobber med å sette fokus på problemet.

Studier som García Gil et al. (2022) viser at det er en sammenheng mellom mental helse og problematisk videospillbruk hos ungdom, og at positive sosiale atferdsmønstre kan ha en beskyttende effekt mot dette. Imidlertid viser funnene fra denne oppgaven at det er vanskelig å generalisere funnene fra tidligere forskning til en norsk kontekst, ettersom denne oppgaven undersøkte en begrenset aldersgruppe og et begrenset antall informanter.

Funnene fra denne oppgaven viser også at foreldres negative holdninger til spillingen kan føre til konflikt og avstand i forholdet mellom ungdommene og foreldrene. Dette støttes av tidligere forskning, som Arvola & Clancy (2014) og Backe-Hansen (2023) har påpekt. Dette understreker viktigheten av å ha en nyansert og oppdatert forståelse av fenomenet og å involvere flere grupper i dialogen om videospill.

### 5.3 Refleksjon av funnene i lys av teori og relevante begreper

Flow Theory og Uses and Gratification Theory er to teoretiske perspektiver som kan bidra til å forstå sammenhengen mellom videospill og psykisk helse. Ifølge Flow Theory antyder forskning at engasjement i en aktivitet kan føre til opplevelsen av “flow”, en tilstand der man opplever intenst fokus og glede når man er fullstendig oppslukt i en oppgave (Csikszentmihalyi, 1990, 2000; Weisler & McCall, 1976, sitert i

Vorderer & Bryant, 2006, s. 382).. I sammenheng med videospill kan denne opplevelsen av flow oppnås når spilleren blir utfordret akkurat nok til å holde interessen, uten at spillet blir for vanskelig eller frustrerende. Resultatene fra studien viser at deltakerne opplevde høy grad av engasjement og tilfredshet når de spilte videospill, noe som kan indikere at spillingen gir muligheter for opplevelse av flow.

På den andre siden foreslår Uses and Gratification Theory at mennesker velger å engasjere seg i medier og aktiviteter fordi de tilfredsstiller spesifikke behov eller ønsker, og at disse behovene kan variere fra person til person (Vorderer & Bryant, 2006, s. 214). I konteksten av videospill kan dette bety at deltakerne spiller for å tilfredsstille behovet for sosial interaksjon, utfordring, underholdning eller avslapning. Studien indikerer at deltakerne spilte videospill av ulike grunner, inkludert ønsket om å møte utfordringer, oppleve underholdning og tilbringe tid med venner og familie.

Når vi drøfter hvordan videospill påvirker deltakernes psykiske helse, er det viktig å inkludere begrepene sosial støtte og stressmestring. Sosial støtte kan omfatte støtte fra venner og familie som spiller sammen, eller fra online samfunn og fellesskap. Denne sosiale støtten kan bidra til å redusere følelsen av ensomhet og isolasjon og skape en følelse av tilhørighet og fellesskap. Stressmestring er også relevant, da videospill kan gi en form for distraksjon og avledning fra stressende livshendelser og utfordringer.

Samtidig er det viktig å være oppmerksom på individuelle og kontekstuelle faktorer som kan påvirke hvordan videospill påvirker deltakernes psykiske helse. Noen mennesker kan oppleve avhengighet eller andre negative effekter av videospill, spesielt hvis de bruker spilling som en måte å unnsnippe problemer på. Det er også viktig å erkjenne at ulike typer spill kan ha ulike effekter på ulike individer. Faktorer som spill innhold, spillevaner og individuelle forskjeller i personlighet og sårbarhet må tas i betraktning.

## 5.4 Videospill og psykisk helse - Sammenheng, praktiske implikasjoner og behovet for dypere forståelse

Sosialarbeid er, som nevnt i 1.1 Introduksjon til temaet, en profesjon som spiller en viktig rolle i samfunnet ved å arbeide med enkeltpersoner, familier, grupper og samfunnet som helhet for å fremme trivsel, sosial rettferdighet og inkludering (Ellingsen et al., 2021, s. 14-18). I konteksten med unge voksne som er aktive gamere og samtidig sliter med psykiske plager, er sosialarbeidere godt rustet til å håndtere utfordringene som oppstår.

Gjennom studien får man innsikt i den komplekse sammenhengen mellom videospill og psykisk helse blant unge voksne. Funnene viser at det er flere faktorer som kan påvirke denne sammenhengen, inkludert individuelle faktorer som personlighet og motivasjon, samt spillrelaterte faktorer som sjanger og spillestil. Dette indikerer behovet for en dypere forståelse av hvordan disse faktorene samhandler og påvirker psykisk helse.

De praktiske implikasjonene av denne studien er betydningsfulle. For det første er det viktig å tilby videospill som er tilpasset forskjellige målgrupper. Dette innebærer å ta hensyn til både tekniske og sosiale faktorer for å sikre at spillopplevelsen er positiv og ikke skadelig for den psykiske helsen. Ved å tilby varierte og tilpassede spill kan ulike grupper av spillere få en positiv opplevelse som kan bidra til trivsel og velvære.

Sosialarbeidere kan spille en aktiv rolle i å veilede utviklere og beslutningstakere i utformingen av slike spill, slik at de fremmer positiv psykisk helse og trivsel blant spillere.

Videre er det avgjørende å oppfordre til en sunn og balansert tilnærming til videospill og andre aktiviteter. Selv om videospill kan være underholdende og engasjerende, er det viktig å være oppmerksom på tidsbruken og å balansere det med andre aspekter av livet. Dette innebærer å oppfordre til fysisk aktivitet, sosial interaksjon og andre former for fritidsaktiviteter for å opprettholde en helhetlig og sunn livsstil. Sosialarbeiderne kan spille en viktig rolle i å gi råd og veiledning for å fremme en sunn balanse i livet til unge voksne som er gamere.

Teoretisk sett kan funnene i denne studien være verdifulle for forskere som studerer hvordan mediebruk påvirker psykisk helse. Ved å forstå de forskjellige faktorene som påvirker denne sammenhengen, kan forskere utvikle mer målrettede studier og metoder for å undersøke virkningen av videospill på psykisk helse. Videre kan funnene også være relevante for utviklere av videospill, som kan bruke denne kunnskapen til å designe og utvikle spill som fremmer positiv psykisk helse og trivsel blant spillerne. Her kan sosialarbeidere bidra ved å formidle kunnskapen og samarbeide med forskere og utviklere for å fremme en bærekraftig og helsefremmende tilnærming til videospill.

Det er viktig å huske at videospill kan være en viktig og verdifull del av livene våre, så lenge de brukes på en sunn og balansert måte. Det er derfor nødvendig med kontinuerlig forskning og oppmerksomhet for å forstå og håndtere de positive og negative aspektene ved videospill og deres innvirkning på psykisk helse. I denne konteksten spiller sosialarbeidere en betydningsfull rolle ved å tilby støtte og veiledning til unge voksne som er gamere og samtidig opplever psykiske plager. Deres evne til å forstå de komplekse samspillene mellom individuelle og spillrelaterte faktorer gjør dem godt rustet til å håndtere disse utfordringene på en helhetlig måte.

## 5.5 Læring og innflytelse på forskningen

I løpet av arbeidet med denne oppgaven har jeg dykket inn i studiet av sammenhengen mellom videospill og psykisk helse og har oppnådd en betydelig læringsprosess. Jeg har oppdaget at flere faktorer spiller inn på denne sammenhengen, inkludert individuelle faktorer som personlighet og motivasjon, samt spillrelaterte faktorer som sjanger og spillestil. Denne innsikten har bidratt til å belyse kompleksiteten i forholdet mellom videospill og psykisk helse, og det har blitt klart at en dypere forståelse av hvordan disse faktorene samhandler er nødvendig.

I tillegg har jeg erkjent at forskningen på dette området fortsatt er relativt ny, og det er mye som forblir uklart og krever ytterligere forskning for å få et mer nyansert bilde. En av de viktige lærdommene jeg har fått er betydningen av å ha en klar definisjon av begreper som "psykisk helse". Dette er avgjørende for å sikre at deltakerne i studier har en felles forståelse og at svarene deres reflekterer deres faktiske oppfatning. Det er også



tydelig at det trengs mer forskning for å utforske hvordan videospill kan påvirke ulike aspekter av psykisk helse, og at det er avgjørende å ta hensyn til både de positive og negative effektene.

I tillegg til min rolle som forsker har mitt ståsted og mine erfaringer som både spiller og forsker vært av uvurderlig verdi i denne masteroppgaven. Min personlige erfaring som spiller har gitt meg en dypere innsikt i spillkulturen og spillenes verden generelt. Denne forståelsen har påvirket min tilnærming til forskningen, og det har formet mine forskningsspørsmål og tolkningen av resultatene.

Det er viktig å erkjenne at mitt ståsted og mine personlige erfaringer kan ha påvirket forskningsprosessen og funnene mine. Mine egne holdninger og oppfatninger kan ha spilt inn på tolkningen av dataene og utformingen av forskningsspørsmålene. Som en ansvarlig forsker har jeg vært bevisst på denne påvirkningen og har søkt etter alternative perspektiver og tolkninger gjennom grundige litteraturstudier og nøye analyser av dataene.

Samtidig har min unike bakgrunn som både spiller og forsker vært en styrke i denne masteroppgaven. Min dype forståelse av spillverdenen og evnen til å relatere til spilleres opplevelser har beriket diskusjonen rundt forskningsfunnene og bidratt til en grundigere forståelse av temaet videospill og psykisk helse.

## 6 Konklusjon

I denne oppgaven ble det undersøkt hvordan videospill påvirker psykisk helse blant unge voksne i alderen 18-25 år. Det ble analysert data fra en spørreundersøkelse og gjennomført en kvalitativ analyse av fritekst-svarene til et utvalg av deltakerne.

Formålet med studien var å undersøke både positive og negative effekter av videospill på deltakernes psykiske helse, og å identifisere faktorer som kan påvirke hvordan videospill oppfattes og påvirker psykisk helse.

## 6.1 Sammendrag av oppgavens resultater

Etter å ha gjennomført en grundig analyse av dataene og drøftet funnene i denne oppgaven, kan vi konkludere med at videospill har en betydelig innvirkning på unge voksne i alderen 18-25 år når det gjelder deres psykiske helse. Mens noen av deltakerne rapporterte om positive effekter som avslapping, mestringsfølelse og stressreduksjon, var det også noen som rapporterte om negative effekter som økt stress og angst, og noen opplever trakassering og mobbing mens de spiller.

Funnene antyder at forskjellige sjangre av videospill kan utløse ulike følelser og at individuelle faktorer som personlighetstrekk, toleranse for stress, kjønn og seksuell orientering spiller en rolle i hvordan deltakerne oppfatter videospill og hvordan det påvirker deres psykiske helse.

Selv om flertallet av deltakerne i studien var positivt innstilt til videospill som et verktøy for å forbedre sin psykiske helse, understreker funnene også viktigheten av å bruke videospill på en sunn og balansert måte, og ha evnen til å begrense tiden som brukes på spilling. Resultatene indikerer også at enkelte spill kan ha potensielt negative effekter på deltakernes psykiske helse, og at det er viktig å være oppmerksom på dette.

I sum viser denne studien at videospill kan være både positive og negative for unges psykiske helse, og at det er viktig å forstå hvilke faktorer som spiller en rolle i hvordan videospill oppfattes og påvirker deltakernes psykiske helse. Videre forskning på dette feltet kan bidra til å utvikle retningslinjer og anbefalinger for bruk av videospill som en del av en sunn og balansert livsstil for unge voksne.

## 6.2 Implikasjoner for videospill i sosialfaglig praksis

Studiens funn har betydelige implikasjoner for sosialfaglige fagfolk og deres arbeid med pasienter innen psykisk helse. Ved å inkludere videospill som en del av behandlingsplaner, kan helsebransjen dra nytte av de positive aspektene studien avdekket. Videospill kan være et verdifullt verktøy for sosialfaglig praksis ved å bidra

til å håndtere stress, angst og depresjon hos pasienter. Spillene kan tilby en distraksjon fra negative tanker og følelser, samtidig som de gir en mulighet for mestring og sosial interaksjon.

Det er viktig for sosialfaglige fagfolk å være oppmerksom på at ikke alle videospill er like, og noen kan ha potensielt negative effekter, slik som avhengighet, økt aggresjon og voldelig atferd, sosial isolasjon, utvikling av et negativt selvbilde og kroppspress, samt søvnproblemer på pasientenes psykiske helse. Derfor er det avgjørende å ha kunnskap om spillenes innhold, temaer og eventuelle potensielle risikoer. Ved å vurdere pasientens individuelle faktorer og behov, kan sosialfaglige fagfolk veilede pasientene mot spill som er hensiktsmessige og helsefremmende.

Integreringen av videospill i sosialfaglig praksis krever også en refleksjon rundt etiske og terapeutiske retningslinjer. Sosialfaglige fagfolk bør være oppmerksomme på behovet for å opprettholde et balansert perspektiv mellom bruk av videospill som terapeutisk verktøy og å ivareta pasientenes sikkerhet og velvære. Det er viktig å etablere klare retningslinjer for bruk av videospill i sosialfaglig praksis, og å sikre at pasientene får tilstrekkelig støtte og oppfølging under behandlingsprosessen.

Samlet sett kan funnene fra denne studien bidra til å berike sosialfaglig praksis ved å tilby et nytt perspektiv på hvordan videospill kan integreres i behandlingen av psykiske helseproblemer. Ved å utnytte potensialet i videospill som terapeutiske verktøy, kan sosialfaglige fagfolk utvide sitt repertoar av tilgjengelige metoder og tilpasse behandlingen til pasientenes individuelle behov og preferanser. Dette åpner opp for nye muligheter for engasjement, mestring og bedring innen sosialfaglig arbeid.

### 6.3 Anbefalinger for videre forskning

Basert på funnene i denne studien, er det flere områder som krever ytterligere forskning for å øke forståelsen av hvordan videospill påvirker psykisk helse hos unge voksne. Først og fremst er det behov for mer forskning som undersøker hvordan ulike individuelle faktorer, som personlighetstrekk, toleranse for stress, kjønn og seksuell orientering, spiller en rolle i denne sammenhengen. En mer detaljert undersøkelse av

hvordan spesifikke videospill eller sjangre kan ha potensielt negative effekter på deltakernes psykiske helse vil også være verdifull.

Videre kan det være nyttig å undersøke hvordan videospill kan brukes som en del av terapi eller behandling for psykiske lidelser, og hvilke videospill som fungerer best for ulike former for behandling innen sosialarbeid. Dette kan innebære å utforske terapeutiske teknikker som implementeres gjennom videospill, samt å identifisere hvilke spill-aspekter som har en positiv innvirkning på deltakernes psykiske velvære. I tillegg kan det være interessant å utforske hvordan teknologier som virtuell virkelighet (VR) kan integreres i videospill for å forbedre deltakernes psykiske helse og behandlingsresultater.

Til slutt kan det være verdifullt å undersøke hvordan videospill kan brukes som et verktøy for å forbedre sosial støtte og relasjoner. Dette kan omfatte studier som undersøker hvordan samarbeidsspill og flerspillermoduser påvirker deltakerens følelse av tilhørighet og fellesskap. Videre kan det være relevant å utforske hvordan videospill kan integreres som en del av en sunn og balansert livsstil, og hvilke strategier som kan hjelpe deltakerne med å opprettholde en god balanse mellom spilling og andre viktige livsområder.

Gjennom å adressere disse forskningsspørsmålene kan vi få en dypere forståelse av hvordan videospill påvirker psykisk helse hos unge voksne, og hvordan sosialarbeidere og andre fagpersoner kan tilpasse sin tilnærming og intervensjoner for å støtte enkeltpersoner på en optimal måte. Ved å utforske disse områdene kan vi bidra til å utvikle evidensbaserte retningslinjer og praksis for å håndtere de komplekse utfordringene knyttet til videospill og psykisk helse blant befolkningen.

## 7 Litteraturliste

- Abbasi, A. Z., Rehman, U., Fayyaz, M. S., Ting, D. H., Shah, M. U. & Fatima, R. (2021). Using the playful consumption experience model to uncover behavioral intention to play Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) games. *Data Technologies and Applications, ahead-of-print*(ahead-of-print).  
<https://doi.org/10.1108/dta-02-2021-0055>
- Alsaad, F., Binkhamis, L., Alsalman, A., Alabdulqader, N., Alamer, M., Abualait, T, Khalil, M. S. & Ghamdi, K. S. A (2022). Impact of Action Video Gaming Behavior on Attention, Anxiety, and Sleep Among University Students. *Psychology Research and Behavior Management, 15*(15), 151-160.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S347694>
- Andersen, J. (2017) "Mixed methods"-design i helseforskning. *Sykepleien, 64*738, e64738.  
<https://doi.org/10.4220/sykepleiens.2017.64738>
- Arneberg, E. J. & Hegna, K. (2018). Virtuelle grenseutfordringer. *Norsk Sosiologisk Tidsskrift, 2*(03), 259-274.  
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2018-03-05>
- 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. *Fokus På Familien, 42*(3), 184-203.  
<https://doi.org/10.18261/issn0807-7487-2014-03-02>
- Ask, K. (2011). Spiller du riktig? - Tid, moral og materialitet i domestiseringen av et Online dataspill. *Norsk medietidsskrift, 18*(2), 140-157.  
<https://doi.org/10.18261/issn0805-9535-2011-02-04>

- Ask, K., Svendsen, S. H. B. & Karlstrøm, H. (2016). Når jentene må inn i skapet: Seksuell trakassering og kjønnsfrihet i online dataspill. *Norsk Medietidsskrift*, 23(1), 1-21.  
<https://doi.org/10.18261/issn.0805-9535-2016-01-03>
- Backe-Hansen, H. (2023, 30. mars). *Gaming til bekymring og begeistring*. Blå Kors.  
<https://www.blakors.no/fagside/gaming-og-dataspilling/>
- Baumann, F., Emmert, D., Baumgartl, H. & Buettner, R. (2018). Hardcore Gamer Profiling: Results from an unsupervised learning approach to playing behavior on the Steam platform. *Procedia Computer Science*, 126, 1289-1297.  
<https://doi.org/10.1016/j.procs.2018.08.078>
- Berg, P. (2009, 14. januar) Ble nektet videospill – drepte moren. *Utenriks, VG*.  
<https://www.vg.no/nyheter/utenriks/i/PkE75/ble-nektet-videospill-drepte-moren>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brunborg, G. S., Mentzonie, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S. & Pallesen, S. (2013). Gaming Addiction, Gaming Engagement, and Psychological Health Complaints Among Norwegian Adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115-128.  
<https://doi.org/10.1080/15213269.2012.756374>
- Chaarani, B., Ortigara, J., Yuan, D., Loso, H., Potter, A. & Garavan, H. P. (2022). Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children. *JAMA Netw Open*, 5(10).  
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.35721>

- Choo, H., Gentile, D. A., Sim, T., Li, D., Khoo, A., & Liau, A. K. (2010). Pathological Video-Gaming among Singaporean youth. *Annals of Academy of Medicine Singapore*, 39(11), 822–829.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21165520/>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora* (utg. 5).  
<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora>
- De Pasquale, C., Sciacca, F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C. & Hichy, Z. (2020). Relationship of Internet Gaming Disorder with Psychopathology and Social Adaptation in Italian Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8201.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17218201>
- Dalland, O. (2022). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Ellingsen, I. T., Kleppe, L., C., Martinsen, K., H. & Vindegg, J. (2021). *Sosionomen i situasjonen*. Universitetsforlaget.
- Ferguson, C. J. & Wang, J. C. K. (2019). Aggressive Video Games are Not a Risk Factor for Future Aggression in Youth: A Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1439–1451.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01069-0>
- Gentile, D., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011) Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *PEDIATRICS*, 127(2), e319- e329.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>

- García-Gil, M. Á., Fajardo-Bullón, F., Rasskin-Gutman, I. & Sánchez-Casado, I. (2022). Problematic Video Game Use and Mental Health among Spanish Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20010349>
- Grant, J. E. & Potenza, M. N. (2009). *Young Adult Mental Health*. Oxford University Press.
- Haberlin, K. A. & Atkin, D. J. (2022). Mobile gaming and Internet addiction: When is playing no longer just fun and games? *Computers in Human Behavior*, 126, 106989.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106989>
- Hansen, O. E. (2015). Casual Games: Digitale fritidspill. *Academic Quarter / Akademisk kvarter*, 11, 142-156.  
<https://doi.org/10.5278/ojs.academicquarter.v0i11.2758>
- Hellevik, O. (2015, 18. mai). *Spørreundersøkelser*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.  
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/metoder/sporreundersokelser/>
- Howarth, J. (2023, 18. januar). *How Many Gamers Are There? (New 2023 Statistics)*. Exploding Topics.  
<https://explodingtopics.com/blog/number-of-gamers#number-of-gamers>
- Hygen, B. W., Skalická, V., Stenseng, F., Belsky, J., Steinsbekk, S. & Wichstrøm, L. (2020). The co-occurrence between symptoms of internet gaming disorder and psychiatric disorders in childhood and adolescence: prospective relations or common causes? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 890–898.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.13289>



- Irie, T., Shinkawa, H., Tanaka, M. & Yokomitsu, K. (2022). Online-gaming and mental health: Loot boxes and in-game purchases are related to problematic online gaming and depression in adolescents. *Current Psychology*.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03157-0>
- Ipsos (2021). *Unges spillevaner 2021 - oppfølgende målgruppeundersøkelse*.  
[https://www.blakors.no/content/uploads/2021/02/Rapport-BI%C3%A5-Kors-Unges-spillevaner-2021.pdf?\\_gl=1](https://www.blakors.no/content/uploads/2021/02/Rapport-BI%C3%A5-Kors-Unges-spillevaner-2021.pdf?_gl=1)
- Jorgensen, A., Rowland-Jones, J., Welch, J., Clark, D., Price, C. & Mitchell, B. (2014). *Microsoft big data solutions*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- Johnson, B. & Gray, R. (2010). A history of philosophical and theoretical issues for mixed methods research. I A. Tashakkori & C. Teddlie (Red.), *SAGE Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research* (s. 69-94). SAGE Publications.
- Kardefelt-Winther, D. (2017) Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process? *Psychiatry Clinical Neuroscience*, 71(7), 459-466.  
<https://doi.org/10.1111/pcn.12413>
- Kessler, S. (2022, 15. juni). What Age Range Is Considered a Young Adult? *Cake*.  
<https://www.joincake.com/blog/young-adult-age-range/>
- Kuittinen, J., Kultima, A., Niemelä, J. & Paavilainen, J. (2007). Casual games discussion. *Proceedings of the 2007 conference on Future Play - Future Play '07*. <https://doi.org/10.1145/1328202.1328221>
- Kulturdepartementet. (2020). *Spillerom - Dataspillstrategi 2020-2022*.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillerom---dataspillstrategi-2020-2022.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg). Gyldendal akademisk.

- Køltzow, I.-L. (2019). *Barnet mitt gamer for mye - Krisehjelp for frustrerte foreldre*. Figenschou forlag.
- Lieber, E. & Weisner, S. T. (2010). Meeting the practical challenges of mixed methods research. I A. Tashakkori & C. Teddlie (Red.), *SAGE Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research* (s. 559-612). SAGE Publications.
- Medietilsynet (2022, 20. oktober). *When gaming becomes a problem*.  
<https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/dataspill/english/problem-gaming-english/>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J. & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 591-596.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Morgan, D. L. (2014). *Integrating Qualitative & Quantitative Methods: A Pragmatic Approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprosessen: Kvalitative og kvantitative perspektiv*. Författarna och Liber AB.
- Overå, S. (2022). Gaming i barne- og ungdomsårene: å balansere behovene for autonomi, kompetanse og sosial tilhørighet i og utenfor spill. *Psykisk oppvekst – Fellesskap*.  
<https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/fellesskap/gaming-i-barne-og-ungdomsarene-a-balansere-behovene-for-autonomi-kompetanse-og-sosial-tilhorighet-i-og-utenfor-spill/>

- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H.-J., Mößle, T., Bischof, G., Tao, R., Fung, D. S. S., Borges, G., Auriacombe, M., González Ibáñez, A., Tam, P. & O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction* 109(9), 1399–1406.  
<https://doi.org/10.1111/add.12457>
- Pripp, A. H. (2018). Validitet. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*.  
<https://doi.org/10.4045/tidsskr.18.0398>
- Poels, Y., Annema, J. H., Verstraete, M., Zaman, B. & De Grooff, D. (2012). Are you a gamer? A qualitative study on the parameters for categorizing casual and hardcore gamers. *IADIS International Journal*, 10(1), 1-16.  
<https://lirias.kuleuven.be/retrieve/203496>
- Purwaningsih, E. & Nurmala, I. (2021). The Impact of Online Game Addiction on Adolescent Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(F), 260-274.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Reach3 Insights & Lenovo (2021, 19 mai). *Reach 3 Insights' New Research Reveals 59% of Women Surveyed Use a Non-Gendered/Male Identity to Avoid Harassment While Gaming*. Reach3 Insight.  
<https://www.reach3insights.com/women-gaming-study>
- Robertson, A. (2021). *Taming Gaming - Guide your child to healthy video game habits*. Unbound.
- Skille, Ø. B., Kolberg, M., Andersen, I., Wernersen, C. & Auestad, G. E. (2012, 6. juni). Spillkontakten: - Breivik spilte svært mye. *NRK*.  
<https://www.nrk.no/227/artikler/spillkontakten--breivik-spilte-mye-1.8182565>

Stenseng, F., Falch-Madsen, J. & Hygen, B. W. (2021). Are there two types of escapism? Exploring a dualistic model of escapism in digital gaming and online streaming. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 319-329.

<https://doi.org/10.1037/ppm0000339>

Talisse, R. B. & Aikin, F. S. (2008). *Pragmatism: A Guide for the perplexed*. Bloomsbury Academic.

van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., Bean, A. M., Bergmark, K. H., Brus, A., Coulson, M., Deleuze, J., Dullur, P., Dunkels, E., Edman, J., Elson, M., Etchells, P. J., Fiskaali, A., Granic, I., Jansz, J., Karlson, F., Kaye, L. K., Kirsh, B., Lieberoth, A., Markey, P., Mills, K. L., Nielsen, R. K. L., Orben, A., Poulsen, A., Prause, N., Prax, P., Quandt, T., Schimmenti, A., Starcevic, V., Stutman, G., Turner, N. E., Van Looy, J., & Przybylski, A. K. (2018). *A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution*. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1-9.

<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>

von der Heiden, J. M., Braun, B., Müller, K. W. & Egloff, B. (2019). The Association Between Video Gaming and Psychological Functioning. *Frontiers in Psychology*, 10(1731).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01731>

Vorderer, P. & Bryant, J. (2006). *Playing video games - Motives, Responses, and Consequences*. Lawrence Erlbaum Associates.

Walther, B. K. & Jessen, C. (2005). *Spilleets verden*. Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag.

World Health Organization (WHO) (2023). International statistical classification of diseases and related health problems (ICD-11) - 6C51 Gaming disorder. Ver. 01/2023.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>

## 6.1 Videospilloversikt

Absolutist LTD (2002). *Bubble Shooter* [Programvare]. Absolutist LTD.

Alexey Pajitnov (1984). *Tetris* [Programvare]. Sega.

Behaviour Interactive (2016). *Dead by Daylight* [Programvare]. Behaviour Interactive.

BioWare (2002). *Neverwinter Nights* [Programvare]. Infogrames.

Blizzard Entertainment (2004). *World of Warcraft* [Programvare]. Blizzard  
Entertainment

Blizzard Entertainment (2022). *Overwatch 2* [Programvare]. Blizzard Entertainment.

Capcom (1991). *Super Ghouls n' Ghosts* [Programvare]. Nintendo.

ConcernedApe (2016). *Stardew Valley* [Programvare]. ConcernedApe.

Epic Games (2017). *Fortnite* [Programvare]. Epic Games

FromSoftware (2011). *Dark Souls* [Programvare]. Bandai Namco Entertainment.

FromSoftware (2015). *Bloodborne* [Programvare]. Sony Computer Entertainment.

FromSoftware (2019). *Sekiro: Shadows Die Twice* [Programvare]. Activision.

FromSoftware (2022). *Elden Ring* [Programvare]. Bandai Namco Entertainment.

id Software (1993). *Doom* [Programvare]. id Software.

Infinity Ward & Beenox (2022). *Call of Duty: Modern Warfare 2 (CoD: MW2)*  
[Programvare]. Activision.

Innersloth (2018). *Among Us* [Programvare]. Innersloth.

Jagex (2001). *RuneScape* [Programvare]. Jagex

Jagex (2013). *Old School RuneScape* [Programvare]. Jagex.

King (2012). *Candy Crush Saga* [Programvare]. King.

MachineGames (2019). *Wolfenstein: Youngblood* [Programvare]. Bethesda Softworks

Matt Makes Games (2018). *Celeste* [Programvare]. Matt Makes Games.

Maxis (2014). *The Sims 4* [Programvare]. Electronic Arts.

Midway (1992). *Mortal Kombat* [Programvare]. Midway.

Mojang Studios (2011). *Minecraft* [Programvare]. Mojang Studios.

Nintendo EAD (2006). *Wii Sports* [Programvare]. Nintendo.

Nintendo EAD Tokyo (2010). *Super Mario Galaxy 2* [Programvare]. Nintendo.

Nintendo EPD (2020). *Animal Crossing: New Horizon* [Programvare]. Nintendo.

Origin8 Technologies (2016). *RollerCoaster Tycoon* [Programvare]. Atari.

Overhaul Games (2012). *Baldur's Gate: Enhanced Edition* [Programvare]. Atari.

Psyonix (2015). *Rocket League* [Programvare]. Psyonix.

PUBG Studios (2016). *PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG)* [Programvare].  
Krafton.

Respawn Entertainment (2019). *Apex Legends* [Programvare]. Electronic Arts.

Riot games (2009). *League of Legends (LoL)* [Programvare]. Riot Games.

Riot Games (2020). *Valorant* [Programvare]. Riot Games.

Studio MDHR (2017). *Cuphead* [Programvare]. Studio MDHR.

Supercell (2012). *Hay Day* [Programvare]. Supercell.

Tabot, Inc (2017). *Harvest Moon: Light of Hope* [Programvare]. Rising Star Games.

Team Meat (2010). *Super Meat Boy* [Programvare]. Team Meat.

Team Ninja (2017). *Nioh* [Programvare]. Koei Tecmo.

Valve. *Dota 2* [Programvare]. Valve.

Valve & Hidden Path Entertainment (2012). *Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO)* [Programvare]. Valve.

## 6.2 Oversikt over vedlegg

Vedlegg 1 – Informasjon om spørreundersøkelsen

Vedlegg 2 – Spørsmålene i spørreundersøkelsen

Vedlegg 3 - Svar fra NSD

Vedlegg 4 – Søkelogg



## Vedlegg 1

# **Spørreundersøkelse til masterprosjekt ”Game On: Påvirkningen av videospill på psykisk helse hos unge voksne”**

På denne siden gir vi deg informasjon om målene for dette forskningsprosjektet og hva prosjektet innebærer for deg.

### **Formål**

Denne oppgaven er min avsluttende del av masterprogrammet i sosialfag ved Universitetet i Stavanger. Masterprosjektet tar utgangspunkt i effekten av videospill på psykisk helse hos unge voksne i alderen 18-25 år. Formålet med prosjektet er dermed å se på hvilke typer videospill som kan bidra til å forbedre eller vedlikeholde deres psykiske helse. Dette på bakgrunn av at unge voksne står ovenfor en rekke utfordringer, inkludert høyt stress, lavt selvbilde og mentale helseproblemer. Studien vil derfor bidra til å forstå hvordan videospill kan brukes som en form for psykologisk støtte og bidra til å utvikle mer informert praksis og rådgivning for unge voksne.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Institutt for sosialfag ved Universitetet i Stavanger er ansvarlig for prosjektet. Forskningsprosjektet skal skrives under veiledning av Richard Michael Piech, førsteamanuensis ved samfunnsvitenskapelige fakultet.

### **Hvorfor er du inkludert i studien?**

I forbindelse med prosjektets formål ønsker jeg å bygge masterprosjektet på en anonym spørreundersøkelse med unge voksne i alderen 18-25 år, som bor i Norge og spiller videospill.

Det er uvisst nøyaktig hvor mange som får henvendelsen ettersom det er rekruttert gjennom sosiale medier og felles bekjente.

### **Hva innebærer prosjektet for deg?**

Jeg vil innhente noen opplysninger om deg ved at du fyller ut et anonymt nettbasert spørreskjema inne på nettskjema.no. Det vil ta deg ca. 5-15 minutter.

Det vil være opplysninger om blant annet tidsbruk på videospill, hvilke spill/sjangre du spiller, hvordan dine følelser rundt videospill er, hvordan ditt psykiske velvære er etter videospill og dine tanker og erfaringer rundt videospill og psykisk helse.

Jeg ønsker å informere deg om at personvernet ditt er svært viktig for meg i forbindelse med dette prosjektet. Derfor vil jeg ikke behandle personopplysninger som kan brukes

til å identifisere deg som enkeltperson. Dette inkluderer også helseopplysninger. Det betyr at når du som deltar i prosjektet fyller ut det nettbaserte spørreskjemaet, vil alle opplysninger som samles inn være anonyme og ikke knyttet til din identitet. Jeg vil ikke be om eller samle inn informasjon som kan brukes til å identifisere deg, som for eksempel navn, adresse eller personnummer.

Jeg ber også om at du som deltaker ikke fyller inn fritekst spørsmålene med personopplysninger som kan brukes til å identifisere deg. Dette kan for eksempel være navn på personer eller steder som kan knyttes til deg. Ved å unngå slike opplysninger vil vi kunne opprettholde en høy grad av anonymitet og personvern for alle deltakere i prosjektet.

Hvis du har spørsmål til studien eller ønsker å vite mer, ta kontakt med:

- Veileder ved Institutt for sosialfag, Richard Michael Piech: [richard.piech@uis.no](mailto:richard.piech@uis.no) | 51 83 11 92
- Student, Henriette Kjørmo Arntsen: [nettia@mail.com](mailto:nettia@mail.com) | 95 70 17 25
- Vårt personvernombud, Rolf Jegervatn: [personvernombud@uis.no](mailto:personvernombud@uis.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen av prosjektet som er gjort av Sikts personverntjenester, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på e-post ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 73 98 40 40.

Jeg setter utrolig stor pris på at du har valgt å delta og håper at du vil svare så utdypende så mulig.

Frist for å sende inn svar: 01.04.23

På forhånd, tusen takk!

*Prosjektansvarlig*

*Student*

Richard Michael Piech

Henriette Kjørmo Arntsen

## Vedlegg 2

1. Hvilket kjønn identifiserer du deg som?

- Mann
- Kvinne
- Annet
- Ønsker ikke å oppgi

2. Hvor lenge har du spilt videospill?

Er du usikker, velg det som passer best.

- Under 6 måneder
- Mellom 6 måneder – 1 år
- Mellom 1 – 5 år
- Mellom 5 – 10 år
- Mellom 10 – 15 år
- Mellom 15 – 20 år
- Mer enn 20 år

3. Hvorfor spiller du videospill?

Gjerne gi eksempler fra egne erfaringer i hverdagen

4. Hvor ofte spiller du videospill

Her er det snakk om alle typer videospill på alle typer konsoller (PC, PS, XBOX, Nintendo, mobil etc.).

Selv om det varierer fra uke til uke, kryss av det som passer oftest.

- Daglig
- Flere ganger i uken
- En gang i uken
- Mindre enn en gang i uken
- Svært sjeldent

5. Hvor lenge bruker du på å spille videospill på en dag?  
Her snakker vi om generell bruk, ikke LAN, DXP-weeks, game-launch, etc.  
(Fremdeles alle typer spill og alle typer konsoller)
- Mindre enn 1 time
  - 1-3 timer
  - 3-5 timer
  - 5-10 timer
  - Mer enn 10 timer
6. Om du må velge en, hvilken klasse vil du klassifisere deg som?  
Hardcore-gamer: Bruker mye tid, oppmerksomhet, dedikasjon og kunnskap i spillene du spiller (Aktiv gamer)  
Semi-hardcore gamer: Har en mer seriøs tilnærming til gaming enn en typisk casual-gamer, men er ikke like dedikert som en hard-core gamer (Blanding).  
Casual-gamer: Er ikke like intens eller dedikert i spillingen. Spiller mer for "gøy" og rask, enkel glede (Inaktiv gamer).
7. Hvilken sjanger innenfor videospill spiller du mest?  
Kryss av de som er oftest spilt
- Action-eventyr
  - Action
  - Battle Royale
  - Fantasy
  - FPS (First-person shooter)
  - MMORPG (Massively multiplayer online role-play games)
  - Open World
  - Sandbox
  - Survival
  - Annet

8. Om du svarte “annet”, hvilke sjangre spiller du?  
(Om det er flere enn en, del dem opp med et komma. Eks. hjernetrim, sportspill)
9. Hvilke spill spiller du vanligvis mest?  
Her kan du nevne f.eks. topp 5 spill.
10. Føler du deg stresset eller avslappet etter å ha spilt videospill?  
Gjerne spesifiser om det er det ene eller det andre eller begge deler.
- Veldig avslappet
  - Litt avslappet
  - Enten eller
  - Litt stresset
  - Veldig stresset
  - Begge deler
11. Har du opplevd positive følelser mens du spilte videospill?  
F.eks. Adrenalin, mestringsfølelse etc.
- Hver gang jeg spiller
  - Ofte
  - Sjeldent
  - Aldri
12. Hvilke av disse positive følelsene har du kjent på mens du har spilt videospill?  
Kryss av alle de som passer
- Adrenalin
  - Beundring
  - Glede
  - Interesse
  - Inspirasjon
  - Lykke
  - Mestringsfølelse

- Stolthet
- Takknemlighet
- Tilfredshet
- Ingen av disse

13. Hvilke spill spilte du når du fikk disse følelsene?  
Om du svarte “Ingen av disse” på forrige spørsmål, skriv dette.

14. Har du opplevd negative følelser mens du spilte videospill?  
F.eks. Frustrasjon, sinne, ensomhet etc.

- Hver gang jeg spiller
- Ofte
- Sjeldent
- Aldri

15. Hvilke av disse negative følelsene har du kjent på mens du har spilt videospill?  
Kryss av alle de som passer

- Ensomhet
- Frustrasjon
- Irritasjon
- Misunnelse
- Redsel
- Skam
- Skyld
- Sinne
- Sjalusi
- Tristhet
- Ingen av disse

16. Hvilke spill spilte du når du fikk disse følelsene?  
Om du svarte “Ingen av disse” på forrige spørsmål, skriv dette.

17. Har du noen gang følt deg avhengig av videospill?

Spillavhengighet i denne sammenhengen er når gamlingen blir problemskapende slik at det kommer i veien for å håndtere situasjoner i livet utenfor spillet. Dette er også hvis du ikke kjenner glede og sosial tilhørighet utenfor spillverden, og at spillingen skaper store konflikter rundt deg.

- Ja, jeg er avhengig nå
- Ja, jeg har vært avhengig
- Ja, av og til
- Nei, aldri

18. Tror du videospill påvirker din psykiske helse?

Hvis ja; Hvordan? Hvorfor?

Hvis nei; Hvorfor ikke?

19. Tror du videospill kan hjelpe med å håndtere stress eller negative følelser?

Gjerne utdyp hvordan/hvorfor/hvorfor ikke

20. Tror du videospill kan bidra til å forbedre din psykiske helse?

Hvordan? Hvorfor? Hvorfor ikke?

21. Annet?

Kommentarer, tanker etc.?

## Vedlegg 3



### **Melding fra Callan Ramewal (Rådgiver)**

16.03.2023 11:24

Det fremgår av meldeskjema den 16.03.2023 med vedlegg og dialog at det ikke skal behandles opplysninger i prosjektet som kan identifisere enkeltpersoner verken direkte eller indirekte.

Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra Personverntjenester.

**HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE PERSONOPPLYSNINGER?**

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger må du melde dette til Personverntjenester ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

**VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger avslutter vi all videre oppfølging.

Lykke til med prosjektet!



## Vedlegg 4

Dato	Hvor	Søkeord	Antall treff
13.02.23	Oria	Videospill	100
13.02.23	Oria	Gaming	45 445
13.02.23	Oria	Gaming og unge voksne	6
13.02.23	Oria	Gaming og psykisk helse	4
13.02.23	Oria	Videospill og psykisk helse	1
13.02.23	Oria	Videospill og unge voksne	2
13.02.23	Google Scholar	Videospill	539
13.02.23	Google Scholar	Gaming	959 000
13.02.23	Google Scholar	Gaming og unge voksne	3780
13.02.23	Google Scholar	Gaming og psykisk helse	1480
13.02.23	Google Scholar	Videospill og psykisk helse	155
13.02.23	Google Scholar	Videospill og unge voksne	322
13.02.23	Wiley Online Library	Videogames	15 989
13.02.23	Wiley Online Library	Videospill	14 662
13.02.23	Wiley Online Library	Gaming	331 189
13.02.23	Wiley Online Library	Gaming and mental health	48 730
24.02.23	Research Gate	Gaming	100 sider (1000

			artikler)
24.02.23	Research Gate	Gaming and mental health	100 sider (1000 artikler)
24.02.23	Research Gate	Gaming, mental health and young adults	100 sider (1000 artikler)
Masteroppgaver			
22.03.23	UiS Brage	Gaming	1754
22.03.23	UiS Brage	Videospill	70
22.03.23	UiS Brage	Videospill og unge voksne	9
22.03.23	UiS Brage	Gaming og unge voksne	36
22.03.23	UiS Brage	Gaming, unge voksne og psykisk helse	22
22.03.23	UiS Brage	Videospill, unge voksne og psykisk helse	5
22.03.23	UiO DUO	Gaming	608
22.03.23	UiO DUO	Videospill	11
22.03.23	UiO DUO	Videospill og unge voksne	41 832
22.03.23	UiO DUO	Gaming og unge voksne	42 248