



# Masteroppgave

**MHS704 Helse- og sosialfag**

**Hvordan innvirker familieforhold, jobb/skole og sosiale relasjoner på utfordrende spillatferd?**

Jonas Vågåsar

Totalt antall sider inkludert forsiden: 85

Molde, 06.12.20.21



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i Ephorus, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 30

Veileder: Karl Yngvar Dale

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjennelse.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja    nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja    nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja    nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja    nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 06.12.20.21

## 1.0 Forord:

Denne masteroppgaven kom som et resultat av en lengre prosess som har bygget på min erfaring med videospill, mitt arbeid med ungdom og forberedende arbeid med masteroppgaven. I mitt arbeid med ungdom har jeg sett at utfordringer med videospill ikke bare er knyttet til videospillet, men at det også blir påvirket av miljøet. Sammen med min lange erfaring med videospill startet prosessen for dette prosjektet som munnet ut i denne masteroppgaven som en avslutning på studiet: Master i helse- og sosialfag – Klinisk hjelperelasjoner overfor sårbare grupper. Prosessen har vært utrolig lærerikt og jeg har fått et innblikk inn i hvordan kunnskap og forskning utvikles. Jeg har samtidig gitt meg muligheten til å prøve å utviklingen av kunnskap. Denne kunnskapen er noe jeg vil bruke i mitt daglige arbeid som miljøterapeut og håper at det kan bidra til at noen ungdommer får det litt bedre.

Jeg ønsker først og fremst å takke min veileder Karl Yngvar Dale for hans faglige kunnskap, hans fleksibilitet og tålmodighet. Videre vil jeg gi en takk til mine kollegaer som har vært med å diskutere og reflektere rundt mine tanker og påstander. Her vil jeg gi en ekstra takk til min tidligere sjef Ranja Hodt og min nåværende sjef Espen Eriksson, som har lagt til rette for at jeg kunne gjennomføre denne masteroppgaven. En takk til alle deltakerne som ble med i dette prosjektet og for at dere delte deres erfaringer og kunnskap. Til slutt vil jeg takke min samboer Veronica Malones for at hun har vært tålmodig gjennom hele denne prosessen og at hun gadd å rettskrive alle disse sidene.

## 2.0 Sammendrag

Bruken av videospill er økende i den generelle befolkning og mange bruker utallige timer av sin våkne tid på denne underholdningen. Samtidig har det medført at også en økende del av befolkning har utviklet utfordringer med videospill, spesielt har unge gutter blitt rammet. Mye av forskningen har sett på hvordan problematisk bruk av videospill har hatt konsekvenser for individets fungering i hverdagen. Ikke mye har blitt gjort for å undersøke hvordan utfordringer med videospill blir påvirket av forhold i miljøet. Med dette som utgangspunkt ble det benyttet kvalitativ metode for å få en dypere og mer detaljert forståelse av ulike forhold sin innvirkning på videospilling. Det ble da utformet en problemstilling: Hvordan erfarer personer med problematisk spillatferd at jobb/skole, familieforhold og sosiale relasjoner innvirker på spillatferden? Deltagere ble samlet inn og det ble gjennomført 1-1 intervjuer. Det ble benyttet systematisk tekstkondensering, avsluttet med meningsfortolkning for å videre utdype materialet.

Studiet fant ut at eksterne forhold har en innvirkning og for mange av deltagerne var videospillingen en måte å håndtere vanskelig hendelser i livet på. Kvaliteter i relasjoner var en påvirkende faktor da de var med på å oppretthold/øke eller med å redusere spillingen. Her var kvaliteter ved relasjonen viktig. Det ble også avdekket at hvordan deltagerne opplevde egen situasjon var en innvirkende faktor til videospilling. Det ble konkludert med at familieforhold, jobb/skole og sosiale relasjoner har en innvirkende kraft på problematisk spillatferd, men at det var avhengig av situasjonen og individet selv.

Nøkkelord: Videospill, Problematisk spillatferd, Videospillavhengighet, Familieforhold, Skole, Jobb, Sosiale relasjoner,

### **3.0 Abstract**

The use of videogame is increasing in the general public and many people use a lot of their time on this entertainment. At the same time has this led to an increasing amount of the population who has had problematic developments in their use of videogames, especially with younger boys. A lot of the research has investigated how problematic use of videogames impacts everyday life. Not a lot of research has been done on how problematic use of videogame is affected by the social environment. With that in mind qualitative methods have been applied to get at deeper and more detailed understanding on what part of the social environment affects problematic videogaming. A thesis question was designed: How do people with problematic videogame behavior experience the potential impact problematic gaming habits has on school/work, family relations and social relations? Participants were collected and 1-1 interviews were conducted. Systematic text condensation with interpretation of meaning was used at the end to further elaborate the meaning of the material.

The study found that the external environment had an impact and for many of the participants was it a way to handle difficult life events. Qualities in relationships had an impact that could maintain/increase or reduce the gaming behavior. It was also uncovered that how the participants experienced their own situation had an impact on the gaming behavior. It was concluded that family relations, school/work and social relations had an impact on problematic videogame behavior, but that it was conditioned on the situation and the individual itself.

Key Words: Videogames, Problematic gamingbehavior, Videogame addiction, Family relations, School, Work, Social relations.

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0</b>	<b>Forord:</b> .....	<b>1</b>
<b>2.0</b>	<b>Sammendrag</b> .....	<b>2</b>
<b>3.0</b>	<b>Abstract</b> .....	<b>3</b>
<b>4.0</b>	<b>Introduksjon</b> .....	<b>6</b>
4.1	Problemstilling. ....	9
4.2	Videospillavhengighet.....	9
<b>5.0</b>	<b>Tidligere forskning</b> .....	<b>12</b>
5.1	Litteratursøk .....	12
5.2	Familieforhold og utfordrende spillatferd .....	14
5.3	Skole, arbeid og utfordrende spillatferd .....	15
5.4	Sosiale relasjoner og utfordrende spillatferd.....	17
<b>6.0</b>	<b>Teoretisk rammeverk</b> .....	<b>19</b>
6.1	Begrunnelse for teoretisk rammeverk .....	19
6.2	Maslow Behovspyramide .....	19
6.3	Sense of Coherence .....	21
6.4	Motivasjon.....	23
<b>7.0</b>	<b>Metode</b> .....	<b>24</b>
7.1	Valg av design.....	24
7.2	Utvalg .....	25
7.3	Deltakerne .....	27
7.4	Datainnsamling.....	29

7.5	Analyse.....	30
7.6	Etikk og personvern .....	32
<b>8.0</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>33</b>
8.1	Kvaliteter i relasjoner har en innvirkning på spillingen.....	34
8.1.1	Reduserende innvirkning.....	34
8.1.2	Opprettholdende/økende innvirkning .....	36
8.2	Mangler i individets liv påvirker spillingen.....	38
8.3	Oppfattelse av egen situasjon endrer motivasjonen, som igjen får en innvirkning på spillingen.....	42
<b>9.0</b>	<b>Diskusjon.....</b>	<b>46</b>
9.1	Kvaliteter i relasjoner har en innvirkning på spillingen.....	46
9.2	Mangler i individets liv påvirker spillingen.....	52
9.3	Oppfattelse av egen situasjon endrer motivasjonen, som igjen får en innvirkning på spillingen.....	56
<b>10.0</b>	<b>Styrker og svakheter .....</b>	<b>64</b>
<b>11.0</b>	<b>Oppsummering og konklusjon .....</b>	<b>66</b>
<b>12.0</b>	<b>Referanser .....</b>	<b>71</b>
<b>13.0</b>	<b>Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema.....</b>	<b>77</b>
<b>14.0</b>	<b>Vedlegg 2: Intervjuguide .....</b>	<b>81</b>



## 4.0 Introduksjon

Denne oppgaven tar utgangspunkt i problematisk spillatferd som fenomen og har undersøkt hvordan familieforhold, jobb/skole og sosiale relasjoner innvirker på spillingen. I dagligtale vil sikkert mange bruke begrepet videospillavhengighet. Det har blitt benyttet ulike begreper i oppgaven, men spill vil alltid kobles til videospill. Gambling og pengespill var ikke en del av denne oppgaven. Som med all annen problematikk skjer disse utfordringene ikke alene i et vakuum. Med dette menes at spillingen både er med å påvirke og blir påvirket av eksterne forhold. Det ble tatt utgangspunkt i hvordan eksterne forhold har vært med å påvirke deltakere til å opprettholde/øke eller minske spillingen.

Videospill er interaktive opplevelser som spilles ved hjelp av elektronisk utstyr. Spillere benytter PC, konsoller og telefoner til å spille spillene, som oftest på en skjerm. Videospill skiller seg fra annen underholdning ved at den legger sin hovedvekt på interaksjon i spillet. Videospill er en av de mest omfattende og en av de største industriene innenfor underholdning. Det som skiller videospill fra annen underholdning er det interaktive elementet, som skaper unike opplevelser som ikke kan gjentas i andre underholdningsmedier (Eilertsen og Holm 2009). Fra starten av 1970-tallet da Atari introduserte den første spillkonsollen har det vært mulig å spille videospill i hjemmet. Siden den gang har videospill utviklet seg fra Pong (en enkel form for tennis), til omfattende og kompliserte spill som World of Warcraft og Fortnite som spilles over nettet. For de aller fleste er denne aktiviteten en hygge og en underholdning, men for noen så har det blitt så altoppslukende at det gir utfordringer i møte med hverdagen. Spillingen kan være så oppslukende at store deler av døgnet går med til spillingen. Konsekvensene spillingen får for individet er viktigere enn antall timer spilt. Selv om noen undersøkelser har vist at personer som spiller mer enn 31 timer i uken oftere har utfordrende familieforhold og gjøre det generelt dårlig på skolen og i jobb, en andre som spiller mindre (Sprong et al. 2014, 2).

De ulike forholdene som har blitt undersøkt i denne oppgaven var skole/jobb, familieforhold og sosiale relasjoner. Sosiale relasjoner ser både på sosiale relasjoner gjennom internett og sosial relasjon utenfor internett. En av de største problemene er fravær fra skole og mange kan utvikle skolevegning (Godager 2019, 344). Dette kan ha en rekke konsekvenser for ungdommens utvikling både når det kommer til læring og det sosiale. En undersøkelse fra 2014, gjennomført på Norske ungdommer i alder 12-19 år viser at symptomer på videospillavhengighet hadde en negativ effekt på skolen og viste dårligere skoleprestasjon

(Brunborg, Mentzoni, og Frøyland 2014, 30). Det blir diskutert om akademisk stress kan være en innvirkende faktor på spillingen, der spillingen blir benyttet som en metode for å redusere stresset og koble av på (Jeong, Ferguson, og Lee 2019, 2338). Ofte har det blitt lagt stor vekt på hvordan spillingen og utfordringer knyttet til spilling har hatt en negativ innvirkning på skole og arbeid, men det fremstår at lite har undersøkt hvordan disse forholdene har en effekt på spillingen.

Mange ungdommer som har utfordringer med videospill, vil også ha et konfliktfylt forhold med sine foreldre. Dette ses ofte i situasjoner der ungdommen bor hjemme. Forholdene kan for mange være konfliktfylte eller mer passivt, med lite kommunikasjon og samhandling mellom ungdommen og dens foreldre. Forskning på feltet (Bonnaire et al. 2019, 202) viser at gode familieforhold der det blir lagt vekt på kjærlighet og trygghet er en beskyttende faktor for mange typer avhengigheter. Dette inkluderer også videospillavhengighet. Motsatt viser det at dårlige familieforhold øker sannsynligheten for utfordringer knyttet til videospill. Unge med videospillavhengighet hadde ofte et mer negativt syn på sine foreldre og omsorgen ble ofte definert som dårligere enn andre unge (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 328).

Utvikling av internett har medført at videospill kan spilles over nett, sammen med millioner av andre mennesker. Dette har også vært med å utvikle nye måter å være sosial på, der kommunikasjon og samarbeid står sentralt. Store diskusjoner har også oppstått i senere tid om denne måten å være sosial på er like bra som den «vanlige» måten der mennesker møtes. For mennesker som har utfordringer knyttet til videospill vil deres primære sosiale arena være over nett, ofte tilknyttet til ulike spill. En undersøkelse på videregående elever fra Sør-Korea (Kim et al. 2020, 5) fant ut at en av de viktigste grunne til å spille var opprettholde vennskap og/eller spille sammen med venner. Det å takle stress ble også ansett som en viktig faktor. Videospillere har tidligere blitt sett på som ensomme, men undersøkelser gjennomført i USA viste at bare 24% av ungdommene som spiller videospill alene, de resterende spiller for det meste sammen med andre (Lenhart et al. 2008, 3). Tatt i betraktning at denne undersøkelsen er fra 2008 og videospill siden da har blitt mer rettet mot å spille over nett, har antagelig antallet som spiller alene sunket. Dette viser at for mange er videospill en stor sosial arena, utfordringen kan da oppstå når dette blir deres eneste sosiale arenaen.

Opgaven vil gi et innblikk i livene til mennesker som har eller har hatt utfordringer med problematisk spillatferd. Det blir lagt vekt på hvordan eksterne forhold er med å påvirke spilling både negativt og positivt og på deres erfaringer. Målet var at denne kunnskapen skulle

gi en dypere forståelse av problematikken og hvordan man videre kan benytte den kunnskapen i arbeidet med ungdom. Det var et sekundærmål å løfte blikket bort i fra den ensidige oppfatningen om at det er spillingen som er problematikken og at det er det som må jobbes med.

Mitt arbeid med ungdom og min lange erfaring med videospill var starten på denne oppgaven. Sammen har dette vært med å forme utgangspunktet og holdninger knyttet til videospill. Forforståelse er den oppfatning, erfaring og forståelse vi tar med oss inn i et prosjekt. Forforståelse blir sett på som en påvirkende faktor i hvordan fortolkningen av materialet blir gjort. Det er den ryggsekken vi tar med oss inn i prosjektet og er med å forme våres forståelse og tolkning av materialet. (Malterud 2017, 44). Jeg har fra ungaldet benyttet videospill som underholdning og har gjennom oppveksten vært den største underholdningen for meg. Dette har gjort at jeg selv har kjent på tiltrekningen videospill ga. Spillene ga meg et rikt sosialt liv over nettet og mange gode venner. Spillene var en måte å glemme tunge dager på skolen og var med å kvele kjedsomheten i en grå og regnfull hverdag. Ser jeg tilbake på det nå så er det stort sett bare positive opplevelser, men noen resultater hadde nok vært annerledes hvis prioritering av andre ting hadde gått fremfor videospill. I mitt arbeid som miljøterapeut har jeg møtt flere unge gutter som har utfordringer med videospill. Utgangspunktet for arbeidet var å jobbe med atferdsendrende tiltak rettet mot ungdommen, men mye av jobben måtte ofte legges til miljøet. Gjennom arbeidede ses det at mye av utfordringen med videospill kunne legges til eksterne forhold som vansker på skolen, lite sosialt nettverk og et konfliktfylt familieforhold. Systematisk arbeid med ungdom og eksterne forhold har gitt gode resultater i arbeidet, noe som har vært med å fortelle at utfordringen ikke bare ligger til videospillet.

Med dette tatt i betraktning satt jeg med en erfaring om at utfordringer med videospill rommer mer enn bare selve videospillet og kan for noen være en måte å unnsnippe utfordringer på. Det ble lagt til grunn at eksterne forhold hadde en innvirkning, men ikke nødvendigvis utgjør hovedproblemet. Som andre utfordringer ble det satt til grunn at det er både eksterne og interne påvirkninger som er med å utgjøre problemet. Med påvirkning ble det lagt til grunn at de kunne øke, opprettholde eller redusere spillingen i perioder. Utgangspunkt for redusering var at spillingen byttes ut med annen atferd i korte eller lengre perioder. Korte perioder kan være enkelttilfeller som en deltaker forteller om, der han/hun tenker at forholdene har påvirket

spillingen. Det kan også være lengre perioder der spillingen har blitt påvirket. Motsatt vil det også være hendelser som påvirker ungdommen til å spille mer.

## 4.1 Problemstilling.

Det ble valgt å benytte begrepet problematisk spillatferd i dette studiet. Denne oppgaven tar utgangspunkt i Emerson sin definisjon av utfordrende atferd:

Culturally abnormal behaviour of such an intensity, frequency or duration that the physical safety of the person or others is likely to be placed in serious jeopardy, or behaviour that is likely to seriously limit use of, or result in the person being denied access to, ordinary community facilities (Emerson og Einfeld 2011, 7)

Det mest relevante vil være redusert bruk av samfunnets goder. Spillingen er såpass hyppig og langvarende at individet ikke benytter seg av samfunnets goder. For noen av deltakerne var dette skole og arbeid. Relevant kan også være at spillingen er så intensiv at den medfører konflikter i familien eller reduserer/ender sosiale relasjoner. Det ble valgt å benytte denne definisjonen fordi den er konkret og rommer et bredt spekter av påvirkning. Problemstilling til dette studiet ble formulert slikt:

«Hvordan erfarer personer med problematisk spillatferd at familieforhold, jobb/skole og sosiale relasjoner innvirker på spillatferden?»

## 4.2 Videospillavhengighet

Internet gaming Disorder (IGD) og Gaming disorder er nå tatt med i diagnosemanualen DSM-5 og ICD-11. Selv om det er noen ulike kriterier refererer de til mer eller mindre samme utfordring/sykdom. Begge legger stor vekt på konsekvensen spillingen får for individet og evnen til å kontrollere spillingen.

Internet Gaming Disorder (IGD) har blitt tatt med i DSM-5 som en diagnose i kapittelet: «Conditions for Further Study». Dette kapittelet har diagnoser som har behov for mer undersøkelse og analyse, da det ikke er tilstrekkelig med data for å sette en konkret diagnose. Målet vil være å gjennomføre nok undersøkelser til å avklare om det kan settes en konkret diagnose (American Psychiatric Association 2013, 783). Det er foreslått 9 symptomer på

IGD, der 5 av symptomene må forekomme i en periode på 12 måneder eller mer for å oppfylle kravene til diagnosen:

1. Bruker store mengder av tiden på Internett Gaming.
2. Ved fravær av Gaming vil det forekomme abstinenser hos personen.
3. Økt toleranse, da personen øker tiden han/hun spiller.
4. Ved forsøk på å kontrollen spillingen vil personen mislykkes.
5. Personen vil miste interesse for andre hobbyer han/hun har hatt tidligere.
6. Personen vil fortsette å spille selv om personen vet at det medfører psykiske plager.
7. Bruker spillingen for å unnsnippe negative følelser.
8. Spillingen har medført problemer i familien, skolen, jobb eller lignende.

Det vil være ulike grader av spilling, avhengig av mengden personen spiller og de belastningene spillingen forårsaker. IGD kan også gjelde spill som ikke spilles over internett, her påpekes det at denne typen spillingen ikke er like mye undersøkt (American Psychiatric Association 2013, 795).

ICD-11 har tatt med spillavhengighet under navnet Gaming Disorder (GD). Dette er sammen med gambling de to eneste atferdsavhengighets diagnosene i ICD-11. Diagnosen kan gjelde spilling både online og offline, og personen vil ha vedvarende eller gjentakende spilling.

Personene vil som oftest ha:

1. Lite kontroll over spillingen.
2. Spillingen vil få økt prioritet, andre daglige aktiviteter og interesser vil bli nedprioritert.
3. Spillingen vil vedvare selv om spillingen får tydelige negative konsekvenser for personen selv, eller de som er rundt personen.

Spillingen og konsekvenser av spillingen skal som oftest ha vedvart i 12 måneder, men dette kravet kan reduseres ved alvorlige tilfeller (WHO 2019)

Mange forskere og spesielt media har fokusert på mange negative sider knyttet til videospill, mange eldre blir sett på som «man child» og videospill hindrer de å vokse opp og tre inn i voksenlivet. En studie undersøkte denne hypotesen over en lengre periode. Studien viste at hypotesen om at videospill hadde en direkte skadelig effekt på individet evne til å tre inn i voksenlivet viste seg å være feil. Det å se så endimensjonalt på at videospill er direkte

skadelig er over simplifisering. Studiet viste at det for mange kunne ha positive effekter, i tillegg til de negative (Latinsky og Ueno 2021, 50).

Det er varierende antall på mennesker som har et problematisk forhold til spilling. En metaanalyse gjennomført av Sprong et al. (2014, 2) viste en forekomst på opp mot 9%. Annen litteratur foreslår et tall mellom 6-13%. Undersøkelser (Zajac et al. 2017, 981) som har brukt DSM-5 sin definisjon av IGD (Internet Gaming Disorder) finner forekomst hos ca 2% av de undersøkte. I Norge regner man med en forekomst på 2.8% i alderen sett på a 16-74 år. Tar vi utgangspunkt i bare unge gutter vil forekomsten være høyere, da alder og kjønn er et sterkt predikat (Godager 2019, 328). Med tanke på at det i 2012 var over 1 milliard mennesker som spilte videospill (Kuss 2013, 125), så kan det tenkes at det er mange mennesker som har/vil ha et problematisk forhold til videospill. Man kan regne med at antall mennesker som spiller har økt siden 2012, da dette er et marked som har hatt stor vekst de siste årene. En befolkningsundersøkelse fra 2019 (Pallesen et al. 2020, 96) viser en forekomst på 5,5% for problematiske dataspillere og 0,9% for videospillavhengighet i Norge. Denne problematikken er økende, ungdommen vil ofte ha behov bistand fra hjelpeapparatet, men fordi de ofte oppholder seg hjemme er det vanskelig å komme i kontakt med de (Godager 2019, 343).

Det er uenighet blant forskere om videospillavhengighet kan regnes som en diagnose eller ikke. Det settes spørsmål rundt kvaliteten og mengden forskning som er gjennomført til nå på videospillavhengighet. Dette resulterer også i at det blir brukt mange ulike begreper for videospillavhengighet. DSM-5 bruker Internet Gaming Disorder , ICD-11 bruker Gaming Disorder. Noen artikler bruker Internet Gaming Addiction (Kuss 2013, 125) og det har også blitt brukt Gaming Addiction. Spørsmålet blir da om det er snakk om samme diagnose og den varierende begrepsbruken grunner i at diagnosen og problematikken er så ny. Van Rooij et al. (2018, 4) setter spørsmål ved kriteriene for å gjøre IGD og GD til en diagnose. Det påpekes at det ikke er gjort nok robust forskning som kan gi grunnlag for en diagnose. Det diskuteres om diagnosen er utformet grunnet hastverk fra samfunnet som ønsker en klarhet i denne problematikken. Det blir foreslått at spillingen kan være et symptom på en annen diagnose eller at spillingen fungerer som en forsvarsmekanisme (Rooij et al. 2018, 3). Rooji et al ser muligheten for at det kan være en diagnose, men krever mer robust forskning på feltet. Det påpekes også at å diagnostisere atferd kan være stigmatiserende. På den andre siden viser forskning på hjernen til personer med videospillavhengighet endringer i hjernen på lik linje

med personer som er avhengig av narkotika (Kuss og Griffiths 2012, 348). Müller og Wölfling (2017, 118) påpeker at det gjort mye god forskning på IGD/GD, men at det er behov for mer klinisk forskning. Det er bred enighet blant forskere og klinikere at det er behov for mer kunnskap rundt denne problematikken.

## 5.0 Tidligere forskning

### 5.1 Litteratursøk

Det ble undersøke hva litteraturen kan fortelle om problematisk spillatferd i tilknytning til de ulike forholdene. Det ble gjort en begrepsavklaring og synonymer ble funnet. I begrepet videospill ble det valgt å fokusere på data- og konsollspill (Play Station, X-box, Nintendo, Gameboy etc.). Mobiltelefon og brettspill ble ikke inkludert. Det ble valgt å fokusere på nærmeste familie. utvidet familie ble ikke ekskludert, men var ikke hovedfokuset under litteratursøket. All form for skole og arbeid ble inkludert. Med unntak av frivillighetsarbeid, da det ikke ble ansett som relevant for studiet. Med begrepet sosialrelasjoner var nesten alle måter å være sosial på inkludert, dette gjaldt både å være sosial utenfor internett og sosial over nettet i form av chatting og benyttelse av taleprogrammer som Teamspeak, Discoard, Skype osv.

Det ble gjennomført fire ulike søke, knyttet til de ulike forholdene. Skole og arbeid ble gjennomført som to forskjellige søk. Tre av søkene hadde to søkegrupper som var like, den første var begreper knyttet til gaming her ble søke ord som: «Gaming», «Gaming Addiction», «Problematic Gaming», «Internet gaming disorder», «Video game addiction», «Problematic online gaming», «Online game addiction», «Pathological video game use» og «Pathological gaming». I den andre søkegruppen var: «Adolesecent\*», «Young Adult», «Youth», «Student», «College student», «Graduate Student», «Junior high school student», «High School Students», «International Students», «Community College Student», «Primary School Student», «Intermediate School Student», «Junior College Student», «Elementary School Student». Den andre søkegruppen ble ikke benyttet i litteratursøket om arbeid. PsycINFO (OVID) ble benyttet som database for alle søkene. Årstall ble satt fra 2010 – 2021 og språk ble begrenset til Norsk, Svensk og Engelsk. Peer-Reviiwed Journal ble også satt som et kriteria for søkene.

Det første søket undersøkte familieforhold. Sammen med de to søkegruppene over ble også søkeord knyttet til familie benyttet: «Family Environment», «Parent Child Relationships», «Relationship\*», «Family», «Home environment» og «Family Relations». Dette søket resulterte i 103 resultater.

Det andre søket undersøkte skole knyttet til utfordrende spillatferd. Her ble søke ord knyttet til skole benyttet: «Junior High School», «Graduate School», «Middle School», «Elementary School», «High School», «Charter School», «Boarding School», «School», «Schools», «Institutional School», «School Environment», «Challenge in school», «Academic Achievement», «Academic underachievement», «Educational Measurement», «Student attitudes», «Academic Motivation», «Academic Achievement Motivation», «Student Engagement», «College Academic Achievement», «Self-Determination» og «School Achievement». Dette søket resulterte i 108 resultater.

Det tredje søket undersøkte jobb og utfordrende spillatferd. Det ble først gjennomført en søk med alle tre kategoriene, men siden det søke ga lite resultater ble det avgjort å fjerne andre kategorien. Søk for arbeid ble gjennomført ved å benytte søkeordene: «Employment status», «Labor Market», «Employee Productivity», «Labour», «Work-Life Balance», «Quality of Work Life», «Work Load», «Job Satisfaction», «Job» og «Occupation». Dette ga 64 resultater.

Det fjerde litteratursøket undersøkte sosiale relasjoner knyttet til utfordrende spillatferd. Her ble søke ord knyttet til sosiale relasjoner benyttet: «Peer Relations», «Friendships», «Interpersonal Relationships», «Friends», «Social Interaction» og «Social relation». Dette søket ga 330 resultater.



Litteraturlisten til de ulike artiklene ble også benyttet. Her ble det ikke satt noe grense for alder på artikkelen, men supplerende artikler ble gjennomgått for å vurdere om de var aktuelle og tidsrelevante.

## **5.2 Familieforhold og utfordrende spillatferd**

En systematisk review (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 328) av familiefunksjoner for problematisk internet gaming hos ungdom viste at dårlige forhold mellom foreldre og ungdommen var assosiert med økt utfordringer knyttet til videospill. De brukte mindre tid sammen med sine foreldre, de hadde et mer negativt syn på sine foreldre og kvaliteten av foreldrenes omsorg var ofte dårligere ovenfor ungdommen. Det kan tenkes at ungdommen ønsker å tilbringe mindre tid med sine foreldre da de føler at samhandlingen ofte var negativ og at konflikter ofte oppsto på grunn av og rundt spillingen. Dette kombinert med at spillingen blir en arena for mestring og underholdning kan det tenkes ungdommen trekkes mer og mer unna familien. Bonnaire et al. (2019, 203) forteller at unge som har utfordringer med videospill og spesielt de med IGD ofte kan ha et problematisk familieforhold, som på mange måter kan være dysfunksjonelt. Dette kan medføre at individet bruker store deler av sin tid med spill for å slippe unna og håndtere de utfordrerne forholdene i familien.

Bonnaire og Phan (2017, 108) fant i sin undersøkelse at unge med utfordringer knyttet til spilling ofte har dårligere samhold i familien, kvaliteten i familien er ofte dårligere og familien vil ofte være preget av konflikter. Det var også en rekke faktorer som var negativt knyttet til IGD som: regler knyttet til spilling. Brudd på disse reglene fikk konsekvenser for individet og at foreldrene fulgte med på spillingen slik at barnet ikke skulle spille utover kvelden. For barn og tenåringer vil mange ha behov for hjelp fra foreldre til å regulere spillingen, slik at spillingen ikke tar kontroll over hverdagen. En studie fra 2011 (Shin og Huh, 957) viste at i situasjoner der foreldre aktivt fulgte med og forsøkte å regulere spillingen hos tenåringene sine, kunne medføre øking i spillingen og at tenåringen prøvde å lure foreldrene til å spille mer. Dette viser at regulering av foreldrene både kan være positivt og negativt og kan avhenge av alder.

Foreldre kan i mange tilfeller sette strenge regler og restriksjoner på spilling når problemet har oppstått. Dette kan i mange tilfeller medføre at unges ønske om å spille øker og

konfliktnivået i familien øker. Ofte vil dette være en ond sirkel som påpekt av (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 322). En annen risikofaktor for økt utfordring med videospilling kan sees hos ungdom som vokste opp med enslig mor/far eller «blandingsfamilie» (foreldre har funnet en ny kjæreste, samboer etc). Grunner til dette kan være at ungdommen ikke får tilstrekkelig oppmerksomhet fra sine foreldre og økt frustrasjon overfor sine foreldre. Det påpekes også at ensligere foreldre har mindre mulighet og tid til å finne på ting med sine barn. Foreldrenes fravær eller det negative forholdet til deres foreldre kan medføre at ungdommen søker andre arenaer for å få en sosial tilhørighet eller anerkjennelse for sin mestring (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 330)

Foreldrenes oversikt over hva ungdommen bruker sin tid på hadde en innvirkende effekt på utviklingen av videospillavhengighet. Det ble vist at dersom foreldre fulgte med og hadde en oversikt over hva ungdommen brukte sin fritid på, medførte dette en lavere risiko i utviklingen av videospillavhengighet blant kinesisk ungdom (Tian et al. 2019, 4)

### **5.3 Skole, arbeid og utfordrende spillatferd**

På lik linje med annen avhengighet medfører IGD utfordringer knyttet til hverdagslige gjøremål og for yngre vil dette ofte være skole og for noen arbeid. IGD er så inngripende og krever store mengder tid av individet, noe som medfører at individet ikke vil ha tid til å gjennomføre skoleoppgaver. En av diagnosekriteriene for IGD er at de fokuserer og tenker mye på videospill når de ikke spiller. For mange kan dette medføre at konsentrasjonen i skolen blir kraftig redusert noe som igjen vil gå utover mulig læring. En undersøkelse gjennomført blant libanesisk ungdom (15 – 19 år) viste at de med IGD hadde noe dårligere GPA (Grade point average) enn de som var i risiko for å utvikle IGD og mye lavere enn de som var klassifisert som moderate videospillere. Søvn ble også undersøkt i denne gruppen da de med IGD i gjennomsnitt sov 4,9 timer per natt i motsetning til moderate videospillere som sov i gjennomsnitt 7.1 timer. Det ble også rapportert om at mange med IGD også stod opp midt på natten for å spille. Lite søvn, lite fokus på skolen og fravær av fokus i skoletimen vil ha en negativ effekt på skolearbeid, noe som igjen bli vist på IGD-gruppen sin GPA (Hawi, Samaha, og Griffiths 2018, 75).

Studie gjennomført i Tyrkia fant en negativ korrelasjon ved prestasjon i skolen og avhengighet knyttet til videospill. Det diskuteres om denne negative korrelasjonen kan komme som en konsekvens av et negativt forhold mellom skolen og videospilling. Videospillingen tar fokuset vekk fra skole prestasjon på grunn av at undervisningen gir mindre glede enn spillingen, noe som kan bidra til at ungdommen prioriterer spillingen høyere. En annen del av studiet fant en svak negativ korrelasjon mellom avhengighet knyttet til videospilling og skole. Forfatteren av studiet argumenter for at dette kan være på grunn av at eleven allerede presterte dårlig på skolen. Forfatteren diskuterer at det ikke er alle som viste gode akademiske ferdigheter før spillingen startet. Det å mestre spillingen vil da gi de en større glede og mestringsevne når de fra før har utfordringer knyttet til skolen (Sahin, Gumus, og Dincel 2016, 1540). Dette viser at det ikke bare er spillingen som er grunn til dårlig skoleprestasjon. For noen er skole vanskelig og det som er en utfordring kan være med på å bygge oppunder spillingen. Da ungdommen endelig finner noe han/hun kan sette pris på og oppleve mestring og anerkjennelse gjennom.

Det at læreren viste emosjonell- og læringsstøtte sammen med oppfølging har en positiv sammenheng med elevens innsats i skolen (Bjerga 2018, 60). En studie fra Kina undersøkte universitetsstudenter og IGD, her forklares det at universitetsstudenter blir satt under stor endring da de flytter fra familien. Universitetet tilbyr også flere muligheter, men mindre vekt på undervisningsplikt, det legges også store vekt på selvstendighet og dette kan gjøre de mer utsatt for utvikling av IGD (Zhang et al. 2019, 4). Selvstendighet og fokus på egen læring ser ut til å være vanskelig for noen, friheten gir mer mulighet for spilling som for noen kan være vanskelig å regulere.

En studie gjennomført i Sør-Korea så på akademisk stress og problematisk spilling. Her kommer det fra at akademisk stress har en påvirkning på individet som kan resultere i økt spilling. Artikkelen peker på hvordan spillingen kan være en måte å mestre stresset på og samtidig få en pause. Det påpekes at Sør-Korea har en kultur som legger mye akademisk stress på unge personer både fra skole og fra foreldrene. Forfatterne (Jeong, Ferguson og Lee 2019, 2338) forteller at det burde fokuseres mer på hvordan miljøet rundt ungdommen er en medvirkende faktor i spillingen og ikke bare sette søkelys på spillingen. Spillingen kan da være mer et symptom på andre underliggende problemer og ikke selve problemet (Jeong, Ferguson og Lee 2019, 2339).

Det fremstår slik at forskning har primært fokusert på problematisk spillatferd og skole, som en artikkel påpeker så er det lite som har blitt undersøkt for å se på sammenhengen mellom problematisk spillatferd og arbeid (Choi, Chu og Choi 2018, 1). Samme forskning fant at videospill avhengighet hadde en innvirkning på arbeidet. Det ble undersøkt flere forhold ved arbeidsmiljøet som medførte utfordringer for individet og igjen økte spillingen. To av forhold som ble undersøkt var mobbing i arbeidsplassen og overdreven overvåkning. Stress som resultat av disse forholdene kunne være med påvirke videospillavhengigheten og medføre mer spilling (Choi, Chu, og Choi 2018, 14).

## **5.4 Sosiale relasjoner og utfordrende spillatferd**

Videospill kan føre til en rekke utfordringer og for noen kan det påvirke stor deler av hverdagen og livet. Fordelen med videospill er at det er en stor arena for utvikling av sosiale relasjoner. Videospill som krever samarbeid eller samspill for å øke underholdningsverdien kan for mange mennesker være en god måte å komme i kontakt med nye mennesker på. Mange har utviklet gode venneforhold med mennesker de har møt Online.

Blant det de kalte engasjerte videospillere så Khanolkar og McLean (2012, 971) på opplevelsen av å være sosial som en del av deres studie. Her påpeker mange av deltakerne at videospill er en sosial aktivitet. Det kommer også fram at mange mente at videospill gjorde andre mindre sosiale, men at det ikke var det samme for dem. Dette viser også at selv i videospillmiljøet så lever stereotypene rundt videospill og de som bedriver denne aktiviteten. For mange kan deres egen identitet være farget av deres store hobby. Mange anser seg selv som videospiller og vil se på det som deres store «hovedidentitet». En studie så på hvordan videospillidentiteten spilte inn på valg av venner. Studiet ble gjennomført på videregående elever som gikk førsteåret i Sverige. Der viste studiet at dersom begge parter identifiserte seg selv som videospillere økte sannsynligheten for vennskap med 1,5 ganger (Eklund og Roman 2017, 287). For å undersøke om det var noen forskjell på videospilleres vennskap og andre så undersøkte en studie om noen typer videospillere hadde flere venner over nett og undersøkte deres sosiale ferdigheter. Her tok studiet utgangspunkt i at for noen videospillere så var det enklere å etablere vennskap over nett og at mange av de hadde utfordringer med å være sjenert og at dette hadde innvirkning på deres sosiale liv. Studiet viste at mange som anså seg selv som sjenerte hadde et høyere antall vennskap over nettet en

sin motpart. For mange ville disse vennskapene også føre til vennskap utenfor nettet (Kowert, Domahidi, og Quandt 2014, 450). Dette viser også at for mange kan videospill være en sosial arena som fører til vennskap. Spesielt ved at spillene legger vekt på samarbeid og å gjøre noe sammen. Det kan tenkes at det vil gjøre det enklere for mennesker som er sjenerte å komme inn i en sosial arena. Her må det vektlegges at for noen kan slike tryggheter også være med å øke spillingen, da dette er en av de få arenaene de føler trygghet og en sosial tilhørighet. Vennskap i spillverden har og er ofte omdiskutert, spesielt med fokus på kvaliteten og om det kan erstatte vanlig sosialt samvær. En studie gjennomført i Sør-Korea på universitetsstudenter viser at vennskap i spillingen hadde en effekt på IGD. Da aktive vennskap som økte spillingen kunne være med å øke innlevelsen og bidra til økt IGD (Son, Oh, og Jeon 2021, 5). En studie viste at tid brukt på noen typer spill over nett kunne medført mindre tid brukt på annen sosial kontakt utenfor nettet (Shen og Williams 2011, 141).

Sosiale utfordringer har vist seg å være knyttet til utfordringer med gaming addiction. En studie i Tyrkia gjennomført på barn/ungdom forteller at mer tid brukt på spilling kunne medføre høyere forekomst av sosial angst, grunnet av distansering fra sosiale relasjoner. Det kunne også være at høyere forekomst av sosial angst medførte mer spilling (Başdaş og Özbey 2020, 19). Dette viser at sosial angst kan være knyttet til utfordringer med spilling, men også at spilling kan medføre utfordring knyttet til det sosiale. Spilling over nett har vist seg for noen å være en måte å opprettholde og komme i kontakt med mennesker på. Dette var ofte gjeldene for mennesker som hadde utfordringer med sosial kontakt og å opprettholde en samtale. Disse menneskene var ofte mer aktive i videospill over nett (Kowert og Oldmeadow 2015, 563). Det har blitt funnet sammenheng mellom IGD og sosiale utfordringer, der videospillet gir de en avstand og et sted de kan være trygge. Tryggheten gir de en avstand og en mulighet til å være sosiale på, der det er mulighet for å forlatte sosiale situasjoner i spillet (Sioni, Burlison, og Bekerian 2017, 14). Sammen med sosiale utfordringer har det også blitt funnet sammenheng mellom negative sosiale relasjoner og utfordrende spillatferd. Mobbing blant ungdom har blitt undersøkt og det har blitt funnet sammenhenger der mobbing kunne medføre utfordrende spillatferd (Richard et al. 2021, 7).

## **6.0 Teoretisk rammeverk**

### **6.1 Begrunnelse for teoretisk rammeverk**

Det ble valgt å benytte tre forskjellige teorier for å utforske og belyse materialet. De tre utvalgte teoriene er Maslows behovspyramide, som forteller om ulike behov i mennesker liv og hvordan disse er med å forme livet til mennesker og deres utvikling. Den andre er Antonovskys Sens of Coherence (Følelsen av sammenheng), som undersøker hvorfor noen mennesker håndterer utfordringer i livet bedre enn andre. Den siste tar utgangspunkt i motivasjon fra et atferdsanalytisk perspektiv, som gir en forklaring på hvordan motivasjon er med å påvirke atferd. Valget av de ulike teoretiske perspektivene ble valgt på bakgrunn av materialet som ble produsert. For å få en bedre forståelse av hvordan de ulike forholdene påvirker spillingen, ble det valgt teori som er med å belyse hvordan mennesket blir påvirket av relasjoner, mangler og motivasjon. Våres forståelse av behov og hvordan det er med å påvirke mennesker dekkes gjennom å benyttes behovspyramiden. Den var med på å gi en teoretisk forståelse av hvordan relasjoner og mangler i individet påvirker spillingen. Sens of Coherence ble benyttet for å undersøke hvordan deler av livet kan oppleves som kaotisk eller forståelig, evnen til å håndtere utfordringer og om livet anses som meningsfullt. Motivasjon ble benyttet for å gi en forståelse av hvordan settes i gang. Her ble det valgt å benytte atferdsanalytisk forståelse av motivasjon. Bakgrunnen for dette valget var fordi det gir en konkret beskrivelse av begrepet motivasjon og hvordan dette er medvirkende til atferd.

### **6.2 Maslow Behovspyramide**

Behovspyramiden ble utviklet av den Russisk-Amerikanske psykologen Abraham Maslow i 1943 og er den meste kjente teorien innenfor behovsteorien. Behovspyramiden tar utgangspunkt i Maslows forståelse av mennesket som en helhet, bestående av sjel og kropp, der hvert menneske er unikt. Maslow legger vekt på selvaktualisering, der det er noen grunnleggende behov som må dekkes før mennesket kan oppnå dette. Maslow framstille disse behovene som hierarkiske og de blir derfor ofte kalt behovspyramiden. Disse behovene tar utgangspunkt i personlig vekst og ved mangel på disse behovene vil mennesket bli satt i en komplisert mangeltilstand. Maslow mener at disse behovene er grunnleggende og noe alle mennesker trenger for å utvikle en sunn og vital personlighet (Haugsgjerd et al. 2009, 255). Siden behovene er satt i hierarki, vil først de øvre behovene kunne fokusere når de nedre er tilfredsstilt. Hva som defineres som tilfredsstilt fremstår som individuelt. De ulike behovene

er (nederst – øverst) fysiologiske behov, trygghetsbehov, tilhørighets- og kjærlighetsbehov, behov for annerkjennelse, kognitive behov, estetiske behov og selvaktualisering (Haugsgjerd et al. 2009, 256).

#### *Fysiologiske behov*

Disse behovene blir omtalt som mangelbehov og med det menes behov som må tilfredsstilles for at mennesket skal kunne overleve. Disse behovene er drikke, luft, mat, søvn og hvile. Hvis disse behovene ikke er dekket, vil det overskygge all oppmerksomhet. Menneskets primære mål vil da være å tilfredsstill disse behovene. Behovene må dekkes for at mennesket skal kunne fokusere på behovene som står høyere i hierarkiet (Haugsgjerd et al. 2009, 257).

#### *Sikkerhet og trygghet*

Det andre nivået i hierarkiet er sikkerhet og trygghet. Dette nivået legger vekt på struktur, orden, forutsigbarhet og personlig trygghet. Fravær av kaos og utrygghet gjør at menneske kan jobbe videre. Føler mennesket på kaos, lite kontroll og utrygghet vil det jobbe for å finne balanse slik at disse behovene blir dekt. Mennesket vil jobbe etter en forutsigbar hverdag som innebærer rutiner, døgnrytme og en håndterbar mengde kaos. Hos barn som ikke får fylt dette behovet vil det ofte forekommer uroligheter og utrygghet i form av dårlig døgn- og dagsrytme. I tidlig alder blir disse behovene dekket av trygge og forutsigbare foreldre (Haugsgjerd et al. 2009, 257).

#### *Kjærlighet, vennskap og tilhørighet.*

Dette blir ansett av Maslow som et behov som er selvstendige og medfødte. Det er ansett som et grunnleggende behov å søke kontakt og sosial tilhørighet. I tidlig alder blir dette ofte fylt av omsorgspersonene til barnet. Sentralt for dette behovet gjelder en opplevelse av følelsesmessig kontakten med andre mennesker. Er dette behovet dekket fra tidlig alder vil barnet i følge Maslow få muligheten til selv å fremstå som nær og øm i egne relasjoner. Videre i utviklingen vil dette behovet dekkes av jevnaldrende og for mange i senere alder kjærlige forhold. Er dette behovet dekket tidlig vil behovet for å motta kjærlighet reduseres og personen evne til å gi kjærlighet øke (Haugsgjerd et al. 2009, 258).

#### *Respekt, verdighet og anerkjennelse*

Behovet rommer både behovet for en stabil og god selvoppfattelse og behovet for andres bekreftelse og annerkjennelse av egen selvoppfattelse. Til sammen knyttes det et behov for

selvoppfatning og motivasjon til å være med andre. For barn vil det ikke kunne vise høy grad av motivasjon uten at en betydningsfull voksenperson anerkjenner samhandlingen. Ens egen selvoppfattelse er knyttet til anerkjennelse og oppmerksomhet fra andre. Andres respekt, anerkjennelse og oppmerksomhet kommer delvis som et resultat av mestring og prestasjon. Indre belønning gjennom økt selvrespekt ses på som en minst like viktig kilde til motivasjon som ytre belønning i form av oppmerksomhet og sosial status (Haugsgjerd et al. 2009, 258).

### *Selvaktualisering*

Øverst i hierarkiet finner man behovet for selvutvikling og utvikling av egne interesser. Her vil individet søke etter å utvikle talenter, kunnskap og ferdigheter. Her trer mennesket inn som et nysgjerrig vesen som søker etter kunnskap og kreativitet i eget liv. Mennesket søker nå ikke etter å dekke et mangelbehov, men søken etter å utvikle sitt eget iboende potensiale. Maslow mener at dette behovet for selvaktualisering dekkes ved å søke engasjementet utenfor seg selv. Mennesker som er mest selvaktualiserende finner sin mening utenfor en selv som krever ens fulle oppmerksomhet. Målet er å søke etter å bli et helt menneske, streben etter egne mål og verdier står sentralt (Haugsgjerd et al. 2009, 259).

## **6.3 Sense of Coherence**

Sense of Coherence oversatt til norsk: Opplevelsen av sammenheng (OAS), ble utviklet av den medisinske sosiologen Aaron Antonovsky. Antonovsky fortalte om en opplevelse i 1970, der han som en del av en undersøkelse kom i kontakt med kvinner som hadde vært i konsentrasjonsleiren under andre verdenskrig. Av disse kvinnene svarte 29% at hadde rimelig god helse. Dette var utgangspunktet for den salutogene modellen (Antonovsky og Sjøbu 2012, 15). Den salutogene modellen blir en motpart til patogenese og fokuserer på hva som gir økt mestring og god helse (Antonovsky og Sjøbu 2012, 26). Antonovsky utviklet denne modellen som et svar på mennesket klassifisering som enten syk eller friks. Han ville heller plassere mennesket på et kontinuum med et flerdimensjonalt perspektiv. Med dette som utgangspunkt kunne man undersøke hvilke faktorer som var med på å flytte mennesket på kontinuumet (Antonovsky og Sjøbu 2012, 36).

OAS-modellen tar utgangspunkt i tre aspekter: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Personer som i følge Antonovsky har en høy OAS vil skåre høyt på disse tre aspektene. Motsatt vil mennesker med lav OAS skåre lavt. Begripelighet handler om at ulike



stimuli er forståelig, håndterbart og strukturert. I motsetning til stimuli som oppleves som kaotisk, uforståelig, uventet og uorganisert. Mennesker som skårer høyt på begripelighet har en generell forventning av at stimuli kan settes i en kontekst og har en forklaring, i motsetning til mennesker som opplever stimuli som kaotisk og uforklarlig (Antonovsky og Sjøbu 2012, 40).

Det andre aspektet er menneskets evne til å oppleve noe som håndterbart. Her siktet Antonovsky etter menneskets evne til å benytte egne og andre ressurser til å håndtere ulike krav som ulike stimuli medfører. Andres ressurser vil være menneskets evne til å søke hjelp hos andre, eller nyttiggjøre seg av andres ressurser til å løse ulike utfordringer. Dette sikter til menneskets aktive part i å løse utfordringer. Har man en høy håndterbarhet virker verden som et sted som for det meste er håndterlig og dens utfordringer overkommelige. Mennesker med lav håndterbarhet vil ofte ha en følelse av urettferdighet og at livet på en generell basis går imot en selv. Mennesker med høy håndterbarhet vil ofte ha evnen til å bearbeide egne utfordringer og lære av disse (Antonovsky og Sjøbu 2012, 40).

Det tredje og siste aspektet er menneskets evne til å oppleve ting som meningsfullt. Her snakket Antonovsky om motiverende faktorer i eget liv som gir mening. Mennesker som har en sterk følelse av sammenheng, opplever livet som meningsfullt og at deres mål og ønsker har mening. Deler av deres liv vil oppfattes som mer viktig, men deres generelle følelse er at livet har og gir mening. For de med svak OAS opplevdes mye av livet meningsløst, selv om de kunne finne noe i deres liv som var meningsfullt. Med meningsfullt ligger det en tanke om at det er noe i livet som det er verdt å bruke krefter på, at egen innsats og kraft vil være med på å skape endring. Dette betyr ikke at alle utfordringer blir satt pris på, men at det er verdt å legge krefter i det for å overkomme de nåværende utfordringene (Antonovsky og Sjøbu 2012, 41).

Opplevelsen av sammenheng blir definert slikt:

Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at (1) stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø er strukturerte, forutsigbare og forståelige, (2) man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og (3) disse kravene er utfordringer som det er verdt å engasjere seg i (Antonovsky og Sjøbu 2012, 41)

Antonovsky påpekte at disse tre aspektene er knyttet til hverandre. Dette betyr dog ikke at man ikke kan ha en høy opplevelse av to aspekter og mindre på den siste. Antonovsky fortalte at grunnlaget for begripelighet er preget av indre sammenheng. Håndterbarhet er preget av hensiktsmessig balanse av belastning, og meningsfullhet er preget av medbestemmelse. Opplevelser i livet kan være preget av en indre sammenheng og en belastning som er håndterbar, men det betyr ikke at vi har vært med å skape eller bestemme i opplevelse. Når andre er med å bestemme over oss og oppgavene er definert og utfallet er forutbestemt gjør det oss til objekter i vårt eget liv. Hvis opplevelsen av verden er at våres innvirkning ikke gjør noen forskjell eller medvirker vil verden etter hvert bli meningsløs (Antonovsky og Sjøbu 2012, 106). Barn og ungdomstiden er med å etablere styrken i individets OAS, noe som gjør det påvirkbart og fleksibelt, men Antonovsky argumenterte for at det er i starten av voksenlivet at ens person plasseres på OAS-skalaen etableres (Antonovsky og Sjøbu 2012, 119).

## 6.4 Motivasjon

Den generelle definisjonen på motivasjon er grunn til våres atferd. Dette forklares ofte ved at to betingelser må være til stede for at atferden skal forekomme. Betingelsene må være ønsket som forklares ved intensjoner, lyster og behov, og at individet skal inneha ferdighetene som treng for å oppnå ønsket. Individet kan også etablere disse ferdighetene eller søke ressurser hos andre. I atferdsanalyse blir motivasjon på lik linje med annen definisjon sett på som en foranledning til atferden, men atferdsanalysen legger stor vekt på miljøbaserte forklaringer som en del av motivasjonen. Dette utelukker ikke at tanker, følelser og private hendelser har en påvirkende effekt, men den endelige årsaken til atferd ligger i omgivelsene (Holden 2010, 60). Motivasjon blir brukt som et begrep som foranledning til atferden. I Atferdsanalyse blir begrepet motivasjon ofte byttet ut med motivasjonelle operasjoner (MO), som brukes som en definisjon på hvordan ulike typer variabler er med styrke eller svekke verdien av en forsterker, altså at atferden gjentas i lignende settinger (Michael og Miguel 2020, 412). MO inkluderer etablerende operasjoner og opphevende operasjoner.

Etablerende operasjoner er de hendelser eller settinger som øker verdien av stimuli. Et eksempel vil være mat. Vi går ikke og leter etter mat hele tiden, men vi vil prøve å finne mat hvis vi er sultne. Her vil motivasjonen for mat være følelsen av sult. Det skilles mellom

ubetingede og betingede etablerende operasjoner. Ubetinget vil si at den etablerende operasjoner ikke er lært, altså som eksemplet over med mat. Betingede etablerte operasjoner er hendelser som tidligere har vært nøytrale, men som etter erfaring har blitt korrelert med noe vi ønsker eller ønsker å unngå (Holden 2010, 63).

Et annet begrep som omhandler motivasjon fra et atferdsanalytisk ståsted er forsterkning. Forsterkning har forekommet når atferd (respons) etterfølgers av endringer i stimuli, som resulterer i at atferden (responsen) forekommer oftere (Cooper, Heron, og Heward 2020, 53). Dette kan skjer på to ulike måter. Første metoden er at en ny stimulus blir presentert i etterkant av atferd. Der dette fører til en økning av atferden, kan man si at en forsterkning har forekommet. Dette blir omtalt som positiv forsterkning, der positiv henviser til at noe blir tilført (Cooper, Heron, og Heward 2020, 285). Den andre måten forsterkning kan forekomme på er ved negativ forsterkning. Negativ forsterkning forekommer når en stimuli fjernes som et resultat av atferd og dette igjen fører til økning av atferden i lignende situasjoner (Smith og Iwata 2020, 321). Negativ forsterkning kan forekomme på to måter unnslippelse og ved unngåelses. Unnslippelse viser til når en atferd fjerner en allerede pågående stimuli. Unngåelse er når en stimulus som ikke er pågående blir utsatt eller forhindret av atferd. (Smith og Iwata 2020, 323)

## **7.0 Metode**

### **7.1 Valg av design**

Valget av metode ble begrunnet i problemstillingen som ble formulert. Problemstillingen skal belyse ulike erfaringer personer med problematisk spillatferd har. Det ble lagt til grunn at metoden skulle belyse disse erfaringene. Kvalitativ metode egner seg godt når vi ønsker å undersøke menneskelige erfaringer, opplevelser, tanker og holdninger. Denne metoden egner seg godt for å undersøke dynamikken mellom individet og omverden, sett i en helhet (Malterud 2017, 31). Basert på dette ble kvalitativ metode ansett som den beste måten for innsamling og analysering av data. Det ble valgt å gjennomføre 1-1 intervju for å samle inn rikelig mengde med data fra deltakerne. Det ble vurdert at 1-1 intervju ville gjøre det enklere for deltakerne å åpne seg da det var færre mennesker i intervjudelen. 1-1 intervju ble også

vurdert på bakgrunn av at det ville være enklere å gjøre avtaler for gjennomføring av intervjuene.

For å undersøke dette fenomen ble det som sagt benyttet kvalitativ metode. Dette for å komme i kontakt med ungdom som passer definisjonen på utfordrende spillatferd. De kunne ha eller ha hatt utfordringer. Kvalitative metoder leter etter en forståelse av fenomenet, ved ulike fortolkningsstrategier. Materialet som blir fortolket er tekst, som kommer fra samtaler eller observasjoner av fenomenet. Kvalitativ forskning verktøy når man vil belyse erfaringer fra utvalgte individer, samt opplevelser, motiver og holdninger (Malterud 2017, 31).

Prosjektet undersøkte tre ulike forhold som kunne være med på å opprettholde problematisk spillatferd, belyst fra deltakernes erfaringer og opplevelser. Det ble valgt å benytte systematisk tekstkondensering for å analysere materialet, valget ble begrunnet med at det var første gang jeg gjennomførte et slikt prosjekt og en systematisk metode med godt formulerte trinn og fremgangsmåte vil gjøre det enklere å gjennomføre for en nybegynner.

## **7.2 Utvalg**

Det ble valgt å benytte et strategisk utvalg for best å belyse problemstillingen. I strategisk utvalg tas det utgangspunkt i å samle inn materiale som best mulig kan fortelle noe om problemstillingen. Det vil si at utvalget tar utgangspunktet i at deltakere og deres erfaringer kan være med å svare på problemstillingen (Malterud 2017, 58). Det ble satt som kriterier at deltakere skulle være tilstrekkelig fungerende, med dette menes at de må være mentalt fungerende til å stå i en vanlig jobb og/eller skole. Dette var rettet mer mot psykisk utviklingshemning, autismspekterspekter diagnoser o.l. Det ble valgt å sette dette eksklusjonskriterier på bakgrunn av at slike utfordringer kunne ha en stor påvirkning på deres evne til å fungere i vanlig jobb eller skole. Det ble ikke spesifisert i informasjonsskrivet, men en vurdering som jeg ville ta under intervjuet hvis slikt dukket opp (se vedlegg 1 for informasjonsskriv). Det ble ikke satt noe krav om videospillavhengighet etter ICD-11 eller DSM-5. Bakgrunnen for dette valget var at diagnosen ikke blir benyttet i Norge ennå, etter min kunnskap.

Alder for deltakere ble satt fra 18-30 år, bakgrunn for dette valget var at i denne aldersgruppen ville de være mennesker som har vokst opp med videospill og at internett ville

for de aller fleste var eller ble tilgjengelig i hjemmet. Aktuelle deltakere til prosjektet kunne ha en pågående utfordringer eller hatt en tidligere utfordring med videospill. Et kriterium for deltakerne var stort bruk av videospill, til den grad at det ble problematisk. Om det ble sett på som problematisk kunne både være egendefinert av deltageren, eller ande kunne anse det som et problem. Siden denne utfordringen og diagnosen ofte er omdiskutert så ble det ikke valgt å ekskludere mennesker som også har andre utfordringer, som psykiske lidelser o.l. Det ble også et kriterium for deltagelse at deltakerne hadde noe å si om forholdene knyttet til spilling, alle forholdene måtte ikke besvares. Det ble ikke satt noen geografisk avgrensning.

Det er sjelden kvalitative studier bygger på data fra store mengder deltakere. Dette fordi prinsippet om overførbarhet og relevans bygger på andre prinsipper. Et større antall kan gi store mengder overflødig data som sier lite om aktuelt tema (Malterud 2017, 63). Det ble besluttet å samle inn åtte deltakere til studiet. Bakgrunnen for denne beslutningen var at det ville gi en adekvat mengde data. Et annet forhold som ble tatt i betraktning var hvor vanskelig det ville være samle inn kandidater, da gruppen ble ansett som en resignert gruppe som kunne være vanskelig å få tak i. Malterud (2017, 64) forteller at ofte vil kvalitative studier bygge på 10-25 deltakere, men med god informasjonsstyrke kan 4-7 være tilstrekkelig. Alt tatt i betraktning ble det vurdert at åtte stykk ville være tilstrekkelig for dette studiet.

For å komme i kontakt med aktuelle kandidater ble ulike behandlingsinstitusjoner (DPS, ARA, Blå Kors, TPS) og diverse interesseorganisasjoner kontaktet. Det ble etterspurt om de hadde noen pasienter/medlemmer som passet kriteriene for deltagelse i studiet. Som oftest ble informasjon angående prosjektet gitt til behandler eller avdelingsleder, som videre kontaktet mulige kandidater. Videre ble kontaktinformasjon videreformidlet til mulige kandidater, som tok kontakt med meg eller ga behandler tillatelse om å videreformidle kontaktinformasjon. I alt sammen ble 113 behandlingsinstitusjoner og interesseorganisasjoner kontaktet (noen opptil flere ganger), dette medførte seks deltakere som deltok i prosjektet. Det ble ansett som en god måte å samle inn informanter på med god informasjonsstyrke på. Det ble begrunnet med at aktuelle kandidater som var i kontakt med enten interesseorganisasjonene eller behandlingsinstitusjoner ville være mennesker som hadde utfordring med videospilling. Da de hadde gått til behandling, var i behandling eller tilknyttet til en organisasjon som jobbet med utfordrende spillatferd. Det å ha behandlere og interesseorganisasjoner som kunne luke ut kandidater som ikke var aktuelle ble ansett som en styrke. Alle kandidatene ble tilsendt informasjonsskrivet, som også innehold rettigheter og skjema for samtykke (se vedlegg 1).

For å få ønsket antall kandidater (åtte) ble det også lagt ut en post på Facebook, med kort informasjon om prosjektet og kontaktinformasjon. Tre stykker tok kontaktet via e-post, to stykker endte med å delta i prosjektet. Det ble gjennomført en kort samtale med de aktuelle kandidatene for å gjøre en vurdering om de var aktuelle for prosjektet. Her ble omfanget av deres utfordring lagt til grunn og deres opplevelse med utfordringen lagt med i vurderingen.

### **7.3 Deltakerne**

Intervjuene ble gjennomført når anledningen passet best for deltagerne. De ble gitt kallenavn for å opprettholde anonymitet. Alle deltakerne var gutter, da ingen jenter meldte interesse for deltagelse. Samtlige bodde i by eller tettsted, med andre mennesker rundt. Dette ble ansett som relevant da fraværet av naboer eller andre kunne gjøre det vanskelig for deltakerne å være sosial på andre måter en over nettet.

#### **Stian**

Stian var i slutten av tenårene da intervjuet ble gjennomført. Han fortalte at han hadde utfordringer med spilling på barneskolen, ungdomskolen og store deler av videregående. Stian fortalte under intervjuet at han ikke lenger anså spilling som en utfordring, men at han nå hadde det som en fritidsaktivitet. I perioden han hadde utfordringer bodde han sammen med sine foreldre og et søsken.

#### **Tim**

Tim var i midten av 20-årene da intervjuet ble gjennomført, Tim fortalte at han hadde et problematisk forhold til spilling fra han fikk sitt første spill i en alder av seks år. Utfordringene roet seg ned i 17-års alderen og ble ansett som avsluttet i en alder av 18 år. Tim gikk på barne- til og med videregående skole da han hadde utfordringer med spilling. Tim bodde sammen med sine foreldre og to søsken da han hadde utfordringer med spilling.

#### **David**

David var i 20 års alderen da intervjuet ble gjennomført. David fortalte at han anså sine utfordringer med spilling som ferdig. David fortalte at hans spilling ikke hadde noen innvirkning på skole eller familie, derfor ble det ikke spurt om disse forholdene. David bodde alene da han hadde utfordringer med spilling.

#### **Gunnar**

Gunnar var i starten av 20-årene da intervjuet ble gjennomført. Han fortalte at han fortsatt hadde noen utfordringer med videospill da det er det han brukte mesteparten av tiden sin på. Gunnar bodde delvis hjemme og for seg selv. Hjemme bodde han med foreldre og et søsken. Gunnar fortalte at hans utfordring startet mot slutten av videregående og vedvarte gjennom lærlingtiden, jobb og fram til intervjuet ble gjennomført. Han fortalte at spillingen hadde hatt lite innvirkning på jobben, men at hendelser i jobben har hatt innvirkning på spillingen.

### **Petter**

Petter var i slutten av tenårene da intervjuet ble gjennomført og gikk på videregående skole. Petter anså sine utfordringer med spilling som pågående. Det ble ikke snakket om når utfordringene startet, men det fremstår som om de hadde vedvart noen år ut ifra det som ble fortalt. Petter bodde hjemme med mor og far og to yngre søsken. Petter fortalte om utfordringer og spesielt knyttet til den daværende utfordringen med hjemmeskole grunnet Covid-19.

### **Simen**

Simen var i starten av 20-årene da intervjuet ble gjennomført og fortalte at utfordringer med videospill fortsatt var pågående. Han hadde hatt litt utfordringer videospill i ganske lang tid, men at de store utfordringene startet for ca. 5 år siden. Han fortalte at han hadde bodd med familie og for seg selv når han hadde utfordringer. Simen har to søsken som er enn del år eldre en han. Simen fortalte at han hadde utfordringer med spilling når han gikk på skole og i etterkant.

### **Benjamin**

Benjamin var i slutten av 20-årsalderen da intervjuet ble gjennomført. Han fortalte at utfordringene hadde begynt i starten av 20-årene og at det vedvarte noen år. Videospillingen anså han ikke som et problem da intervjuet ble gjennomført. Benjamin bodde i et kollektiv og tok høyere utdanning mens han hadde utfordring med videospill. Han jobbet også i den perioden. Benjamin fortalte at spillingen ikke hadde påvirket forholdet med familien og anså ikke det som relevant. På bakgrunn av det ble ikke familieforhold utforsket i intervjuet med Benjamin

### **Sigurd**

Sigurd var i starten av 20-årene da intervjuet ble gjennomført. Han fortalte at utfordringene startet i 11-årsalderen og vedvarte fram til han var 16. Han bodde sammen med sin mor og lillebror i den perioden. Han gikk på ungdomsskolen og deler av videregående da han hadde utfordringer med spilling.

## 7.4 Datainnsamling

Prosjektet benyttet lydopptak til å samle inn data fra intervjuene. Lydopptaket ble gjort med appen Nettskjema-diktafon. Når materialet består av samtaledata egner lydopptak seg godt (Malterud 2017, 73). Materialet som ble innhentet var egne erfaringer, tanker og opplevelser som svarte på problemstillingen. Det ble også avgjort at det kunne benyttes notater under intervjuene. Det ble benyttet et semistrukturert intervju. Et intervju vil gi mulighet for å samle inn informasjon om et begrenset område som er forutbestemt før intervjuet gjennomføres. Semistrukturert intervju har tar utgangspunkt i en rekke forutbestemte temaer, men legger til rette for fleksibilitet og improvisasjon avhengig av hva deltakeren informerer (Svartdal 2015, 144). En intervjuguide (se vedlegg 2) ble utformet i forkant av intervjuene og denne intervjuguiden inneholdt tema og ulike spørsmål for å belyse problemstillingen. Intervjuguiden ble benyttet som en veileder, med åpne spørsmål. Spørsmålene ble formulert for å gi muligheten for utforskning av problemstillingen og gi muligheten for videre oppfølging av eventuelle fortellinger eller tanker. Alle intervjuene var 1-1 og ble utført over nettet ved å benytte appen Zoom. Et lukket rom ble opprettet og lenke ble tilsendt til deltaker i forkant.

Det at intervjuene ble gjennomføres over nett, kunne det være med å skape trygghet for deltakerne som vare med i prosjektet. Dette begrunnes med at de fikk oppholde seg i eget hjem, eller et sted de anså som trygt. Det gjorde det også mulig og gjennomfører intervjuer med mennesker som bodde over hele landet, som ga mulighet til å intervju flere deltakere. Det at intervjuene ble gjennomført over nett og at ikke alle hadde kamera kunne være med å skape en større distanse. For noen derimot kunne dette være med å skape en trygghet og muliggjøre mer åpenhet. Med vurdering i daværende situasjon med Covid-19 ble det vurdert til å være en god måte å innsamle data på.



## 7.5 Analyse

Jeg gjennomførte transkriberingen selv. Transkribering er å gjøre om tale fra lydopptak til tekst. Dette ble ansett som den beste løsningen da det var en god måte å bli kjent med materialet, gjenoppleve erfaringer fra intervjuene og god læring for videre intervjuer. Transkribering åpner for en gjenopplevelse av intervjuet, men også et nytt møte med materialet som gir mulighet for nye tanker og vurderinger (Malterud 2017, 80). Det ble vurdert oppimot en bakdel, som er at transkribering er veldig tidskrevende. Egne meninger kunne blitt vedlagt i transkribering. Her kunne det vært en fordel med en nøytral tredjepart som transkriberer. Ved å få noen andre til å transkribere ville det også gi mer tid til å undersøke temaet. Ulike typer dialekter og «slang» videospillmiljøet kunne skape misforståelser i materialet. Dette var ikke ansett som en utfordringer i gjennomføring av dette prosjektet. Av disse grunner ble det avgjort at jeg skulle gjennomføre transkriberingen.

Rådata representerer et utgangspunkt for ny kunnskap og fra denne dataen velges materiale med mulig kunnskapskraft (Malterud 2017, 84). Det ble valgt å benytte systematisk tekstkondensering for å analysere dataen. Med grunnlag i denne metoden ble sjekklisten i Malteruds bok *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* benyttet som veileder. Kvalitativ forskning gir mulighet for mange ulike analysemetoder som hjelper forskeren å finne veien til kunnskap. En av disse er Systematisk tekstkondensering (engelsk: Systematic Text Condensation – STC). Denne metoden er utviklet for en systematisk gjennomgang og sikter etter å være en god introduksjon til nybegynnere (Malterud 2017, 97). STC er delt inn i fire deler, men det ble også valgt å benytte et femte trinn for videre analyse og forståelse av materialet som ble samlet inn.

1. Å få et helhetsinntrykk. Her skal forskeren bli kjent med materialet ved å lese igjennom rådata. Målet å få et overblikk uten å fokusere på iøynefallende detaljer (Malterud 2017, 99). Det ble gjennomført løpende gjennomgang av dataen i tiden intervjuene ble gjennomført. Etter at alle intervjuene hadde blitt unnagjort ble dataen gjennomgått flere ganger for å få et overblikk over teksten. Transkribering ble gjort kort tid etter at intervjuene hadde blitt gjennomført. I denne prosessen ble det lagt vekt på å legge vekk forforståelsen og se det større bilde av materialet. Mulige temaer ble nedskrevet i denne delen av analysen.

2. Meningsbærende enheter. Vi skal vurdere materialet vi har samlet inn ved å studere materialet vi skal se nærmere på og legge resten til siden. Her skal vi finne materiale som anses som relevant for å svare på problemstillingen (Malterud 2017, 100). STC tar utgangspunkt i at ikke hele teksten er relevant for å svare på problemstillingen og derfor er det viktig at vi fileterer materialet slik at teksten som svarer på spørsmålet blir igjen (Malterud 2017, 101). Etter gjennomgang ble deler av materialet som ikke ble ansett som relevant fjernet. Filtring ble gjort ved å benytte de ulike forholdene som midlertidige kategorier, dette ble gjort for å sortere dataen på en håndterlig måte. Her ble intervjuene skrevet ut og de deler av intervjuene som ble ansett som relevant limt fast på store plakater. Dette ble gjort for å skape en visuell oversikt over materialet.
3. Kondensering. Som en fortsettelse i analysedelen skal vi abstrahere den sorterte informasjonen og kode de meningsbærende enhetene. Her hentes mening ut fra materialet som vi har valgt og sortere de i de ulike temaene (Malterud 2017, 105). Hvis materialet har et rikt og informativt innhold vil temaene inneholde tekst som viser ulike nyanser. Videre kan man fortsette med undergrupper (Malterud 2017, 106). Gjennom samtale med veileder ble det utviklet tre ulike påstander som svarte på problemstillingen og som stakk seg ut gjennom analysering av materialet. Med utgangspunkt i påstandene ble de meningsbærende enhetene flytte og satt i kontekst. Forholdene ble også benyttet for å skape oversikt og skille i materialet.
4. Syntese. I den siste delen av analysen skal vi sette sammen teksten igjen og se om den svarer på problemstillingen. Denne sammenfatningen skal være lojale mot deltakerens stemmer, gi leseren en innsikt, men også vise at forskeren har fortolket dette materialet (Malterud 2017, 108). Videre ble de meningsbærende enhetene slått sammen i tekst for å svare på problemstillingen. Her ble også gullsitater benyttet for å gi et mer autentisk bilde av det som har blitt fortalt.
5. Det ble også valgt å benytte et femte trinn, meningsfortolkning. Fortolkningen går ut over det som blir sagt og jobber for å finne betydningsrelasjoner og meningsstrukturer som ikke er umiddelbar fremtredende i teksten. Dette gjøres ved en tekstutvidelse som benytter flere ord enn det som opprinnelig ble sagt (Kvale og Brinkmann 2015,

234). Sammen med meningsfortolkning ble det valgt å dra inn de ulike teoriene for å utvide forståelse av hvordan forholdene innvirker på individet og spillingen.

Avsluttende ble det også valgt å benytte illustrasjon, utformet ut ifra det deltakerne fortalte og analysen som ble gjort. Illustrasjonen ble utformet for å illustrere hvordan de ulike forholdene har en innvirkende kraft på individet og hvordan dette er med å påvirke spillingen. Det ble ansett som en fordel at systematisk tekstkondensering ble benyttet siden den er såpass systematisk og tilrettelagt for «nybegynnere». Dette gjorde at materialet kunne gjennomgås på en håndterlig og oversiktlig måte. STC styrkes ved at den er detaljert og oversiktlig noe som styrker gjennomførbarheten, sammen gjør den STC til en godt alternativ for nybegynnere (Malterud 2017, 115). STC vektlegger en erkjennelse og forståelse av at forskeren har forkunnskap og erfaringer som er med på å gi forskeren et ståsted før prosjektet starter (Malterud 2017, 116). Det å informere leseren om ståstedet til forskeren anses som positiv da det gir leseren mulighet for å forstå hvilken innvirkning det kan ha hatt på prosjektet, da ingen forskning er 100% nøytral. Svakheten ved STC kan ligge i at en slik «rigid» strukturering kan være med å gjøre det vanskelig å rive seg løs, noe som kunne åpne for en ny forståelse. Sett alt i alt, ble det vurdert som beste alternativet med gode begrunnelser for gjennomføring av analysen ved bruk av STC. Det å legge på et femte trinn ga også mulighet for å løfte blikket og utforske og tolke dypere det materialet som ble samlet inn.

## **7.6 Etikk og personvern**

I forskning er personvern viktig og deltakerne skal føle seg trygge i at dataene de leverer behandles på en forsvarlig måte og at deres identitet holdes skjult. Dette er spesielt gjelden for forskning basert på helse og sosialfaglige undersøkelser hvor vi ofte er i kontakt med mennesker som er i en sårbar situasjon. Et overordnet prinsipp i forskning er hensynet til personens privatliv og verdighet. I de fleste typer forskning er ikke dette et problem, men i forskning på sårbare individer kan det være at individet kommer i kontakt med situasjoner som skaper stress, ubehag eller frykt (Svartdal 2015, 90). Det ble tatt med i vurderingen at intervjuene kunne medføre noe ubehag for deltakerne da det å snakke om en sårbar situasjon kan skape stress. Det ble spesielt tatt i betraktning da det å snakke om konfliktfylte familieforhold og sosiale relasjoner kan oppleves sårbart. For å gjennomføre god etisk forskning er det en rekke ting som må gjennomføres, en av de viktigste prinsippene er informert samtykke. Dette bygger på at forsøkspersonen skal kunne ta beslutninger på bakgrunn av tilstrekkelig med informasjon, slik at de veit hva prosjektet innebærer, formål og

hva det skal benyttes til (Svartdal 2015, 90). For at deltakerne i dette prosjektet skulle gi informert samtykke ble de tilsendt informasjonsskriv (se vedlegg 1) via e-post, der det stod informasjon om prosjektet, deres rettigheter og eventuelle personer de som kunne kontaktes. En kort samtale ble gjennomført før intervjuet der deltakerne ble informert om at de kunne trekke tilbake samtykket hvis det var ønsket. Da ville deres data slettes etter deres ønske. Det ble ikke sett på som etisk problematisk å gjennomføre dette studiet, da det ble gjennomført grundige prosesser for å anonymisere deltakerne. Ved å bare spørre om fornavn og lite personopplysninger slik at deltakerne ikke kunne gjenkjennes. Alle deltakerne fikk et kallenavn i etterkant av intervjuet som ble benyttet gjennom prosjektet. Det ble ansett som lite belastende å være med på dette prosjektet da intervjuene ble gjennomført etter deres ønske og i omgivelser som anses som trygge for deltakerne. Deltakerne ble gitt tilstrekkelig med informasjon om hva prosjektet skulle brukes til og hva deltakelsen ville innebære. Deres rettigheter og muligheter til å trekke samtykke ble også godt informert. Det ble ansett som et prosjekt som fulgte retningslinjer for god etisk forskning og det ble vist stor respekt for deltakerne. NSD (Norsk senter for forskningsdata) har godkjent prosjektet.

## 8.0 Resultat

Gjennom intervjuene med deltakerne og analyse kom det fram to temaer som direkte svarer på problemstillingen: «Kvaliteter i relasjoner har en innvirkning på spillingen» og «Mangler i individets liv påvirker spillingen». Disse hadde en innvirkende effekt og var med å påvirke spillatferden. I gjennomgangen av materialet dukket det opp et tema som ikke svare på problemstillingen, men ble ansett som en viktig del av hvordan spillingen blir påvirket. Den ble formulert slik: «Oppfattelse av egen situasjon endrer motivasjonen, som har en innvirkning på spillingen». Denne påstanden var med å fortelle hvordan individet opplevde forholdene og som igjen hadde en påvirkning på spillinger.

Noe som kom fram gjennom samtalen med disse deltakerne var at forholdene hadde en direkte eller indirekte effekt på spillingen, spesielt med fokus på økning av spillingen. Ved direkte effekt så kom det fram endringer i livet som gjorde at de aktivt oppsøkte videospillingen. Ved indirekte var det hendelser i livet som medførte at deltakerne fikk mer eller mindre tid «fritid». Deltakerne fortalte at de ved mer fritid på grunn av nedprioritering av de andre forholdene brukte da tiden på spilling.

## **8.1 Kvaliteter i relasjoner har en innvirkning på spillingen.**

### **8.1.1 Reduserende innvirkning**

For noen av deltakerne var det relasjoner som dro de med på ting de både ønsket og ikke ønsket. Dette medførte en reduksjon i spillingen i den perioden de var fraværende fra data eller konsoll. Forhold som tydelig kom fram var ferier sammen med foreldre, ofte var dette i alderen der de måtte være med. Noen av deltakerne informerte om reduksjon i spilling når foreldre dro de med på ferier. Gleden rundt disse feriene var varierende, men jo mer eksotisk ferien var jo mer engasjert ble deltakerne. Deltakerne var i den alderen at de måtte være med, noe som resulterte i at de ble dratt vekk fra spillingen. De mer eksotiske feriene gledet noen av deltakerne seg til, og da var det ikke noe problem å være borte fra spillingen.

Tim fortalte det slikt:

Vi hadde en ferie i Sør-Afrika en gang, det var jeg veldig fornøyd med. Da var vi på mange forskjellige aktiviteter som holdt meg i sjakk. Som fikk meg til å tenke på andre ting og se litt annerledes på tiden jeg bruker. Tim

Det å oppleve nye ting og ha ulike aktiviteter å finne på fikk deltakerne til å tenke på noe annet en spilling. Ofte var det stort søkelys på spillingen i starten av ferien, men utover ferien begynte deltakerne å fokusere mer på selve ferien og glemte det «viktige» de skulle gjøre i spillet. Det viktige her var fraværet av muligheten til å spille. Noen av deltakerne informerte om hvis de hadde tilgang på noe å spille på/med så ville de benytte seg av den. For en deltaker var feriestedet et sted han kunne slappe av, det ble da valgt bevisst å ikke ta med pc-en. Ved spørsmål om hvorfor han valgte å ikke ta med pc-en svarte Gunnar slik:

Ikke noe annen grunn en at jeg ville få mest mulig ut av ferie turen som sagt. Vi har alltid dratt ned til Mandal på Sørlandet og det er en av mine favorittsteder å dra ditt på sommerferien og slappe av og ligge på stranden. Å da er det greit å ikke ha med en pc som alltid er hele tiden i bakhodet tenke at jeg skulle logget på. Gunnar.

Det at foreldrene drar sine barn vekk fra pc-en ser ut til å ha hatt en innvirkning på spillingen, selv om det bare var for en kort periode. For andre fikk disse opplevelse de til å se på hvordan de brukte tiden sin.

Det ble fortalte om motivasjon rundt skole da de ble sett av lærere eller andre relasjoner som dyttet de i gang. Det å bli satt krav og forventninger til ser ut til å ha en positiv effekt på noen av deltakerne vedrørende skole. Tim informerte om sin opplevelse, der faren motiverte han til mer skole ved å utfordre og sette forventninger til han:

Faren min som så potensiale i matte i meg og prøvde å dra det videre, jeg tok høyere utdanning på matte når jeg var yngre, men jeg mistet fort motivasjonen. Eller det hjalp litt, at han dro meg videre, men jeg mistet motivasjonen når det andre ikke greide å henge med. Tim.

Med det andre, menes da andre skolefag. Noen av deltakerne fortalte at de aktivt valgte å jobbe med skoleoppgaver da de følte at lærere eller andre relasjoner hadde satt forventninger til dem og dyttet de i gang. Det å ha strenge lærere som noen av deltakerne beskriver det, gir de en stolthetsfølelse av å få annerkjennelse for skoleoppgavene de har gjennomført.

De fleste deltakerne informerte om hendelser og at de hadde noe sosialt liv utenfor spillens verden. Det ble informert om hendelser eller situasjoner der de valgte å gå fra spillingen for å være sosial i den «virkelige» verden, som mange av deltakerne refererte det som. For de fleste deltakerne er det relasjoner i den virkelige verden som gjorde at de valgte å gå vekk fra spillingen. Deltakerne fortalte om hendelser med stor sosial omgang i den virkelige verden der spillingen har blitt tilsidesatt i korte eller lengre periode for å være sosial.

Simen beskrev en opplevelse på ny skole der han ble kjent med en ny gjeng:

Det var et par jeg kjente fra før. Det var folk som var veldig greie. De er veldig åpne personer som er flinke til å inkludere folk. Så jeg kom meg inn i klassen, men også inn i en sosialgjeng. Det var en gjeng som var mye mer folk da, ingen av de spilte og var ute sosiale og var med hverandre på ekte holdt jeg på å si og det var veldig lett å henge med de. Simen

Det Simen fortalte her var relevant for flere av deltakerne. Det var for mange enklere å gå fra spillet hvis de hadde noen som var inkluderende og aktivt fikk de med på ting. Det å ha noen som er inkluderende og lett å prate med, gjorde det enklere for flere av deltakerne å aktivt velge å være sosial i den virkelige verden. Det ble fortalt om sosiale settinger der de valgte å

ikke spille for å være sosial. Dette var spesielt i perioder der det skjedde noe nytt og spennende, russetiden blir ofte tatt opp som et eksempel.

### **8.1.2 Opprettholdende/økende innvirkning**

For noen av deltakerne som gikk på skolen i tiden de hadde utfordringer med spillingen, hadde ulike relasjoner til lærere eller følelsen av å bli fulgt opp innvirkning på spillingen. Deltakerne fortalte at fravær av oppfølging eller at læreren ikke brydde seg gjorde at de fokuserte mindre på skole. Tiden de da ikke brukte på skolearbeid ble da brukt på spilling. Sigurd fortalte om hvordan fraværet av oppfølging i skolen virket inn på han:

Jeg hadde hodet på pulten og prøvde å få tiden til å gå og læreren hadde ikke så mye imot det, det stoppet aldri. Jeg sluttet å gjøre lekser etter 7.klasse. Fordi det ikke var på grunn av spillingen i begynnelsen, vi hadde fått en ny lærer og hun sjekket ikke leksene. Så og si alle i klassen sluttet å gjøre lekser. Også da når vi hoppet over til ungdomsskolen så satt det ennå hos meg, og da på ungdomsskolen så gjorde jeg ikke lekser eller noe i det hele tatt. Sigurd

Det å ikke bli fulgt opp og satt krav til ser ut til å ha gjort at flere av deltakerne gradvis sluttet å gjøre skolearbeid. Dette medførte at tiden som skulle ha blitt brukt på skolearbeid, isteden ble brukt på spilling.

For de fleste deltakerne var relasjoner over nettet en innvirkning på spillingen. Mange hadde mye av sitt sosiale nettverk over nettet og anså det som sin primære måte å være sosial på. Det ble informerte om at spillingen var morsommere når de hadde flere å spille med og at de har fikk mange nye venner over nettet. Noen har også møttes i senere tid utenfor nettet og oppretthold et godt vennskap. Det å ha noen å henge med og samarbeide med i spillet ble datt fram som en viktig faktor fra deltakerne. Deltakerne fortalte at det sosiale i spillingen var opprettholdende og ofte noe som trakk de vekk fra andre situasjoner og inn i spillingen. Samarbeid og plikt ble trukket fram som relevant, det var noe de skulle gjøre sammen. Benjamin fortalte om hans opplevelse med venner han hadde fått over spillingen fra andre land:

Jeg tror ikke de hadde noe mål eller mening med det. Det var vell mer at de tok kontakt fordi de syntes det var hyggelig og gøy. Og det var det det livet deres handlet om. Jeg tror ikke det hadde noen baktanke: «Vi må få han til å spille». Ja, det var spesielt mye av det i starten av måneden, og vi måtte sitte på lenge fordi vi måtte farme fordi det var det de andre på serveren gjorde og vi kunne ikke falle bakpå. Så var det kanskje litt mer sånn hardt og vi skulle ikke gi seg, dra sin egne vekt holdte jeg på å si Benjamin.

Farme blir brukt som et begrep i spillverden for å samle inn resurser på spill. Det kan være alt ifra materialer til mat. Benjamin fortalte her om noe som var relevant for flere av deltakerne. Deres relasjon til venner via spill var for mange viktige og var med på å dra de inn i spillingen. Det ble informerte om at folk de spilte mye med fikk de noen ganger til å skulke skolen eller dra fra andre sosiale sammenkomster for å spille. Det blir fortalt om hvordan spillingen og kontakten over nettet ble en måte å opprettholde tidligere vennskap. Ofte når enten de eller venner flyttet for å studere eller jobbe.

Deltakerne informerte om hvordan det var å bo med sine foreldre i perioden de hadde utfordringer med spilling. Noen av deltakerne hadde et konfliktfylt forhold med sine foreldre, ofte grunnet til spillingen. Dette resulterte i at de ikke ønsket å tilbringe tiden med sine foreldre. Andre fortalte at det følte unaturlig å være med foreldrene. Petter forklarte hvordan det var for han i ungdomstiden:

Det er jo nesten ingen på min alder som vil være med foreldrene sine. Nå mener jeg det motsatte liksom, nesten forbyr det. Petter

Videre i intervjuet fortalte han.

Og til slutt så endte det med et dårlig forhold. Det er ikke alt for dårlig, det er ikke sånn at vi hater hverandre, det er mer sånn unaturlig å være med hverandre. Petter.

Den følelsen av at det er unaturlig å tilbringe tid med foreldre kan for noen av deltakerne gjøre at de aktivt valgte å ikke tilbringe tid med sine foreldre. De fleste informerte om små konflikter, men legger mest vekt på følelsen av at det var unormalt å være med dem. Som en deltaker beskrev det «de kan være i den virkelige verden, også kan jeg være i spillverden».



## 8.2 Mangler i individets liv påvirker spillingen.

Den andre påstanden som dukket opp omhandlet mangler i livet til deltakerne. For noen var det mangler i den virkelige verden som påvirket spillingen deres. Manglene medførte noen behov som hadde en direkte effekt. Manglene og behovene hadde ofte en opprettholdende eller økende effekt på spillingen.

For mange av deltakerne så fylte spillingen det sosiale behovet som de ikke hadde i den virkelige verden. Noen av deltagerne var litt tilbaketrukket og sjenert noe som gjorde det vanskelig for dem å komme i kontakt med andre mennesker i den «virkelige» verden. Mange snakket om at de hadde sitt sosiale nettverk via spillingen og at de fort opprettet nye vennskap gjennom spillingen. Det ble informert om positive opplevelser gjennom det å møte mennesker over hele verden og for minst en deltaker medførte dette vennskap i den virkelige verden også. Gunnar fortalte det kort hvorfor han likte å være sosial over nettet.

Det er vel det å komme i kontakt med mennesker, folk jeg spiller mye med over hele verden. Prate med dem og henge. Gunnar

Mange så på dette som sin hovedarena for å være sosiale på og som nevnt tidligere så var det flere av deltakerne som opprettholdt gamle vennskap gjennom nettet.

For noen av deltakerne var spillingen en måte å roe seg ned på, da de ulike forholdene hadde påvirket deltakerne i form av urettferdighet og mobbing som skapte frustrasjon. For å kvitte seg med dette sinnet eller få noe annet å tenke på, brukte deltakerne spillet. En deltaker brukte bevisst deler av spillingen for å gi uttrykk for sitt sinne. En annen deltaker brukte spilling for å koble av og få andre ting å tenke på. Gunnar fortalte om en periode han spilte mye som et resultat av at han hadde mistet jobben, noe han mener var gjort på et uriktig grunnlag.

Jeg vil jo si at etter jeg mistet jobben der jeg var etter jeg hadde fått fagbrevet og prøvetiden, da hadde jeg også leilighet i samme byen og da satt jeg stort sett og spilte fra jeg sto opp til jeg la meg. Jeg vil gjette på at det var fordi jeg var irritert og sur. Gunnar.

Det var knyttet en del frustrasjon til denne oppsigelse og Gunnar fortalte gjennom intervjuet at selv om han hadde utfordringer knyttet til videospill, så møtte han alltid opp og jobbet godt. Han informerte også om at han hadde ugunstige arbeidstider og var veldig behjelpelig ovenfor sin tidligere arbeidsgiver. Det oppstod da mye frustrasjon når han da ble sagt opp og brutte løfter fra arbeidsgiver. Andre hadde også opparbeidet seg frustrasjon som kom som et resultat av utfordringer og negative følelser med de ulike forholdene. Noen brukte bevisst spillingen som en måte å glemme det for en periode, eller som en måte å regulere følelser på. Det ble fortalt om at de ubehagelige følelsene kom frem når de avsluttet spillingen. De ubehagelige følelsene var for noen knyttet til skuffelse og konflikter med foreldre, utfordringer i skolen, mobbing og sine egne tanker om sitt sosiale nettverk. Mange av deltakerne informerte om sine tanker rundt sitt sosiale liv i den perioden og et ønske om å være mer sosial i den virkelige verden. Andre fortalte om ubehag knyttet til følelser med foreldrene og skamfølelse. For de fleste ble da spillingen en måte å glemme og kvitte seg med disse følelsene på for en stund. Selv om det ofte gjorde problemene verre. En deltaker forklarte at han spilte selv om han visste at det ville medføre en stor konflikt i slutten av uken. En annen informerer om skuffelsen i øynene til sine foreldre da han ikke ble med på ting, men når han startet spillet så forsvant den følelsen relativt fort. Sigurd som hadde utfordringer med mobbing, fortalte hva spillingen gjorde for han.

Nei, hovedgrunnen til at jeg spilte var for å slippe unna den virkelige verden og få tankene mine av det som skjedde i den virkelige verden over på noe annet. Sigurd

For Sigurd og noen av de andre deltakerne så dekket spillingen et behov for å koble seg vekk fra de utfordringer i den virkelige verden, noe som ga de en pause fra stresset og ubehaget. Det var også deltakere som fortalte om spillingen som et verktøy for å koble av etter tunge dager på jobben.

Deltakerne informerte om at de i senere tid forstod at de hadde utfordringer med spilling fra tidlig alder, ofte fra barneskolen og oppover. Sett i etterkant så ble det informert om vanskeligheter med å regulere tidsbruken. De fortalte at foreldrene prøvde å regulere det, men at det ofte ikke var tilstrekkelig. Det forventes at foreldre skal hjelpe barn å regulere bruken av skjerm, men for noen av foreldrene så var det av ulike grunner vanskelig å regulere spillingen til deltakerne. Noen av deltakerne fortalte om store konflikter der foreldre har prøvd å regulere spillingen ved å sette begrensninger på tidsbruken på. Noen av deltakerne

fulgte ikke disse begrensningene og for en deltaker så ble det en fysisk konflikt mellom han og far. En deltaker fortalte at gjennom sin opplevelse at foreldrene prøvde å regulere, men at de ofte var veldig konfliktsky og han opplevelse var at de håpet at det skulle gå over av seg selv. Noe det til en viss grad gjorde, men som han selv beskrev det medførte en del vansker for han i senere tid.

Sigurd beskriver hvordan han ventet ut sin mor som jobbet veldig mye og fant pc-en som hun hadde prøvd å gjemme.

Ja, moren min har hele tiden vært opptatt, hun jobbet veldig mye. Jeg fikk ikke spille på pc-en mer enn 3 timer om dagen, men jeg var såpass avhengig av pc-en at jeg lette etter den uansett hvor den var og til slutt så fant jeg den. Jeg ringte hele tiden moren min for å spørre spørsmål om og for å finne ut hvor hun var. Før hun kom hjem så ville jeg legge tilbake pc-en der den var. Sigurd

Sigurd fortalte gjennom intervjuet at moren ofte jobbet lange dager fra kl:09.00 – 20.00. Hun prøvde å regulere spillingen til Sigurd, men på grunn av hans «avhengighet» og hennes fravær så var regulering vanskelig. For andre deltakere så fremstår det gjennom intervjuene at det har vært lite regulering i det hele tatt. Dette grunnet i at utfordringene utviklet seg i eldre alder. Andre fortalte også at spillingen økte da de flyttet for seg selv.

Som nevnt i tidligere så var det mange som søkte til spillets verden grunnet det sosiale og noen av deltakerne snakket om at det var en arena de kunne være seg selv. De kunne møte mennesker på en måte de følte seg komfortable med. Ofte snakket de om at ubehaget som oppstod med sosiale situasjoner i den virkelige verden ikke oppsto i spillets verden. Spillets verden dekket et behov for trygghet for noen av deltakerne, for noen handlet det om å kunne være en annen person. For Stian så handlet det om anonymitet og han forklarte det slikt:

Ja, altså for det første så har det mye å si med covid, det å sitte hjemme å spille er en trygghet for meg. Da veit jeg hva jeg driver med og jeg veit hvem som jeg snakker med. Eller jeg veit ikke hvem jeg snakker med, det er kanskje det som er tryggest. Jeg snakker med folk som jeg ikke vet hvem er og de vet ikke hvem jeg er. Stian

For Stian og noen av deltakerne så ga nettets distanse en trygghet og et sted de kunne slappe av. Deltakerne fortalte om at nettets verden fylte et behov for relasjoner de ikke fikk utenfor.

For en deltaker kom dette tydelig frem at hans familie var ganske tilbaketrukket og snakket lite om egne følelser og utfordringer. Venner over nettet ble hans arena for å gi uttrykk for disse følelsen og dekke et behov som mange vil argumenter for at skal dekkes av nærmeste familie. Sigurd forklarte det slikt:

Familien min er ganske privat og pleier å holde ting for seg selv. Jeg tror jeg trygt kan si at da jeg var yngre så sa jeg ting til folk på nettet som jeg ikke sa til noen andre. På nettet så kjenner ingen deg og man kan velg hvem man vil være, men når jeg sa det til dem så pleide de ikke å dømme meg og ga meg støtte. Når jeg sa det til familien min så pleide de å si sånn, du er jo såpass gammel så at du trenger ikke se det på den måten og du kan håndtere det. Sigurd.

Familien dekket ikke det behovet for støtte og nærhet han hadde, som oppstod på grunn av mobbing. Han søkte da en annen arena for denne støtten. Sigurd fikk den støtten han hadde behov for gjennom sitt sosiale nettverk over nettet.

Flere av deltagerne informerte om at de ikke fikk mestringsfølelse, utfordring og/eller tilrettelegging de hadde behov for i skolen. Noen av deltakerne som hadde utfordringer med skole fortalte at de lærte mye gjennom spillingen. Ofte gjennom oppgaver de må gjøre i spillene som matte og andre ting de lærte. Siden de ikke fikk den tilretteleggingen de hadde behov for så ble spillet en læringsarena for noen av deltakerne. En deltaker fortalte at han slet med å se det relevante i ulike fag, han følte at mye var unødvendig, noe som gjorde han umotivert. Tim fortalte at han syntes skolen var lett og ga han lite og forklarte det slikt:

De første 5-6 årene av skolen så var det veldig lett. Jeg husker jeg kom hjem og var fortvilt over hvor lett det var og at de syntes jeg var dum. Jeg følte at de trodde jeg var dum fordi de kunne gi meg så dumme oppgaver. Tim

Skolen var veldig lett i starten og det var demotiverende, følelsen av at skolen var delvis bortkastet fordi det var så mye unødvendig. Mestring og utfordring fikk han i spillet. Det ble fortalt om store mestringsfølelser som de fikk via spillingen, dette var et behov som ikke ble dekt av utfordringer i den virkelige verden. Gunnar informerte om at han fikk lite mestringsfølelse fra den virkelige verden som i f.eks. jobb og andre forhold. Han fortalte at en av hovedgrunnene til at han spilte var følelsen han fikk av å vinne og spesielt i turneringer og

kompetitivt. Han fortalte om en hendelse der han fikk smake på denne følelsen i jobben som kokk:

Det var i slutten av lærlingtiden min der det var julebordsesongen og vi hadde 500-600 gjester og vi hadde 3-4 forskjellige julebord. Vi alle jobbet hele tiden rundt og når alt gikk helt perfekt og når vi da var ferdig fikk jeg de følelsen av at vi hadde gjort noe som var ganske stort. Gunnar

Noen situasjoner ser også ut til å ha redusert spilling i perioder. Det ser ut til å være knyttet til hendelser i livet der spilling ikke kunne fylle mangler som hendelsen medførte. For Gunnar medførte det et behov for sosial kontakt som han ikke fikk gjennom spillet. Gunnar fortalte det slikt:

Det var vel i det siste fordi jeg lærte det egentlig om meg selv nå nylig fordi vi måtte avlive kjæledyret og slike ting som skaper sorg det har påvirket spillingen min mye. Fordi da har jeg ikke lyst til å spille. Mest det å ha noen å snakke med da, sånn som foreldrene mine sitter mye på stuen når de ikke er på jobb og driver med ting. Og det å kunne gå ditt og være der med de har hjulpet mye. Gunnar

Gunnar hadde et behov for sosial nærhet, selv om han hadde gode relasjoner i spillet, så var ikke det tilstrekkelig i denne situasjonen. Han valgte da å oppsøke trygghet i den virkelige verden.

### **8.3 Oppfattelse av egen situasjon endrer motivasjonen, som igjen får en innvirkning på spillingen**

For en rekke av deltakerne så var det individuelle forskjeller og utfordringer som hadde en innvirkning på de. Her var hvordan deltakerne opplevde og behandlet disse utfordringene som innvirket på spillingen.

En rekke av deltakerne fortalte om ubehag knyttet til det sosiale, et ubehag de ønsket å unngå eller unnsnippe. Det var for de fleste knyttet til følelse om annerledeshet og en følelse av å bli dømt av andre medmennesker. Dette medførte at mange ikke oppsøkte sosiale arenaer og

heller valgte å tilbringe tid foran spillet som for de fleste ble en trygg arena. For deltakerne medførte dette at de istedenfor å oppsøke sosiale situasjoner og redusere spillingen ble værende hjemme eller prøvde å komme seg hjem så fort som mulig for å unnsnippe ubehaget. Sigurd fortalte om sin opplevelse på denne måten:

Hele tiden når jeg var ute på den tiden så ville jeg komme meg hjem så fort som mulig fordi jeg følte jeg skilte meg ut fra andre folk, at jeg ikke var normal. Jeg gikk hele tiden veldig fort når jeg skulle til ting eller hjem. Og hvert fall på butikken. Jeg var redd for å møte folk jeg kjente. Sigurd.

For flere av deltakerne var dette noe de kunne fortelle at hadde vært med de før spillingen. For andre av deltakerne var de usikre på om dette hadde oppstått som er resultat av spillingen og isolasjonen det medførte. Som vist i tidligere påstand så var deltakerne med på sosiale arrangementer, men med en forutsetning om at andre individer dro/inviterte de med. Mange hadde da positive erfaringer med sosial omgang med andre mennesker. Noen fortalte at annerledesheten ofte kom i uttrykk av at det var vanskelig å snakke med andre og at de følte det var kleint og vanskelig å dele av seg selv. Spesielt hvis de ikke delte samme interesser.

For en del av deltakerne var det knyttet utfordringer til skolen. For noen var det dårlige tilpasninger som gjorde at deltakerne valgte å nedprioritere skolen. For noen av deltakerne innebar det å skulke skolen, mens for andre var det å gjøre minimalt. To av deltakerne fortalte at den minimale innsatsen de la i skolearbeidet og at de heller prioriterte spillingen medførte at de tok utdanning senere enn de ønsket. Dette har resultert i at de grunnet dårlige karakterer pådro seg store studielån. Deltakerne forklarte om opplevelser med skolen der fag ofte var lite tilpasset dem og fagene for noen ble for vanskelige, for lette eller som Tim beskrev det «Jeg følte at det trengte jeg ikke senere og da mistet jeg all motivasjon». Flere av deltakerne fortalte om at de opplevde skolen som vanskelig. Noen beskriver at det var starten, mens andre opplevde skolen som vanskelig på grunn av det de beskriver som lite innsats og at de ikke brydde seg. Stian fortalte om hans utfordringer som ble oppdaget alt for sent:

Jeg kan nevne det at jeg har dysleksi det ble ikke funnet ut før andre halvåret i tredjeklasse vgs. Så jeg har sittet da med å lære og skrivevansker gjennom hele oppveksten egentlig og det har jo på en måte hindret den lærekurven jeg skulle fulgt. Stian.

Motivasjon for skolen var også noe som var relevant da spesielt en deltaker opplevde skolen som lett og lite meningsfylt. Dette medførte at han aktivt valgte å nedprioritere skolen fordi han ikke så behov eller meningen med skole og skolearbeid.

Når det kom til prioritering og det Petter definerer som å «ta seg sammen», fortalte deltakerne om hendelser eller oppgaver i skolen som gjorde at de tok seg sammen. Noen av deltakerne opplevde skolen som kjedelig og spesielt rettet mot noen fag (spesielt norsk). Det var for noen så kjedelig at de valgte å ikke gjøre skoleoppgavene. Petter forklarer at når han valgte å ta seg sammen var ikke oppgavene så vanskelige allikevel. For noen av deltakerne så var det enkelte fag som opplevdes som interessante og morsomme som gjorde at de da valgte å jobbe aktivt med skole og ikke spille. IKT og datafag var fag som gikk igjen. Det var også spesielle hendelser i skolen som økte motivasjonen for skolearbeid, Stian fortalte om sin opplevelse med eksamen perioden:

Rundt eksamensperioden er perioder der spillingen går kraftig ned. For da fokuserer jeg på eksamen, det er det viktigste delen av skoleåret som kommer. Da er det bånd fokus på eksamen og skulle bestå for at det var vært. Stian

Det er ulike tider eller hendelser i skolen som deltakerne ser på som viktig. Eksamen var et eksempel som ble dratt frem. For Petter var det enkelte hendelser i skolen som gjorde at i en periode endret mye på spillingen.

Det jeg kan si at den perioden jeg spilte mindre hadde jeg en del skole der jeg begynte uken med en bra karakter i skolen og da får du litt motivasjon og da klarte jeg å balansere det å spille på fritiden og skole på skoletiden og også hjelpe foreldrene mine.  
Petter

En viktig motivasjon for Petter var det å starte uken med en positiv opplevelse. For noen av deltakerne var positive opplevelser med skolen en motiverende faktor for mer skolearbeid. Arbeid var noe som var lite påvirket og en deltaker valgte aktivt å jobbe mer en stillingen han hadde. Dette kunne også gå utover skole. Ved spørsmål til Benjamin om hvorfor han kunne nedprioritere skole for å spille, men ikke jobb så svarte han slikt:

Det handler om at hvis jeg ikke møter opp så må en annen lide, mer jobb på de andre hvis jeg ikke møter opp. Benjamin

For flere av deltakerne var det knyttet en pliktfølelse til det å ha et sosialt liv utenfor spillverden. For de som slet med utfordrende spillatferd fra tidlig alder var det enkelte hendelser som de aktivt valgte å være med på, det å delta i bursdager ble ofte dratt fram. Da valgte de aktivt å ikke spille for å delta i bursdager, ofte begrunnet med at det opplevdes som det normale å gjøre. I eldre alder var det å opprettholde et sosialt liv nesten en opplevelse av plikt. Benjamin som bodde i kollektivt, fortalte om sin pliktfølelse slikt:

Ja, men veldig lite, så lite som mulig, så lite som jeg syntes var akseptabelt. I den tiden så tenkte jeg at sosialt liv er noe man må ha, så jeg prøvde å gjøre det beste ut av det på den måten, men hvis jeg skulle for eksempel bli med ut en tur da tenkte jeg at det er lenge siden og nå må jeg gjøre det fordi nå er det lenge siden og jeg må være et normalt menneske. Det var ikke så mye fordi jeg hadde lyst, men fordi jeg måtte.  
Benjamin

For noen var det også en lignende følelse knyttet til familie og de følte de måtte være med på noen familieaktiviteter for å føle seg normal. Det var også knyttet følelser om at de ikke helt hørte til i familien. Følelsen av å være på siden av familiene og for noen var dette så sårt å spillingen ble for noen en måte å tenke på noe annet. Noen av deltakerne prøvde å isolere seg vekk fra familien. Simen fortalte om sin opplevelse med familien, knyttet til utvidet familie og familiesammenkomster:

Av og til har jeg følt meg litt som et utkast. Jeg veit ikke helt hvordan jeg skal forklare det. Når vi er på familiesammenkomster så snakker jeg aldri. Simen

Dette førte til at Simen gjentante ganger ikke valgte å bli med på slike sammenkomster eller forlot de tidligere.

Det var for noen knyttet ubehag til gjøremål og da spesielt rettet mot skole og det sosiale. Noen av deltakerne fortalte at det kom på bakgrunn av at de hadde nedprioritert skolen og isteden spille. Spesielt var det skyldfølelse til gruppe arbeid, der de ikke hadde bidratt, dette medførte for en deltaker som gikk på høyskole at han ikke møtte opp til timen og



gruppeprosjektene. Det var knyttet en skamfølelse til det og det å møte gruppe medlemmer, videre blir det fortalt at han da valgte å være hjemme og tiden ble som regel benyttet til å spilling eller ta igjen tapt søvn. En deltaker fortalte om ubehaget ved sosial angst som hadde utviklet seg over en periode, han var usikker på om dette var noe som hadde utviklet seg på grunn av spillingen eller noe som hadde kommet før. Han fortalte om dager han våknet og egentlig skulle dra på skolen:

Våknet og var kvalm hver morgen og gruet meg skikkelig til å gå på skolen. Det startet med at folk ikke likte meg og hva skulle jeg gjøre på dagen og jeg var redd for å snakke til folk og det var skummelt å gå ut av huset. Det var mer komfortzone og tryggere å sitte foran pcen. Simen

Her må det påpekes at senere i intervjuet så fortalte at Simen at det ikke var noen som hadde ytret at de ikke liket han, men at han hadde en opplevelse av at de ikke likte han. Dette var da knyttet til ubehaget ved angsten. Her var ubehaget knyttet til angsten på bakgrunn av å møte folk, på lik linje med andre noen av de andre deltakerne. Dette medførte at noen av de valget å være hjemme og spille som var for mange mer komfortabelt, mer om dette vil komme i delen om behov og mangel. Mange av deltakerne fortalte at de prøvde å komme i kontakt med andre og prøvde å være sosial, men at for de fleste så var det vanskelig.

## **9.0 Diskusjon**

### **9.1 Kvaliteter i relasjoner har en innvirkning på spillingen**

Det at foreldrene tok med sine barn/ungdom på ferie hadde en direkte effekt på spillingen ved at ungdommen ble fratatt muligheten til å spille. Noen fortalte om ferier der de hadde tilgang på spillmuligheter og at de i disse tilfellene ofte endte opp med å bruke ferien til å spille. Det å direkte fjerne ungdommen fra spillingen ser også ut til å ha en effekt på hvordan ungdommen i den avgrensede perioden tenkte på spillingen. De fortalte at de etter en kort stund sluttet å tenke på de «viktige» tingene de skulle ha gjort i spillet og de fortalte også at de heller ikke tenkte så mye på dette da de kom tilbake fra ferien. Det er kanskje ikke så rart at det å fjerne ungdommen fra muligheten til å spille førte til at ungdommen ikke spilte, men at det å fjerne muligheten for å spille også førte til at ungdommen tenkte mindre på spillingen

i den perioden er ikke like åpenbart. Det å ta de vekk fra muligheten til å spille gjorde også at ungdommen brukte mer tid sammen med sin familie.

For en deltaker var det relevant å bli tatt med til et sted han likte godt, hvor han kunne slappe av og ta livet med ro. Det å ha et sted som føltes trygt og det å dra til et annet sted enn hjemme for å slappe av var en viktig faktor for deltakeren. Det gjorde også at det var enklere å ikke tenke på spillens verden og koble helt av. Det å fysisk fjerne seg fra stimuli vil være en effektiv måte å få tankene over på andre ting, men det gjorde også at han ikke søkte seg mot videospillingen. Dette var spesielt utpreget i situasjoner der formen for stimuli ikke kunne etterlates eller var vanskelig å flytte på.

Det å oppleve nye og spennende ting var for noen av deltakerne med å få tankene vekk fra spillingen. Det ble omtalte som en positiv opplevelse der deres tanker kunne gå over på noe annet. For spesielt en deltaker var det relevant å oppleve noe annet enn det han var vant til. Det å oppleve en verden han ikke var kjent med hadde innvirkning på hvordan han tenkte på sin bruk av tid. Det er kanskje ikke så overraskende at inntrykk fra en verden og spesielt en som er så annerledes kan gi inntrykk. Det ble ikke undersøkt om hvilken effekt det hadde på spillingen. Det å kunne ta med sine barn/ungdom på ferier er en del av mulighetene som ligger i foreldrerollen og det viser seg i denne studien at nettopp dette hadde en direkte effekt på reduksjon av spilling for en periode. Det kunne også resultere i endret samhandling mellom ungdom og deres familie.

Noen av deltakerne fortalte om relasjoner i skolen og hvilke forventinger som blir satt til dem. Her fortalte de om lærere som ikke brydde seg og at det ikke ble satt forventinger til dem. Det å kjenne på at lærere ikke bryr seg, ikke forventer at du skal gjøre skoleoppgaver eller følge med i skolen kan for mange oppleves demotiverende. Dette kan igjen føre til, som det gjorde for en del av deltakerne, at ungdom bevisst valgte å ikke følge med eller gjøre skoleoppgaver. Selv om det ikke ble lagt fokus på skoleprestasjon i dette studiet, ser det ut til at noen av deltakerne hadde dårligere skoleprestasjon på grunn av spesielt lite gjennomført skolearbeid og oppfølging fra lærere. Dette stemmer med litteraturen som viser at utfordringer med spilling har en negativ effekt på skoleprestasjon, der studier viser ungdom med IGD hadde en dårlige GPA (Hawi, Samaha, og Griffiths 2018, 75).

Det å ikke oppleve at noen satte forventninger til de hadde en innvirkning både på relasjonen og selve oppgaven som de egentlig skulle gjøre. Det ble informerte om en indirekte effekt på spillingen ved at de aktivt valgte å ikke gjøre skoleoppgaver, dette igjen frigjorde tid som ble brukt på spilling. Det at lærere viser engasjement overfor sine elever og aktivt jobber med å bygge en relasjon til de, har en positiv innvirkning på elevens innsats i skolearbeidet (Bjerga 2018, 60). Når vi setter resultater fra dette studiet og det deltakerne forklarte i sammenheng, vises det tydelig at lærere som ikke engasjerer ungdommen var en medvirkende faktor til nedprioritering av skole hos ungdommen. Antonovsky snakket om meningsfullhet i OAS og det å være på en skole der læreren ikke anerkjenner deg, ser ut til å gi deltakerne en lav følelse av meningsfullhet. Behovshierarkiet forteller om sosiale behov, der også anerkjennelse er en viktig faktor. Det deltakerne informerte om var med på å senke deres opplevelse av anerkjennelse som deltager i skolen og som elever. Opplevelsen av å ikke bli anerkjente av lærerne, eller som deltaker i skolen er med på å distansere noen av deltakerne fra skolen og dette gir også lite grunnlag for mestring ved at det igjen ikke foreligger noen forventninger. Hvis en elev ikke blir anerkjent som en del av klassen gjennom at læreren ikke forventer noe av dem, hvilken tilhørighet opplever da eleven?

Ved at lærerne ikke bryr seg ser det ut til at noen av deltakerne opplever mangel på tilhørighet til skolen, noe som igjen fører til at skolen og dens opprinnelige hensikt mistes. Det kan fremstå som at noen av deltakerne ikke følte noen tilhørighet til skolen, grunnet lærerens lave til ikke-eksisterende forventninger til dem. Dette er med på å forme spørsmålet, hvorfor skal jeg da gidde å gjøre skoleoppgaver? Denne relasjonen ser ut til å ha en innvirkning på spillingen ved at det resulterer i at noen av deltakerne ikke velger å jobbe med skole, noe som gir mer dødtid og tid til spilling. Det deltakerne fortalte rundt lite engasjerte lærere og lite oppfølging i skolen, samsvarer godt med litteraturen som sier noe om hvordan spillingen ikke foregår er et vakuum, men heller kan og ofte vil være en del av et større problem. Dette i form av at spillingen både påvirker, men også kan bli påvirket (Jeong, Ferguson, og Lee 2019, 2338). Tatt i betraktning så har relasjonen til lærerne en innvirkning på deltakerens spilling. Når skolen fremstår meningsløs og eleven ikke opplever anerkjennelse eller tilhørighet til skolen, kan det resultere i at eleven velger bort skolen for å spille i stedet.

På den andre siden fortalte noen av deltakerne om opplevelser hvor de blir møtt av lærere som satte forventninger og stilte krav til dem, noe som resulterte i at de aktivt valgte å gjøre skolearbeid i en periode. Det kan se ut til at relasjoner som setter forventninger og dytter de

fremover, gjør at de velger å bruke tid på skole i stedet for å spille. Dette vil med andre ord få en direkte effekt på spillingen. Elever som opplevde å bli satt krav til, følte seg mer anerkjent og kjente på tilhørighet til skolen, noe som resulterte i at skolen også ble ansett som mer meningsfull. Det blir fortalt om følelsen av stolthet når de fikk det til og mottok anerkjennelse fra lærere for godt arbeid. Motsatt fra forrige avsnitt ser det ut til å at behovet for anerkjennelse og tilhørighet hos disse deltakerne ble dekket gjennom lærerens forventinger. Anerkjennelse fra lærere ser ut til å skape en følelse av mestring hos noen av deltakerne. Maslow tredje trinn forteller om behovet for tilhørighet, der mennesket har et behov for sosial tilhørighet. Dette behovet vil for noen delvis dekkes i skolemiljøet ved at lærer aktivt inkluderer de som en del av skolemiljøet og anerkjenner de som elever. En studie fra Kina fant at universitetsstudenter kunne ha utfordringer med IGD, da det legges stor vekt på at selvstendighet og læring ligger hos individet (Zhang et al. 2019, 4). Snur vi på det kan det tenkes at en beskyttende faktor ville være oppfølging og klare forventinger fra lærere, slik det blir fortalt om her. Dette kan gi eleven en klar forventning og oppfølging slik at eleven er klar over hva som forventes av han/hun. Derav kan lærerens forventinger og relasjoner til ungdommen ha en innvirkning på spillingen, da det er med på å gjøre at skolen blir mer meningsfull. Dette gjør at spillingen kanskje blir nedprioritert for en periode. Dette og forrige avsnitt viser at lærerens relasjon til elever med utfordrende spillatferd kan være med å påvirke spillingen ved å inkludere eleven i skolehverdagen, stille krav til og anerkjenne de.

Flere av deltakerne har gjennom intervjuene snakket om vennskap utenfor spillingen og de ulike deltakerne opplevde varierende grad av samhandling med andre personer. Noen informerte om at venner de møtte i den virkelige verden, også var venner de spilte med. En deltaker snakker om at han i perioder var mye sammen med andre som han hadde møtt på skolen, utenfor spillets verden. Her blir det fortalt om mennesker som er inkluderende og vennlige, og hvordan dette var en viktig faktor for at han ble med. Maslow snakket om menneskers behov for sosial kontakt og hvordan denne sosiale kontakten også kunne gi individet en opplevelse av trygghet (Haugsgjerd et al. 2009, 257). Det vennlige og inkluderende vennskapet var med å gjøre at deltakerne nedprioriterte spillingen, men fler av deltakerne fortalte at de hadde behov for en aktiv part som dro de vekk fra spillingen. En deltaker forklarer at han valgte å bli med på sosiale ting fordi menneskene var så inkluderende, noe som var med å skape sosial tilhørighet og trygghet. Dette forekom også blant andre deltakerne, med venner de også spilte med. En studie som undersøkte om personer som spilte mye fant seg venner i skolen som også spilte mye, viste at tid brukt på videospill

ikke nødvendigvis reduserte den sosiale sirkelen personen(e) hadde i den virkelige verden (Eklund og Roman 2017, 287). Deltakerne i dette studiet fortalte om vennskap både i og utenfor spillingen, og at mange av disse vennskapene overlappet hverandre. Vennskap og tilhørighet var da en viktig faktor for noen av deltakerne. Dette viser at sosiale relasjoner i den virkelige verden kan være med å redusere spillingen, men at det ser ut til at personer med utfordrende spillatferd kan ha behov for relasjoner som inkluderer de for å få fjernet de fra spillingen. Dette støttes også oppunder av forskning som viser at de også har sosiale relasjoner utenfor spillets verden.

For deltakerne var det det sosiale nettverket i spillets verden som dro dem tilbake til, eller holdt dem lengre i spillverdenen. Deltakerne beskrev disse som gode venner og et trygt sosialt nettverk. Her trekkes det inn viktige faktorer fra behovshierarkiet, trygghet og sosial inkludering. Det å ha en arena som oppleves som mestrende anses for mange av deltakerne som viktig. For flere av deltakerne var spillverden et sted som opplevdes trygt og hvor de kunne være selv. Trygghet og inkludering ser ut til å være en gjenganger når det kommer til påvirkende faktorer. Noen av deltakerne fortalte om spillet som en viktig sosial arena med gode venner og et sted de kan møte folk over hele verden. Denne sosiale arenaen ser ut til å ha en økende effekt på spillingen ved at den delvis eller helt dekker behovet for sosial interaksjon.

Det ble fortalt av deltakerne at de har blitt kontaktet av venner i spillverden for å få de med på å spille. Deltakerne forklarer at det ikke gjøres for å få de til å spille mer, men bare for å ha noen å spille med. Det ser også ut til at dette er en arena der deltakerne føler mestring og anerkjennelse for sine egenskaper og ferdigheter i de ulike spillene. Det sosiale i spillingen blir støttet av en studie som så på hvordan vennskap over nettet var med å påvirke IGD. Resultatene fra studiet viste at vennskap over nett kunne både ha en positiv og negativ korrelasjon med spillingen, avhengig av hvordan forholdet var. For eksempel kunne et mer engasjert nettverk være med å opprettholde IGD da det skapte mer innlevelse i spillet (Son, Oh, og Jeon 2021, 5). Dette støttes delvis av det deltakerne snakker om i denne studien, der de har relasjoner i spillingen som har gjort at de har spilt lenger. Det å bli anerkjent for sine ferdigheter i en arena du mester godt ser ut til å ha en påvirkende effekt og en deltaker beskrev også om følelsen av å være en viktig del av spillet. Han kom med et eksempel, da serveren startet på nytt og han og andre spillere aktivt måtte jobbe sammen for å skaffe nok ressurser til å komme videre. Denne følelsen av å være viktig ser ut til å bli skapt gjennom en

påvirkende kraft fra andre spillere de spiller sammen med. En slags, det er viktig for meg, fordi det også er viktig for de andre. Dette viser at sosiale relasjoner i spillverden kan resultere i at spillatferden opprettholdes eller økes. Det ser ut til at mye av de samme faktorene som ved forrige avsnitt er gjeldene, der sosial inkludering og trygghet fremdeles er viktige faktorer. Spillet gir også mulighet for samarbeid og konkurranse som for noen ser ut til å være en betydelig faktor.

Forholdet mellom ungdom og forelder ser ut til å ha en innvirkende effekt på spillingen ved at dette gjør det mer eller mindre attraktivt å være sammen med foreldrene. Det er flere av deltakerne som kunne fortelle at de hadde utfordringer i deres forhold til foreldrene og noen informerte om et konfliktfylte forhold, ofte relatert til spillingen. Noen fortalte om et mer passivt forhold til foreldrene, mens andre fortalte at de var på utkanten av familien. Dårlige familieforhold er nært knyttet opp mot problematisk spillatferd, der mange unge bruker store deler av sin tid på spillingen som en måte å håndtere eller slippe unna utfordringer innad i familien (Bonnaire et al. 2019, 203). For unge er utvikling av trygghet ofte nært knyttet til sine foreldre, men når familieforholdene er fylt av konflikter og utfordringer i familien, kan unge søke denne tryggheten andre steder. Det kan også som Bonnaire et al. forteller om medføre at ungdommen bare ønsker å komme seg vekk for å slippe å forholde seg til konflikter og krangling, slik som noen av deltakerne også har fortalt.

Mange av deltakerne fortalte at de hadde utfordringer med sine foreldre. Noen opplevde å ha en konfliktfylt relasjon til sine foreldre, noen opplevde lite samhandling og en deltaker kunne også fortelle om en følelse av at det var «forbudt å være sammen med dem». Litteraturen støtter oppunder det deltakerne har fortalt der konflikter i familien var assosiert med økning i spillatferd (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 328). Gode familieforhold kan også være en beskyttende og behandlende faktor for problematisk spillatferd, der det legges vekt på kjærlighet og trygghet fra foreldre (Bonnaire et al. 2019, 202). Noen av deltakerne fortalte om et godt forhold før spillingen ble utfordrende, noe som setter lys på spørsmålet om det er spillingen som har skapt et dårlig forhold eller om utfordringer i familien kan være assosiert med selve utvikling av problematisk spillatferd. Ser vi tilbake på behovshierarkiet så kan også dette handle om tilhørighet og det kan se ut til at en del av deltakerne i denne studien opplever å ha mistet sin tilhørighet til sine foreldre. Noen forklarte en opplevelse av å være på utsiden av familien, mens andre snakket om at de ikke har noe til felles. Denne type relasjon ser ut til å ha en innvirkning på spillingen ved at deltakerne søker tilhørighet et annet sted enn hos

familien, og ønsket om å tilbringe tid med foreldre og familie blir som et resultat av dette redusert. Som Maslow påpeker vil behovet for tilhørighet hos sine foreldre avta med alder, da man vil søke tilhørighet fra andre relasjoner (Haugsgjerd et al. 2009, 258). Antonovsky snakket om begrepet håndterbarhet, som er individets evne til å håndtere en vanskelig situasjon (Antonovsky og Sjøbu 2012, 40). For noen av deltakerne så fremstår det som at disse konfliktene og situasjonene med sine foreldre er vanskelig å håndtere. Dette støttes av det en deltaker fortalte om at spillingen ble brukt for å glemme det vanskelige forholdet han hadde til sine foreldre. Hos fler av deltakerne fremstår det nesten som om tilhørigheten er delvis eller helt fraværende. Ut ifra dette kan man se at relasjonen deltakerne har til sine foreldre kan ha en direkte innvirkning på spillingen, ofte ved at et dårligere forhold til foreldrene kan medføre en økning i spillatferden. På bakgrunn av dette kan det tenkes at en bedring i forholdet mellom ungdom og foreldre kan bidra til å redusere spillingen.

## **9.2 Mangler i individets liv påvirker spillingen**

Spillatferd ble brukt som en metode for å håndtere stress og det fremstår som at det var noen erfaringer i livet til deltakerne som ble sett på som kaotiske og lite håndterbare. Mangler på metoder eller virkemidler for å redusere dette kaoset ble dekket gjennom spillingen og dette kan ha vært med på å påvirke spillingen og opprettholde eller øke spillingen i perioder. For en deltaker som uforutsett mistet jobben og opplevde situasjonen som lite begripelig, skapte det en del frustrasjon der han håndterte frustrasjonen med å spille. Spillingen ble brukt som metode for å håndtere den vanskelige situasjonen, enten det var for å ventilere følelsene knyttet opp mot det å miste jobben, eller for å glemme disse følelsene for en liten periode. Litteraturen viser også at stress knyttet til arbeid kan medføre økt spillatferd, noe som kan ses i sammenheng med tematikken vi er inne på her (Choi, Chu, og Choi 2018, 14). Dette studiet hadde undersøkt mobbing og overdreven overvåkning, men det kan tenkes at spilling hadde samme funksjon for deltakeren som for de i det studiet da begge handler om måter å regulere følelser på. Spillingen ble brukt for å regulere følelser som kunne være vanskelig å håndtere, eller for å få en pause fra dem. En undersøkelse fra Sør-Korea støtter oppunder det deltakerne forteller i denne studien. I undersøkelsen kom det frem at en av hovedgrunnene til at deltakerne spilte, var for å håndtere stress, i tillegg til å opprettholde vennskap (Kim et al. 2020, 5). Gode videospill med store konkurranseaspekter eller dype historier kan for mange være altopplukende og kan for en periode ta individet vekk fra den virkelige verden. Dette

kan bidra til at videospill blir en god måte å håndtere stress på, men det kan også tenkes at det bidrar til unngåelse og at det faktiske problemet bare blir utsatt. Det kan derfor diskuteres om dette er en fornuftig måte å håndtere slike situasjoner på, eller om det er en måte å øke OAS. Ja, det kan være en god metode for å slippe unna tanker og følelser for en kort periode, men hvis man aktivt bruker disse metodene i lengre perioder kan det tenkes at det kan være med på å hindre videre utvikling og håndtering av tanker og følelser. Spillingen har da blitt påvirket i en periode der ubehag har skapt et behov, og der mangler i livet har gjort at de har spilt mer.

Deltagere fortalte om mobbing, ofte knyttet til skolemiljø der det fremstår som at mangel på metoder for å håndtere disse situasjonene i den virkelige verden blir dekket med spilling. Dette på lik linje som i forrige avsnitt viser et behov for å håndtere følelser og situasjoner fra den virkelige verden. Disse situasjonene oppstod for noen av deltakerne på ungdomsskolen og kan for mange oppleves som kaotiske og ikke minst vanskelig å håndtere. I en slik alder der OAS er i utvikling kan det være ekstra vanskelig. For mange kan det fremstå som vanskelig å gjøre noe med, samtidig som det kan være vanskelig å forstå hvorfor dette skjer og hva man får gjort med det, noe som kan resultere i at ungdommen ikke aktivt går inn for å endre på det. Også her kan spillatferden øke ved at ungdommen benytter spillingen som en metode for å redusere eller håndtere ubehaget for en periode. Litteratur støtter koblingen mellom mobbing og problematisk spillatferd, der flere typer mobbing var knyttet til problematisk bruk av videospill blant ungdom. (Richard et al. 2021, 7). Det kan derfor tenkes at spillingen blir benyttet som en måte å unnsnippe eller håndtere vanskelige følelser på, slik som deltakerne fortalte. Antonovsky påpekte at for noen mennesker kan møte vanskelige situasjoner medføre en følelse av håpløshet og apati (Antonovsky og Sjøbu 2012, 146). Slik som deltakerne beskrev disse opplevelsene og fra forrige avsnitt så er en fellesnevner her at situasjonene er vanskelig å håndtere for deltakerne. Det fremstår håpløst og man kan føle på en følelse om at det er lite man får gjort for å endre på situasjonen. Det ble fortalte om hendelser som er med på, eller har etablert stress eller ubehag. For å kvitte seg med den følelsen så benytter de videospill for å få tankene over på noe annet. Ut ifra det deltakerne fortalte så er spilllets evne til å fjerne ubehaget en egenskap i videospillet som er med å øke eller opprettholde spillingen. Ubekvemet er da den etablerende operasjon, da spillingens evner til å fjerne ubehag øker i verdi. Spillingen blir da negativt forsterket ved at den har en evne til å fjerne ubehaget. Dette kan også føre til at dersom lignende ubehag dukker opp igjen, vil spillingen benyttes for å fjerne ubehaget også i andre situasjoner. Spørsmål kan da stilles om hvor bra det er å benytte videospill for å håndtere eller utsette slike ubehag. Disse situasjonene viser at vanskelige



hendelser i livet medfører økt spilling, da det er situasjoner som er vanskelig for deltakerne å håndtere og at spillingen som nevnt tidligere kan ha en reduserende effekt på ubehaget.

Mangler i regulering av spillatferd kommer fram som en påvirkende effekt og som noe som var med på å opprettholde spillingen. Flere av deltakerne informerte om mangel på tilstrekkelig regulering av videospill fra foreldrene. Dette innebærer også måten det ble forsøkt å regulere spillingen på. Noen foreldre prøvde aktivt å regulere spillingen med mindre effektive midler og basert på intervjuene med deltakerne kan det tolkes slik at dette medførte at deltakerne ikke klarte å regulere spillingen på egenhånd heller i senere alder. Noen av metodene foreldrene brukte for å regulere spillingen var ineffektive og skapte mer frustrasjon innad i familien, enn å hjelpe deltakerne. En deltaker som bodde sammen med sin mor opplevde at mor var svært fraværende, noe som påvirket spillatferden hans. Mor jobbet mye, noe som førte til lite sosialt samvær og vanskeligheter for mor når det kom til å regulere spillingen. Enslig mor eller far, sammen med det å være mye fraværende er en risikofaktor når det kommer til utvikling av utfordrende spillatferd. Dette begrunnes med at fraværet kan medføre lite oppmerksomhet og anerkjennelse fra foreldre (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 330). Fraværet sammen med mangel på regulering gjorde det vanskelig for deltakeren å lære hvordan han skulle håndtere og regulere spillingen på egenhånd. Regulering, oppfølging og konsekvenser for brudd på reglene var ofte gjeldene for barn, da slik oppfølging fra foreldre var negativ knyttet til IGD (Bonnaire og Phan 2017, 108). Noen av foreldrene prøvde å regulere spillingen, men det medførte mye krangling og at ungdommen lurte seg unna for å kunne spille. Det deltakerne fortalte om regulering blir støttet av en studie som forteller at streng regulering kunne medføre økt spillatferd, samt at ungdommen kunne prøve å lure foreldrene slik at de fikk spille mer (Shin og Huh 2011, 957). Det som blir fortalt av deltakerne støttes også opp av litteraturen, som sier noe om at man i tidlig alder vil ha mange behov for regler og regulering av blant annet spilling. Dersom slik regulering ikke finner sted, kan dette medføre vanskeligheter for å regulere spillingen i senere alder. Både for foreldrene som prøvde å sette grenser for ungdommen og ungdommen selv som ikke hadde lært å regulere spillingen. Tatt i betraktning så viser dette at mangler på regulering i tidlig alder og tilrettelagt regulering i ungdomsalder medførte økt spillatferd, som også kunne henge igjen som problematisk når ungdommene etter hvert blir eldre.

Spilletts verden var for fler av deltakerne en trygghet og et sted de kunne være seg selv, eller som noen beskrev det, et sted de ikke trengte å være seg selv. I spillverden kunne de fremstå

som noen helt andre, for eksempel en «kul» person. Det kan tolkes slik at den virkelige verden ikke ga deltakerne en mulighet for å være dem selv, eller den personen de ønsket å være. Spillverden ga de den muligheten og ble derfor et sted der noen kunne være åpne, eller skjule seg, selv. Utrygghet i sosiale situasjoner blir støttet av forskningen som viser at mer tid benyttet på spilling, kunne øke sosial angst og motsatt, der sosial angst igjen kunne medføre en økning av spillatferd (Başdaş og Özbey 2020, 19). For begge disse kategoriene handler det om trygghet, som det fremstår at noen av deltakerne delvis eller fullt manglet i den virkelige verden. Trygghet blir også nevnt når de snakker om at de ikke kjenner de som de spiller med. Det kan tenkes at det da handler om en viss form for avstand til de andre. For deltakerne så kunne sosiale relasjoner i den virkelige verden være vanskelig, og de fremstår som kaotiske og lite begripelige. Spillverden ga de den avstanden de trengte for å føle på trygghet og dette viser at mangler fra den virkelige verden kan ha en økende effekt på spillatferden, da det medfører at ungdommene finner sosiale arenaer hvor de kan kjenne på trygghet og samhold i spillverden.

Flere av deltakerne fortalte om positive sosiale opplevelser de har opplevd via spillingen, der de har utviklet gode vennskap og dype forhold. For en deltaker så var det mangler i familien som gjorde at sosiale relasjoner over nettet ble gjeldene og som påvirket spillingen.

Deltakeren informerte om lite sosial støtte i familien delvis på grunn av fravær og en familie som var litt mer distansert følelsesmessig. Dette gjorde at han ikke følte på anerkjennelse, forståelse og støtte for de ubehagene han opplevde på skolen. Som et resultat av dette fortalte han at han snakket med venner over nettet og fikk støtte der. Spillverden skapte da et sted som ga ha tryggheten, tilhørigheten og anerkjennelsen han følte han ikke fikk i familien. Behovet for å ha et trygt sted der han kunne snakke om vansker og få anerkjennelse for dette ble ikke dekket fra familien sin side, så da fikk han dekket dette i spillverden gjennom det sosiale som det ga han. Det kan tenkes at dette også var gjeldene for de andre da mange formet sterke sosiale bånd over nett. Dette i kombinasjon med konflikter innad i familien eller det som oppfattes som avstand kan være med på å gjøre at ungdommen heller snakker om utfordringer og vansker i eget liv med sine venner over nettet. Dette igjen er med å opprettholde eller øker spillatferden, da deltakere bruker mer tid over nettet for å få den anerkjennelse de har behov for. Deler av det som blir fortalt er støttet opp av forskning som viser at foreldres oversikt over hva barn og ungdom benytter sin fritid på, hadde en negativ effekt på IGD (Tian et al. 2019, 4). Dette viser at fravær fra foreldre og konflikter innad i familien kan føre til at spillingen opprettholdelse eller øker.

Det ble fortalt at spillverden var et sted mestring ble oppnådd, da de opplevde å få lite av det i hverdagen. Spillverden var et sted fylt med konkurranse og sosialt samhold. Opplevelsen av mestring ser ut til å være en gjengående motivasjon i seg selv, da det å ha et sted å kunne oppleve å vinne i en verden fylt av konkurranse var med å opprettholde spillatferden. Det å ikke oppleve dette i den virkelige verden ser ut til å være en påvirkende faktor. Her kan det diskuteres til hvilken grad det var mulig å oppnå denne typen mestring i den virkelige verden, da det vil være mange ulike muligheter for å oppnå mestring. Det kan da diskuteres om gjentatte nederlag i den virkelige verden har medført at spillingen har blitt den eneste arenaen ungdommen følte de klarte å oppnå dette, eller om konkurranse og mestring i spillverden bare var et «enklere» sted for å oppnå denne følelsen på. Her fortalte en deltaker at han sjeldent kjente på følelsen av å ha gjort noe stort i den virkelige verden. Med dette menes at spillverden var et sted der mestringsfølelsen var enklere å oppnå, slik at han heller ikke forsøkte å oppnå dette i den virkelige verden. Konkurranse i videospill kan være et sted for ungdom å oppnå mestring og anerkjennelse for deres ferdigheter fra andre, noe som kan være manglende fra familie eller andre sosiale arenaer (Schneider, King, og Delfabbro 2017, 330). Mestring i spillverden og anerkjennelse fra andre er med på å bygge oppunder egen selvoppfattelse, noe som vil være med å dekke Maslows fjerde trinn i behovshierarkiet. Her blir motivasjon og mestring gitt gjennom anerkjennelse fra andre (Haugsgjerd et al. 2009, 258). Med dette tatt i betraktning så er det grunn til å tro at mangel på mestring i den virkelige verden kan være medvirkende faktor for opprettholdelse av spillatferden, da ungdom søker spillverden for å oppnå denne følelsen. Spørsmålet blir da om spillingen er det eneste stedet de kan oppnå mestring, eller om de ikke søker det noe andre steder fordi det er lettere å oppnå dette i spillverden?

### **9.3 Oppfattelse av egen situasjon endrer motivasjonen, som igjen får en innvirkning på spillingen**

I dette studiet ble det primært undersøkt hvordan de eksterne forholdene kan ha en innvirkning på deltakernes spillatferd, og gjennom analyseprosessen kom det siste funnet som en overraskelse. Det ble vurdert at dette hadde en såpass stor innvirkning på spillatferden, samtidig som det kunne gi en bredere forståelse av de ulike faktorene at det likevel ble tatt med i prosjektet. Det kan se ut til at deltakernes oppfatning av ulike situasjoner kunne bli

preget av deres egne tanker rundt dette, noe som igjen kunne bidra til å endre motivasjonen. For deltakerne var dette knyttet opp mot hvordan de selv opplevde konkrete situasjoner knyttet til skole, relasjoner og sosiale situasjoner. Dette betyr at til tross for at deltakerne for eksempel ble invitert inn i sosiale situasjoner som ikke nødvendigvis var utfordrende i seg selv, kunne deres egenopplevelse av situasjonen være annerledes og dermed resultere i at situasjonen opplevdes utfordrende eller krevende. Dette kan også gjelde i situasjoner der deltakernes egenopplevelse resulterte i positive erfaringer.

Deltakerne fortalte at de har en opplevelse av at sosiale situasjoner utenfor spillverden kan være ubehagelig, noe som ser ut til å resultere i en fluktatferd. En deltaker fortalte at han aktivt prøvde å komme seg fort hjem for å slippe unna ubehaget han opplevde i en sosial setting. Deltakerne snakket om en opplevelse av å være annerledes og noen sa at dette resulterte i at de ikke følte seg «normal». Deltakerne som fortalte at sosiale situasjoner opplevdes ubehagelige, ville forsøke å kvitte seg med denne følelsen ved å unnsnippe eller unngå slike situasjoner. Det å slippe unna slike situasjoner, vil ofte føre til at unngåelsesatferden gjentar seg ved at ungdommen vil prøve å komme seg unna i lignende situasjoner også på senere tidspunkt. Ofte blir dette gjort ved at de drar til et sted ungdommen opplever som trygg og for deltakerne så ville dette i de fleste situasjoner være spillverden hvor de har en annen opplevelse av sosiale situasjoner. I behovshierarkiet kan denne opplevelsen knyttes til følelsen av trygghet og tilhørighet. Deltakerne som føler et slikt ubehag i sosiale situasjoner kan kjenne på opplevelsen av å være utrygg, selv om det ikke er noen direkte fare for deres helse eller trygghet. Dette gir grunnlag for å si at for noen av deltakerne så hadde ubehaget knyttet til sosiale situasjoner en innvirkning på spillatferden deres. Deltakerne unngikk eller unnslopp ubehaget og satt seg ikke i slike situasjoner, noe som var med å gjøre at de søkte til spillverden for sosiale relasjoner.

Deltakerne beskrev det som om de aktivt prøvde å oppsøke steder de anså som trygge arenaer og for de fleste var dette spillverden. Det viste seg likevel at selv om sosiale situasjoner kunne oppleves som ubehagelig så ville fler stå i det hvis de hadde en form for tilhørighet i til det sosiale. Egen erfaring med at et slikt ubehag vil gå over kan også være en innvirkende faktor på at mennesker velger å stå i sosiale situasjoner til tross for at det føles ubehagelig der og da. For deltakerne så fremstod det slik at i en del sosiale situasjoner følte de ikke noe tilhørighet og behovet for å høre til ble da dekket et annet sted. Deltakerne snakker også om en opplevelse av at de ikke har noe til felles med de andre, mens de i spillverden både tilhørighet

og trygghet. Deltakernes beskrivelse av ubehag i sosiale i situasjoner er støttet av litteraturen der en studie fant at mennesker som var mer involvert i videospill oftere oppfattet seg selv som sjenerte og mente de selv hadde vansker med å opprettholde en samtale i den virkelige verden (Kowert og Oldmeadow 2015, 563). Dette støttes også av annen litteratur som har funnet en sammenheng mellom IGD og sosiale utfordringer. Spillverden gir ungdom en mulighet til å kontrollere sosiale situasjoner, da de for eksempel kan avslutte den sosiale kontakten hvis ting blir vanskelig. Avstanden til andre gjorde det også mer attraktivt å være sosial over nett (Sioni, Burleson, og Bekerian 2017, 14). Flere av deltakerne har stilt spørsmål ved om det sosiale ubehaget har oppstått før eller i etterkant av spillingen og det fremstår som at dette er situasjoner de er mer interessert i å unngå eller unnsnippe enn å «løse». Dette kan være en opprettholdende faktor. Det som ikke kommer fram, er om dette er et resultat av spillatferden eller noe som var problematisk i forkant. En deltaker informerte at han i en periode ble gradvis bedre til å håndtere sosiale situasjoner, men grunnet en hendelse på skolen så falt det tilbake. Andre er usikre på om de hadde disse problemene før eller etter utfordringen med spillingen startet. Derav gir det grunnlag til å si at både opplevelsen av sosiale situasjoner og tryggheten de søker i spillverden er med på å opprettholde spillatferden.

Flere opplevde skolen som et sted som ga de lite. Det var forskjellige måter dette ble fortalt på og noen fortalte om opplevelser der skolen var vanskelig og lite tilrettelagt. Dette kom tydelig fram hos en deltaker som ble diagnostisert med dysleksi først på videregående skole. En annen deltaker kan fortelle om at skolen var enkel og at han fikk lite utfordringer i tidlig fase av skolegangen. Dette medførte lav innsats på skolen, som i etterkant fikk konsekvenser da han falt fra i utviklingen og skolen ble vanskelig senere i løpet. Denne deltakeren opplevde ikke skolen som meningsfull eller påvirkbar. I motsetning til en del av OAS der et av aspektene omhandler mostand som er overkommelig. Uavhengig av om skolen opplevdes for enkel eller for vanskelig, kan det se ut til at det medførte en opplevelse av at det ikke var verdt å legge noen innsats inn i skolearbeidet. Dette gjaldt kanskje spesielt hvis det ble ansett som meningsløst og at man fikk lite tilbake for innsatsen man la ned. For de som anså skolen som for vanskelig, kunne dette medføre at deltakeren ikke la ned nok innsats da det fremstod uoverkommelig. Dette vil kanskje spesielt gjelde i situasjoner der oppgavene i seg selv fremstår som uforklarlige og lite påvirkbare. Her kommer skolens evne til å tilrettelegge for behovet til hver enkelt elev inn som en avgjørende faktor. For deltakeren som ikke fikk diagnostisert sin dysleksi før på videregående, er det ikke vanskelig å forstå at skolen han ha blitt opplevd som et sted som var lite tilrettelagt eller påvirkbar. En studie på norsk ungdom

påpeker at utfordrende spillatferd kan være knyttet til dårlig skoleprestasjon (Brunborg, Mentzoni, og Frøyland 2014, 30). En deltaker fortalte om angst knyttet til skolen hvor han opplevde at folk ikke likte han. Deltakeren informerte om kvalme og ubehag rundt det å dra på skolen. En stor utfordring med problematisk spillatferd er konsekvensene det får og for noen kan det være med på å skape skolevegring som igjen er med å påvirke læringen og det sosiale (Godager 2019, 344). Selv om det deltakeren forklarer stemmer med litteraturen, er det vanskelig å avgjøre om det var spillingen og fraværet fra skolen som medførte angsten, eller om spillingen kom som et resultat av angsten. Angsten kan være negativ forsterket ved at deltakeren ikke dro på skolen for å slippe ubehaget. Spillatferden kan også være en medvirkende faktor da det kan være med på å dempe angsten, eller den kan komme som et resultat av tiden som blir frigjort ved å ikke møte opp på skolen. Uavhengig av årsaken så kan det tenkes at fraværet fra skolen og økt spilling kan være med å opprettholde angsten. Tatt i betraktning av det som er lagt fram så gir det grunnlag for å si at deltakernes oppfattelse av skolen som vanskelig, meningsløs eller fylt med ubehag grunnet angst kan ha innvirkning på spillatferd.

Noen av deltakerne fortalte at det var enkelte deler av skolehverdagen som de opplevde som viktige. Eksamen ble tatt frem som et eksempel. Her fortelles det om en periode der spillingen ble nedprioritert mens skolen var i fokus. Et aspekt som vil være viktig å dra inn, er at eksamen er satt til en begrenset tid. Ofte omtales det som eksamenstid og man jobber i en tydelig avgrenset tid frem til eksamen er gjennomført. Fordi denne tiden er såpass avgrenset, kan det tenkes at det oppleves håndterbart av deltakerne å rette fokuset mot skolen. For en av deltakerne ble eksamen omtalt som veldig viktig, det kan tenkes at dette skyldes at fokuset på en god karakter var en motiverende faktor da denne vil ha en stor påvirkning på valg av skole og lignende på et senere tidspunkt. Eksamen ser ut til å ha blitt etablert som noe viktig gjennom skolegangen, det at eksamen ble etablert som viktig ser ut til å ha økt motivasjonen for å jobbe med skole. Motivasjonen for å fokusere på skolen kan være for å få god, eller stå-karakter på eksamen, avhengig av hvor stor verdi deltakeren har lagt på eksamen. Ved at fokuset på skolen kom for et begrenset tidspunkt så kan det tenkes at viktighet eller verdien av eksamen økte da eksamen nærmet seg. Altså at deltaker startet å lese til eksamen i det tidspunktet verdien av eksamen ble såpass stor at det ble valgt å redusere spillingen. En del av en studie fant en svak negativ korrelasjon mellom avhengighet knyttet til videospill og skole, dette ble begrunnet med at de kunne ha vært utfordringer med skolen før problemet med spillingen startet (Sahin, Gumus, og Dincel 2016, 1540). Dette gir også grunnlag for å anta at

selv om mennesker har utfordringer med videospill, kan de fortsatt prestere på deler av skolen da det ikke nødvendigvis er en sterk korrelasjon mellom utfordrende spillatferd og prestasjon på skolen. Derav kan vi si at deler av skolen som for eksempel eksamen, som har blitt etablert som viktig, var med på å redusere spillatferden i en periode.

Jobb ble for deltakerne ansett som viktig. Ingen av deltakerne kunne fortelle om fravær fra jobb utover det som var normalt, og fler kunne fortelle at de hadde vært flinke til å jobbe og tatt jobben seriøst. Her er resultatene fra denne studien og litteraturen uenig, da videospillavhengighet ifølge litteraturen kan påvirke jobbinnsats (Choi, Chu, og Choi 2018, 14). En deltaker begrunner det lille fraværet han hadde med at hvis han ikke møtte opp, så måtte noen andre lide for det. Dette viser at jobb anses som viktig og at deltakeren følte på en grad av ansvar når det kom til jobben. Jobb kan for mange oppleves som et sted som gir mer mening og dekker flere av aspektene ved OAS. På jobben har man oppgaver som er begripelige ved at det er sammenhengende og strukturert. Oppgavene på jobben kan oppleves mer håndterbare og man kan føle at deres ressurser er tilstrekkelige nok for å gjennomføre oppgavene. På jobben får man oppgaver som kan oppleves meningsfulle og verdt å engasjere seg i, samtidig som det kan være et sted som gir tilhørighet og anerkjennelse. Et annet aspekt som kan være med å påvirke at viktigheten av å møte opp på jobb, er midlene det gir. Ulike videospill kan for noen kreve ganske kraftige datamaskiner dersom man skal spille de store spillene i høy kvalitet. Det kan tenkes at det foreligger en forsterkning i jobbsammenheng der lønn forekommer månedlig. Dette kan være med å motivere og opprettholde. Jobb gir også en mer tydelig og kortsiktig bekræftelse ved at man får utbetalt en viss sum penger i måneden. Selv om skolen blir omtalt som viktig, gir de ikke like konkrete «belønninger» som det en jobb gjør i form av betaling. Dette gir grunnlag til å si at opplevelsen av jobb som viktig er med på å redusere spillatferden, da deltakerne aktivt velger å jobbe isteden for å benytte den tiden på spilling.

Deltakerne fortalte om opplevelse av mestring i skolen som har vært med å påvirke skolen i en periode. Dette forekom på ulike måter. Opplevelsen av å mestre skolen og ulike fag ble fortalt å ha hatt en positiv innvirkning på skolen, da det resulterte i at skolen ble mer prioritert i etterkant av en positiv erfaring med skolen. Det kan se ut til at det å oppleve mestring på skolen, for eksempel ved å få gode tilbakemeldinger eller karakterer, hadde en forsterkende effekt på gjennomføring og fokus på skole. Ved økt fokus på skole medførte dette at noen av deltakerne reduserte spillatferden sin i en periode. Det å få positive tilbakemeldinger kunne

være med å etablere skolen som noe det var verdt å legge ned tid i, ved at det føltes håndterbart og overkommelig. Skolen kan da føles meningsfull og deltakeren kunne føle at innsatsen de la ned gjorde en forskjell. Den positive erfaringen som gode tilbakemeldinger medførte kan ha blitt etablert som en positiv forsterker da gode tilbakemeldinger og resultater var ønskelig fra deltakerne. Ut ifra dette gir det mening å si at positive erfaringer i skolen kan være med å redusere spillatferd i perioder, dette vil da være avhengig av kontekst og individ. Dette betyr at ikke alle positive tilbakemeldinger og resultater er like verdsatt av deltakerne, noe som også kan være knyttet til ulike relasjoner, som vist tidligere i diskusjonsdelen.

Flere av deltakerne informerte om positive opplevelser med skolen og mestring i fag de liker godt. For disse deltakerne så var dette ofte fag som var knyttet til data, som IKT. Det var noe variasjon i hvilken deler av faget de likte. Arbeidet med IKT-fag ser ut til å være forsterkende i seg selv, sammen med gode tilbakemeldinger fra lærere og gode karakterer som var med å forsterke skoleatferden. Dette medførte at deltakerne valgte å jobbe mer aktivt med skolen i en periode, både fordi de hadde positive opplevelser med selve arbeidet og fordi det medførte gode resultater. IKT kan være fag deltakerne opplevde som overkommelig og noe de mestret da disse skoleoppgavene var håndterlige. Det kan også være at dette var et fag som ble ansett som nyttig og verdt å bruke tiden på. Dette sammen med positive erfaring med data kan være med på å gjøre at de velger å nedprioritere spillingen. Fra egen erfaring så ønsker mange av disse ungdommene å jobbe med data når de blir eldre, dette kan også være en medvirkende faktor for å jobbe mer med slike skolefag. Dette viser at dårlige resultater ikke alltid er gjeldene for denne gruppen og det er faktorer i livet som kan være med å påvirke skoleatferden og motivasjon. Det gir også grunnlag til å si at ulike fag og individets oppfattelse av disse fagene har innvirkning på spillatferden.

For noen av deltakerne ble det valgt å nedprioritere spillingen i en kort periode for å være sosial med andre mennesker i den virkelige verden. Det var ofte knyttet til et ønske fra deltakerne om å være normal. Det blir fortalt at en måte å gjøre det på var å møte mennesker utenfor spillverden. Noen ganger var det knyttet positive opplever til disse møtene, andre ganger blir det forklart nesten som en plikt for å opprettholde et selvilde rundt det å være normal. Fra en av deltakerne kommer det frem at en foranledning til å være sosial var at en venn han bodde sammen med valgte å dra ut, noe som aktiverte en følelse om at han trengte å dra ut han også. Den etablerende operasjonen ser ut til å være et ønske eller en opplevelse av å ville være normal, noe som resulterte i at deltakeren aktivt ville søke omgang i den virkelige



verden for å opprettholde denne følelsen av å være normal. I slike situasjoner ser forsterkeren ut til å fungere på to måter, varierende ut fra hvordan deltakeren selv opplever det. (1) Den sosiale omgangen var for deltaker en positiv erfaring som i seg selv kan være en forsterker og (2) den sosiale omgangen så ut til å gi deltakeren en opplevelse av å være normal, noe som var med på å opprettholde denne atferden. Ønsket om å være normal skapte en motivasjon for å dra ut å være sosial. Dette kombinert med at en venn dro ut, gjorde at deltakeren aktivt valgte å ikke spille videospill, men å dra ut i stedet. En studie viser at personer som spiller også får venner utenfor spillverden, da spesielt dersom de deler samme interesser (Eklund og Roman 2017, 287). Dette støttes delvis av det deltakeren fortalte her, men deltakeren maler et større bilde av hvorfor han velger å være sosial, da det også er knyttet til et ønske om å være normal. Dette blir delvis også støttet av litteraturen der forskning viser at tid brukt på noen typer spill medførte mindre sosial aktivitet i den virkelige verden (Shen og Williams 2011, 141). For de fleste deltakerne brukte de store deler av tiden på spilling, noe som medført mindre sosial omgang i den virkelige verden. Opplevelsen av å være normal kan knyttes oppimot Maslows fjerde trinn i behovshierarki som omhandler behovet for anerkjennelse og respekt. Mennesket har et behov for å en god og stabil selvoppfattelse og for noen av deltakerne kan dette innebære følelsen av å være normal. Deler av egen selvoppfatning vil oppnås gjennom anerkjennelse og bekreftelse fra andre som igjen bekrefter individets selvoppfatning (Haugsgjerd et al. 2009, 258). Dette viser at oppfatning av eget sosialt liv har en innvirkning på spillatferden hos deltakerne.

Motivasjonen for å tilbringe tid med familien var for noen knyttet opp mot hvem som var til stede. En deltager fortalte om en opplevelse av å føle seg velkommen i visse situasjoner, ofte knyttet til arrangementer med nærmeste familie. Ubehaget som tidligere er blitt tatt opp når det var større folkemengder til stede, ble ikke vekket i nærvær av nærmeste familie. Det sosiale samværet med nærmeste familie har blitt etablert som en positiv erfaring og det fremstår slik at den var forsterkende. Deltaker vil i noen situasjoner aktivt velge å oppsøke sosialt samvær med nærmeste familie når slike situasjoner oppstår og dette vil være med på å redusere tid brukt på spilling for en periode. Det ser ut til at dette avhenger av hvor lang tid det var siden forrige gang og hvor attraktivt det sosiale samværet var. Det kan tenkes at ved lengre fravær av disse settingene så vil deltakeren føle på et sterkere behov for å tilbringe tid med familien og når en slik situasjon oppstår så velger deltakeren aktivt å oppsøke den. Det å føle seg velkommen kan være etablert som noe positivt, samtidig som hyggen og det sosiale samværet med nærmeste familie kan oppleves, eller allerede være etablert som forsterkende.

Det kan tenkes at noen av utfordringene med å tilbringe tid med større familien kan være knyttet til sosialt ubehag. Ubehaget kan da knyttes til unngåelse eller unnvikelsesatferd der deltakeren enten unnlater å møte opp i større familiesammenkomster eller forlater situasjonen tidligere for å fjerne ubehaget. Dette er med på å frigi mer tid til å spille og det skal heller ikke utelukkes at spillingen er med på å gjøre at individet glemmer ubehaget. En studie støtter det deltaker fortalte om sosialt ubehag da det ble undersøkt forholdet mellom sosiale fobier og IGD, der det ble funnet en sammenheng som viste at mennesker som har utfordringer med spilling ofte kan kjenne på sosialt ubehag (Sioni, Burlison, og Bekerian 2017, 14).

Det å ha et godt forholdt til sine foreldre er sett på som en beskyttende faktor mot IGD, dette var gjeldende for både mødre og fedre (Schneider, King, og Delfabbro 2017). Deltakerens opplevelse støttes av litteraturen da gode relasjoner og tilknytninger kan medføre mindre spilling. Tatt i betraktning gir dette et grunnlag for å si at oppfattelse av eget forhold til familien er med å påvirke spillatferden. Følelsen av å være velkommen bidro til å redusere sannsynligheten for at spillingen opprettholdes i den perioden.

## 10.0 Styrker og svakheter

Det vil være vanskelig å gi et entydig svar på om spørsmålet vedrørende om resultatene gjenspeiler virkeligheten. Her kommer vurderinger om hva det er sant om og for, noe som videre stiller spørsmål om generaliserbarhet. Funnene i et studie vil være lite relevante eller gjeldene hvis det bare er sant for et enkelt individ, målet er ikke at det skal være gjeldene for alle, men det skal ha noe overførbarhet (Malterud 2017, 23). Studiet har undersøkt forhold som er gjeldende for de fleste mennesker med problematisk spillatferd, da det ble antatt at valgte forhold har en innvirkning. Studiet ble ansett som relevant å gjennomføre, da det skulle undersøke problematikk som anses som aktuelt og utfordrende for samfunnet. Målet var ikke å komme fram til banebrytende resultater. Som Malterud (2017, 22) forteller er det sjelden forskning på helse og medisin er helt originalt, i den forstand at svarene aldri har blitt diskutert før. Målet var å fortelle noe mer enn det som allerede har blitt lagt frem, ved at deltakerne forteller detaljerte hendelser fra sine liv. Det var et håp om at denne kunnskapen kunne brukes til videre miljøbehandling. Praktisk validitet blir brukt til å stille spørsmål ved om kunnskapen kan brukes til noe og utgjøre en forskjell (Malterud 2017, 198). Det var et mål at prosjektet skulle si noe om hvilken innvirkning de ulike forholdene hadde på spilling. Med utgangspunkt i dette skulle kunnskapen fortelle noe om hvilken endring som kunne gjøres i forholdene for å bedre den utfordrende spillatferden hos ulike individer. Her lå det et ønske om at denne forskning skulle kunne benyttes i kunnskapsbasert praksis og i felt der miljøendring har stor betydning i behandlingen.

Problemstillingen ble også vurdert til å være relevant satt oppimot tidligere forskning. Ut ifra gjennomgang av litteraturen ble det funnet lite kvalitativ forskning gjennomført på problematisk spillatferd. Studier som hadde undersøkt disse forholdene var ofte kvantitative og var ikke på det detaljnivået som dette studiet. Det var et ønske om at dette prosjektet skulle gå mer i detalj og fortelle konkrete hendelser der de ulike forholdene hadde en innvirkning på spillatferden.

For å svare på problemstillingen, ble kvalitativ metode ansett som mest relevant, på lik linje som at bruk av intervjuformen var et godt alternativ. Det skal ikke utelukkes at andre former for intervju kunne vært aktuelt, men det ble besluttet å gjennomføre 1:1-intervju. Gjennom intervjuene ble det gjennomført noen kontroller av mine egne tolkninger av svarene til

deltakerne. Dette ble gjort ved å stille oppfølgingsspørsmål der det ble fortalt kort om min forståelse av deres erfaringer. Dette ble gjort for å unngå misforståelser og for å prøve å få en så autentisk forståelse som mulig.

Studiet anses å være relevant for nåtiden, da den tar opp og undersøker utfordringer som gjeldende som mange mennesker og unge gutter. Det har tatt utgangspunkt i en eksiterende utfordring og utvidet forståelse av problemet og hvordan det blir innvirket. Siden de ulike forholdene omfatter mye av livet til mennesker med utfordrende spillatferd anses resultatene fra studiet relevant. Resultatene anses som relevante for mange med en slik utfordringer og kan gi grunnlag for kartlegginger. Kartlegging kan benyttes til å vurdere da hvilken utfordring i miljøet som må endres. Kvalitativ metode og analysemodellen ble ansett som best egnet da det var det beste utgangspunktet for innsamling av erfaringer og tanker.

Det ble ansett som en styrke at jeg fra før av hadde god kjennskap til videospill og videospillkulturen. Dette bidro til at deltakernes opplevelse og kulturelt slang var gjenkjennbart, samtidig som deltakerne kunne føle en trygghet om min forståelse for deres situasjon. Det gjorde at jeg kunne forstå deres tilknytting til videospill. Det skal ikke utelukkes her at noe av egen forforståelse var med å farge forståelsen av materialet.

Studiet ble gjennomført av meg som mastergradsstudent, med lite erfaring innenfor forskningsfeltet og på gjennomføring av studier. Det kan resultere i noen svakheter i innsamlingen av data. Det var en betraktelig bedring fra det første til det siste intervjuet som kunne skape en skjevfordeling av kvaliteten på dataen fra de første til de siste deltakerne. Dette igjen kan være med på å gjøre en forskjell i informasjonsstyrken for de ulike deltakerne. En annen svakhet kan ligge i utfordringen knyttet til det å samle inn deltakere. Selv om kriteriene for studiet var godt definert, førte mangel på deltakere til at nesten alle som var tilgjengelige måtte benyttes. Det kan derfor diskuteres om utvalget var mer et tilgjengelighetsutvalg enn et strategisk utvalg. Dette blir belyst i mengden behandlingsinstitusjoner og interesseorganisasjoner som ble kontaktet i løpet av denne studien. Innsamling av deltagere medført bare gutter til studiet, dette stiller da spørsmål om hvor gjeldene resultatene er for jenter. Det kan tenkes at noe vil være relevant. Studier på jenter og utfordrende spillatferd burde gjennomføres og eventuelt medføre en sammenligning for å avdekke eventuelle forskjeller og likheter.

Det kan også foreligge en svakhet i deltakernes utfordringer. Siden diagnosebeskrivelsen i ICD-11 ikke blir benyttet i Norge, har ingen fått diagnosen videospillavhengighet. Det kan tenkes at informasjonsstyrken kunne vært styrket ytterligere ved å bruke deltakere som hadde diagnosen «gaming disorder», men her er det såpass mye diskusjon rundt selve diagnosen at det er vanskelig å si med sikkerhet.

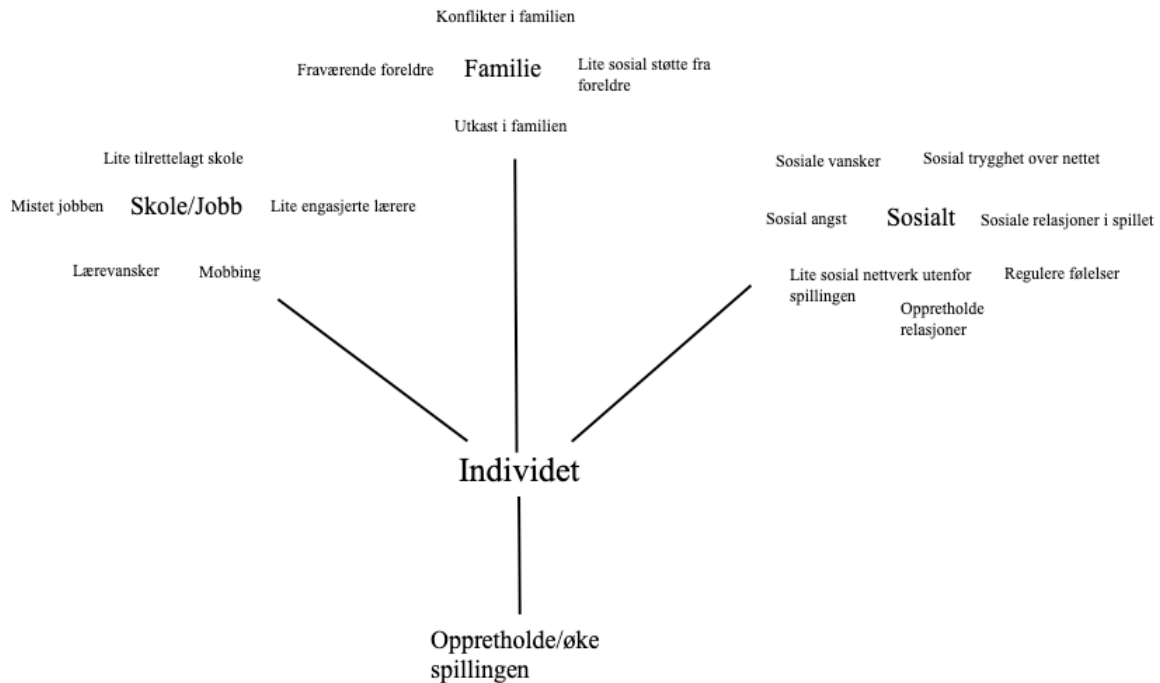
I denne studien ble det valgt å fokusere på tre forhold, noe som resulterte i at studien omfattet mye. Her kan det ligge en svakhet, da det var store mengder litteratur som måtte gjennomgås. Det at det ble valgt å fokusere på tre ulike forhold førte til at det ble en stor mengde litteratur å undersøke, noe som kan ha resultert i et mer overfladisk litteratursøk. Ved å heller å legge vekt på ett av de tre forholdene, kunne man muligens ha gjort et dypere dykk inn i litteraturen, noe som igjen kunne medført en bedre forståelse av det spesifikke forholdets innvirkning på utfordrende spillatferd.

I empirien var det lite som gikk i dybden på de ulike påstandene lagt frem fra deltakerne som dette prosjektet. Dette kan vise at dybden og detaljene som har blitt funnet i dette studiet, ikke har blitt kartlagt i litteraturen enda. Det kan antas at dette skyldes at disse utfordringene er relativt ny-opstående og at det fremdeles mangler forskning på feltet. Det var også problematisk å finne empirisk forskning som støttet oppunder denne studien. Veldig mye er gjennomført i Asia og det kan tenkes at det vil foreligge noen kulturelle forskjeller, til tross for at det ble samlet inn noe empiri som støtter funnene i denne studien. Mangel på litteratur som omhandler arbeidsliv og problematisk spillatferd kan også anses som en svakhet i denne studien. Til tross for at flere artikler sier at problematisk spillatferd kan påvirke arbeidet til individet, så ble det ikke avdekket noen studier som undersøkte akkurat dette. En artikkel åpnet med å fortelle at lite forskning har blitt gjort på jobb og videospillavhengighet (Choi, Chu, og Choi 2018, 1). Om dette skyldes at mange av de som opplever å ha disse problemene er i skolealder og ikke inne på jobbmarkedet enda, kan diskuteres.

## **11.0 Oppsummering og konklusjon**

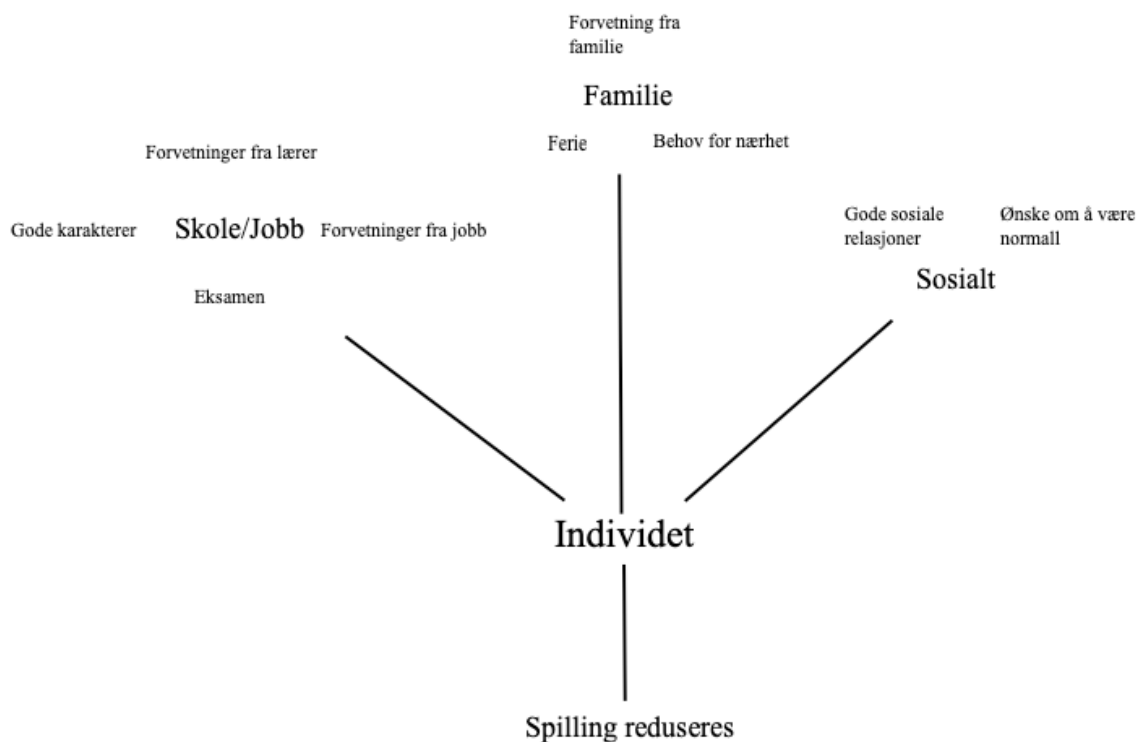
Ut ifra data innhentet fra deltakerne og analysen så viser resultatene ikke bare at de ulike forholdene har en innvirkning på spillatferden, men også hvordan de innvirker. Det har både en innvirkning på spillingen og en motivasjonell innvirkning på deltakerne. Resultatene viser

at for noen så virker det som verden rundt er såpass kaotisk og vanskelig at det blir vanskelig for dem å håndtere, dette får da en opprettholdende eller økende effekt på spillatferden.



**Figur 1.** Opprettholdende/økende innvirkning på spillingen: Denne figuren gir et visuelt bilde av de ulike forholdene og hvordan de faktorene som har vært med å opprettholde/øke spillingen.

Figur 1 illustrere settinger og opplevelser med forholdene som har vært med å øke spillingen. Alle utfordringene var ikke gjeldene for alle, men de fleste deltakerne opplevde flere av disse utfordringene. Til hvilken grad det hadde innvirkning varierte veldig fra de ulike deltagerne. I møte med en slik verden kan det fremstå umulig å endre livet og spillingen vil for mange av deltagerne være et trygt sted som fyller en rekke behov. Dette viser at spillingen ikke er den eneste innvirkende faktoren i opprettholdelse av utfordrende spillatferd. En verden som er overveldende og er med på å holde de nede, der endring fremstår umulig på egen hånd. Hvordan deres oppfattelse er med å endre motivasjonen, der noen ting opp som mer viktig en annet. Dette kan tolkes ut ifra tidligere erfaringer og de ressurser de besitter for å skape endring i deres eget liv.



**Figur 2:** Reduserende innvirkning på spillingen. Denne figuren gir et visuelt bilde av de ulike forholdene og hvordan de faktorene som har vært med å redusere spillingen.

I figur 2 illustrerer settinger og opplevelser med forholdene som har vært med å gjøre at deltagerne har redusert spillingen i en periode. Som ved forrige illustrasjon så var ikke alle disse aktuelle for alle deltagerne og deres påvirkning vil variere. Dette viser at det kan gjøres endringer i forhold som var med på å gjøre at deltakerne spilte mindre. Det viser også at motivasjonen til deltagerne er formbar og kan endres. Dette viser at ved endring i individet og endringer i miljøet så kan spillingen reduseres.

Sett i sin helhet så fortalte deltakerne om en opplevelse med forholdene som er overveldende for dem. Der positive erfaringer, relasjoner eller endring av behov skaper perioder med redusert spillatferd. For deltakerne fremstår det som at deler av forholdene kan være overveldende og dermed river de ned. For eksempel ved nederlag i skolen, lite tilrettelagte læringssituasjoner, lite engasjerte lærere eller en opplevelse av at undervisningen gir de lite. Sammen med konfliktfylte forhold eller avstand til sine foreldre, i tillegg til en følelse av sosiale utfordringer, mobbing eller lite tilhørighet gjør at verden kan oppleves uhandterlig og kaotisk. Deres opplevelse blir da en verden som river de ned og som er lite tilrettelagt, noe som bidrar til å øke eller opprettholde spillatferden. Hvis man kombinerer alle disse faktorene, møter de en verden som er overveldende og hvor de har lite verktøy til å håndtere

utfordrende situasjoner og skape mening i sitt liv. Spillingen blir da en måte å oppleve underholdning, et sted de kan føle seg hjemme og oppleve avstand fra utfordringer i hverdagen. Spillverden byr på sosiale relasjoner som er med å opprettholde gamle vennskap eller etablere nye, i et miljø med nok avstand til at de føler en form for kontroll. Spillverden blir et sted der de kan føle mestring og læring, noe de opplever lite av i den virkelige verden. Spillverden ga de en arena å unnsnippe den kaotiske og uhåndterlige verden på. På den andre siden så kan endringer i forholdene være med å redusere spillingen, dettes sier noe om hvordan med hjelp så kan ting ved forholdene endres for å redusere spilling.

Resultatene fra studiet viser at det ved endring i forholdene så kan spillingen reduseres. For individet selv så kan det være vanskelig å endre en slik situasjon som fremstår som fastlåst og lite håndterbar. For å hjelpe vil det være behov for noen til å være med å skape endring. Her vil det være aktuelt med kartlegging av familie forhold for å avdekke utfordringene hjelpe personene til å finne tilbake til sin familie. For yngre mennesker så kan det være behov for å hjelpe foreldrene å regulere spillingen på en adekvat og effektiv måte. Videre kartlegging av skolen gjennomføres. Her vil individet ferdigheter kartlegges for å undersøke om individet kunnskap og ferdigheter står i stil med de utfordringer skolen møter han/hun med. Skolens utfordringer bør stå i stil med elevens ferdigheter slik at han/hun kan føle på mestring og utvikling. Relasjoner i skolen karleges ved å undersøke om individet opplever mobbing eller ubehag. Relasjonen til ulike lærere bør undersøke og finne muligheter for å eventuelt bedre relasjonen. Selv ved mye fravær fra skolen så bør oppmøte og krav til gjennomføring av skolearbeid være gjeldene. Forhold i jobben bør også undersøkes ved eventuelle utfordringer der. Individet sosiale miljø bør også kartlegges utenfor og i spillets verden, for å undersøke om han/hun har et sosialt liv å være med ved eventuell reduksjon i spillingen. De sosiale verdiene i nettes verden kartlegges for å se om de har en negativ effekt på spillingen. Dette kan anses som meget omfattende, men vil være nødvendig for å skape endringer for noen av disse menneskene.

Individets egen oppfattelse av situasjonen endrer motivasjonen, dette gir grunnlag for å si at arbeid med motivasjonsendring kan være aktuelt. Her kan teknikker som bygger på kognitiv atferdsterapi være aktuelle for å undersøke og grave i individet egen oppfattelse av situasjonen. Her kan det undersøke påstander som: hva individet legger i det å være normal, hvor viktig dette er for individet og hva som må til for å oppnå det. Hva legger individet i det at ting er viktig, hvordan kan dette etableres til andre deler av livet og forholdene. Dette gir



også grunnlag til å undersøke om oppfattelsen individet har stemmer med virkeligheten. Ved å undersøke individets sosiale ferdigheter og hvordan det kan forbedres eller fjerne oppfattelsen dårlige sosiale ferdigheter. Slik behandling gir også mulighet for å hjelpe individet med sosialt ubehag ved å benytte eksponeringsterapi. Dette gjøres for å frigjøre individet fra en fastlåst situasjon der han/hun ikke er klar over egne ressurser og frigjøre disse til å skape endringer i eget liv.

Dette prosjektet har gått bredt ut og undersøkt forhold som er en omfattende del av livet til individets, imidlertid så er det fortsatt behov for mer forskning. For å få mer detaljert kunnskap om forholdene sin innvirkning, så kan det være aktuelt å undersøke hvert enkelt av forholdene individuelt og se på dens innvirkning på videospillingen. Her kan det være aktuelt å ta utgangspunkt i en av de tre teoretiske rammeverkene. Maslows behovspyramide kan benyttes for å undersøke hvor godt dekket de ulike behov er i spillets verden og utenfor. Dette kan fortelle noe om tilhørighet, trygghet, annerkjennelse o.l. Antonovskys OAS kan brukes for å kartlegge hvilken opplevelse av sammenheng disse individene har. Dette gir også mulighet til å fortelle noe om hvordan de håndterer og håndterer utfordringer, som videre kan benyttes som et kartleggingsverktøy på individuelt nivå. Atferdsanalytisk forståelse kan benyttes videre ved å se dypere på etablerende operasjoner og hvordan ulike hendelser i livet har etablert spilling som en forsterker. Her kan også opphevende operasjoner undersøkes hvordan foranledninger har vært med å gjør skole, sosiale relasjoner i den virkelige verden og å tilbringe tid med familie mindre forsterkende. Det å dele opp forholdene og benytte seg en av teoriene i videre forskning kan være med å skape dybde og en forståelse av innvirkning forholdene har på utfordrende spillatferd. Denne forskningen kan også benyttes som et utgangspunkt for kvantitative undersøkelser for å se hvor gjeldene innvirkningen forholdene har er for en større mengde individer med utfordrende spillatferd. Videre bør forskning på utfordrende spillatferd og arbeid undersøkes, dette begrunnes med at det ble funnet lite empiri. Dette stiller da spørsmålet om det er et omfattende problem knyttet til arbeid og utfordrende spillatferd, eller om det bare er gjennomført lite forskning.

## 12.0 Referanser

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic og statistical manual of mental disorders : DSM-5*. 5th ed. ed. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Antonovsky, Aaron, og Ane Sjøbu. 2012. *Helsens mysterium : den salutogene modellen. Unraveling the mystery of health*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Başdaş, Öznur, og Harun Özbey. 2020. «Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents.» *Archives of psychiatric nursing* 34 (2): 17-20.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.12.010>.
- Bjerga, Ella. 2018. «Sammenhengen mellom læreratferd og elevers engasjement.» *Nordisk tidsskrift for utdanning og praksis* 12 (1): 47-68.  
<https://utdanningogpraksis.no/index.php/up/article/view/1766>.
- Bonnaire, Céline, og Oliver. Phan. 2017. «Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school.» *Psychiatry Res* 255: 104-110. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.030>.
- Bonnaire, Céline, Howard A. Liddle, Alexandre Har, Philippe Nielsen, og Oliver. Phan. 2019. «Why and how to include parents in the treatment of adolescents presenting Internet gaming disorder?» *Journal of Behavioral Addictions* 8 (2): 201-212.  
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.27>.
- Brunborg, Geir Scott, Rune Aune Mentzoni, og Lars Roar Frøyland. 2014. «Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems?» *Journal of behavioral addictions* 3 (1): 27-32. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.002>.
- Choi, Young-Gun, Kyounghee Chu, og Eun Choi. 2018. «The Impact of Video Game Addiction in the Workplace.» *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning* 8: 1-19. <https://doi.org/10.4018/IJCBPL.2018040101>.

Cooper, John O., Timothy E. Heron, og William L. Heward. 2020. *Applied behavior analysis*. United Kingdom: Pearson Education.

Eilertsen, Anne, og Adrian Holm. 2009. «dataspill.» Last Modified 27.04.2020.  
<https://snl.no/dataspill>.

Eklund, Lina, og Sara Roman. 2017. «Do adolescent gamers make friends offline? Identity and friendship formation in school.» *Computers in Human Behavior* 73: 284-289.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.035>.

Emerson, Eric, og Stewart L. Einfeld. 2011. *Challenging Behaviour*. Cambridge: Cambridge University Press.

Godager, Gaute 2019. «Dataspill som problem- og løsning.» *Tidsskrift for Norsk psykologiforening* 56 (6): 342-349.

Haugsgjerd, Svein, Per Jensen, Bengt Karlsson, og Jon A. Løkke. 2009. *Perspektiver på psykisk lidelse : å forstå, beskrive og behandle*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Hawi, Nazir. S., Maya. Samaha, og Mark. D. Griffiths. 2018. «Internet gaming disorder in Lebanon: Relationships with age, sleep habits, and academic achievement.» *Journal of Behavioral Addictions* 7 (1): 70-78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>.

Holden, Børge 2010. «Motivasjon». I *Anvendt Atferdsanalyse Teori og Praksis* redigert av Svein Eikeseth og Frode Svartdal, 60-79. Oslo: Gyldendal.

Jeong, Eui J., Christopher J. Ferguson, og Sung. J. Lee. 2019. «Pathological Gaming in Young Adolescents: A Longitudinal Study Focused on Academic Stress and Self-Control in South Korea.» *Journal of Youth and Adolescence* 48 (12): 2333-2342.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>.

- Khanolkar, Preeti R, og Paul D McLean. 2012. «100-Percenting It: Videogame Play Through the Eyes of Devoted Gamers.» *Sociological Forum* 27 (4): 961-985.  
<https://www.jstor.org/stable/23362160>.
- Kim, Nahyun, Mi Kim, Tonda Hughes, Hyeweon Kwak, og In Deok Kong. 2020. «Relationships of internet gaming reasons to biological indicators and risk of internet gaming addiction in Korean adolescent male game users." *BMC Psychiatry* 20 (341): 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02714-w>.
- Kowert, Rachel, Emese Domahidi, og Thorsten Quandt. 2014. "The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals.» *Cyberpsychology, behavior and social networking* 17 (7): 447-453. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0656>.
- Kowert, Rachel, og Julian A. Oldmeadow. 2015. «Playing for social comfort: Online video game play as a social accommodator for the insecurely attached.» *Computers in Human Behavior* 53: 556-566.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214002829>.
- Kuss, Daria J. 2013. «Internet gaming addiction: current perspectives.» *Psychology research and behavior management* 6: 125-137. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476>.
- Kuss, Daria J., og Mark D. Griffiths. 2012. «Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review of Neuroimaging Studies.» *Brain Sciences* 2 (3): 347-374.  
<https://www.mdpi.com/2076-3425/2/3/347>.
- Kvale, Steinar, og Svend Brinkmann. 2015. *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Latinsky, Andrew, og Koji Ueno. 2021. «Leveling Up? Video Game Play in Adolescence and the Transition into Adulthood.» *The Sociological Quarterly* 62 (1): 36-59.  
<https://doi.org/10.1080/00380253.2019.1711265>.

- Lenhart, Amanda, Joseph Kahne, Ellen Middaugh, Alexandra Rankin Macgill, Chris Evans, og Jessica Vitak. 2008. «Teens, Video Games, and Civics: Teens' Gaming Experiences Are Diverse and Include Significant Social Interaction and Civic Engagement.» *Pew internet & American life project*: 1-76.  
<https://www.pewresearch.org/internet/2008/09/16/teens-video-games-and-civics/>.
- Malterud, Kirsti. 2017. *Kvalitativ metasyntese som forskningsmetode i medisin og helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Michael, Jack, og Caio Miguel. 2020. «Motivating Operations.» I *Applied Behavior Analysis*, redigert av John O. Cooper, Timothy E. Heron and William L. Heward, 412-436. Harlow: Pearson Education.
- Müller, Kai W., og Klaus Wölfling. 2017. «Both sides of the story: Addiction is not a pastime activity.» *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict* 6 (2): 118-120.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.038>.
- Pallesen, Ståle, Rune Aune Mentzoni, Torbjørn Torsheim, Eilin K Erevik, Helge Molde, og Arne Magnus Morken. 2020. «Omfang av penge-og dataspillproblemer i Norge 2019.» 1-142. <https://www.uib.no/spillforsk/135990/omfang-av-penge-og-dataspillproblemer-i-norge-2019>.
- Richard, Jérémie, Loredana Marchica, William Ivoska, og Jeffrey Derevensky. 2021. «Bullying victimization and problem video gaming: the mediating role of externalizing and internalizing problems.» *International journal of environmental research and public health* 18 (4): 1-12.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18041930>.
- Rooij, Antonius J. van, Christopher J. Ferguson, Michelle Colder Carras, Daniel Kardefelt-Winther, Jing Shi, Espen Aarseth, Anthony M. Bean, Karin Helmersson Bergmark, Anne Brus, Mark Coulson, Jory Deleuze, Pravin Dullur, Elza Dunkels, Johan Edman, Malte Elson, Peter J. Etchells, Anne Fiskaali, Isabela Granic, Jeroen Jansz, Faltin Karlsen, Linda K. Kaye, Bonnie Kirsh, Andreas Lieberoth, Patrick Markey, Kathryn L. Mills, Rune Kristian Lundedal Nielsen, Amy Orben, Arne Poulsen, Nicole Prause,

- Patrick Prax, Thorsten Quandt, Adriano Schimmenti, Vladan Starcevic, Gabrielle Stutman, Nigel E. Turner, Jan van Looy, og Andrew K. Przybylski. 2018. «A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution.» *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict* 7 (1): 1-12.  
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>.
- Sahin, Mehmet, Yusuf Yasin Gumus, og Sezen Dincel. 2016. «Game addiction and academic achievement.» *Educational Psychology* 36 (9): 1533-1543.  
<https://doi.org/10.1080/01443410.2014.972342>.
- Schneider, Luke A., Daniel L. King, og Paul H. Delfabbro. 2017. «Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review.» *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict* 6 (3): 321-333. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>.
- Shen, Cuihua, og Dmitri Williams. 2011. «Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being.» *Communication Research* 38 (1): 123-149.  
<https://doi.org/10.1177/0093650210377196>.
- Shin, Wonsun, og Jisu Huh. 2011. «Parental mediation of teenagers' video game playing: Antecedents and consequences.» *New Media & Society* 13 (6): 945-962.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1461444810388025>.
- Sioni, Sasha R, Mary H. Burleson, og Debra A. Bekerian. 2017. «Internet gaming disorder: Social phobia and identifying with your virtual self.» *Computers in Human Behavior* 71: 11-15. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563217300560>
- Smith, Richard G., og Brian A. Iwata. 2020. "Negativ Reinforcement." I *Applied Behavior Analysis*, redigert av John O. Cooper, Timothy E. Heron and William L. Heward, 321-336. Harlow: Pearson Education.
- Son, Sung-Min, Jin-Seok Oh, og Byoung-Jin Jeon. 2021. «Correlational study between online friendship network and internet game disorder among university students.» *Brain and Behavior* 11 (11): 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/brb3.2392>.

- Sprong, Matt, Frank D Buono, James Bordieri, Nick Mui, og Thomas D Upton. 2014. «Establishing the Behavioral Function of Video Game Use: Development of the Video Game Functional Assessment.» *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation* 03 (4): 1-6. <https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000130>.
- Svartdal, Frode. 2015. *Psykologiens forskningsmetoder: en introduksjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tian, Yunlong, Chengfu Yu, Shuang Lin, Junming Lu, Yi Liu, og Wei Zhang. 2019. «Sensation seeking, deviant peer affiliation, and Internet gaming addiction among Chinese adolescents: the moderating effect of parental knowledge.» *Frontiers in psychology* 9 (2727): 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02727>.
- WHO. 2019. "6C51 Gaming disorder." Accessed 25.11. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fcd%2fentity%2f1448597234>.
- Zajac, Kristyn, Meredith K. Ginley, Rocio Chang, og Nancy M. Petry. 2017. «Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review.» *Psychology of addictive behaviors* 31 (8): 979-994. <https://doi.org/10.1037/adb0000315>.
- Zhang, Meng. X., Xinrui. Wang, Shu. M. Yu, og Anidr. M. S. Wu. 2019. «Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study.» *Addictive Behaviors* 99: 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106070>.

## 13.0 Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

### Spørsmål om deltagelse i forskningsprosjekt:

*Hvordan påvirkes problematisk spillatferd av jobb/skole, sosial- og familiereforhold?*

**Tittel:** Hvordan påvirkes problematisk spillatferd (Gaming) av jobb/skole, sosial- og familiereforhold?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske hvordan skole/arbeid, familiere- og sosiale forhold påvirker spillingen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære.

### Formål

Formålet med oppgaven er å intervju unge mennesker i alderen mellom 18-30 om deres erfaring med problematisk spilling. Jeg ønsker å undersøke hvordan skole/arbeid, familiere- og sosiale forhold påvirker spilling, gjennom å høre på din erfaring. Intervjuene vil bli benyttet til en masteroppgave.

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskolen i Molde

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å intervju deg fordi jeg tror dine erfaringer og kunnskap kan være med å belyse nye sider av denne utfordringen. Utgangspunktet vil være å snakke med 2 ulike grupper av fire individer hver. I den første gruppen vil det være individer som har et pågående problemforhold til spilling/Gaming. Deltagere i den andre gruppen vil være mennesker som har hatt et problematisk forhold til Gaming. Med problematisk forhold til spilling så mener jeg at du spiller eller har spilt til den grad av det påvirker skole/jobb, familiere- og/eller sosiale forhold. Jeg ønsker å intervju deg og høre om dine erfaringer kan være med å gi mer informasjon og en bedre forståelse



## **Hva innebærer det for deg å delta?**

Deltagelse vil innebære et 1-1 intervju med prosjektleder Jonas Vågåsar. I intervjuet vil jeg spørre om hvordan jobb/skole, familiære- og sosiale forhold er med å påvirke spillingen din. Jeg ønsker å samle inn hendelser/historier fra deg som kan være med å belyse disse forholdene.

Ønsker du å delta sender du Jonas Vågåsar en mail eller tar kontakt via telefon. Intervjuet vil bli gjennomført over Zoom eller Skype, er det ønskelig så kan vi møtes og gjennomføre intervjuet. Intervjuet blir tatt opp med min mobiltelefon ved å benytte en App (Nettskjema Diktafon) som lagrer intervjuet på en lukket server. Jeg vil supplere med notater, som jeg tenker kan være relevant for prosjektet. Intervjuet vil bli gjennomført etter avtale med deg.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke uten å oppgi noen grunn, jeg vil da også slette all data jeg har samlet inn hvis det er ønskelig. Det vil ikke ha noen konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere hvis du velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Prosjektleder Jonas Vågåsar vil ha tilgang til opplysningene.
- Ved behov vil også Prosjektansvarlig få opplysningene, dette vil kun bli brukt for veiledning.
- Personopplysningen jeg vil spørre om er fornavn, alder, skole (VGS, Høgskole o.l.) arbeid (hvor mye jobber du eventuelt stillingsforhold), nærmeste familie (ikke navn) og nåværende livssituasjon.
- Etter intervjuet er gjennomført vil fornavnet blir endret for anonymisering.
- Dine personopplysninger vil bli oppbevart på et A-4 ark som låses inne når det ikke er i bruk. Kontaktinformasjon, tidspunkt for intervju (dato) fornavn og anonymisert navn.

- Opptaket slettes etter opptaket er transkribert (omgjort til tekst) og du vil i det dokumentet få et kallenavn.
- Prosjektet blir skrevet på en datamaskin som er passord beskyttet.
- Opptaket blir lagret på en eksternserver (Nettskjema) som er godkjent av Høgskolen i Molde.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes Juni 2021, ved behov vil prosjektet utsettes til november/desember 2021. Personopplysninger, kontaktinformasjon og mail vil bli slettet etter prosjektet er avsluttet. Samtykkedokumentet vil bli destruert etter prosjektet er gjennomført.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg.
- få slettet personopplysninger om deg.
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskolen i Molde har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Delta i studiet**

Ønsker du å delta i studiet kontakt prosjektleder Jonas Vågåsar via mail:

[91758460jv@gmail.com](mailto:91758460jv@gmail.com) eller ring 91758460.

Intervjuet gjennomføres etter nærmere avtale.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til prosjektet, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Høgskolen i Molde ved Jonas Vågåsar. E-mail: [91759460jv@gmail.com](mailto:91759460jv@gmail.com) Tlf: 91758460. Prosjektansvarlig: Karl Yngvar Dale. E-mail: [Karl.Y.Dale@himolde.no](mailto:Karl.Y.Dale@himolde.no) Tlf: +47 712 14 057.

- Vårt personvernombud: Merete Ludviksen
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Karl Yngvar Dale  
Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

Jonas Vågåsar  
Prosjektleder  
*Student*

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Problematisk spilling, jobb/skole, sosiale- og familiære forhold, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 01.12.2021

---

(Signert av prosjektdeltaker)

## 14.0 Vedlegg 2: Intervjuguide

### Intervjuguide

**Dato:**  
**Sted:**  
**Navn:**

**Hvordan erfarer personer med problematisk spillatferd at jobb/skole, familie og sosiale forhold innvirker på spillatferden?**

#### **Generelt:**

Er det et pågående utfordring?

Bor du sammen med familien din?

Hva er din nærmeste familie?

Er du i jobb eller skole?

Trinn eller jobbforhold?

Bor du i et tettsted, by eller på landet?

#### **Familie forhold:**

Kan du fortelle om en hendelse der spillingen har påvirket forholdet ditt med familien?

Hvordan er/var forholdet ditt med din nærmeste familie?

Hva føler du din rolle er i familien?

Hva tror du familien din tenker om spillingen?

Kan du fortelle om en hendelse der spillingen ble påvirket av familieforholdet ditt?

#### **Skole/Jobb:**

Kan du fortelle om en hendelse der spillingen har påvirket jobb/skole?

Hvordan var/er det å være på skolen/arbeid for deg?

Hvilken erfaring har du med skolen/jobben din?

Har du noen gang vært borte fra jobb/skole pga av spillingen?

Kan du fortelle om en hendelse på jobb/skole som har gjort at du har spilt mer eller mindre?

**Sosialt:**

Hvordan påvirker spillingen ditt sosiale liv?

Hvordan er du sosial med andre mennesker?

Opplever du at du har noe sosialt liv utenfor internett/spillingen?

Hva er dine tanker om ditt eget sosiale liv?

Har det vært perioder der du har spilt lite og hva var grunnen til det?

Kan du fortelle om en hendelse i ditt sosiale liv som har gjort at du har spilt mer eller mindre?