

Detta är en fri sammanställning av svensk och internationell vetenskaplig forskning om gaming disorder från kunskapsöversikten (2019:31, ISSN 1403-168X). Hela kunskapsöversikten kan laddas ner här: www.lansstyrelsen.se/vastra-gotaland/tjanster/publikationer

När datorspelande blir problematiskt – om gaming disorder hos barn och unga

Gaming disorder blev en diagnos och sjukdomsklassades av Världshälsoorganisationen (WHO) 2018. Tillståndet har ännu inte någon officiell svensk översättning.

Ett kontinuum

Ett engagerat datorspelande kan placeras på ett kontinuum, en skala utan skarpa gränser mellan stadierna, som sträcker sig från oproblematiskt, via problematiskt till gaming disorder. Det som skiljer gaming disorder från de andra stegen på skalan är att det tillståndet leder till negativa konsekvenser.

De flesta kan spela datorspel utan att det får några negativa konsekvenser. Det kan alltså även gälla för de som spelar mycket och engagerat.



Tiden som ägnas åt datorspelande

Personer med gaming disorder ägnar mycket tid åt att spela, men tiden som ägnas åt datorspelande är inte ensamt avgörande för om det är problematiskt spelande eller inte.

Forskning visar att om en person ägnar mycket tid åt att spela datorspel så betyder det inte nödvändigtvis att den har gaming disorder. En person som har gaming disorder ägnar dock alltid mycket tid åt att spela. Studier visar även att de personer som deltog i studien med gaming disorder oftare upplevde depression, hade sämre skolresultat och uppvisade beteendeproblem. Däremot hade de deltagare som uppgav att de ägnade samma mängd tid åt att spela datorspel, utan att ha gaming disorder, inte en förhöjd rapportering av dessa negativa faktorer.

Motivation att spela

Att spela datorspel aktiverar hjärnans belöningssystem och önskan att uppnå kickarna om och om igen skapar motivation att fortsätta spela. Många datorspel är utformade för att utmana spelaren att prestera, att uppnå nya mål, utvecklas och att få högre poäng.

För många som spelar kan de sociala relationerna i spelvärlden bli mycket viktiga. I ett online-spel kan lagets framgångar vara beroende av individernas engagemang och insatser. När en karaktär avancerar och får mer kraft i ett sådant online-spel, leder det till att spelaren får erkännande av andra spelare och därmed högre status. För att inte förlora sin position och för att det ska gå så bra som möjligt för laget kan spelare lägga ännu mer tid på att spela. I många av de datorspelen som spelas på internet har lagen deltagare från olika platser och tidzoner i världen. De olika förutsättningarna skapar press på spelare

att fortsätta spela vid tider på dygnet när den egentligen skulle behöva sluta spela för att gå till skolan, jobbet eller för att sova. De starka motiverande krafterna som beskrivits här har ofta setts i samband med att personer har utvecklat gaming disorder såtillvida att de bidrar till att spelaren fortsätter spela och tappar kontrollen över datorspelet.

Spelbeteende kopplat till andra livsfaktorer

Oavsett omfattning har allt datorspelande gemensamt att det till exempel ofta innebär stillasittande och att spelaren blir kognitivt och känslomässigt engagerad.

➤ **Skolprestation och hälsa**

Datorspelande verkar kunna ha både positiva och negativa effekter på skolprestation. Mycket tid läggs på spelet vilket stjälar tid från andra hälsofrämjande aktiviteter såsom sömn, fysisk aktivitet och sociala relationer utanför spelvärlden. Forskningen om psykisk ohälsa visar olika resultat och det går inte att dra några definitiva slutsatser om hur sambandet ser ut.

➤ **Sömn**

Det finns en stor mängd studier som visar på negativa effekter av datorspelande på sömn. I kontrast till dessa resultat rapporterades i en studie att unga som spelade datorspel 4–6 timmar per dag sov bättre än de som bara spelade ibland. Forskarna tolkade resultaten i termer av att aktivitetsintensiteten under dagen som datorspelet innebar var positiv för nattsömnen och gav en subjektivt upplevd bättre sömnkvalitet.

➤ **Kognition**

När det gäller relationen mellan datorspelande och kognitiva funktioner, finns å ena sidan forskning som pekar på samband mellan datorspelande och en förbättrad kognitiv förmåga (bättre skolprestation, bättre logisk förmåga, större ordförråd, bättre problemlösningsförmåga) och å andra sidan forskning som visar samband mellan datorspelande och sämre kognitiv förmåga.

Det finns även en särskild typ av datorspel som kallas hjärnträningsspel, som uppges träna kognitiva funktioner som till exempel arbetsminne och logisk förmåga. Forskning visar att personer som spelade sådana spel blev bättre på de spelen, däremot kunde inte fördelarna generaliseras till andra uppgifter i någon större utsträckning.

Faktorer hos individen som ökar risken för att utveckla gaming disorder

Forskning visar att gaming disorder har tydliga samband med vissa egenskaper hos spelaren, några exempel är: *manligt kön, ung ålder, förekomst av depression, ångest, impulsivitet, dålig självkänsla, ensamhet*

Några ytterligare faktorer är:

- ✓ *Spelar datorspel med försämrad kontroll över spelet*
- ✓ *Prioriterar spelet högre än andra aktiviteter och intressen*
- ✓ *Låg nivå av deltagande i sportaktiviteter*
- ✓ *Familjerelationer som karaktäriseras av konflikter och begränsad kommunikation*

Dessa egenskaper i kombination med vilken typ av spel som spelas och vad som motiverar spelet är riskfaktorer som bidrar till att personer utvecklar gaming disorder. Spelgenrerna rollspel och first person shooter (förstapersonskjutare-spel) ses ofta i samband med gaming disorder.

Datorspelvärlden kan bli den plats där unga har sina kompisar som de umgås och spelar med. Det kan göra att de ägnar mycket tid åt att spela, vilket i sin tur är en del av förklaringen till varför gaming disorder är vanligare förekommande bland personer med någon form av autismspektrum-tillstånd. Delvis kan det också förklaras med att personer med autismspektrum-tillstånd ibland har avancerade

specialintressen. När sådana intressen omfattar datorspelande kan det leda till en förhöjd risk för att de utvecklar gaming disorder.

Gaming disorder kopplat till spel om pengar

Att ha problem med spel om pengar har likheter med gaming disorder. Det beskrivs som ett tillstånd där personen har svårigheter med att kontrollera sitt spelande om pengar och att spelet påverkar stora delar av livet, som relationer, ekonomi, studier eller arbete. Forskning visar att många av de vanligaste datorspelen som finns på marknaden och på internet har inslag av spel i form av lotterier och vadslagningar med slumpmässiga möjligheter att vinna. I vissa spel förekommer det exempelvis lootlådor (paket med okänt innehåll för spelaren, t ex ett nytt vapen, och som går att köpa för riktiga pengar i datorspelet).

Forskare varnar för att de lotteriliknande inslagen riskerar att skapa en övergång mellan gaming disorder och andra potentiellt beroendeframkallande beteenden. Den person som spelar mycket datorspel, och som kanske till och med har gaming disorder, utsätts på det sättet för påverkan och riskerar att även utveckla problem med spel om pengar.

Vad kan du som vuxen/ lärare/ förälder göra?

Genom att kommunicera och lyssna engagerat på barnet kan man få kunskap om vad de gör när de ägnar sig åt interaktiva medier. På så sätt kan vuxna/vårdnadshavare förstå mer om vilka behov aktiviteten fyller. I en sådan relation finns utrymme att för barn och vuxna/vårdnadshavare tillsammans bestämma hur mycket och till vad de interaktiva medierna kan användas i förhållande till andra aktiviteter.

Test

Ett självskattningsformulär (för vuxna) har utvecklats i Sverige och kan användas för att tidigt upptäcka att någon är på väg att utveckla gaming disorder: ”Gaming Addiction Identification Test” (GAIT). Det består av påståenden om det egna spelbeteendet de senaste tolv månaderna och frågorna bygger på de föreslagna diagnoskriterierna i DSM-5.

Bedömningsinstrument för spelberoende är sällan anpassade för att utreda barn och unga. Det bör därför användas med viss försiktighet.

Slutsatser

- De allra flesta kan spela datorspel utan att det innebär problem. Det saknas dock kunskap om var gränsen går mellan oproblematiskt spelande och när beteendet är problematiskt.
- Det finns mycket forskning på området gaming disorder. Dock beskriver olika studier liknande fenomen med olika definitioner baserat på olika mätmetoder.
- Varningstecken att vara uppmärksam på är negativa förändringar i fysisk eller psykisk hälsa och sociala funktioner som orsakats av spelbeteendet.
- Problematiskt datorspelande och gaming disorder kan ha negativ inverkan på hälsa, sömn och skolprestation.
- I övervägande delen av de studier som sammanfattas här dras slutsatsen att överdrivet datorspelande kan ha negativa konsekvenser. Det kan därför vara bra att begränsa sitt spelande.

Information och rådgivning till spelare, anhöriga och yrkesverksamma:

- **Spelprevention.se** - en webbplats från Folkhälsomyndigheten
- **Kunskapsguiden.se** - en webbplats från Socialstyrelsen
- **Stödlinjen.se** - drivs av Centrum för psykiatriforskning, Stockholms läns sjukvårdsområde/Karolinska Institutet, på uppdrag av Socialdepartementet.
- **Experter på problematiskt spelbeteende:**
 - Game over Linköping - <https://www.gameoverlinkoping.se/>
 - Dataspelsakuten - <http://dataspelsakuten.se/>
 - Internetakuten - <http://internetakuten.com/>