

Masteroppgave

Master i atferdsvitenskap

November 2023

Gaming som forsterkerkilde: avhengighet, lidenskap
eller mestringsstrategi.

Kandidatnavn: s143101
Emnekode: MALK5000

Antall studiepoeng: 30

Fakultet for helsevitenskap
OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

Gaming som forsterkerkilde: avhengighet, lidenskap eller mestringsstrategi

Mia Kristin Hoel

Fakultet for helsevitenskap, institutt for atferdsvitenskap

Oslo Metropolitan University

MALK5000 Masteroppgave

15. november 2023

Sammendrag

Avhengighet til gaming er innlemmet i ICD-11 som en egen diagnose. Dette er omdiskutert i fagmiljøene, bl.a. på bakgrunn av usikkerhet omkring hva denne avhengighetsatferden egentlig er, og årsaken til den. Den ene siden mener diagnosen skal inkluderes på bakgrunn av mye forskning og kliniske erfaringer rundt de negative konsekvensene. Den andre siden mener det er uheldig å innlemme diagnosen, da gaming også har en rekke positive effekter, og at det er fare for en feildiagnostisering av høyt engasjerte gamere. Begge sider mener den andre siden presenterer forskning med bias og feilslutninger. Denne studien forsøker å undersøke de positive og negative effektene av gaming brukt som forsterkerkilde, sett opp mot avhengighetsbegrepet og gaming brukt som mestringsstrategi. Det ble utført semi-strukturerte intervju av fem voksne gamere, analysert ved tematisk innholdsanalyse.

Resultatene viste at gaming har for de fleste positive effekter, som bedre ferdigheter og sosial kompetanse, mye på grunn av balanse mellom gaming og andre aktiviteter. Det er uklart hva gamerne legger i avhengighetsbegrepet, men tidsbruk er en fellesnevner i forhold til negative konsekvenser. Gaming som mestringsstrategi er positivt for alle unntatt en. Det ble diskutert om ikke defekter i forsterkningssystemet har innvirkning på sårbarhet for gamingavhengighet, og dette er videre diskutert opp mot behaviorismens determinisme og Foucaults diskursbegrep. Metodiske begrensninger og implikasjoner for praksis er fremlagt.

Nøkkelord: Gaming, avhengighet, ICD-11, kvalitativ metode, intervju, forsterkning, dopamin, mestringsstrategi

Abstract

Gaming addiction as a separate diagnosis is included in ICD-11. This inclusion is debated by researchers i.e., based on uncertainty about the nature of gaming as an addictive behavior, and what causes it. One group of researchers believes the diagnosis should be included based on the overwhelming amount of research and clinical experience demonstrating the negative consequences. The other group believes it is unfortunate to include it, gaming also has several positive effects, and there is a risk of misdiagnosis of highly engaged gamers. Both sides believe the other side presents research with bias and fallacies. This study attempts to investigate the positive and negative effects of gaming as a source of reinforcement, and the properties of addiction and gaming used as a coping strategy. A semi-structured interview was conducted with five adult gamers, analyzed by thematic analysis. The results showed gaming yield a range of positive effects, improved skills, and social competence, largely due to the positive balance between gaming and other activities. It is unclear what gamers mean by the term addiction, but in terms of negative consequences, time is of essence. Gaming as a coping strategy is positive for all except one. It was discussed whether underlying reward deficiency have an impact on vulnerability to gaming addiction and it was discussed in the light of behaviorism's determinism and Foucault's theory of discourse. Methodological limitations and implications for practice are presented.

Keywords: Gaming, addiction, gaming disorder, ICD-11, internet gaming disorder, dopamine, interview, qualitative, coping strategy, reinforcement

Gaming som forsterkerkilde: avhengighet, lidenskap eller mestringsstrategi

Det pågår en kamp i mange hjem over det ganske land i 2023. Mellom ungdom som bruker all sin tid foran en PC-skjerm, langt inne i en virtuell verden, og bekymrede foreldre, som ser sitt barn gå glipp av alt *de* mener er viktig i verden. De vil se sine barn være ute å leke gjemsel, spille fotball, bygge trehytter, leke ringstikk og ha alle de opplevelser de selv hadde når de vokste opp. De ser sine barn som usosiale, bleke vesener fostret opp på energidrikk og Grandiosa. De ser på dem som avhengige på lik linje med rusavhengige, og er redd de aldri vil få noen god fremtid, ingen jobb, og ingen venner. Dette narrative er heldigvis karikert, men det fanger noe av essensen i den foreliggende studien. Ikke alle foreldre er like engstelige som dette, men en undersøkelse av Ipsos (2021) gjennomført på oppdrag fra Blå Kors, fant at 55 % av foreldre er bekymret for sitt barns gamingatferd. Herunder tid brukt på gaming, frykt for avhengighet, manglende sosial kompetanse og lite utendørsaktiviteter.

Avhengighet er et begrep som rommer mye, med flere betydninger, både klinisk og mer brukt i dagligtale. Det er flere av menneskets atferder, som, når de utøves i stort nok omfang, er blitt sett på som avhengighetsatferd. Slik som sex, porno, trening, jobb, kjæreste, husdyr, shopping, ekstremsport og liknende (Bramness & Bachs, 2021, 22. november).

Selve den kliniske definisjonen av avhengighet finner man i de diagnostiske manualene, henholdsvis *International Classification of Diseases* (11. rev.; ICD-11), som utgis av World Health Organization (WHO, 2019) og *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. utg.; DSM-5), som utgis av American Psychiatric Association (APA, 2013). Her har avhengighet lenge omfattet hovedsakelig ruslidelser, men også gambling. I de nyeste revisjonene av disse manualene har det kommet inn diagnoser for også annen avhengighetsatferd, herunder en som beskriver overdreven gaming. I ICD-11 som *gaming disorder* (GD), og i DSM-5 som *internet gaming disorder* (IGD). I DSM-5 står den oppført i

seksjon tre, som betyr med forbehold om mer forskning og større kunnskapsgrunnlag (Potenza, 2014).

Det er blitt trukket paralleller av forskere mellom gamblingavhengighet og gamingavhengighet, da begge begynner som uskyldig underholdning, med en link til utskillelse av dopamin. Hverken gambling eller gaming begynner som en avhengighet, men kan bli det under de rette forholdene (Gentile et al., 2011). ICD-11 er GD beskrevet som: «Svekket kontroll over gamingen, økende prioritet av gaming i den grad gaming går foran andre interesser og daglige aktiviteter, og fortsettelse eller eskalering av gaming til tross for forekomsten av negative konsekvenser» (WHO, 2019, 6C51). Og videre at denne gamingatferden resulterer i tydelige problemer eller forringelse på individets personlige, familiemessige, sosiale, pedagogiske, yrkesmessige og psykologiske fungering. Det er altså først når gamingen går utover viktige funksjonsområder for livskvalitet at man kan begynne å snakke om patologi (Gentile et al., 2011; WHO, 2019).

Gentile et al. (2011) fant at gamere definert som patologiske, fikk dårligere karakterer, dårligere forhold med foreldre, spilte mer voldelige spill, og viste mer aggressiv oppførsel. Begrensninger ved studien var at den ble utført i et asiatiske land, og man vet ikke om dette kan generaliseres til vestlige land. Det samme med studien til Ko et al. (2019), hvor de undersøkte gamere med GD, og fant søvnforstyrrelser, manglende fysisk aktivitet og overvekt, denne studien er også utført i et asiatiske land.

Saunders et al. (2017) presenterte i en artikkel en stor mengde forskning og bekymringer fra fagfolk rundt overdreven gaming, hvor det vises til humørsvingninger, irritabilitet, depresjon, aggresjonsproblematikk, fysisk inaktivitet, døgnrytmeforstyrrelser, dehydrering, underernæring, slag, trykksår og en rekke sosiale, akademiske og yrkesmessige problemer og negative konsekvenser. Mye av den forskningen de presenter kommer også fra asiatiske land, og man kan undres over om dette kan overføres til andre kulturer, og som nevnt

vestlige land. Andrew K. Przybylski et al. (2017) sjekket for dette ved å inkludere fire studier, med deltagere fra flere vestlige land, og fant at kun fra 0,3 % –1,0 % av den generelle befolkningen kvalifiserte til en GD diagnose. Eksempelvis fra Tyskland, av til sammen 3133 deltagere, var det bare fem som oppfylte kriteriene for GD. Størstedelen, nesten tre av fire oppgav ingen atferdsmessige problemer i forhold til gamingen, det som ble nevnt hyppigst var økt spilletid. Svakheten her var at det var basert på selvrapporing, som kan gi feil svar.

Denne avgjørelsen om formalisering av overdreven gaming som egen diagnose, og påfølgende inkludering i ICD-11, har skapt stor divergens i fagmiljøene. På den ene siden har man de som mener en formalisering av diagnosen er nødvendig fra et folkehelseperspektiv, for således å få på plass en effektiv behandlingsform til de som har behov for det, slik som Rumpf et al. (2018). Mens andre, som van Rooij et al. (2018), mener bevisgrunnet for diagnosen foreløpig er for tynt, og at faren for feildiagnostisering er til stede. Og som eksemplifisert over, at det eksisterer endel bias og begrensninger i forskningen.

Selv om det er enighet om at overdreven gaming kan medføre negative effekter for noen individer, og det som nevnt finnes kliniske eksempler på dette, så er det langt fra enighet i fagmiljøene om hvordan denne avhengigheten skal defineres (Gentile et al., 2011; Rumpf et al., 2018; van Rooij et al., 2018). Eksempelvis mener van Rooij et al. (2018) det eksisterer en uklarhet om hva GD egentlig er, er denne problematferden forårsaket av underliggende psykiske lidelser, er det spillets avhengighetsskapende struktur, eller bare en av mange avhengighetsatferder? Dette mener de er kritiske spørsmål som gjør en formalisering av denne diagnosen uheldig og prematur.

Videre mener van Rooij et al. (2018) at et vesentlig spørsmål som står uavklart, ikke er om GD har sammenheng med andre diagnoser, men om gaming rett og slett bare er en mestringsstrategi på lik linje med andre man kan ta i bruk for å håndtere sine underliggende problemer. Enten det er depresjon, *attention deficit/hyperactivity disorder* (AD/HD), sinne,

ensomhet, eller andre lidelser/diagnoser. Hvis gaming er en mestringsstrategi, burde man heller være nysgjerrig på hva som ligger bak en overdreven gaming, og se på mulighetene for å forsøke å behandle de underliggende årsakene til atferden først, og se om ikke det i seg selv vil løse problemet med den overdrevne gamingen (van Rooij et al., 2018). Gentile et al. (2011) undersøkte dette, og fant at gaming brukes som mestringsstrategi, men det er ikke nødvendigvis bare positivt, de så at de som brukte gaming som mestringsstrategi for underliggende problemer, slik som depresjon, angst og sosial fobi, fikk økte symptomer av disse tilstandene.

Sifri (2022) utførte i sin doktorgradsavhandling en systematisk gjennomgang av tidligere forskning på effekten av gaming på barn og ungdoms utvikling på det biologiske, psykologiske og sosiale området. Han fant at mange bruker gaming som mestringsstrategi, og at det er forbundet med et negativt utkomme om det brukes for å unngå/rømme fra problemene sine. Mens et positivt utkomme er forbundet med det å bruke de sosiale nettverkene online til å snakke om problemene sine, eller bare få støtte.

Når det gjelder sammenhengen mellom aggresjon og gaming, da spesielt voldelige spill, er det et hav av forskning som viser til nettopp dette (Funk et al., 2004; Kimmig et al., 2018). Flere som Ferguson (2007) og Lamb et al. (2018) har i senere tid blant annet pekt på bias i forskningen og at eksisterende litteratur på området ikke kan vise til noen overbevisende støtte til verken en korrelasjons- eller årsakssammenheng mellom gaming og faktisk aggressiv oppførsel. Man vet ikke om gaming fører til aggresjon, eller om denne aggresjonen vil oppstått hos individene uavhengig av gamingen.

Koepp et al. (1998) fant beviser allerede i 1998, for at gaming frigjør dopamin i striatum. Dopamin er en vesentlig neurotransmitter i vårt forsterknings- og motivasjonssystem, både under selve forsterkningen, i prediksjonen av forsterker og i de motivasjonelle operasjonene som driver søket etter forsterkerne. Den har og en rolle i

opplevelsen av aversive, og nye og uventede stimuli. Dopamin frigjøres henholdsvis fra det ventrale tegmentale området (VTA) til nucleus accumbens (NAc) og fra substantia nigra (SN) til dorsale striatum. Når dopamin skilles ut fra VTA til NAc oppleves en følelse av behag og tilfredshet. Denne følelsen forsterker atferden som forårsaker den positive følelsen. Når dopamin skilles ut fra SN til dorsale striatum fremmes motivasjon og målrettet atferd (Catania, 2013; Hassel, 2023, 1.februar; Heymann et al., 2020; Volkow et al., 2007; Wang et al., 2019).

Både positiv- og negativ forsterkning kan ha en rolle i utvikling av gamingavhengighet, positiv ved nevnte dopaminutskillelse, og negativ ved at gamingen kan gjøre at man unngår ubehag, både affektive følelser og krav (Catania, 2013; Şalvarlı & Griffiths, 2022). I følge Şalvarlı og Griffiths (2022) har individer med gamingavhengighet (IGD) lavere aktivitet i dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC), dette er et område i hjernen som er ansvarlig for, blant annet, vekting/evaluering av utsatte forsterkere. Dette medfører at de kan ha en dårligere evne til å utføre atferd som opprettholdes av utsatte forsterkere. Slik som eksempelvis akademiske oppgaver, hvor det å skrive en oppgave (for mange) ikke gir noen umiddelbare forsterkere, men at forsterkningen kommer lengre fremme, i form av gode karakterer, en god utdanning og en ønsket jobb.

Alle rusmidler frigjør dopamin, og den forsterkende effekten som oppnås ved inntak av rusmidler har en rolle i de nevrobiologiske endringene som skjer ved en avhengighet. Økning i dopaminnivå skjer hos alle som inntar rusmidler, men i kontrast til dette faktum, så er det slett ikke alle som opplever denne dopaminøkningen som fortsetter til å utvikle en avhengighet (Berke & Hyman, 2000; Volkow et al., 2007).

I følge Volkow et al. (2007) så kan ikke denne korte økningen i dopaminnivåer alene forklare tilstanden avhengighet, for dette avhenger av lengre tids ukontrollert inntak av rusmidler. De mener videre at avhengighet er relatert til gjentatte forstyrrelser av dopamin-

regulerte hjernekretsløp, og at dette sees spesielt hos sårbare individer, som på grunn av genetiske, utviklingsmessige eller miljømessige faktorer er disponerte for en slik tilstand.

Ikke bare ruslidelser, men også andre avhengige-atferdslidelser er linket til en slik forstyrrelse av de dopaminregulerte hjernekretsløpene, en dysregulering av vårt forsterknings- og motivasjonssystem. Dette igjen har koblinger til *reward deficiency syndrom* hypotesen. Denne hypotesen forfekter at noen individer er født med en høyere mottagelighet for avhengighet, på grunn av mangler i forsterkningssystemet. Videre at rusbruk i seg selv er en måte å kompensere for, eller mestre, sitt underliggende problem, ett vedvarende underskudd på forsterkning, eller sensitivitet for forsterkere (Cooper et al., 2014; Fujiwara et al., 2022; Hahn et al., 2014).

Wang et al. (2019) undersøkte om disse dopaminbanene påvirkes også ved IGD. De fant at av 33 deltagere med avhengighet til gaming og 28 «friske» gamere, så var det endringer i tilkoblingen mellom VTA og NAc i de med IGD, men ikke mellom SN til dorsale striatum. Altså endringer i de dopaminerge regionene som styrer forsterkningssystemet. Svakheten ved deres studie var at de ikke kan fastslå om disse endringene kommer på grunn av IGD, eller om disse endringene har vært der a priori til den oppståtte avhengigheten. Altså kan man ikke fastslå at overdreven gaming fører til disse endringene, eller om som nevnt over, årsaken er en medfødt dysregulering av dette forsterknings- og motivasjonssystemet. De peker på at longitudinelle studier er nødvendig for å finne ut av dette.

Derimot fant Hahn et al. (2014) i en studie beviser for at defekter i forsterkningssystemet ikke er en konsekvens av gaming, men heller årsaken til det, og kunne da vise en link mellom gaming, rusavhengighet og andre avhengighetsatferder. Forfatterne undersøkte gamere opp mot ikke gamere i forhold til respons på ikke- spillrelaterte forsterkere. Gamere viste dårligere sensitivitet ovenfor både små og store forsterkere enn ikke-gamerne. Gamerne viste en respons på store forsterkere som lå på høyde med responsen

til ikke-gamere når de fikk små forsterkere, mens små forsterkere hos gamerne ikke utløste signifikant respons. Deltagerne som gamet spilte hyppig, men var ikke diagnostisert som avhengige av gaming, så forfatterne definerte dem som kun potensielt utsatt for avhengighet. Det at de ikke var avhengige gjorde det mulig å utelukke at disse endringene i forsterkningssystemet hadde oppstått på grunn av gamingen. De påpeker at studien viser at denne defekten er en sårbarhetsfaktor for overdreven gaming, ikke en konsekvens av det. Men studien er kun utført på 16 deltagere, så den kan sies å være noe begrenset når det gjelder generalisering (Hahn et al., 2014).

En annen sårbarhetsfaktor for overdreven gaming fant Hygen et al. (2020) i en longitudinell studie hvor de så på gamings påvirkning på 6- til 12-åringers sosiale ferdigheter. De så at dårligere sosiale evner så ut til å være en prediktor for overdreven gaming. De hypotetiserte at årsaken kunne være de har vanskeligere for å finne tilhørighet andre steder, og at det er lettere å kommunisere online. Men generelt sett fant de at gaming ikke hadde negativ innvirkning på gutters sosiale ferdigheter, men de så at jenter som gamet hadde dårligere sosiale evner enn de som ikke gamet. En av svakhetene ved deres studie var uklarheter rundt rapporteringen av tiden faktisk brukt på gaming.

Ifølge van Rooij et al. (2018) er det et gjennomgående problem innen psykiatri og psykiatrisk samfunnsmedisin, å differensiere mellom hva som er normal atferd og faktisk sykdom. Det å gi noen en falsk positiv diagnose kan føre til uante personlige, økonomiske og samfunnsmessige konsekvenser. Og at man ved å innlemme GD i ICD-11 kan risikere at høyt engasjerte gamere kan feildiagnostiseres med GD, fordi deres gamingmønster kan likne det som beskrives i de diagnostiske manualene. Men at det hos disse ikke er mulig å finne noen av de beskrevne negative effekter på deres øvrige liv.

Razum og Huić (2023) intervjuet 37 ungdommer definert som høyt engasjerte gamere, for å undersøke nettopp dette, hvordan ungdommen klarte å innlemme gaming i sine liv, og

hva som motiverte dem til å game. De fant blant annet at ungdommen var svært motivert av det sosiale aspektet i gaming, de sosialiserte med nye og gamle relasjoner både i spillet og via Discord. Videre lærte de tekniske ferdigheter og engelsk fra gaming, i tillegg til at gaming fungerte som en mestringsstrategi. De ble beskrevet som aktive i det å innpasse gaming i sin hverdag uten at det gikk på bekostning av skole eller andre gjøremål. Og at gaming således, som van Rooij et al. (2018) og trekker frem, ikke hadde noen negative effekter på deres livskvalitet. Men de fant og at noen gamere en periode slet med for mye gaming, men at de klarte å snu det ved hjelp av andre, som søsken, foreldre eller lærere.

Granic et al. (2014) oppsummerte i sin artikkel endel forskning på de positive effektene av gaming. De fant blant annet at gaming hadde positiv innvirkning på mange kognitive ferdigheter, som økt kreativitet, økt prosesseringsevne, problemløsningsevne, hurtig beslutningstaking, bedre evne til å filtrere ut irrelevant informasjon, og at disse evnene kan generaliseres til kontekster utenfor gaming. Videre bedre sosiale evner, pro-sosial atferd og emosjonsregulering. Forbedrede evner til (egen) motivering, da spillene er bygd opp rundt intermitterende forsterkning, og dette er det forsterkningskjemaet som gjør en atferd mest motstandsdyktig mot ekstinksjon (Cooper et al., 2014). Noe som gjør at man via disse spillene lærer evnen til å være persistent, og ikke gi seg ved motgang, men at man må mislykkes mange ganger før man oppnår suksess. Studien viste til begrensninger ved at mange av funnene ikke kunne vise til sikre årsakssammenhenger.

Det eksisterer også nyere funn som kan vise til flere av de positive effektene som Granic et al. (2014) fant, som en studie av Chaarani et al. (2022). Her deltok nesten 2000 barn, den foreløpig største studien utført som undersøker sammenhengen mellom gaming, kognisjon og hjernefunksjon. De fant at de som gamet tre timer eller mer per dag gjorde det bedre på kognitive tester enn de som ikke gamet. Testene viste at gamere utførte testene hurtigere, mer presise, med bedre impuls kontroll og større arbeidsminne enn ikke-gamere.

Gamere viste også større evne til å holde oppmerksomheten fokusert på det de skulle, og se bort fra forstyrrelser.

Diagnosekriteriene for GD i ICD-11 er som nevnt svekket kontroll, økende prioritet og fortsettelse eller eskalering av gaming til tross for forekomsten av negative konsekvenser. Disse beskrivelsene bærer ikke preg av klart definerte grenser, eller særlig gode beskrivelser av atferd. Innen atferdsanalysen liker man å snakke om tydelige beskrivelser av observerbar atferd (Cooper et al., 2014). Her derimot, kan man risikere endel subjektive vurderinger for når gamingatferd blir «feil», og da muligens vurderinger gjort på bakgrunn av (fag) folks ulike verdisyn, og om hvorvidt de har kjennskap til gaming som unik kultur eller ei.

Fra et atferdsanalytisk synspunkt skal ikke en atferdsendring utføres om endringen kun er til fordel for andre, eller kun fordi andre ønsker det. Den skal være sosialt signifikant, det vil si at den skal ha betydning for individet selv, på den måten at endringen øker individets mulighet for forsterkning, og minsker muligheten for straff (Baer et al., 1968; Behavior Analyst Certification Board, 2020; Cooper et al., 2014).

Samfunnet har, ifølge Foucaults diskursbegrep, bestemte sannhetsregimer, som legger føringer for hva som er normalt, godt og sunt for mennesket, som gjør at alternative måter å leve på ikke anerkjennes. Disse føringene gjør at samfunnet kan definere en som et dårlig menneske, om man ikke lever slik som det er forventet, selv om individet selv vet at den alternative levemåten er det som er best for denne (Askheim, 2012). Om det er disse sannhetsregimene som skaper føringer for å definere gamingatferden som feil, utfra bestemte normer for hva som er riktig sosialiseringarena, eller hva som er anerkjente fritidsaktiviteter, som eks fotball, eller ridning, kan man spørre om det er riktig å skulle endre atferden. Og i tillegg da som nevnt over, om atferdsendringen ikke er sosialt signifikant for individet selv. Og videre hos individer som bruker gaming som mestringsstrategi for å mestre underliggende

vansker, om det alltid er ønskelig eller riktig å endre denne atferden. Muligens er det ikke nødvendigvis alltid negativt med overdreven gaming om den utøves som mestringsstrategi.

Den presenterte litteraturen viser at gaming har både positive og negative effekter, og at det å innlemme GD i ICD-11 er omdiskutert, mye fordi selve avhengighetsbegrepet i forhold til gaming er utydelig. I tillegg mener både de som taler for og de som taler mot en inkludering i ICD-11, at den andre siden presenterer forskning med bias og feilslutninger. Denne studien skal forsøke å være et bidrag til diskusjonen om hvorvidt gaming er usunt eller ikke, og kaste lys over både gaming brukt som mestringsstrategi, og avhengighetsbegrepet innen gaming. Dette slik at foreldre og fagpersoner kan få et større kunnskapsgrunnlag når de vurderer tiltak for å få til en atferdsendring hos individer som har det de ser på som problematisk gamingatferd, om det nødvendigvis alltid er riktig å endre en slik atferd.

Problemstillingen er som følger: Gaming som forsterkerkilde; avhengighet, lidenskap eller mestringsstrategi? Hva er de positive og negative effektene av gamings potensiale som forsterkerkilde, sett i lys av avhengighetsbegrepet og gaming brukt som mestringsstrategi?

Metode

Det ble valgt å utføre en kvalitativ metode, herunder semi-strukturerte intervjuer av voksne gamere, med forhåndsbestemte temaer og spørsmål. For det var ønskelig å gå dybden på gamerens egne betraktninger rundt temaet avhengighet og gaming, hvordan de selv forstår fenomenet, og hva de har opplevd av positive og negative effekter av gaming. Kvalitativ metode ble valgt, da den gir en innholdsrik og detaljert beskrivelse av fenomenet man ønsker å utforske (Jacobsen, 2015). Metode for analyse av rådata er tematisk innholdsanalyse.

Rekruttering av informanter

Rekruttering av informanter ble gjort via personlig nettverk, da forfatteren har kjennskap til individer som gamer, og som gjerne ville stille opp til intervju.

Deltagere/informanter

Jacobsen (2015, s. 114) hevder det er flere ulike utvalgsriterier, når man velger informanter i en kvalitativ studie, alle med den hensikt å velge ut informanter som gir «god og interessant informasjon». Informantene i denne studien ble valgt på bakgrunn av deres alder og lange gamingerfaring. Hensikten med dette, kontra eksempelvis å intervju ungdom, var å få informasjon om informantenes livsløp, sett i perspektiv av gamingen. Både deres gamingerfaring sett opp mot en mulig avhengighet, men også deres liv i form av utdanning, relasjoner, sosial kompetanse, arbeidserfaring og mulige fysiske eller psykiske vansker.

Studiens fem informanter har lang gamingerfaring fra ungdom og frem til i dag. De begynte å game når de var fra 8 til 13 år, gjennomsnittlig 11 år. Som ungdom gamet de gjennomsnittlig 4,7 timer daglig, fra den laveste på 3-4 timer til den høyeste på 6 timer. Informantene var fra 26 til 42 år, gjennomsnittlig 31,8 år. Som voksne gamer de fra 1 time til 7-8 timer daglig. Her gamer fire av informantene ca. 1-2 timer daglig og en av informantene 7-8 timer. Hvorav de fleste oppgir mer i helgene. De har alle har spilt hyppig og jevnlig uten store pauser, slik at gamingerfaringen kan sies å være både lang og solid.

Alle informantene spiller på Pc, tre av informantene spiller kun Multiplayer Online Battle Arena (MOBA), i form av Counter Strike (CS), en av informantene spiller kun Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG), i form av World of Warcraft (WoW) og andre MMORPG spill, en av informantene spiller begge deler, både MMORPG og MOBA. MMORPG er et rollespill som foregår i en uendelig virtuell verden, med tusenvis av spillere som samhandler. MOBA er det som kalles «skytespill», hvor man spiller på lag med andre for å ta en felles fiende, i korte og intense økter (Bonnaire & Baptista, 2019).

To av informantene har gamet profesjonelt, i form av tjent penger på det, men de er nå «hobbygamere». De tre andre er «hobbygamere». En av disse tre jobber i tillegg som e-sport trener. To av fem har utfordringer i forhold til mentale vansker. Dette var hensiktsmessig at

det ble opplyst om, i forhold til perspektivet på gaming som mulig mestringsstrategi. To av informantene har fagbrev, en har bachelorutdanning, to er ufaglærte. Alle er i jobb, med variert yrkesbakgrunn, fra pedagoger, helse- og omsorgsektoren, industri, informatikk/data og salg.

Setting

Intervjuene foregikk for tre av informantene hjemme hos dem, grunnen til dette var at informantene kunne gjennomføre intervjuene i et skjermet miljø, men også for å gjøre det til minst mulig til bry for dem. For to av informantene foregikk intervjuet på kafe, noe informantene selv var komfortable med, og intervjuene foregikk i en skjermet/stille del av kafeene. Det ble benyttet en analog båndopptaker under intervjuene. Alle informantene samtykket til intervju, og ble på forhånd spurt om de følte seg komfortable med båndopptager (se Vedlegg 1 og etisk refleksjonsnotat, unummerert Vedlegg).

Utvikling av intervjuguide

Intervjuguide er vedlagt (se Vedlegg 2). Spørsmålene ble laget med den hensikt å få frem både fordeler og ulemper med gamingen, og for å favne bredt, for slik å forsøke å redusere forforståelsens innvirkning på resultatet. I tillegg ble diagnosekriteriene for GD, som beskrevet innledningsvis, brukt som et veiledende verktøy for forfatteren for å for å utarbeide spørsmålene, for slik å sette informantenes gamingerfaring i sammenlikning med avhengighetsbegrepet. I tillegg var spesifikke spørsmål knyttet til selve avhengighetsbegrepet, dopamin og mestringsstrategier. Alle spørsmålene kunne brukes som utgangspunkt for flere oppfølgingsspørsmål. Intervjuguiden innledet med en kort innføring i informantens alder, utdanning, arbeid og gaming historikk. I tillegg var det et spørsmål om informanten hadde noe de strever med psykisk eller fysisk, noe som ble spesielt presisert at de ikke måtte svare på om de ikke følte seg komfortable med det.

Metode for analyse

Materiale som kom frem i intervjuene ble analysert gjennom en tematisk innholdsanalyse, som er å lete etter gjentakende mønster, temaer, som gir mening, over hele sitt datasett. Dataene blir på den måten organisert ned til det minimale, men uten å miste detaljene (Braun & Clarke, 2006). Det ble videre, grunnet oppgavens begrensede omfang, valgt å gjøre en type tematisering som går i dybden på noen temaer. Hvor hensikten er å la temaene fange noe viktig i forhold til både problemstilling og mangler i eksisterende forskning på området. Det ble gjort semantisk tematisering, som er hva informantene helt konkret uttrykker, uten tolkninger. Ifølge Braun og Clarke (2006) kan en tematisk analyse deles i seks faser.

Fase en

Gjøre seg kjent med sitt datamateriale. Første skritt er transkribering av intervjuene, som ble utført ved at alt informantene sa ble nedtegnet, uten tolkninger eller utelatelser, og hvert intervju ble hørt gjennom flere ganger for å kontrollere at alt var korrekt. Dataene ble aktivt gjennomgått, både ved transkriberingen og lesingen, ved at man allerede her begynte å lete etter mulige temaer, og noterte relevante stikkord underveis.

Fase to

Innledende koding. Koding er en organisering av datamaterialet, og det ble gjort ved å jobbe seg systematisk gjennom hele materialet. Allerede under fase en kom det frem ideer til mulige koder. Det ble kodet teori-drevet, som vil si med problemstillingen som utgangspunkt for hvilke elementer ved materialet som ble funnet interessant. Alt materialet ble kodet, og gått gjennom flere ganger for å «spisse» kodene. Kodene ble satt opp i tabeller, med intervjuvarene i en kolonne og kodene i en kolonne ved siden av (se Vedlegg 4).

Fase tre

Her skal man sortere og analysere alle kodene, og vurdere hvordan de kan kombineres for å lage mulige temaer. Her ble alle kodene lest gjennom mange ganger, for å se hva som

pekte seg ut. Det var her flere «spor», eller retninger å følge i dataene, og det ble valgt å sette opp tabeller for systematisering av kodene, og mulige temaer. De forskjellige informantenes svar ble satt i fargekoder, en farge for hver informant, for slik å kunne ha oversikt over svarene ifht mulige temaer. Kodene ble først systematisert i tabeller etter kategoriene i intervju spørsmålene.

Etter flere gjennomlesninger og videre systematisering av disse, var det fortsatt mange retninger å gå i og noe uoversiktlig. For å finne ut hvordan de forskjellige temaene kunne henge sammen ble det satt opp et tankekart for hånd. Da pekte det seg ut flere temaer, som gikk igjen innen de forskjellige kategoriene i intervju spørsmålene, og som hang sammen. Her var det også et annet tankekart med flere temaer som ikke hang sammen med de første. Alt materialet var foreløpig med i denne første systematiseringen.

Fase fire

Her har man fått noen mulige temaer, og skal så gjøre en definering og finjustering av disse. Her var det noe overlapping av temaene og noen temaer hadde for lite data til å ta de med videre, så etter gjentatte gjennomlesninger, og flere tankekart, kom det frem 12 temaer: Avhengighet, tid, konsekvenser for relasjoner, abstinenser, dopamin, balanse, mestringsstrategier, mål/struktur, tilrettelegging, ferdigheter, sosial kompetanse og negative konsekvenser eller atferd. Alle kodene ble så satt inn under riktig tema.

Fase fem

Definering og navngivelse av temaer. Her ble hver av temaene igjen analysert, og vurdert i forhold til forskningsspørsmålet.

Fase seks

Skriving av selve oppgaven. Det ble plukket ut sitater for å underbygge temaene og for å forsøke å fange essensen av meningen bak temaet. Sitatene har, for å ikke bli for lange, blitt

redigert ved å fjerne deler som ikke var viktig for temaet, men uten å fjerne konteksten eller den opprinnelige meningen bak sitatet.

Resultater

Resultatdelen presenterer de ulike temaene som kom frem under den tematiske analysen.

Avhengighet

Informant (I)1 og informant (I)5 oppgir at de ser på seg selv som avhengige, informant (I)4 sier at han grenset mot det, informant (I)2 at han ikke ser på seg selv som avhengig, men at det ble for mye gaming. Informant (I)3 sier at han ikke ser på seg selv som avhengig av selve gamingen, men av distraheringen det gav ham fra negative tanker. I5 nevner at han har en avhengig personlighetsstruktur, og har lært seg at han må være forsiktig med ting som er avhengighetsskapende. Flere setter spørsmål med hva avhengighet egentlig er, hva som ligger i begrepet og om det nødvendigvis er negativt. Slik som informant 5 sier: «Avhengighet i seg selv er ikke en negativ ting, det er konsekvensene av avhengigheten som er negativt. De fleste tingene jeg er avhengig av gir meg en positiv konsekvens».

Samtlige informanter har, når de blir spurt om hva de legger i begrepet avhengighet, problemer med å svare eksplisitt på det, men setter det i sammenheng med tidsbruk. Ingen kunne komme med eksempler på andre negative opplevelser eller konsekvenser direkte relatert til begrepet avhengighet, annet enn tidsbruk.

Tid

Samtlige setter avhengighetsspørsmålet i sammenheng med tidsbruk, at de bruker mye tid på gamingen. Informant 4 forteller: «Er man gamer så betyr det ikke at man sitter 30 min og spiller, bruker sikkert 2 timer og opptil 3, og hvis du skal være ekstrem sånn som meg i ungdommen, så var det 6 timer». Alle sier altså at gaming tar opp mye tid, og at det er dette som ofte skaper de negative konsekvensene. I1, I2, I4 og I5 nevner at man må bruke mye tid på å bli god i noe, og spesielt i gaming, så er dette en sport som tar mye tid, og at dette er en

ulempe ved gaming. I4 og I5 nevner dette med å kaste bort tid, om man ikke er strukturert under gaming, så kan man kaste bort mye tid. I5 peker på at sporten aldri sover, man kan alltid koble seg på nett ett sted i verden, i en annen tidssone. Videre nevner I5 dette med tidsperspektiv, sett i forhold til hans mulige AD/HD diagnose, at gamingen var med på å bygge oppunder et dårlige tidsperspektiv. I1, I2, I4 og I5 sier at voksenlivet i seg selv begrenser gamingen, de har ikke nok timer i døgnet til å holde på med gaming slik som de gjorde i ungdommen.

Konsekvenser for relasjoner

Alle informantene har opplevd å bli fortalt av venner og familie at de gamer for mye, for som nevnt tar gaming mye tid, og de viser til at lar man det gå for langt, vil venner og familie reagere. I1, I2 og I3 sier de har mistet noen relasjoner, venner som ikke gamet, fordi de har prioritert gaming, men ingen av de oppfattet det som problematisk, da de hadde mer enn nok relasjoner via gamingen. Som informant 1 beskriver det: «Jeg mistet flere og flere ekte venner, hadde ikke tid til dem, bare fadet ut. Ikke at jeg brydde meg, for hadde online venner». I2 opplevde å få problemer med en kjærestereelasjon, grunnet mye tid brukt i gaming.

Til gjengjeld så forteller alle informantene at de har skapt mange relasjoner på grunn av gaming og, at gaming gjør det lettere å danne relasjoner. Informant 3 beskriver: «Jeg hadde vært mindre sosial uten gaming, har testet det, jeg blir veldig ensom». De har relasjoner til mennesker over hele verden og de relasjonene fortsetter å være der, selv etter mange år. I1 og I2 har i tillegg reist, til mange forskjellige land, for å besøke disse vennene. Som informant 5 sier: «Mange hundre, kanskje tusenvis av relasjoner. I hele verden. Mest i samme tidssone. Skandinavia, Nord-Europa, jeg har dem ennå».

Abstinenser

Ingen av deltagerne kan beskrive noen form for fysisk abstinenser. I1 og I5 kan gjøre en direkte sammenlikning med rusmidler, da de har vært innom rusmiljøet og har prøvd

diverse rusmidler. De beskriver at det ikke er på samme måte. Informant 5 beskriver det som: «Hvis jeg ikke fikk spille en dag så var det kjipt, men hvis jeg ikke fikk rusen min, da var det krise».

Balanse

Fire av fem trekker eksplisitt frem ordet balanse: Informant 2 sier: «Det var å ha en balanse på det». Informant 4 beskrev: «Jeg prøvde å balansere det. Jeg driver med idrett og har drevet med basketball i 10 år». Informant 1 forklarte: «Balanse mellom meditasjon, reising og gaming, for å komme vekk fra det. Må gjøre noe annet og, hvis ikke du gjør noe annet så er du helt avhengig. Må komme deg vekk fra pc-en». Og til slutt informant 5: «Balanse er alfa og omega. Jeg kunne ikke drevet med gaming hadde det ikke vært for fotballen, og hadde ikke kommet så høyt i fotball hadde det ikke vært for gaminga»

De fire nevnte informanter mener at for å unngå de negative konsekvensene gaming kan føre til, og da spesifikt satt i sammenheng med tidsbruk, så er nøkkelen å ha balanse i forhold til gaming, trening, skole, venner og annen fritid. Disse fire opplevde altså å ha denne balansen, i større eller mindre grad, og opplevde derfor mindre av negative konsekvenser. Informant 3 forteller at han ikke har klart å få til en balanse, gamingen opptok all hans tid.

Tilrettelegging

I1, I4 og I5 trekker frem dette med tilrettelegging i forhold til tid brukt på gaming, og en balanse i hverdagen. De mener dette er foreldres jobb, å tilrettelegge for balanse. Informant 4 sier: «Etter råd fra foreldre, så lenge jeg hadde noe utenfor, så kunne jeg game», og informant 1 fortalte: «Viktig å balansere og begrense seg selv, eller ha foreldre som begrenser internett».

Informant 5 peker på dette med manglende foreldreoppfølging, og hva det gjør ifht tilretteleggingen: «Hadde jeg kanskje hatt en som hjalp meg med å tilrettelegge tid, så hadde

jeg kanskje hatt litt mere tid da, da jeg var yngre. Og litt mindre krangling med mamma og pappa fordi jeg kasta bort tia mi».

Videre så foreslår Informant 5 at det å få ungdommen bort fra gutterommet og inn i organiserte former, det å være med på e-sport lag, innen breddeidretten, ville plukket opp disse barna som mangler foreldreoppfølging. På e-sport lag må utøverne gjøre fysisk aktivitet i tillegg til gamingen: «Går jeg tilbake i livet mitt, hva ville gjort meg til en bedre utøver og et bedre menneske, det er å bare få en struktur, og en form for organisert gaming».

Mål/struktur

I1, I3, I4 og I5 mener det er usunt og uheldig å game mange timer om dagen uten mål. De mener gaming i over 6-8 timer hver dag burde ha en hensikt, enten fordi man har et mål om å bli pro e-sport utøver, å bli virkelig god i gaming, eller å tjene penger på gaming i en eller annen form. Informant 4 sier: «En vanlig gamer som meg, spiller ikke for noe mål, bare ha det gøy. Jeg vil si at man bruker opp tiden sin hvis man gamer 6-8 timer hver dag og er en vanlig gamer, kaster bort tiden sin». Videre sier informant 1: «Men om jeg ikke hadde tjent penger på det, da hadde det ikke vært sunt».

For å oppnå dette sier I1 man kan streame, for slik å bli plukket opp av et profesjonelt e-sport lag. Informant 5 nevner i tillegg at man kan bli med på et e-sport-lag innen breddeidretten:

Ja det er usunt å drive med gaming 6-8 timer daglig uten mål [...] men jeg er vel 100 % sikker på at, av alle ungdommene som sitter der ute på gutterommet, og de sitter 6-8 timer, så er det 30 % av dem de faktisk sitter å gamer. De resterende 70 %, går på alt mulig annet, skitprat, lete etter kamper, se på stream, lete etter folk, disse noen, komme opp i en diskusjon med en eller annen, sitte å slenge dritt, kanskje si noe fint, flørte med en jente. Det er ikke gaming hele tiden. Men om du kommer til meg på trening og sitter i tre timer, så er det 100% med sikkerhet, at du bruker 70 % av de tre timene på gaming.

Dopamin

Selv om informantene ikke føler fysiske abstinenser, så kan alle bekrefte at de får dopaminkick, adrenalinkick eller mestringsfølelse av gamingen. Fire av fem, I1, I2, I4 og I5 sier dette ikke er en «negativ greie», bortsett fra som nevnt over, at det tar mye tid. De mener dopamintilførselen man får fra gaming egentlig er en mestringsfølelse, og som nevnt, at dette ikke er negativt. Som eksempelvis det å utføre et oppdrag, få til ting man ikke klarer andre steder, det å være bedre enn andre. Som informant 1 uttrykker: «Fikk en lykkefølelse av gamingen, som nok handler om dopamin ja, det å få til noe å være bedre enn andre. Men følte ikke at jeg måtte ha mer når det var over».

I4 og I5 sier de får den samme mestringsfølelsen fra andre idretter, at det er sammenliknbart. Informant 4 sier:

Den følelsen at du ikke har lyst til å stoppe er adrenalinet, du får et kick ja, men jeg vil si det kommer mest fra den mestringsfølelsen du får. Den følelsen der får deg til å fortsette å game tenker jeg. Samme følelsen som man får i andre idretter [...] Jeg kjenner den samme følelsen. Men ikke en avhengighetsfølelse. Etter hvert når du spiller kommer du til en konklusjon, at jeg har en dårlig dag, jeg går og gjør noe annet.

I1, I2 og I4 mener de ikke vil ha mer dopamin når det er over, mens I5 mener han bevisst bruker gaming som kilde til å hente dopamin, i tillegg til annen trening: «Å ja jeg driver med sånn, dopamining, kalte man det [...] jeg bruker det ennå, for jeg trenger det».

I2 og I5 sier gamingen kan være et godt alternativ for å gi mennesker uten mestringsfølelse. Som informant 5 mener:

Ta eksempel en 14 år gammel gutt, er litt overvektig, kjempeglad i fotball, men så fort han kommer ut på banen så klarer han ikke prestere, mestrer ingenting [...] nå spiller han FIFA og gjør alt det han ville gjort på fotballtrening, men sitter og spiller, er med i e-sport turneringer og gjør det veldig bra.

I3 opplyser at en søken etter mer dopamin kan oppstå, han ville ha mer når han var ferdig med noen runder CS. I tillegg tror han det er negativt med den konstante dopamintilførselen:

Jeg tror det er veldig skadelig med den konstante dopamintilførselen. Hvor ofte du kan få belønning uten noe som helst *efford*, du må ikke jobbe for det. Vanskelig å se langtidsbelønningen i ting når man kan trykke på noe og få korttidsbelønninga «sånn», hele tiden.

Men også denne informantene mener at på tross av de negative effektene, så er gaming et sted han føler mestring, og han ser på det som positivt, da han hadde lite mestring andre steder: «Kan kalle det flukt, men også et sted man føler mestring».

Mestringsstrategi

Videre nevner alle informantene at de har brukt eller bruker gamingen som mestringsstrategi. For å komme bort fra den stressende virkelige verden, og over i en annen verden. Alle, bortsett fra I3, sier det ikke er en flukt, men et positivt avbrekk, hvor de får tankene over på noe annet, og noen ganger får et nytt og bedre perspektiv på vanskelige temaer eller mer innblikk i et problem. Og at det ikke nødvendigvis alltid trenger å være lenge, kan være nok med en time eller to, og at de har det bedre etterpå. Informant 1 beskriver:

For å unngå visse følelser, rømme fra tanker, går man inn i en fantasiverden, så man slipper å tenke på det. Jeg synes det er en bra ting, for da kan du tenke på noe annet en liten stund, får man et avbrekk fra det, hvis du sliter med noe.

I2 nevner at han har kjennskap til at individer har holdt seg borte fra rus fordi de har gamet. I1 sier han nok kunne ha vært i faresonen for å drive med rus, hadde det ikke vært for gaming. Informant 5 sier han har brukt gaming som utløp for sin AD/HD-diagnose, et sted han fant tilhørighet, og i tillegg gjorde gaming at han holdt seg borte fra andre usunne ting en med stort spenningsbehov ofte søker til, slik som rusmiljø:

Men den gang så var det jo veldig vanskelig, for det var ingen som forsto hva jeg hadde behov for, eller hva jeg fikk gjennom gamingen. Det var en form for, det her kunne jeg, det her er jeg god på, det her fikk jeg anerkjennelse for [...] Billetten min ut av et trykkende og dårlig miljø var idrett og gaming. Ingen så meg, ingen dro frem noe av det jeg var god på. Var alltid bråkmakeren. Fant tilhørighet i gaming og fotball [...] Gaming var en stor del av hvordan jeg fant meg selv [...] Men du verden så mange ting e-sport eller gaming har gjort at jeg har holdt meg unna. Fordi jeg er så lett påvirkelig, har vært bortom rus og, men på grunn av gaming så har jeg klart å holde meg unna det.

I3 sier han har brukt gaming til det han mener er en negativ mestringsstrategi. Han har episoder med tilbakevendende depresjoner, og mener gamingen har vært en flukt fra depresjonen. En flukt som har vært med på å drive depresjonen, den er en del av prokrastineringen, distraherer han fra det han skulle gjort og gir mer skyldfølelse for at han ikke har gjort det.

Ferdigheter

Fire av fem, I1, I2, I3 og I4 sier de har blitt god i engelsk på grunn av gaming. I5 sier han var god i det fra før, og har brukt engelsk mye i gaming, bruker det mer enn norsk. I1 og

I4 har også lært seg mange ord på andre språk på grunn av gamingen. Informant 4 sier: «Beste faget mitt i skolen, fikk 6 i engelsk på grunn av gaming».

Andre ferdigheter som informantene sier har kommet spesifikt fra gamingen, og som går igjen hos de fleste er: Reaksjonsevne, reflekser, fokus, multitasking, hånd-øye koordinasjon, konsentrasjonsevne, tålmodighet, problemløsningsevne, improvisasjonsevne, lytteevne, taktikk og det å ligge i forkant; tenke flere skritt foran andre. Informant 1 sier: «Må tenke frem i tid, ikke bare tre-fire, men kanskje 10, 12, 13 skritt».

Sosial kompetanse

Samtlige informanter mener de har fått bedre sosiale kommunikasjonsferdigheter ved hjelp av gamingen. Gaming har lært dem atferder som evne til å lytte, stille spørsmål, holde samtaler og stille bli kjent spørsmål, som de har tatt med seg ut i den virkelige verden i møte med mennesker der. I1 og I2 mener årsaken til dette er at man blir tvunget til å kommunisere og være sosial. Om man ikke kommuniserer taper man og får kjeft av andre i spillet. Eller man må kommunisere med andre for å få fullført oppdrag. Videre peker de på at når man må prate så mye online så blir det mer naturlig å prate med vanlige folk og. Det faktum at det er flere hundre til flere tusen ukjente, så blir man trent til å stille bli kjent spørsmål. Informant 1 beskriver det som:

Hvis ikke du kommuniserer så får du kjeft, hvis du ikke sa hvem som kom, hvor han døde, hvem som døde og hvor han var osv. Så du utvikler en veldig fin form for kommunikasjon. Og samarbeid. Du må det ellers skriker folk til deg om du ikke svarer. Og du må reagere raskt, ikke tenke på hva man skal si.

I4 mener at selv om gamingen har gitt bedre sosiale ferdigheter på mange plan, så kan det og ha eskalert hans iboende introversjon, fordi han fikk mindre trening i å prate med folk uten å gjemme seg bak en skjerm, men på den andre siden så ville han uten gaming ikke hatt

særlig mange venner og det kunne ha eskalert introversjonen adskillig mer: «Jeg har noen ganger angret på at jeg ikke har vært mer ute og prøvd å sosialisere mer og sånt, men da hadde jeg måttet ofte det ene for å få det andre».

Negative konsekvenser eller atferd

I1, I2, I4 og I5, sier de for egen del, om man eliminerer det som er skapt av samfunnet, og av andre i relasjoner, som oftest på grunn av tidsbruk, så har de ikke opplevd negative konsekvenser. I3 har, som nevnt i andre temaer, opplevd negative konsekvenser, ved at gaming har forsterket hans depresjon. Informant 4 forteller: «Jeg har ikke personlig sett at det har ført til noen negativt. Har aldri prioritert det foran jobb eller skole». Videre informant 1: «Negativt, nei. Hatt det ganske fint med gaming». Informant 5 beskriver det slik:

For meg sånn personlig, hvis du eliminerer alt utenfor meg, så har ikke gaming vært noe negativt i det hele tatt. Men pga hvordan livet og hvordan samfunnet er skrudd sammen i dag, så har det gitt meg noen konsekvenser som jeg per i dag ikke skjønner hvorfor jeg skulle ha [...] Så utenom det negative samfunnet har skapt, aldri fått noe negativt, aldri trodd jeg var den personene i CS som skyter folk, aldri trodd jeg kunne gå ut og skyte folk. Ble ikke en morder uansett hvor mange timer jeg har spilt skytespill.

Fire av fem, I1, I2, I4 og I5, mener at de for egen del ikke har opplevd negativ eller aggressiv atferd. Men at det innen gamingkulturen kan være en del stygt vokabular/språk og mobbing, både over mikrofonen og i chat. I4 innrømte at han kunne være en av de som sier mye stygt når han gamer, at hans personlighet forandrer seg drastisk når han gamer. Informant 1 forteller: «Du blir vant til at folk slenger dritt til deg hele tiden. Klarer å sile ut. Hvert fall når du skal streame, det kommer alltid trolls som skal prøve å få en reaksjon ut av deg».

Diskusjon

Denne studien har forsøkt å finne ut av henholdsvis de positive og negative effektene av gamings potensiale som forsterkerkilde, sett i lys av avhengighetsbegrepet og gaming brukt som mestringsstrategi.

Resultatene viser at gaming for de fleste av informantene stort sett har positive effekter, men mye grunnet tiltak de har gjort for å motvirke en eventuell avhengighet. Alle nevner viktigheten i det å ha en balanse mellom gaming og andre aktiviteter, og at gaming uten et klart og strukturert mål er usunt, om det foregår i for mange av dagens timer. Ofte trenger man noen som hjelper til med å tilrettelegge for balansen, kan ikke foreldre, så foreslås det av informanter at gamingen tas inn i breddeidretten.

Når det gjelder avhengighetsbegrepet så gir ikke resultatene noen klare svar, for selv om alle informantene ser på seg selv som avhengig i en eller annen form, eller at de gamer for mye, så er det uklart hva de legger i begrepet, men tidsbruk er en fellesnevner når det gjelder de negative konsekvensene. At gamingen potensielt kan stjele tid fra andre aktiviteter og relasjoner. Men de som har mistet relasjoner på grunn av gaming har til gjengjeld fått mange flere relasjoner *på grunn av gaming*.

Avhengighetsbegrepet er ikke knyttet opp mot noen form for fysisk abstinenser, selv om alle bekrefter at de får «dopaminkick» av gamingen. Fire av fem informanter sier dette ikke er negativt, bortsett fra som nevnt over, at det tar mye tid. De knytter dopamintilførselen til mestring og mestringsfølelse. Flere nevner dette med manglende mestring andre steder, at gaming kan være en arena hvor man kan hente en mestringsfølelse når andre steder svikter.

Videre når det gjelder bruk av gaming som mestringsstrategi, så er det for fire av fem informanter utelukkende positivt. De bruker det som avbrekk fra stress eller problemer, kilde til nye perspektiver, utløp for energi, et sted for tilhørighet, eller som spenningssøken som alternativ til andre og mer destruktive atferder som eksempelvis rus. En av informantene har brukt gaming til det han mener er en negativ mestringsstrategi, som en flukt fra depresjonen.

Han var og bevisst på at han var avhengig av dopaminen spillene utløser, selv om han samtidig følte at gaming gav ham mestring, som han ikke fant andre steder i livet.

Når det gjelder andre negative effekter, herunder negativ atferd, nevner informantene kun dette med stygt vokabular/språk og mobbing, både over mikrofonen og i chat.

Alle informantene nevner flere positive kognitive ferdigheter de har lært spesifikt fra gaming, men språk, og da hovedsakelig engelsk, er det som trekkes frem som det viktigste gamerne har fått med seg av kunnskap. De har også lært sosial kompetanse fra gaming, og fått mange relasjoner. De nevnte resultater om informantenes positive kognitive ferdigheter er i tråd med funnene til Granic et al. (2014) og Chaarani et al. (2022), som begge fant en sammenheng mellom gaming og økte kognitive ferdigheter. I tillegg viste det informantene sier om engelskkunnskaper likheter med funnene til Razum og Huić (2023). Videre det informantene sier om økte sosiale ferdigheter, det har samsvar med funnene til Granic et al. (2014) om bedre sosiale evner og pro-sosial atferd. Razum og Huić (2023) fant i sin studie at en stor del av motivasjonen for å game var for ungdommen det å sosialisere med nye og gamle relasjoner. Dette kan sammenliknes med funnene i denne studien, informantene sier de har fått mange og gode relasjoner fra gaming.

Resultatene viser at fire av fem informanter ikke har opplevd særlig med negative konsekvenser av gaming, og de har heller ikke beskrevet symptomer som står oppført som kriterier for diagnosene GD i ICD-11, som er svekket kontroll over gamingen, økende prioritet av gaming i den grad spill går foran andre interesser og daglige aktiviteter, og fortsettelse eller eskalering av gaming til tross for forekomsten av negative konsekvenser. Selv om de nevner at det er balanse som er nøkkelen til å unngå slike negative konsekvenser, så kan det også være andre årsaker til at disse ikke har utviklet en stor avhengighet.

Selv om alle informantene forteller at de utsettes for dopaminøkning under gaming, så viser som sagt resultatene at ikke alle har opplevd avhengighetssymptomer. Mulig årsak kan

være knyttet til funnene til Volkow et al. (2007). Dette er riktignok funn fra forskning på rusavhengighet, men man kan hypotetisere at det kan være paralleller her, da det fortsatt er snakk om avhengighet, og den samme neurotransmitteren. Volkow et al. (2007) mener en kort økning i dopaminnivåer alene ikke kan forklare tilstanden avhengighet, fordi det ikke er alle som opplever denne dopaminøkningen som fortsetter til å utvikle en «fullverdig» rusavhengighet. At dette ofte skjer hos sårbare individer, som av ulike genetiske, utviklingsmessige eller miljømessige årsaker er disponerte for en slik avhengighetstilstand.

Både Fujiwara et al. (2022) og Hahn et al. (2014) beskriver i sine studier defekter i forsterkningssystemet, og at noen individer er født med en slik defekt. Videre har Hahn et al. (2014) funnet at dette ikke er en konsekvens av gaming, men heller årsaken til det, slik som ved rusavhengighet. Altså kan man hypotetisere at de som i utgangspunktet er sårbare for avhengighet, eksempelvis med enten underliggende defekter i forsterkningssystemet, slik som AD/HD (Sagvolden et al., 2005), eller en med forstyrrelser i forsterkningssystemet, slik som depresjon, vil være mer sårbare for også en gamingavhengighet.

Ifølge atferdsanalytisk forståelse er depresjon en tilstand hvor årsak og opprettholdende faktor er forsterkningsdeprivasjon (Myhre & Strømgren, 2015). De to av informantene som selv er klar over at de er avhengige har nettopp de nevnte forstyrrelser/defekter i forsterkningssystemet. Og man kan da videre hypotetisere, at deres tendens til gamingavhengighet kommer av et behov for å kompensere for et vedvarende underskudd på forsterkning, eller sensitivitet for forsterkere (Hahn et al., 2014).

Myhre og Strømgren (2015) nevner at i tillegg til forsterkningsdeprivasjon, så har også negativ forsterkning en rolle i depresjon, ved at økt unngåelse fører til redusert forsterkningsrate, da man aldri får mulighet til å komme i kontakt med forsterkningsbetingelsene. Gaming kan da forklares som informantens unngåelsesatferd, som igjen fører til mangel på (positive) forsterkere, som er med på å drive deltagers depresjon.

Gamingen opprettholdes av negativ forsterkning, en midlertidig redusering av ubehaget, som for informanten gir en høyere forsterkningsrate enn hva den sunne atferden å gå med søpla, vaske huset, gå på skole eller være med venner gir ham. Fordi disse atferdene for ham gir lavere forsterkningsrate enn hva den atferden som opprettholdes av negativ forsterkning gir. Dette stemmer med funnene til Gentile et al. (2011) om at gaming brukt som mestringsstrategi for blant annet depresjon, viste seg å øke symptomene på tilstanden, og som de videre hypotetiserer, at gamingavhengighet og depresjon kan være komorbide, og gjensidig forsterkende.

Videre nevner to av informantene at gaming har gjort at de har holdt seg unna mer destruktive atferder som rus. En informant kobler det opp mot at gaming gav både utløp for energi og for spenningsbehov. Igjen, dette kan kobles opp mot defekter i forsterkningssystemet. En kan spørre om årsaken til at disse informantene i utgangspunktet søkte mot rusmiljøet var en medfødt defekt i forsterkningssystemet, men at gaming ble et substitutt for rus, og gav den type forsterkning de faktisk trengte for ikke å være i underskudd.

Resultatene viser som sagt at fire av fem av informantene egentlig ikke har opplevd noen påtagelige, håndfaste negative effekter av sin gaming for deres videre liv. Dette på tross av at samtlige samtidig har venner og familie som har sagt at de gamer for mye, og de selv mener de enten gamer for mye eller har en avhengighet. Dette da uten at disse uttalelsene egentlig har noen rot i ekte problemer, eller synlige negative konsekvenser. I tillegg så mener flere av informantene at de har en avhengighet, men uten at de egentlig klarerer å definere hva de legger i begrepet, og uten at de oppfyller punktene i ICD-11s kriterier for GD.

Dette kan knyttes opp mot det van Rooij et al. (2018) skriver om at høyt engasjerte gamere kan feildiagnostiseres med GD, fordi deres gamingmønster kan likne det som beskrives i ICD-11 og DSM-5, men hvor man ikke egentlig ser at det har noen negative effekter på deres livskvalitet. Og hos den ene informantene hvor man ser det har hatt negative

konsekvenser på informantens livskvalitet, så er dette på bakgrunn av en underliggende diagnose; depresjon. Og at som van Rooij et al. (2018) og sier, at en diagnostisering av kun GD hos denne informanten ville ha vært feil, da man kan spekulere i om han muligens ikke ville hatt GD, om han først hadde fått behandling for sin depresjon.

Rumpf et al. (2018) mener gaming (*disorder*) ikke kan avskrives som kun en mestringsstrategi, kan fort bli en avhengighet. Dette kan da påstås å være en forenkling av problemet, og basert på både fordommer og lite kunnskap om årsak til en avhengighet. Mestringsstrategier kan utvikles til en avhengighet, ja, men det er ofte en årsak til at man må utvikle disse mestringsstrategiene, noen ganger for å kompensere for noe naturen i utgangspunktet ikke har utstyrt en med. Og man kan da sette spørsmål ved om det for noen tilstander, slik som medfødte defekter i forsterkningssystemet, så er ikke gaming nødvendigvis en usunn mestringsstrategi. Om man ikke har andre måter å oppnå forsterkning som man fra naturens side er i underskudd på, er det feil å oppnå det gjennom gaming? Om alternativet på den andre siden er enten rus, eller psykiske vansker som kan følge med en forsterkningsdeprivasjon? Dette igjen leder inn på Foucaults diskursbegrep, om sannhetsregimene som gjør at man vil dømmes om en lever på en alternativ måte. Hvor sannhetsregimene bestemmer hva som er korrekt måte å leve på, og herunder forventet måte å oppnå forsterkning (Askheim, 2012).

Dette med å bare kalle noe en avhengighet, uten å avklare hva som ligger til grunn for avhengigheten, har skapt unødvendig mange fordommer og problemer for folk med avhengigheter, og da historisk sett hovedsakelig for rusavhengige. Samfunnet har en tendens til å attribuere den rusavhengige til å ha en bevisst kontroll og intensjonalitet over sin rusbruk. Hvorpå man kan slutte om man bare «vil det nok», klarer man det ikke er man et svakt menneske, med manglende viljestyrke (Chen & Stuart, 2021).

Dette ser også ut til å være tendensen i mye av litteraturen rundt gamingavhengighet, slik som hos om Rumpf et al. (2018). Ifølge atferdsanalysens underliggende filosofi, behaviorismen, så finnes ikke fri vilje, all atferd er determinert, og kun et resultat av ens genetik og forsterkningshistorikk (Baum, 2017; Skinner, 1981). Det å da tillegge ansvaret for uønsket atferd til individet selv, og dets manglende viljestyrke, blir for en atferdsanalytiker en lite fruktbar slutning, og dessuten også en kategorifeil. Kategorifeil er feil plassering av konsepter i forhold til deres logiske type, basert på dualisen, hvor en «indre tilstand», gis egenskaper som ikke er underlagt naturlover, og disse kan så påvirke og være årsaken til en atferd, som følger naturlover. Man kan vanskelig forklare hvordan ting som ikke følger naturlover kan påvirke atferd som følger disse (Baum, 2017; Ryle, 1949). Fordommer, kategorifeil og feilattribusjoner hjelper ingen. Skal man endre atferden må man endre miljøet (Cooper et al., 2014; Skinner, 1981), og som nevnt innledningsvis, denne endringen må være ønskelig fra individet selv, og øke dets mulighet for forsterkning, og minsker muligheten for straff

Metodiske styrker og svakheter

I forhold til metodiske begrensninger ved studien kan det nevnes at selve intervjuguiden kunne ha vært mer fokusert rundt spørsmålet om avhengighet og selve begrepsforståelsen. For muligens å få en større forståelse av hva informantene la i dette begrepet, kanskje gikk viktig informasjon tapt her, og det kan ha påvirket studiens validitet.

Forforståelsen kan og ha påvirket validiteten, da det er utfordrende å holde seg objektiv i prosessen med å sile ut av den store mengden data, om hva som er av interesse for problemstillingen. Validiteten kan sies å være styrket på dette området ved å ha spørsmål som trakk frem både de negative og positive aspektene, og at spørsmålene rundt avhengighet og mestringsstrategier var åpne for flere retninger. Den brede intervjuguiden frembrakte mye materiale, som ikke kom med i den ferdige studien, da det ikke var relevant i forhold til

problemstillingen. Dette materialet var med hele veien i prosessen, for å ha et helhetlig perspektiv på det som ble undersøkt, og ble ikke tatt bort før til slutt. Uansett vil kvalitativ forskning ofte være vanskelig å replikere, da det er en subjektiv metode basert på forskerens egen analyse og utvelgelse av hva denne ser på som relevant (Jacobsen, 2015).

Metoden for analyse er grundig redegjort for, og kan derfor sies å påvirke studiens reliabilitet positivt. Metoden er nøyaktig beskrevet, fra hvordan data har blitt innhentet, tolket, bearbeidet, fremstilt og analysert. Den interne reliabiliteten kan også sies å være styrket ved at metoden er av forskeren forsøkt fulgt nøyaktig: Lydopptakene er sjekket flere ganger, slik at transkribering er utført riktig, kodene er gjennomgått flere ganger og tematiseringen er lest mangfoldige ganger. Det å være alene som forsker er en svakhet i forhold til den interne reliabiliteten, men dette er forsøkt motvirket ved å ha endel sitater som underbygger hvorfor noe er blitt tolket og analysert som det har.

Forskeren har forsøkt å stille spørsmålene på samme måte i alle intervju, og inntatt en nøytral holdning, for slik å forsøke å ikke påvirke informantenes svar, men reliabiliteten i kvalitative intervjuer vil uansett alltid påvirkes av undersøkereffekten (Jacobsen, 2015). Når det gjelder reliabiliteten i informantenes svar, er dette forsøkt styrket ved ikke å utlevere spørsmålene før intervjuene, for å unngå at svar planlegges. Men reliabiliteten vil kunne påvirkes negativt ved at selvrapporing kan gi feil svar, mennesker har ikke alltid innsikt i egne problemer, de kan ønske å pynte på sannheten, ønske å påvirke resultatet den ene eller andre vei, eller man husker feil. Det kan og ha vært en ulempe å ta opp intervjuene, risikoen er at informantene kan ha opptrådd unaturlig, eller ikke følt seg frie nok til å svare så genuint som ønskelig. Men fordelene her var at all informasjon kom med, som igjen påvirker reliabiliteten positivt.

I kvalitativ metode vil man som oftest møte på utfordringer med den eksterne validiteten, og denne studien er intet unntak. Studien er utført på et lite utvalg, og grunnlaget

for å generalisere er tynt. Man kunne utført en større undersøkelse, for slik å ha et større grunnlag for å generalisere. Eksempelvis på 200-300 respondenter, via spørreskjema for å nå flere. Ulempen her ville vært at man ikke får med seg subtile ting, som eksempelvis dette med balanse i hverdagen, da spørreskjema ikke inviterer til å utdype svar, slik som semi-strukturerte intervjuer. En annen mulighet er å bruke denne studien som et grunnlag for utvikling av et slikt spørreskjema i en større undersøkelse, for å finne ut hvor utbredt dette er i gamingpopulasjonen (Johannessen et al., 2015). Eller man kunne gjentatt den samme studien, men med et større utvalg, med bredere inklusjonskriterier og en intervjuguide presisert mer rundt selv avhengighetsbegrepet. Dette for å få med en større forståelse rundt hva deltagerne legger i begrepet, som nevnt over er en annen svakhet ved denne studien.

Innen kvalitativ forskning så er det noen ganger bedre å snakke om *overførbarhet* enn generalisering, en overføring av kunnskap om et område til et liknende (Johannessen et al., 2015). Selv om utvalget er lite har det den styrken at informantene har god og lang kunnskap om, og innsikt i feltet gaming. Så man kan forsiktig anta, at noe av den kunnskapen som har kommet frem kan overføres til andre i populasjonen. Kanskje spesielt dette med balanse, da samtlige informanter nevner dette. Utvalgets brede kunnskapsnivå kan således sies å være en av styrkene ved studien. Også sett opp mot at i den lille populasjonen som deltok, at det var to med utfordringer, så kan man hypotetisere at dette allikevel er et representativt utvalg, da det ikke nødvendigvis er alle som utvikler en avhengighet. Ifølge en meta-analyse av Kim et al. (2022) er det bare 3,3 % som utvikler GD.

Konklusjon

Oppsummert så hadde de fleste av informantene ingen opplevde negative konsekvenser for deres livskvalitet, men på tross av dette mente de at de gamet for mye, eller så på seg selv som avhengige, selv om det var usikkert hva de la i begrepet. De forsøkte å motvirke dette ved å ha en balanse i hverdagen. Dette er knyttet opp mot det van Rooij et al.

(2018) mener om at høyt engasjerte gamere kan feildiagnostiseres med GD. Det er videre diskutert om hvorvidt gaming for de som oppgir at de er avhengige, egentlig er en mestringsstrategi for å håndtere defekter i forsterkningssystemet. For den ene var dette en usunn mestringsstrategi. For den andre er det hypotetisert at det ikke nødvendigvis er usunt, om man ikke har andre måter å skaffe seg forsterkning som man fra naturens side er i underskudd på. Dette igjen er diskutert opp mot Foucaults diskursbegrep, samfunnets fordommer og attribusjon mot avhengige, som innehavere av manglende viljestyrke. Videre behaviorismens syn på at mennesket ikke har en fri vilje, men er et resultat av sin forsterkningshistorikk, og at en atferdsendring kun vil skje ved å endre miljøet.

Implikasjoner for praksis er at det nok ikke er hensiktsmessig å sette avhengighetsstempelen for fort, da som nevnt friske, engasjerte gamere kan få feil diagnose, eller få urettferdig mye negativt rettet mot seg uten en egentlig påviselig, konkret årsak til at dette skal være nødvendig. Det er heller bedre som informantene nevner, for foreldre som er bekymret, å legge til rette for balanse i hverdagen slik at den engasjerte gameren også har andre aktiviteter å holde på med. Og videre å hjelpe til med en strukturering slik at gamingen har et mål, om ungdommen ønsker å bruke mye tid på det.

Ellers så kan videre forskning foreslås å se nærmere på dette med gaming og breddeidrett. Hvordan dette kan være en arena for å hjelpe ungdommen med tilrettelegging av struktur og balanse, om ikke foreldre selv klarer å stå i dette. Og videre kan det være interessant å se videre på dette med hvordan samfunnets betingelser muligvis setter rammer for hva som er korrekt måte å oppnå dopamin/forsterkning på, da denne studien åpnet noen spørsmål her som ikke ble besvart.

Referanser

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5. utg.). American Psychiatric Association.
- Andrew K. Przybylski, Ph.D. , Netta Weinstein, Ph.D. , & Kou Murayama, Ph.D. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*, 174(3), 230–236.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>
- Askheim, O. P. (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid*. Gyldendal Akademisk.
- Baer, D. M., Wolf, M. M. & Risley, T. R. (1968). Some current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 1(1), 91–97. <https://doi-org.ezproxy.oslomet.no/10.1901/jaba.1968.1-91>
- Baum, W. M. (2017). *Understanding behaviorism: Behavior, culture, and evolution*. John Wiley & Sons.
- Behavior Analyst Certification Board. (2020). *Ethics code for behavior analysts*.
<https://doi.org/https://bacb.com/wp-content/ethics-code-for-behavior-analysts/>
- Berke, J. D. & Hyman, S. E. (2000). Addiction, dopamine, and the molecular mechanisms of memory. *Neuron*, 25(3), 515–532. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0896-6273\(00\)81056-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)81056-9)
- Bonnaire, C. & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272, 521–530.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.158>
- Bramness, J. G. & Bachs, L. (2021, 22. november). *Avhengighet*. Store medisinske leksikon. Hentet 08.11.22 fra <https://sml.snl.no/avhengighet>

- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Catania, A. C. (2013). *Learning* (5. utg.). Sloan Publishing.
- Chen, S.-P. & Stuart, H. (2021). Prejudice and discrimination related to substance use problems. I K. Dobson & H. Stuart (Red.), *The stigma of mental illness: Models and methods of stigma reduction*. Oxford University Press.
- Chaarani, B., Ortigara, J., Yuan, D., Loso, H., Potter, A. & Garavan, H. P. (2022). Association of video gaming with cognitive performance among children. *JAMA Network Open*, 5(10), Article e2235721. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.35721>
- Cooper, J. O., Heron, T. E. & Heward, W. L. (2014). *Applied behavior analysis* (2. utg.). Pearson Education UK.
- Ferguson, C. J. (2007). Evidence for publication bias in video game violence effects literature: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 12(4), 470–482. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2007.01.001>
- Fujiwara, H., Tsurumi, K., Shibata, M., Kobayashi, K., Miyagi, T., Ueno, T., Oishi, N. & Murai, T. (2022). Life habits and mental health: Behavioural addiction, health benefits of daily habits, and the reward system. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 813501–813501. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.813507>
- Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T. & Baumgardner, J. (2004). Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: Is there desensitization? *Journal of Adolescence*, 27(1), 23–39. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.005>

- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), 319–329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, *69*(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Hahn, T., Notebaert, K. H., Dresler, T., Kowarsch, L., Reif, A. & Fallgatter, A. J. (2014). Linking online gaming and addictive behavior: Converging evidence for a general reward deficiency in frequent online gamers. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *8*, 385–385. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00385>
- Hassel, B. (2023, 1.februar). *Dopamin*. Store medisinske leksikon. Hentet 10.09.23 fra <https://sml.snl.no/dopamin>
- Heymann, G., Jo, Y. S., Reichard, K. L., McFarland, N., Chavkin, C., Palmiter, R. D., Soden, M. E. & Zweifel, L. S. (2020). Synergy of distinct dopamine projection populations in behavioral reinforcement. *Neuron*, *105*(5), 909–920. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2019.11.024>
- Hygen, B. W., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., Kvande, M. N., Zahl-Thanem, T. & Wichstrøm, L. (2020). Time spent gaming and social competence in children: Reciprocal effects across childhood. *Child Development*, *91*(3), 861–875. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cdev.13243>
- Ipsos. (2021). *Unges spillevaner 2021- oppfølgende målgruppeundersøkelse*. Blå Kors. <https://www.blakors.no/content/uploads/2021/02/Rapport-Blå-Kors-Unges-spillevaner-2021.pdf>
- Jacobsen, D. I. (2015). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.

- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tufte, P. A. (2015). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Abstrakt.
- Kim, H. S., Son, G., Roh, E.-B., Ahn, W.-Y., Kim, J., Shin, S.-H., Chey, J. & Choi, K.-H. (2022). Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors, 126*, 107–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107183>
- Kimmig, A.-C. S., Andringa, G. & Derntl, B. (2018). Potential adverse effects of violent video gaming: Interpersonal- affective traits are rather impaired than disinhibition in young adults. *Frontiers in Psychology, 9*, 736–736
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00736>
- Ko, C.-H., Lin, H.-C., Lin, P.-C. & Yen, J.-Y. (2019). Validity, functional impairment and complications related to Internet gaming disorder in the DSM-5 and gaming disorder in the ICD-11. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 54*(7), 707–718.
<https://doi.org/10.1177/0004867419881499>
- Koepp, M. J., Gunn, R. N., Lawrence, A. D., Cunningham, V. J., Dagher, A., Jones, T., Brooks, D. J., Bench, C. J. & Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature, 393*(6682), 266–268.
<https://doi.org/10.1038/30498>
- Lamb, R., Annetta, L., Hoston, D., Shapiro, M. & Matthews, B. (2018). Examining human behavior in video games: The development of a computational model to measure aggression. *Social Neuroscience, 13*(3), 301–317.
<https://doi.org/10.1080/17470919.2017.1318777>
- Myhre, M. & Strømgren, B. (2015). Atferdsanalytisk forståelse og behandling av depresjon. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse, 42*(2), 79–90.
<http://www.nta.atferd.no/getFile.ashx?IdFile=1320>

- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behavior, 39*(1), 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Razum, J. & Huić, A. (2023). Understanding highly engaged adolescent gamers: Integration of gaming into daily life and motivation to play video games. *Behaviour & Information technology, 1–23*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2254856>
- Rumpf, H. J., Achab, S., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Carragher, N., Demetrovics, Z., Higuchi, S., King, D. L., Mann, K., Potenza, M., Saunders, J. B., Abbott, M., Ambekar, A., Aricak, O. T., Assanangkornchai, S., Bahar, N., Borges, G., Brand, M., Chan, E. M., ... Poznyak, V. (2018). Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *Journal of behavioural addictions, 7*(3), 556–561. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.59>
- Ryle, G. (1949). *The concept of mind*. Barnes.
- Sagvolden, T., Johansen, E. B., Aase, H. & Russell, V. A. (2005). A dynamic developmental theory of attention-deficit/hyperactivity disorder (adhd) predominantly hyperactive/impulsive and combined subtypes. *Behavioral Brain Science, 28*(3), 397–419. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000075>
- Şalvarlı, Ş. İ. & Griffiths, M. D. (2022). The association between internet gaming disorder and impulsivity: A systematic review of literature. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(1), 92–118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00126-w>
- Saunders, J. B., Hao, W., Long, J., King, D. L., Mann, K., Fauth-Bühler, M., Rumpf, H.-J., Bowden-Jones, H., Rahimi-Movaghar, A., Chung, T., Chan, E., Bahar, N., Achab, S., Lee, H. K., Potenza, M., Petry, N., Spritzer, D., Ambekar, A., Derevensky, J., ... Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(3), 271–279. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.039>

- Sifri, D. (2022). *The effects of video games on developing children and adolescents: A systematic review examined through the biopsychosocial lens*
[Doktorgradsavhandling, Pepperdine University]. ProQuest Dissertations Publishing.
<https://login.ezproxy.oslomet.no/login?url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-video-games-on-developing-children/docview/2695891776/se-2>
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213, 501–504.
<https://doi.org/10.1126/science.7244649>
- van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., Bean, A. M., Bergmark, K. H., Brus, A., Coulson, M., Deleuze, J., Dullur, P., Dunkels, E., Edman, J., Elson, M., Etchells, P. J., Fiskaali, A., Granic, I., Jansz, J., ... Przybylski, A. K. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioural Addictions* 7(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., Wang, G.-J., Swanson, J. M. & Telang, F. (2007). Dopamine in drug abuse and addiction: Results of imaging studies and treatment implications. *Archives of Neurology*, 64(11), 1575–1579.
<https://doi.org/10.1001/archneur.64.11.1575>
- Wang, R., Li, M., Zhao, M., Yu, D., Hu, Y., Wiers, C. E., Wang, G.-J., Volkow, N. D. & Yuan, K. (2019). Internet gaming disorder: Deficits in functional and structural connectivity in the ventral tegmental area-accumbens pathway. *Brain Imaging and Behavior*, 13(4), 1172–1181. <https://doi.org/10.1007/s11682-018-9929-6>
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11. utg)*. <https://icd.who.int/>

Vedlegg

Vedlegg 1

Samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Hvor går grensen mellom avhengighet og lidenskap, når er mye gaming for mye»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å bidra med mer kunnskap på feltet avhengighet og gaming. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

I både ICD-10 og DSM-V er det kommet forslag til diagnoser som omhandler avhengighet til gaming, noe som er omdiskutert i fagmiljøer. Dette prosjektet har som mål å bidra i denne debatten, ved å undersøke mer rundt hvorvidt denne diagnostiseringen, og dette ønsket om å begrense gamingatferd, virkelig er basert på et reelt kunnskapsgrunnlag. Eller om det springer ut fra et moraliserende verdisyn, med manglende kunnskap, innsikt og forståelse i en unik gaming/e-sport kultur.

Prosjektet har som mål å være et bidrag i å nansere diskusjonen om hvorvidt gaming er usunt eller ikke. Slik at foreldre og fagpersoner kan få et større kunnskapsgrunnlag når de vil utføre tiltak for å få til en atferdsendring hos barn/ungdom/voksne som har det de ser på som problematisk gamingatferd.

Foreløpig problemstilling:

«Hvor går grensen mellom avhengighet og lidenskap, når er mye gaming for mye»?

Studien foregår som ledd i arbeidet med en masteroppgave i atferdsvitenskap, ved Oslo Met, storbyuniversitetet, som skal skrives i artikkelform. Det ferdige resultatet kan bli presentert for ulike tidsskrifter for publisering.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Oslo Met er ansvarlig for prosjektet.

Veileder for prosjektet er Espen Sjøberg, ved Høgskolen i Kristiania.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Denne undersøkelsen tar sikte på å intervjuer pro-gamers som begynte med gaming den gangen dette var ganske nytt og ikke så utbredt som nå, på sent 90-tall og tidlig 2000-tall. Dette for i første rekke se på langtidseffekten av gaming, men også for å få informasjonen direkte fra gamere, og slik unngå annenhåndsinformasjon.

Du blir spurt om å delta i denne undersøkelsen på grunn av din historikk som gamer, og fordi du gamer i dag. Din erfaring er interessant for utarbeidelsen av vårt prosjekt. Det vil bli utført intervjuer av 5-15 personer som ledd i undersøkelsen, alle med gamingerfaring

GAMING SOM FORSTERKERKILDE

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å delta i prosjektet, vil jeg møte deg til en samtale som vil vare omtrent en time. Om ønskelig er det mulig å gjøre det digitalt, på eks Zoom eller Teams. På forhånd har jeg utarbeidet spørsmål som jeg vil stille deg, og som vil omhandle dine erfaringer med gaming. Hva du ser på som fordeler og ulemper med gaming, hvilke ferdigheter du eventuelt har ervervet. Og om du har opplevd problemer, eller noen form for negativ innvirkning på livet grunnet din interesse for gaming. I tillegg vil jeg spørre om din fysiske og psykiske helsetilstand, dine relasjonelle ferdigheter, og om gamingens eventuelle innvirkning på dette. Det vil og kunne hende at du får oppfølgingsspørsmål som går utenfor de oppsatte spørsmål. Samtalen vil bli tatt opp på diktafon, og fremgangsmåten vil være lik for alle deltakerne i undersøkelsen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere 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.

- Det er kun masterstudent Mia Kristin Hoel og veileder Espen Sjøberg som vil ha tilgang til opplysningene under bearbeiding av informasjonen.
- Det vil i publikasjonen ikke fremkomme navn eller kontaktopplysninger.
- Ved ferdig publisert masteroppgave/artikkel, vil denne ligge i ODA, et åpent digitalt arkiv publisert av Oslo Met.
- Du vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon, det er kun generelle informasjon eller bearbeidet data om gaming/avhengighet som vil publiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.11.23. Alt datamateriale som samles inn vil bli anonymisert. Lydopptaket som blir gjort med deg vil oppbevares i låst skap utenom bearbeiding, og lydopptaket slettes/makuleres ved prosjektets slutt.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Oslo Met har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

GAMING SOM FORSTERKERKILDE

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Oslo Met ved Espen Sjøberg tlf 97694843 (veileder/prosjektansvarlig).

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Student

Espen Sjøberg

Mia Kristin Hoel

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet

«Hvor går grensen mellom avhengighet og lidenskap, når er mye gaming for mye?»

Jeg har fått anledning til å stille spørsmål, og samtykker til:

- å delta i semistrukturert intervju med diktafon.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, senest nov 2023

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Intervjuguide

Intervjuguide

Masterprosjekt- avhengighet og gaming

«Hvor går grensen mellom avhengighet og lidenskap?»

Når er mye gaming for mye?

Er et ønske om begrensning av gamingatferd, enten fra familie eller samfunn, basert på et reelt kunnskapsgrunnlag? Eller springer det ut fra et moraliserende verdisyn med manglende kunnskap, innsikt og forståelse i gamingkulturen?

Fortell litt om deg selv:

- Alder
- Utdanning
- Nåværende arbeid
- Tidligere arbeidserfaring
- Har du noe du strever med psykisk eller fysisk?

Fortell om dine erfaringer med gaming:

- Når begynte du å game? Alder?
- Hvor mange timer om dagen/i uka gamet du som ungdom.
- Hvor mange timer om dagen/i uka gamer du nå?

Styrker/fordeler med gaming

- Hvilke ferdigheter har du lært eller fått fra gaming?
- Er dette ferdigheter du ikke kunne fått fra andre aktiviteter?
- Hvilke områder i livet ditt har du anvendt disse ferdighetene?
- Har gaming gitt deg relasjoner eller relasjonelle ferdigheter?
- Har gaming gitt deg fordeler i arbeidslivet?
- Har du brukt gaming som mestringsstrategi for å håndtere vanskelige hendelser eller følelser?
- Har du da brukt gaming for å «rømme fra problemene», eller fått støtte i online-miljøet og aktivt brukt relasjonene der til å snakke om det som er vanskelig?
- Hvilke styrker mener du en gamer har fremfor en som ikke gamer?

GAMING SOM FORSTERKERKILDE

Ulemper/negativ atferd fra gaming

- Ser du noen ulemper med gaming?
- Har gaming ført til atferd som du opplever som negativ?
- Har gaming ført til atferd som andre opplever som negativ?
- Har du selv tenkt at du gamer for mye?
- Har andre sagt til deg at du gamer for mye?
- Har du selv tatt grep for å begrense gaming?
- Har du noen gang, eller jevnlig, prioritert gaming foran andre interesser, jobb, skole og daglige aktiviteter?
- Har dette gitt deg problemer i noen form?
- Har du fortsatt med, eller eskalert gamingen, til tross for forekomst av negative konsekvenser?
- Har gaming gjort det vanskelig for deg å danne relasjoner utenfor gaming?
- Har gaming gjort deg dårligere rustet til å håndtere sosial atferd?
- Har gaming ført til at du har fått dårligere sosiale ferdigheter enn hva du burde hatt?
- Hvis du fikk velge på nytt, ville du fortsatt valgt gaming som hobby/livsstil?
- Har den generelle holdning i samfunnet til gaming endret seg gjennom årene?
- Har du noen gang sett på deg selv som «avhengig»?

GAMING SOM FORSTERKERKILDE

Vedlegg 3

Eksempler på koding

Intervjusitat	Kode
Engelsk, lærte dette nesten kun fra gaming, lærte lite på skolen. Andre språk, kan sikkert 20 ord på 14 forskjellige språk. Fordi man er flere gamere i ett rom, så lærer man ord fra andre språk. Vanskelig å finne tilsvarende læringsplattform andre steder.	Lærte mange språk gjennom gaming, ble spesielt god i engelsk
Reaksjonsevne, Multitasking og fokus, må fokusere hele tiden. Hjernetrim, må være smartere og raskere enn de andre. Prate med andre, er sosial gjennom gaming selv om man ikke er sosial ute, så man sosial gjennom gamingen.	Lærte ferdigheter som reaksjonsevne, multitasking, fokus og å være sosial. God hjernetrim
Nei. Kanskje ikke andre sporter Fordi man gjør så mange ting samtidig, kommer ikke på tilsvarende sporter man kan få dette. Er som å spille Piano på steroider. Er man for treig har man tapt.	Kunne ikke fått tilsvarende ferdigheter fra andre sporter -må gjøre så mange ting samtidig. Må være rask for å vinne
Jobbintervju, har det på CV, proff gamer og teamleder innen e-sport lag. Folk tar det positivt. Tenker 5-6 skritt foran andre, så jeg har brukt det i andre sporter. Brukes i psykiatri, for å ligge i forkant, beregne hva bruker/pasient skal finne på. Planlegge utveier.	Brukt ferdighetene i andre sporter, og på jobb, fordi man tenker 5-6 skritt foran andre.
Ja snakke til folk, jeg snakket kanskje ikke til så mange før, nå kan jeg interagere med vanlige folk også. Lettere å prate med andre. Lært hvordan kommunisere, ikke klart det uten å først snakke online.	Blitt bedre på kommunikasjon ved først å snakke med folk online.
Også har jeg møtt de jeg gamer med i utlandet. Det åpner opp for å reise til forskjellige land, bare henge sammen. Ikke fått disse vennene uten gaming. Skaper mange relasjoner, kan bare logge inn og se folk du spilt med i 10 år, 15 år. De er der fortsatt, har samme konto. Man har flere venner på internett enn in real life.	Fått mange relasjoner i utlandet, besøkt de i utlandet. Skaper mange relasjoner, er der selv etter mange år.

GAMING SOM FORSTERKERKILDE

Vedlegg 4

Første overordnede tematisering

Ferdigheter	Hvorfor man har fått disse ferdighetene	Brukt i jobb	Relasjoner	Sosial kompetanse	Negativ atferd	Støtte i online miljø
Engelsk ordforråd. Har blitt god i engelsk gjennom gaming.	Fordi man må gjøre så mange ting samtidig.	Ledererfaring- lede team i spillet.	Man har flere venner på internett enn in real life.	Gaming har ført til bedre sosiale ferdigheter, ikke gjort han dårligere rustet til å håndtere sosial atferd.	Ingen opplevd negativ atferd for egen del.	Ikke vanlig å snakke om det som er vanskelig Mye mobbing i gamingkulturen.
Lært Engelsk av å game. Best faget sitt i skolen 6 i engelsk på grunn av gaming.	Må være rask for å vinne Ser detaljer som andre ikke ser.	Fått personalansvar pga teamleder innen gaming. Tenke flere skritt foran i situasjoner, brukt i flere typer jobb. Planlegge utveier Risikovurdering Psykiatri	Gaming har gjort det lettere for ham å danne relasjoner, ikke vanskeligere. Skaper mange relasjoner, er der selv etter mange år. Møtt mye forskjellige mennesker. Møtt mang fra Gaming i real life.	Ikke fått dårligere sosiale evner. Gaming har ført til at han har fått bedre sosiale ferdigheter.	Har ikke personlig sett at gaming har ført til noen negativ atferd. Men mange som slenger dritt på stream	Mye mobbing. Men mye mobbing i chat. Har fått støtte i onlinemiljøet av kamerater.
Snakker mer engelsk i spill enn norsk, selv med norske venner	Se mer helheten i hvordan få folk til å jobbe sammen, pga detaljene i spillet.	Gitt fordeler i arbeidslivet ved at han er it-eksperten på jobben. Har på CV at han er flink på digitale verktøy og medier. Han bygger PC som hobby, fra bunn av. God på å lage PC/sørvere.	Møtt mang fra Gaming i real life. Hadde vært mindre sosial uten gaming, har testet det, han blir veldig ensom.	Mye fordi man blir tvunget til å kommunisere. Om man ikke kommuniserer taper man og får kjeft av andre i spillet. Blitt tvunget til å være sosial.	Negativ atferd, hadde et stygt vokabular over mikrofonen, gutter er ikke snille med hverandre.	Vil ikke si det er en kultur for det, mange som sliter som velger å ikke snakke om det.
Lærte noen ord på andre språk. Og andre språk. Møtte på forskjellige mennesker rundt i verden.	Den brede erfaringen i å fikse PC problemer er ferdigheter som nok ikke kunne kommet fra andre steder på den samme måten.			Tvunget til å lære deg å kommunisere. Når mennesket innser noe selv så lærer det mye kjappere.	Men mange som slenger dritt på stream Negativ atferd- hans personlighet forandrer seg drastisk når han gamer. Kan si mye stygt	Når det gjelder å snakke om problemer i online miljøet har det å gjøre med hvor heldig man er med gruppa. Kan ikke som enkeltindivid endre på gruppa.

Etisk refleksjonsnotat

Prosjektet er meldt til SIKT, referansenummer 780153

ROS-vurderinger er gjennomført, referansenummer 20/10901-164

I dette prosjektet ble det gjort flere etiske vurderinger for å sørge for at ikke personopplysninger kommer på avveie.

Studien behandler personopplysning i form av navn og kontaktinfo, og sensitive personopplysninger herunder informantenes helsetilstand. Det ble derfor søkt SIKT om tillatelse til å utføre intervju som samler personopplysninger, og videre om tillatelse til å gjøre opptak med en analog båndopptager. Dette ble godkjent.

Det ble og gjennomført en ROS-analyse, for å identifisere tiltak for å forhindre at opplysninger fra prosjektet kommer på avveie, truer personvern på noen måte, eller at informasjon fra prosjektet endres eller blir borte. Denne analysen ble også diskutert med foreleser v/Oslo Met, i tillegg til at den var godkjent av veileder.

Studien inkluderte fem informanter med ulik gamingerfaring. Disse fikk informasjon både muntlig og skriftlig. Skriftlig informasjon ble gitt på forhånd via et informasjonsskriv. Muntlig ble det gitt informasjon før intervjuene startet. Informantene ble da opplyst om at de ikke trengte å svare om spørsmålet kjentes ubehagelig, eller de bare rett og slett ikke ønsket å svare på det. Informantene ble også informert om at forskeren har taushetsplikt, at ingen informasjon vil komme på avveie, og at alle opplysninger de vil komme med blir tilstrekkelig omskrevet i det ferdige materiale, slik at ingen vil kunne kjenne dem igjen.

Alle informanter har skrevet under på samtykkeskjema, etter oppsatt mal fra SIKT (Se Vedlegg 1). Disse samtykkeskjemaene var det eneste stedet informantenes navn fremkommer, de er ikke lagret elektronisk noe sted.

GAMING SOM FORSTERKERKILDE

Lydopptakene ble oppbevart adskilt fra samtykkeskjemaene. Lydfilene ble slettet etter transkribering, etter forsikring om at alt var blitt transkribert korrekt.

Selve det transkriberte materialet ble oppbevart på en privat bærbar Mac, med passord som ingen andre enn forskeren har kjennskap til. Intervjusvarene ble gitt fargekoder for å skille de ulike besvarelsene fra hverandre under selve tematiseringen og analyseringen, og deltakers navn ble ikke brukt. Således er det ingen personopplysninger som navn, telefonnummer eller mail som er lagret på denne Mac. Ved bruk av sitater er kun selve sitatet skrevet, det fremkommer ingen navn, og det skilles ikke mellom informantene. Alt materialet er omskrevet og vil ikke være mulig å kobles til den enkelte i det ferdige materialet. Alt dette materialet er lagret i OneDrive (skyen), slik at materialet ikke går tapt om maskinen skulle bli ødelagt eller stjålet.