



# Videospels inverkan på individers välbefinnande

## En systematisk litteraturstudie

Daniel Geisor

Mastersarbete

Hälsofrämjande, Högre YH

2024

# Lärdomsprov

Daniel Geisor

Videospels inverkan på individers välbefinnande, en systematisk litteraturstudie  
Yrkeshögskolan Arcada: Högre Yrkeshögskole examen i Hälsofrämjande, 2024.

## Identifikationsnummer:

9141

## Uppdragsgivare:

Ilonakuntoutus Oy

## Sammandrag:

Att spela videospel är en av världens mest populära fritidsaktivitet, som utövas av ungefär 3.09 miljarder människor i världen. Eftersom aktiviteten är så populär kan det medföra fördelar och risker för hälsan och välbefinnandet. Syftet med studien var att utreda videospels påverkan på individer. Arbetet siktar på att förklara ifall videospel kan främja sociala färdigheter och välbefinnande hos människor, samt att hitta ett hälsosamt förhållningssätt till sitt spelande. Som metod användes en systematisk litteraturstudie, samt en induktiv innehållsanalys av 17 vetenskapliga artiklar. Tre huvudteman och 10 underteman identifierades; Upprätthållning av sociala förmågor och förbättrad samarbetsförmåga, prosocialt beteende, spela i samma fysiska miljö, Främjande av välbefinnande och hälsa, minskad stress, meningsfullt lärande, exergaming, Risk för ohälsa, ensamhet, fysisk inaktivitet, undanflykt, stigmatisering och försämrade sömnkvalitet. Resultatet fann att videospel kan främja hälsa, upprätthåller, förstärker och utvidgar sociala relationer, skapar gemenskap. Resultatet fann även att en hög spelfrekvens associeras med ett problematiskt spelande vilket kan orsaka fysisk och psykisk ohälsa samt försämma sömnkvaliteten. Tiden kopplat till spel och motivationen inom spel är viktiga faktorer för att motverka ett problematiskt spelande och ohälsa. Problematiskt spelande och videospels påverkan på välbefinnandet bör utforskas ytterligare i framtiden inom forskningsvärlden för att få ett konkret sammanhang på videospels potential för att främja hälsa och förslag på stöd för de som drabbas av ett problematiskt spelande.

## Nyckelord:

Videospel, videospelsberoende, socialt spelande, välbefinnande, ohälsa, Ilona kuntoutus Oy

# Degree Thesis

Daniel Geisor

Videogames effects on peoples well-being, a systematic literature overview

Arcada University of Applied Sciences: Master's Programme, Health Promoting, 2024.

## Identification number:

9141

## Commissioned by:

Ilonakuntoutus Oy

## Abstract:

Playing videogames is one of the world's most popular activity, currently practiced by approximately 3,09 billion people around the globe. Because the activity is so widespread it can cause benefits and risks regarding health and well-being. The aim of the study is to examine the effects of videogames on individuals. The study aims to explain if videogames can improve social skills, well-being and finding a healthy balance with gaming. This study uses a systematic literary review method and an inductive content analysis of the 17 included research papers. Three main themes and 10 sub-themes were identified; Upkeep of social skills and improved collaboration, prosocial behaviors, playing in the same environment, Encouragement of well-being and health, decreased stress, meaningful learning, exergaming, Risk for health issues, loneliness, physical inactivity, escapism, stigmatization and impaired sleep quality. The result found that videogames can improve health, maintain, strenghten and expand social relationships. The result found that high frequency gaming is associated with problematic gaming which can cause physical and mental issues and impaired sleep quality. Time and motivation were important factors linked with the causation of well-being or health issues caused by videogames. Problematic gaming and the impact of videogames need further scientific research to get a better overview of the pontential health promoting effects of videogames and support for those who have a problematic relationship with videogaming.

## Keywords:

Videogames, videogame addiction, social gaming, well-being, poor health, Ilona kuntoutus Oy

# Opinnäytetyö

Daniel Geisor

Videopelien vaikutus ihmisten hyvinvointiin, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Ammattikorkeakoulu Arcada: Ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Terveyden edistäminen, 2024.

## Tunnistenumero:

9141

## Toimeksiantaja:

Ilonakuntoutus Oy

## Tiivistelmä:

Videopelien pelaaminen on yksi maailman suosituimmista vapaa-ajan toiminnoista, jota harastaa noin 3,09 miljardia ihmistä maailmanlaajuisesti. Koska videopelaaminen on niin yleistä, se voi tuoda mukanaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä etuja mutta myös riskejä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää videopelien vaikutusta yksilöihin. Työn tavoitteena oli selvittää, voivatko videopelit edistää sosiaalisia taitoja ja hyvinvointia sekä löytää terveellinen suhtautumistapa pelaamiseen. Tutkimuksen menetelmänä käytettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta. Induktiiviseen sisällösanalyysiin sisältyi 17 tieteellistä artikkelia. Tutkimuksessa tunnistettiin kolme pääteemaa ja 10 alateemaa: sosiaalisten taitojen ylläpitäminen ja parantaminen, prososiaalinen käyttäytyminen, pelaaminen samassa fyysisessä ympäristössä, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, stressin vähentäminen, merkityksellinen oppiminen, exergaming, terveysriskit kuten yksinäisyys, fyysinen passiivisuus, todellisuuden pakoilu, leimaantuminen ja heikentynyt unen laatu. Tulokset osoittivat, että videopelit voivat edistää terveyttä, ylläpitää, vahvistaa ja laajentaa sosiaalisia suhteita sekä luoda yhteisöllisyyttä. Tulokset osoittivat myös, että liiallinen pelaaminen voi aiheuttaa terveysongelmia. Pelaamiseen käytetty aika ja motivaatio suhteessa pelaamiseen olivat tärkeitä tekijöitä siihen että onko pelaaminen hyvinvointia edistävää vai epäterveellistä. Ongelmallista pelaamista ja videopelien vaikutusta hyvinvointiin tulisi jatkossa tutkia lisää, jotta voidaan saada konkreettinen käsitys videopelien potentiaalista terveyden edistäjänä sekä ehdotuksia ja tukea niille, joilla on ongelmallinen suhtautuminen pelaamiseen.

## Avainsanat:

Videopeli, videopeliriippuvuus, sosiaalinen pelaaminen, hyvinvointi, terveysongelma, Ilonakuntoutus Oy

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>5</b>
2.1	Videospelsberoende.....	5
2.1.1	Beroende .....	7
2.2	Videospelsberoendets påverkan på hälsan.....	8
2.2.1	Videospelsberoendets påverkan på den fysiska förmågan .....	8
2.2.2	Videospelsberoendets påverkan på den psykiska förmågan.....	9
2.2.3	Videospelsberoendets påverkan på den sociala förmågan och relationer.....	10
2.2.4	Videospelsberoendets påverkan på olika typer av aktiviteter i vardagen.....	10
2.3	Interventioner för personer med videospelsberoende.....	12
2.4	Videospel främjar förmågor .....	12
<b>3</b>	<b>Syfte, mål och forskningsfråga .....</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Metod .....</b>	<b>14</b>
4.1	Datainsamling.....	15
4.2	Urvalskriterier.....	16
4.3	Urvalsprocessen och avgränsning .....	16
4.4	Metod för kvalitetsgranskningen .....	17
4.5	Data-analys.....	19
4.6	Etiska aspekter .....	21
<b>5</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>21</b>
5.1	Upprätthållning av sociala förmågor och förbättrad samarbetsförmåga .....	24
5.1.1	Prosocialt beteende.....	28
5.1.2	Spela i samma fysiska miljö .....	30
5.2	Främjande av välbefinnande och hälsa .....	31
5.2.1	Minskad stress .....	33
5.2.2	Meningsfullt lärande.....	35
5.2.3	Exergaming .....	36
5.3	Risk för ohälsa .....	37
5.3.1	Ensamhet .....	38
5.3.2	Fysisk inaktivitet.....	39
5.3.3	Undanflykt .....	40
5.3.4	Stigmatisering .....	41
5.3.5	Försämrad sömnkvalitet .....	42
5.4	Sammanställning av resultat .....	42
<b>6</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>43</b>
6.1	Diskussion om sociala förmågor inom videospel .....	44
6.1.1	Diskussion om samarbetsförmåga.....	45
6.1.2	Diskussion om meningsfullt lärande.....	47
6.1.3	Diskussion om att spela i samma fysiska miljö .....	47
6.2	Diskussion om videospels effekter på hälsa.....	48
6.3	Diskussion om videospels risk för ohälsa .....	51

6.3.1	Diskussion om fysisk inaktivitet och försämrad sömnkvalitet .....	53
6.4	Styrkor och svagheter.....	54
6.5	Metoddiskussion .....	55
6.6	Etiska överväganden .....	55
<b>7</b>	<b>Slutsats.....</b>	<b>56</b>
	<b>Referenser.....</b>	<b>57</b>
	<b>Bilagor .....</b>	<b>65</b>

# 1 Inledning

Att spela videospel är en av världens mest populära fritidsaktivitet, som utövas av ungefär 3.09 miljarder människor i världen (Exploding topics, 2023; ESA, 2021). Aktiviteten videospel är en skärmbaserad aktivitet, kan jämföras med andra typer av aktiviteter såsom att se på TV eller användning av en smarttelefon. Dessa typer av aktiviteter associeras med långa stillasittande perioder i människors vardag och fysisk inaktivitet (Tholl et.al. 2022).

Videospelande har vuxit mycket senaste 20 åren, också under coronapandemin som bröt ut 2020 har videospelandet vuxit markant då människor var tvungna att stanna hemma och undvika kontakt med andra människor. Spelindustrin har blivit en miljard-dollars industri och har varit det redan många år tillbaka. År 2020 under corona pandemin har US videospels industrin vuxit med 27% vilket har gått förbi film- och musikindustrin kombinerat (NPD group, 2021). Helbachs och Stahlmanns studie (2021) visar att sociala medier och videospel har ökat under pandemin med minst 60 minuter per person jämfört med innan COVID-19 pandemin. Det här tyder på att unga vuxna har betydligt mera skärmtid än tidigare, och har lett till att dessa personers hälsa påverkas.

Eftersom videospel är så pass populär bland människor, ökar det relevansen för att utforska videospels inverkan på individers hälsa. Relevansen att utforska grundar sig dels på aktivitetens popularitet, men också av författarens intresse för videospel.

I detta mastersarbete använder författaren termen videospel. Videospel, från engelskans video game är spel som visualiseras via en bildskärm och spelas med hjälp av en dator, spelkonsol, spelautomat eller mobiltelefon. För att tydliggöra begreppet ”videospel” använder författaren videospel för att inkludera spel som utövas både på datorer, mobiltelefoner och på TV.

## 2 Bakgrund

Bakgrunden belyser videospelsberoende och beroendets påverkan på människor. Vidare går bakgrunden in på videospelsberoendets påverkan på hälsan. Ytterligare förklaras interventioner för personer med videospelsberoende och till sist om vilka förmågor videospel kan främja.

### 2.1 Videospelsberoende

Senaste decenniet har videospelsberoende vuxit och blivit en klinisk störning som kräver vårdåtgärder (Young, 2009). Som ett beroende till alkohol eller droger visar videospelsberoende personer samma klassiska tecken på beroende (Grusser, Thalesman & Griffiths, 2007). Personer med videospelsberoende spenderar mycket tid framför skärm vilket medför att andra vardagliga sysslor lämnar bort, såsom personlig hygien, brist på fysisk aktivitet, eller att undvika social interaktion, vilket i sin tur påverkar dessa personers upplevda hälsa. Personer med ett spelberoende har tendensen att använda spelet för att ”fly” från den verkliga världen, i detta sammanhang anses flykten som en handling för att lämna en obekväm eller påfrestande situation som individer kan uppleva i verkliga livet (Muller, et.al., 2014).

Flertal studier bevisar att ett videospelsberoende påverkar och skadar individer på lång sikt (Mehroof & Grifts, 2010; Kim et. al. 2008; Sanders & Williams, 2018). Mehroof och Grifts studie (2010) belyste fem indikerande aspekter med videospelsberoende. Personer som drabbas har tendensen att visa neurotism, ångest och aggression. I en annan studie framkom det att personlighetsstörningar såsom narcissism är positivt korrelerade med videospelsberoende (Kim, et. al., 2008). Vidare menar Sanders och Williams, (2018) att unga vuxna med videospelsberoende hade ökad risk av att drabbas av depression eller andra mentala problem om de hade ett videospelsberoende.

Ungefär en tredjedel av världens population utövar något typ av spel virtuellt, varav dom flesta upplever själva spelandet som en hobby eller meningsfull aktivitet i vardagen (Stevens, Delfabbro & King, 2021). Personer som utövar videospel väldigt mycket kan det leda till negativa konsekvenser. Forskningen påvisar negativa aspekter med bland annat minskad fysisk aktivitet hos personer som utövar videospel majoriteten av



vardagen (Världshälsoorganisationen, WHO, 2023; American Psychiatric Association, 2022). Dessa personer har också tendenser till mentala problem, lågt självförtroende, konflikter inom relationer, samt problem vid arbete eller skola (Yang et. al. 2021).

Spelberoende och missbruk av spel har klassificerats internationellt som en diagnos enligt Världshälsoorganisationen (WHO), 2023. Spelberoendet är också involverat i internationella statistiska klassifikationen av sjukdomar och relaterade hälsoproblem (ICD-11). Videospelsberoende (på engelska videogame addiction) är också en diagnos enligt Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, femte upplagan (DSM-5), (American Psychiatric Association, 2022). Symptomen på ett spelberoende enligt Internet Gaming Disorders (IGD) DSM-5 checklista inkluderar, förupptagenhet eller besatt-het, ökad tolerans till sitt spelande, tillbakadragande beteende, misslyckade försök att begränsa sitt spelande, bedrägeri eller lögner om sitt spelande, förlust av intresse för andra aktiviteter, spela trots kunskap om dess skada, användning för att fly eller lindra negativa känslor, spelandet gjort skada på hälsan senaste 12 månaderna. (Yang et. al. 2021; American Psychiatric Association, 2022; Världshälsoorganisationen, 2023). För att få diagnosen Internet Gaming Disorder (IGD) enligt DSM-5-kriterierna måste minst fem av de nio angivna kriterierna uppfyllas under en 12-månadersperiod (Världshälsoorganisationen, WHO, 2023; American Psychiatric Association, 2022).

Termen problematiskt spelande klassas enligt litteraturen att en person gör skada mot sin egen hälsa eller mot någon annan, sårbara personer är dom som får grava problem i livet på grund av spelandet som exempelvis arbetslöshet, studierna påverkas eller att en person med spelberoende isolerar sig från sociala kontakter. (Wölfling, et.al., 2019). En kort beskrivning av begreppet videospelsberoende enligt Griffiths (2017) kategoriseras inom två olika termer, varav den första är generaliserat spelberoende där individen utövar majoriteten av den vakna tiden på att utöva flera spel online och undviker att utföra viktiga aktiviteter i deras liv. Den andra beskrivningen är specifikt internetspelberoende, där individen utövar all sin vakna tid på ett specifikt spel online och undviker att utföra viktiga aktiviteter i deras vardagliga liv.

### 2.1.1 Beroende

Ett beroende karakteriseras av en upprepad och tvångsmässig användning av substanser eller ett tvångsmässigt utövande av en aktivitet. I det långa loppet kan detta leda till negativa konsekvenser fysiskt, psykisk och socialt. Ett beroende klassas i första hand som ett medicinskt problem, men kan också klassas som ett socialt problem. Beroendesjukdomar har ett tätt samband med samsjuklighet, varav psykiatriska diagnoser ofta är korrelerade med ett beroende. Kännetecknande symptom på ett beroende är oro och ångest, sömnsvårigheter, irritation, ständiga tankar på substansen eller användningen, självmordstankar, bortprioritering av meningsfulla aktiviteter, ökad tolerans, fysiskt sug, fortsatt användning och utövning av en specifik aktivitet även fast det leder till negativa konsekvenser i en persons liv. Ett beroende utvecklas då hjärnans belöningssystem aktiveras och förändras, vilket gör att hormonet dopamin frisätts, vilket ger människan en känsla av eufori. Ett långvarigt bruk av en substans eller aktivitet gör att hjärnans belöningssystem förändras och på så vis uppstår ett beroende. (Beroendecentrum, 2023; Bijker, Booth & Merkouris, 2022; Hansen, 2020; Statistikrapport, THL, 2020).

Neurobiologiskt klassas ett spelberoende som ett beteendemässigt beroende. Det vill säga att det är själva aktiviteten som utförs som är beroendeframkallande och påverkar hjärnans belöningscentrum (som utsöndrar hormonet dopamin), kliniskt påminner beroendet dels som ett beroende för droger eller läkemedel (Majuri, et. al. 2016). I Majuri, et. al:s studie (2016) togs bilder på personer med ett spelberoende med positroniemissionstomografi (PET), enligt resultatet påverkar främst ett spelberoende anterior cingulate cortex(lat.) dvs. främre gördelvindlingen på svenska, vilket är en del i hjärnan som har nära förbindelse till amygdala (lat.) mandelkärnan på svenska som tar emot signaler avseende känslor, motivation och värdering. Den främre gördelvindlingen är central för den affektiva responsen av fysisk och social smärta. Den främre gördelvindlingen är särskilt aktiv då individen tänker negativa tankar om sig själv, då gördelvindlingen är aktiv kan den utveckla ett beteendemässigt beroende (Majuri, et. al. 2016).

## **2.2 Videospelsberoendets påverkan på hälsan**

Det finns tydlig evidens på att videospel kan påverka en persons välbefinnande, det påverkar människans fysiska, psykiska och sociala förmåga (Costa & Kuss, 2019; Kim. et. al. 2016).

### **2.2.1 Videospelsberoendets påverkan på den fysiska förmågan**

Folksjukdomar är korrelerade med ett videospelsberoende eftersom aktiviteten som utförs klassas som en passiv aktivitet, vilket innebär att personen som utövar aktiviteten inte rör på sig fysiskt. Stillasittande aktiviteter påverkar den fysiska förmågan negativt. Exempelvis ryggproblem, muskel- och skelettsjukdomar, ledproblematik och metabolt syndrom. (Musa, Elyamani & Dergaa, 2022; Joergensen et.al. 2021; Tholl et.al. 2022).

Enligt Musa, Elyamani och Dergaa (2022) har stillasittande aktiviteter såsom att spela videospel ett samband med fysisk inaktivitet och en ökad kalorikonsumtion. Vilket i sin tur kan leda till metabolt syndrom. Enligt Terveysportti, (2019) innebär metabolt syndrom bukfetma, högt blodtryck, dyslipidemi och störningar i ämnesomsättningen av glukos. Metabolt syndrom är en ansamling av riskfaktorer som ökar risken av aterosklerotiska blodkärlssjukdomar och ökar risken för diabetes typ 2.

Enligt Joergensen et.al. (2021) har personer som utövar aktiviteten videospel 2 timmar om dagen en ökad risk att ha ryggproblematik, vilket påverkar både nacke, rygg och kroppens hållning. I deras studie framkom att ungdomar som ägnade mer tid åt aktiviteten videospel och mindre tid åt fysiska aktiviteter hade större risk att ha ryggsmärtor. Medans personer som utövade fysiska aktiviteter och aktiviteten videospel hade betydligt lägre risk att drabbas av ryggproblematik (Joergensen et. al. 2021).

Videospelande har också en påverkan på muskel- och skelettsjukdomar, det vill säga sjukdomar i musklerna och deras tillhörande ledband och annan bindvävnad, samt i benvävnad och brosk (Tholl et. al. 2022). Vidare beskriver Tholl et.al. (2022) att personer som utövar aktiviteten videospel mer än tre timmar per dag har en ökad risk att orsaka muskuloskeletal problem. Framförallt i nacken, axlarna och ryggen var områden som orsakade mest problematik. Detta beror dels på att videospelande är en stillasit-

tande aktivitet men också att personer utför repetitiva rörelsemönster under en längre tid. Tholl et.al (2022) menar också att andra typer av aktiviteter associerat med skärm exempelvis arbeta vid dator och användning av smarttelefoner har samma negativ påverkan som videospel.

### **2.2.2 Videospelsberoendets påverkan på den psykiska förmågan**

Som tidigare nämnts kan videospelsberoende bli diagnostiserat ifall det uppfyller 5 av 9 kriterier, inom ett tidsintervall på 12 månader på basen av DSM-5 kriterierna (American Psychiatric Association, 2022). Kriterierna innefattar då ett spel påverkar vardagen, känsla av ångest då personen inte spelar spel, ett ökat beteende på att slösa tid, förlorat intresse av att utöva vardagliga aktiviteter, svårigheter att avsluta ett spel fastän personen upplevt problematik med spelet, tendens att spela för att koppla av och minska på dåligt humör, uppleva märkbara förluster i livet exempelvis inom relationer, spelar spel för att fly från verkligheten och negativt humör och misslyckande försök att kontrollera sitt spelande (American Psychiatric Association, 2022; Demirbas Celik, Yesilyurt & Celik, 2022; Costa & Kuss, 2019).

Enligt Kim, et.al (2016) hade också tiden spenderat på ett spel i veckan en stor betydelse för psykisk ohälsa. Personer som utövade aktiviteten videospel mera under en vecka hade betydligt större risk att drabbas av psykisk ohälsa. Vidare menar Kim, et.al (2016) att personer med ett videospelsberoende hade svårare att hålla fokus, upplevde mera ensamhet och hade sömnsvarigheter.

Personer med videospelsberoende har en ökad risk för att drabbas av depression, ångest och hyperaktivitet, varav depression är det som förekommer oftast i samband med ett videospelsberoende, samsjuklighet är vanligt då en person har ett beroende (THL, 2023). Personer med ett videospelsberoende har också ökad risk för att begå självmord, ha ett impulsivt beteende och uppvisa aggressivitet mot andra (Yen, et.al. 2007).

Videospelsberoende kan också leda till andra typer av psykiatriska problem, exempelvis panik syndrom och social fobi, videospelsberoende har också en markant påverkan på personers subjektiva upplevelse av deras välbefinnande (Demirbas Celik, Yesilyurt & Celik, 2022). Depression förekommer ofta i samband med ett spelberoende, enligt

Lloyd O'Farrell, et. al. (2020) blir videospelsberoende och depression allt vanligare i mångkulturella samhällen, oberoende kön.

### **2.2.3 Videospelsberoendets påverkan på den sociala förmågan och relationer**

Sociala relationer kan påverkas negativt då en person har ett videospelsberoende, framförallt relationer utanför själva spelet i det verkliga livet. Det kan orsaka konflikter med personer som är nära, såsom partner eller familjemedlemmar. Social integration lider också hos personer med videospelsberoende, där individen i värsta fall lämnar utanför i samhället, exempelvis att studier eller arbete eller andra viktiga sociala relationer lider (van Rooij, Schoenmakers & van De Mheen 2017). Social exkludering och marginalisering i samhället är starkt korrelerat med kriminalitet och psykisk ohälsa (Suutela, et. al. 2016). Vidare menar Suutela, et.al (2016) att en lägre utbildningsnivå och arbetslöshet är starkt korrelerat med marginalisering, vilket personer med videospelsberoende är utsatta för. Personer som blir utsatta för marginalisering är en stor kostnad för staten, därför är det viktigt att förebygga marginalisering (Social- och hälsovårdsministeriet, 2023).

### **2.2.4 Videospelsberoendets påverkan på olika typer av aktiviteter i vardagen**

Det är vanligt att personer som har ett videospelsberoende har en rubbad sömnrhythm, har svårare att somna, vaknar flera gånger om nätterna, vaknar trötta (Kim, et.al. 2017). Rekommenderade sömnmängden för en ung vuxen är 8-9 timmar per natt. Sömn har en viktig roll vid inläring och processering av minne. Om en person har en rubbad sömnrhythm, ökar det dels risken för att skada sig, men påverkar också en persons inlärningsförmåga och koncentrationsförmåga (Bayrakdar, et.al. 2022). En rubbad sömnrhythm påverkar också hjärnans exekutiva funktioner, det vill säga, reaktionsförmågan, uppmärksamhetsförmåga, arbetsminne, selektiv uppmärksamhet. Enligt Kim, et.al (2017) hade personer med ett videospelsberoende en ökad risk för en rubbad sömnrhythm, vilket i sin tur även var associerat med mentala problem och suicidala försök.

Personer med videospelsberoende har tendenser att ha ett rubbat aktivitetsmönster i deras vardag, eftersom själva spelandet tar så mycket tid av en persons vardag, vilket på-

verkar deras aktivitetsbalans negativt. Dessa personer har tendenser att prokrastinera andra typer av aktiviteter i vardagen såsom att städa, tillreda mat, utöva fysisk aktivitet eller sköta om sin personliga hygien (Yeh, et.al. 2017).

Videospelsberoende är också associerat med akademiskt misslyckande, arbetsrealiterade problem, rubbningar i dessa personers rutiner och en osynkad dygnsrytm (Han & Renshaw, 2012). Ett rubbat aktivitetsmönster påverkar också matvanor och tillredning av näringsrik och hälsosam mat (Marinoni et. al 2022). Enligt Marinoni et. al. (2022), har dåliga matvanor och videospelsberoende ett samband, även ökat intag av energidrycker. Dels på grund av att personer med ett videospelsberoende utövar aktiviteten videospel majoriteten av deras vardag vilket innebär att matlagningen lätt lämnar, varav snabbmat blir det enda alternativet. Särskilt i dagens samhälle då människor kan beställa snabbmat till sin dörr (Musa, Elyamani & Dergaa, 2022)

En hälsosam aktivitetsbalans i vardagen är viktig med tanke på en persons välbefinnande. Med aktivitetsbalans menas personens egen uppfattning av antalet aktiviteter som utförs i vardagen men variationen mellan olika aktiviteter är också av stor betydelse. Det behövs också en bra fördelning på tid av olika aktiviteter för att uppnå aktivitetsbalans (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012). Upplevelsen av aktivitetsbalans är personlig och individspecifik, vilket innebär att ett aktivitetsmönster som för en person skapar balans i vardagen inte behöver göra det för en annan person, som kanske har andra behov och sätt att fungera (Beckman & Backman, 2004). Aktivitetsbalans är dessutom balansen mellan olika typer av aktiviteter, såsom fysiska, mentala, eller sociala aktiviteter. Aktivitetsmönster uppstår som ett resultat av att olika aktiviteter i vardagen organiseras till ett unikt mönster för en person (Kielhofner, 2012). Christiansen (1996) menar att "Aktivitetsbalans kan definieras som ett tillfredsställande sätt som personen organiserar och utför sitt aktivitetsmönster på och som gör att han/hon upplever sig ha balans, harmoni och kontroll i sitt dagliga liv". För att uppnå aktivitetsbalans finns det flera aspekter att tänka på. Det är bland annat att lyckas finna ett intresse och engagemang i att utföra aktiviteter samt att fördela tiden och sin energi i vardagens viktiga delar (Matuska & Christiansen, 2008). Personer med videospelsberoende behöver stöd med sin egna aktivitetsbalans, då själva spelandet tar upp största delen av personens vakna tid (Yeh, et.al. 2017).

## **2.3 Interventioner för personer med videospelsberoende**

Behandlingen för videospelsberoende kan antingen göras individuellt eller i grupp. Individuella terapier är vanliga där det främst används kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT är en väl använd terapeutisk metod som hjälper individer att identifiera och ändra ohälsosamma tankar, känslor och beteenden relaterade till spelsberoende. Terapeuter arbetar med individer för att utveckla hanteringsstrategier, problemlösningsförmåga och hälsosammare vanor (Stevens et. al. 2018). KBT kan också användas i grupp. Enligt Stevens, et.al (2018) var KBT som behandlingsmetod för personer med videospelsberoende effektivt på korttid, för att motverka symptom på beroendet samt minska på depressiva symptom. Det framkom också i studien att det inte gick att dra en slutsats ifall KBT motverkar tiden som utövas på aktiviteten videospel (Stevens et. al. 2018).

En populär gruppintervention för personer med videospelsberoende är Craving Behavioral Intervention (CBI). Den varar kring 8 till 10 träffar i grupp, som innehåller fysisk aktivitet, diskussion angående hemuppgift, strukturerad aktivitet, en genomgång av aktiviteten som utfördes, och en ny hemuppgift tills nästa träff. Träffarna varade i tre timmar per gång (Costa & Kuss, 2019). Ytterligare finns det psykofarmakologiska interventioner det vill säga att beroendet behandlas med olika typer av läkemedel. Andra typer av interventioner var psykoedukativ träning, interventioner för sömn, virtuell verklighetsterapi, webbaserade program, mobilapplikationer (Gorowska, et.al, 2022).

## **2.4 Videospel främjar förmågor**

Det finns ett flertal positiva aspekter med videospel ifall aktiviteten utförs i ett hälsosamt syfte och inte majoriteten av vardagen. I Granic et. al. (2013) studie framkom det att fördelar med videospel kan kategoriseras i fyra olika domäner, varav den första handlar om hur videospel främjar kognitiva förmågor, den andra handlade om motivation, tredje om känslor och den fjärde om sociala förmågor. Utöver dessa domäner belyser Granic et. al. (2013) studie att spela videospel kan fostra barn kopplat till den verkliga världen. Barn processerar deras känslor genom lek och spel, medans vi vuxna processerar våra känslor genom att exempelvis prata om våra känslor till en nära vän (Granic et. al. 2013).

Det finns fördomar om videospel att aktiviteten klassas som passiv, fastän det finns evidens på att den faktiskt främjar ett flertal kognitiva förmågor, exempelvis i FPS spel (First Person Shooter) visade det sig i Granic et. al. (2013) studie att personer som utövar FPS spel var betydligt snabbare att processera information och var duktigare på att fördela sin uppmärksamhet beroende på vad som hände i spelet. Personerna hade även bättre spatial förmåga vilket innebär hur vi uppfattar omvärlden och hur vi använder oss av motoriken, planeringsförmåga, avläsning av text, lära sig klockan, tidsuppfattning, orientera sig i tid och rum, förståelse av kartor och språkligt innehåll som omfattar förståelsen av rumsliga relationer, dessa förmågor som främjas via spel används också ständigt i den verkliga världen (Wai et. al. 2010; Granic et. al. 2013). Utöver spatiala förmågor främjar videospel också problemlösningsförmågor exempelvis spel som har att göra med pussel. Dessa typer av spel främjar också processering av minne och analytiska färdigheter. Många barn förbättrar också sin problemlösningsförmåga via videospel utan att läsa instruktionsboken genom att pröva sig fram och lösa problemet själv. Med en god problemlösningsförmåga visade det sig att dessa personer hade större möjlighet att lyckas akademiskt (Granic et. al. 2013). Videospel förbättrar också andra typer av förmågor, bland annat visumotoriska färdigheter, finmotoriska färdigheter, precision och hand-öga koordination. (Sörman et. al., 2022).

Videospel är också associerade med en ökad kreativitetsförmåga. Enligt Jackson, et. al. (2012) hade videospel och en ökad kreativitetsförmåga ett samband.

Motivationen är också en domän som främjas inom videospel, eftersom personen som utövar spelet får omedelbar feedback om hen lyckats med någonting i ett spel och detta är nyckelfaktorer för att hålla motivationen uppe. Spelindustrin är duktiga på att skapa spel med mål och belöningar. Feedbacken och belöningarna i videospel är konkreta vilket har bevisats öka en persons stegvisa teori av intellektualitet. Att misslyckas är också vanligt förekommande i videospel, att misslyckas ökar känslan av att känna sig värdelös. Videospel kan utveckla en positiv attityd gentemot att misslyckas, ett misslyckande kan leda till olika typer av känslor såsom, ilska, frustration, eller ledsenhet. Personer som övat på att misslyckas i videospel tacklade sina misslyckanden med nyfikenhet, intresse och glädje istället för frustration (Salminen & Ravaja, 2008). Videospel är associerat med positiva känslor, förbättrar humöret, är avslappnande, och minskar på ångestrelaterade tankar (Granic et. al. 2013). Positiva känslor



hjälper att tackla negativa känslor, positiva känslor är kärnan för att uppleva välmående.

”Den typiska videospelsutövaren är inte en ensam person som isolerar sig socialt och utövar aktiviteten själv”, över 70% av videospelsutövare spelar spel tillsammans med andra, en vän eller flera vänner (Entertainment Software Association, 2022). Det finns flertal spel som kräver samarbetsförmåga och sociala förmågor för att kunna uppnå gemensamma mål i ett spel. Videospel utvecklar sociala normer och minskar på fientlighet, genom att utöva aktiviteten tillsammans online (Eastlin, 2007).

### **3 Syfte, mål och forskningsfråga**

Mastersarbetets syfte var att utreda videospels påverkan på individer. Arbetet siktar på att förklara ifall videospel kan främja sociala färdigheter och välbefinnande hos människor, samt att hitta ett hälsosamt förhållningssätt till sitt spelande.

*Forskningsfråga: Hur inverkar socialt videospelande (=spela i grupp) människors välbefinnande?*

### **4 Metod**

Metoden som använts i mastersarbetet är en systematisk litteraturstudie. En systematisk litteraturstudie utgår från en eller flera tydligt formulerade frågor som besvaras systematiskt genom att identifiera, välja, värdera och analysera relevant forskning (Pati & Lorusso, 2018). En systematisk litteraturstudie syftar till att åstadkomma en syntes av material från tidigare gjorda empiriska studier (Forsberg & Wengström, 2013). Den systematiska litteraturstudien bör fokusera på aktuell forskning kring det valda ämnet, samt att litteraturen ska basera sig på tidigare vetenskap. Det är även viktigt att inkludera olika typer av undersökningar då det handlar om omvårdnad (Olson & Sörensen, 2011).

## 4.1 Datainsamling

Databaser som använts i den systematiska litteraturstudien var Academic search complete (EBSCO), Science Direct, Sage och PubMed. Sökorden tydliggjordes tillsammans med bibliotekspersonal. Sökningarna utfördes den 18 september år 2023. Resultatet av databassökningen redovisas med antalet träffar. Litteratur som valts bort redovisas i tabell 1 (Forsberg & Wengström, 2013). Inkluderade studier presenteras i en översiktstabell kopplade till forskningsfrågan (Richardson, et. al. 1995). Sökorden var "Social gaming" AND (well-being OR wellbeing). Årtalet i sökningen begränsades till 2018-2023. Tre studier hittade författaren manuellt via inkluderade studiers referenslista. Resultatet av sökningen presenteras i tabell 1. Slutligt antal utvalda artiklar efter granskningen blev 17st.

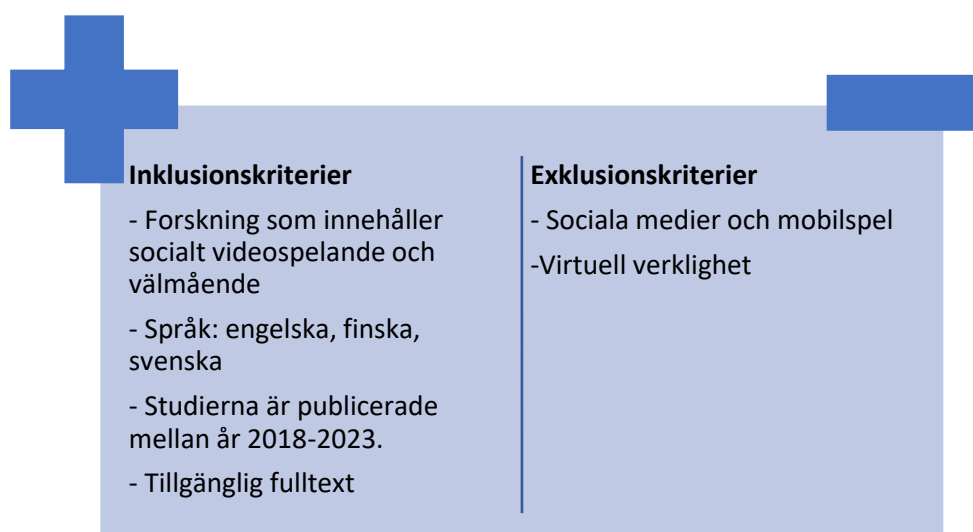
Vetenskapliga artiklarna som granskades följer Forsberg och Wengströms (2013) checklista för vetenskapliga studier. Checklistorna innefattar både analys av litteraturstudier, kvantitativa- och kvalitativa studier. Sökningarna dokumenteras och presenteras i tabell 1.

*Tabell 1. Resultat av sökningen med sökorden "Social gaming" and "Wellbeing" OR "Well-being".*

	<b>Antal träffar</b>	<b>Bortfall</b>	<b>Utvalda enligt titel</b>	<b>Utvalda efter granskning</b>
<b>Acadaemic search complete (EBSCO)</b>	42	33	9	1
<b>Science Direct</b>	8	2	6	3
<b>Sage</b>	43	33	10	4
<b>PubMed</b>	12	5	7	6
<b>Manuellt</b>	3	0	3	3

## 4.2 Urvalskriterier

Urvalskriterierna för den systematiska litteraturstudien presenteras i Figur 1.



Figur 1. Inklusions- och exklusionskriterier för den systematiska litteraturstudien.

## 4.3 Urvalsprocessen och avgränsning

Urvalsprocessen i detta mastersarbete genomfördes i sex steg enligt Forsberg och Wengströms (2013) riktlinjer.

**Steg 1: Intresseområdet är kopplat till syftet och forskningsfrågan, varav sökorden definieras.**

Mastersarbetet beställdes av Iionakuntoutus Oy, intresseområdet var därmed enkelt att identifiera. Syftet formulerades tillsammans med beställaren, varav sökorden skapades tillsammans med bibliotekspersonal. Orden "social gaming" och "well-being" var grundsökorden i alla sökningar.

**Steg 2: Kriterier för tidsperiod och språk för valda studier.**

Inkluderade studier i mastersarbetet var publicerade mellan år 2018-2023. Studierna var gjorda antingen på engleska, finska eller svenska.

**Steg 3: Genomför sökning i lämpliga databaser.**

Databaser som använts: Academic Search Complete (EBSCO), PubMed, Sage journals och Science Direct. Tabell 1 ger en översikt för den systematiska sökningen.

#### **Steg 4: Söka artiklar om pågående forskning inom området.**

Källförtäckningar gick genom i de artiklar författaren ansåg var intressanta och relevanta.

#### **Steg 5: På basen av sökningen väljs relevanta titlar som blir ett första urval av litteratur för fortsatt granskning.**

Efter att en systematisk litteratursökning gjorts i databaserna valde författaren 35 antal artiklar på basen av studiens titel och abstrakt, som författaren ansåg svara på forskningsfrågan och som var relevanta för mastersarbetets syfte, dubletter exkluderades. Efter författaren läst genom titeln och abstraktet valdes 35 antal artiklar för vidare granskning, abstrakt och referenslistor granskades. Varefter de inkluderade 35 artiklarna granskades i full text. De artiklar som inte var relevanta till syftet eller inte kunde besvara forskningsfrågan exkluderades.

#### **Steg 6: Läs artiklarna i sin helhet och gör en kvalitetsvärdering.**

Artiklar som var relevanta för den systematiska litteraturstudien granskades av Forsberg och Wengströms (2013) metoder, artiklarna granskades först enligt Forsberg och Wengströms (2013) checklistor (se bilaga 1, 2, 3 & 4), och därmed kvalitetsgranskades enligt Forsberg och Wengströms (2013) kvalitetsgranskning (se bilaga 5, 6 & 7). Artiklar som inkluderades i den systematiska litteraturstudien var 17 i antalet.

### **4.4 Metod för kvalitetsgranskningen**

Forsberg och Wengströms (2013) granskningsmetod användes för de utvalda artiklarna. För att artikeln ska inkluderas i den systematiska litteraturstudien var kravet att åtta frågor ska besvaras, se bilaga 5. Svaren på frågorna som ställts för varje inkluderad artikel hittas vid bilaga 7. Masterarbetets resultat innehåller 1 RCT studie, 1 kvasiexperimentell studie, 1 sentimental analys, 1 mixad metod, 3 översikter, 5 kvantitativa studier, 4 kvalitativa studier och 1 tvärsnittsstudie. Artiklarna bedömdes enligt Forsberg och Wengströms (2013) kriterier för kvalitetsvärdering, kvalitetsvärdet har bedömts i tre steg, (1)

hög, (2) medel och (3) låg kvalitet, se bilaga 6. Studier med ett högt- och medel bevisvärde (1), (2) inkluderades i den systematiska litteraturstudien. 16 studier hade bevisvärdet (1) och en studie hade bevisvärdet (2), artikeln med bevisvärdet (2) inkluderades eftersom artikeln besvarade forskningsfrågan men hade brister inom mätningar och skattningen av inkluderade personerna i studien samt att den inte redovisade alla väsentliga uppgifter om fokusgruppen, och därmed fick artikeln bevisvärdet (2). Bilagan angående kvalitetsgranskningen hittas som bilaga 7, bevisvärdet på inkluderade artiklarna till resultatet presenteras i tabell 2. Varje inkluderad vetenskaplig artikel har även analyserats enligt Forsberg och Wengströms (2013) checklistor (bilaga 1, 2, 3, 4).

Tabell 2. Inkluderade studier till resultatet.

Författare	Titel	År	Syfte	Sammanfattning	Checklista	Bevisvärde
Krittawanon et al	<i>Association of Social Gaming with Well-Being (Escape COVID-19): A Sentiment Analysis</i>	2021	Syftet med studien var att undersöka om en sentimentanalys av Twitter-inlägg om Animal Crossing: New Horizons kunde ge insikter om spelets påverkan på mental hälsa under COVID-19 pandemin.	Socialt spelande, som Animal Crossing: New Horizons kan vara ett användbart verktyg för att hantera stress under en pandemi. Betonar fortsatt forskning inom området.	Sentimental analys	1
Bowman et al	<i>Social Video gaming and well-being</i>	2022	Utmana stereotyper kring videospelande som isolerande och visa att det faktiskt kan vara en social aktivitet som främjar välbefinnande.	Studien behandlar socialt spel, socialt spelande och återhämtning, framväxande teknologier och välbefinnande. Betonar fortsatt forskning inom området.	Översikt	1
Tamplin-Wilson et al	<i>Video games as a recovery intervention for ostracism</i>	2019	Undersöka om olika videospel har potential att bidra till återhämtning av relationsbehov och den känslomässiga påverkan som minskat genom utfrysning.	Resultaten visar att deltagarna hade positiva effekter på sina känslor och sociala beteenden efter att ha spelat videospel, och det fanns en tydlig indikation på antisociala reaktioner.	Experimentell	1
Pereira et al	<i>Impact of game mode in multi-user serious games for upper limb rehabilitation: a within-person randomized trial on engagement and social involvement</i>	2019	Undersöka hur olika spellägen (competitive, co-active, collaborative) påverkar engagemang och socialt engagemang hos äldre vuxna när de deltar i ett tvåspelarhabiliteringsspel för övre extremiteten.	Slutsatsen var att det samarbetsinriktade spelet väckte betydligt högre socialt engagemang när det gäller empati, positiva känslor och beteendengagemang.	Randomiserad studie	1
Spiekerman et al	<i>Adolescents' Online Connections with Friends during COVID-19: An Assessment of the Forms of Communication and Their Association with Emotional Adjustment</i>	2023	Undersöka hur olika former av digital kommunikation påverkade tonåringars känslomässiga anpassning under COVID-19 pandemin och dess restriktioner.	Socialt spelande med vänner var förknippat med lägre nivåer av ensamhet och mindre risk för depression. Resultaten indikerar att teknologianvändning för att ansluta sig till vänner kan vara positiva för ungdomars välbefinnande.	Kvantitativ	1
Nebel & Ninaus	<i>Does playing Apart Really Bring Us Together? Investigating the Link Between Perceived Loneliness and the Use of Video Games During a Period of Social Distancing</i>	2022	Undersöka sambandet mellan socialt spelande och upplevd ensamhet under COVID-19 pandemin.	Mer specifikt upplevde spelare med en högre social motivation för spelande mindre ensamhet, medan spelare med en dominerande flyktmotivation visade en positiv koppling till upplevd ensamhet.	Kvantitativ	1
Rüth & Kaspar	<i>Educational and Social Exergaming: A Perspektiv on Physical, Social, and Educational Benefits and Pitfalls of Exergaming at Home During the COVID-19 Pandemic and Afterwards</i>	2021	Undersöka hur spel av exergames med andra hemma kan främja fysisk och mental hälsa, samt främja kommunikation och diskussioner om exergaming.	Motiverar till deltagande i fysisk aktivitet, kompletterar eller till och med tillfälligt ersätter andra fysiska aktiviteter. Exergaming kan ha positiva effekter på fysisk aktivitet och välbefinnande. Samarbetsinriktad exergaming kan öka motivation, självförtroende och prosocialt beteende, spel med vänner kan vara skyddande mot patologiskt spelande och depressiva symptom jämfört med online eller ensamspel.	Översikt	2
Janssen et al	<i>Older Adults Views on Social Interactions and Online Socializing Gamers – A Qualitative Study</i>	2022	Utforska vad äldre vuxna anser vara viktigt i social kontakt och vilka hinder och möjliggörare de förutsätter i digitala spelningripanden som nätverksstödsmedel.	Anslutning, ömsesidighet och att vara tillsammans anses vara mest viktiga, sociala spel som är genomförbara, utmanande och intuitiva utlöser meningsfull kommunikation, kan stärka sociala interaktioner och minska ensamhet hos äldre vuxna.	Kvalitativ, semistrukturerad	1
Kuss et al	<i>To Be or Not to Be a Female Gamer: A Qualitative Exploration of Female Gamer Identity</i>	2022	Utforska upplevelser av kvinnliga spelare i deras spelande.	Kvinnor möter stereotypi och stigmatisering ofta online. Trots detta visade resultaten att kvinnor upplever fördjupning, sociala band och prestationer som positiva aspekter av spelande. Dock doteras även att kvinnor och män kan uppleva psykisk stress och problem relaterat till spelandet, inklusive spelstörning. Vidare forskning betonas.	Kvalitativ, tematisk analys	1
Ballard & Spencer	<i>Importance of Social Videogaming for Connection with Others During the COVID-19 Pandemic</i>	2023	Undersökte hur socialt spelande påverkade känslan av samhörighet under COVID-19 pandemin.	Socialt spelande var viktigt för att behålla kontakten med kollegor och vänner, resultaten antyder att socialt spelande under pandemin bidrog till att upprätthålla anknytande och socialt kapital. Vidare forskning betonas.		1
Bengtsson et al	<i>Playing Apart Together: Young People's Online Gaming During the COVID-19 Lockdown</i>	2021	Fokuserar på videospels roll i unga människors liv under nedstängningen i Danmark.	Spelandet erbjuder en distraktion från tristess och oro, samt möjligheter till social interaktion. Trots att omfattande spelande kan ha negativa effekter, visar studien att den även kan vara en positiv och socialt betydelsefull aktivitet för unga under svåra	Kvalitativ	1

Gandolfi et al	<i>Exploring the learning of potential of online gaming communities: An application of the Game Communities of Inquiry Scale</i>	2023	Utforska lärande i spelrelaterade samhällen med hjälp av Game Community of Inquiry Scale	omständigheter som en pandemi. Spelgemenskaper kan fungera som möjligheter till meningsfullt lärande. Resultaten pekade på specifika variabler som spelar roll för att påverka lärandedynamiken i spelsamhällen, vilka för närvarande är populära platser för kritiskt tänkande och konstruerad kunskap.	Kvantitativ, enkätundersökning	1
Halbrook et al	<i>When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being</i>	2019	Undersöka forskning om spelande för att identifiera faktorer som bidrar till skilda välbefinnandefall och framhäva de potentiella positiva effekterna av videospel.	Det framkom att socialt spelande, där spelare samarbetar eller tävlar med varandra har positiva effekter på psykiskt välbefinnande och prosocialt beteende. Samarbetsinriktade spel främjar positiv interaktion och njutning. För att spel ska vara fördelaktigt för välbefinnandet måste spelandet vara modererat och motiverat av sociala faktorer snarare än besatthet eller prestation. Spel med sociala komponenter kan också främja samarbete, positiva relationer utanför spel. Belyser behov av ytterligare forskning inom området.	Översikt	1
Johannes, Vuorre & Przybylski	<i>Video game play is positively correlated with well-being</i>	2021	Syftet var att undersöka relationerna mellan videospel och positivt upplevt välbefinnande.	Resultatet visade att personer som upplever en inre motivation till att utföra spelet och har ett behov att tillfredsställa, upplever mera subjektivt välbefinnande, jämfört med personer som känner sig tvungna att spela upplever dessa en negativ koppling till sitt välbefinnande. Slutsatsen var att själva speltiden inte är associerad med välbefinnandet. Sammanfattningsvis förespråkar resultaten att spelarnas motivationsupplevelser i spelet kan bidra till affektivt välbefinnande, men de påverkar inte graden av vilken speltid relaterar till välbefinnande.	Enkätundersökning, kvantitativ	1
Przybylski & Weinstein	<i>Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: evidence from a registered report</i>	2019	Syftet var att bepröva hypotesen att tiden spenderad med att spela våldsamma videospel är positivt relaterad till tonåringars vardagliga beteendemässiga aggression.	Resultaten stödde inte hypotesen, det fanns inga bevis som relaterar våldsamt spelande till aggressivt beteende. Det studien fann i resultatet var ett ökat prosocialt beteende hos personerna som intervjuades. Det inkluderade handlingar såsom att hjälpa, dela, samarbeta, trösta och stödja andra individer.	Intervjustudie, kvalitativ	1
Shawcroft, Coyne & Bradshaw	<i>An Analysis of the Social Context of Video Games, Pathological Gaming, and Depressive Symptoms</i>	2022	Syftet var att utforska effekten av spelkontexten på patologiskt spelande och depressiva symptom.	Resultaten visade att de som spelade i samma fysiska miljö med vänner visade lägre nivåer av patologiskt spelande och depressiva symptom jämfört med onlinespelande, eller solidärt spelande (att spela ensam). Resultaten visar att spelande i samma fysiska miljö kan vara en skyddande faktor mot patologiskt spelande och depressiva symptom.	Mixad metod (kvantitativ, kvalitativ), enkätundersökning, intervju	1
DiFrancisco-Donoghue et al	<i>Gaming in Pandemic Times: An International Survey Assessing the Effects of COVID-19 Lockdowns on Young Video Gamers' Health</i>	2023	Syftet var att undersöka effekterna av COVID-19 pandemin på hälsorelaterade utfall hos personer som utövar videospel, och att diskutera den potentiella rollen videospel har under tider av nedstängningsåtgärder i samhället.	Att spela videospel kan vara ett effektivt sätt att främja psykiska hälsoutfall, inklusive att främja prosociala beteenden och minska känslor av ensamhet. Men överdrivet spelande kan medföra risker, inklusive negativa effekter på välbefinnandet, ett överdrivet spelande kan påverka olika psykiska hälsoutfall, dessa effekter kopplades till social och fysisk inaktivitet samt dålig sömnkvalitet. Resultatet belyser att när det spelas måttligt, från 1-3,5 timmar dagligen så har videospel med samarbets och sociala interaktiva funktioner visat sig positivt påverka psykiskt välbefinnande, inklusive att minska nivåerna av stress, ångest och depression. Att fastställa en optimal tidströskel för spelande med positiv effekt på välbefinnandet förblir denna optimala varaktighet svårfångad. Ytterligare forskning behövs, men under en pandemi, speciellt när samhället stängs ner, kan måttligt videospelande förbättra välbefinnandet hos både spelande och icke-spelande befolkningar.	Tvärsnittsstudie, kvantitativ	1

## 4.5 Data-analys

En induktiv innehållsanalys gjordes på de utvalda vetenskapliga artiklarna till resultatet enligt Graneheims och Lundmans (2004) metoder. Induktiva innehållsanalysen valdes för att utgå från innehållet i de inkluderade artiklarna till resultatet. Meningsbärande enheter skapades utifrån syftet med mastersarbetet, dessa kortades sedan ned och kondenserades. Kondenserade meningsenheter med motsvarande innehåll benämndes sedan med koder. Dessa koder sorterades utifrån hur de hör ihop med liknande innehåll varefter underteman formades. Efter att underteman skapades tre huvudteman som har att göra med ett större antal koder, exempel på detta presenteras i tabell 3. Teman och un-

derteman formades i resultatet, eftersom teman svarar på frågan ”hur” och kan svara på mer än exempelvis en enskild kategori och på så sätt binda ihop resultatet till en röd tråd för en djupare tolkning (Danielsson, 2018). Mastersarbetets resultat presenteras inom tre huvudteman och 10 underteman, för att belysa en så heltäckande utredning som möjligt för att besvara forskningsfrågan.

Tabell 3. Exempel på olika steg i den induktiva innehållsanalysen (Graneheim & Lundman, 2004).

<b>Meningsenhet</b>	<b>Kondensering</b>	<b>Kod</b>	<b>Undertema</b>	<b>Huvudtema</b>
”Att spela videospel med sociala komponenter, såsom att skydda en annan karaktär, eller hjälpa varandra inom spelet för att uppnå ett gemensamt mål kan öka prosociala förmågor bland människor”.	Sociala aspekter inom spel främjar människors prosociala beteenden och bidrar till ökad social inkludering.	Hjälpssamhet och samarbete inom spel bidrar till social inkludering. Videospel främjar sociala förmågor.	<b>Prosocialt beteende</b>	<b>Upprätthållning av sociala relationer och förbättrad samarbetsförmåga</b>
”Att spela i samma fysiska miljö med vänner är en skyddande kontext av flera skäl, varav ett kan vara att de som spelar personligen med vänner fattar mer medvetna beslut om när, var och hur länge de spelar. Det sociala sammanhanget för spelande i samma miljö skyddar mot patologiskt spelande”.	Att spela tillsammans med vänner i samma miljö skyddar mot patologiskt spelande, tillsammans fattas beslut om när var och hur länge man spelar.	Gemensamma beslut i samma miljö med vänner motverkar patologiskt spelande.	<b>Spela i samma fysiska miljö</b>	

## 4.6 Etiska aspekter

I detta mastersarbete användes endast vetenskapliga artiklar, för att öka trovärdigheten. Vetenskapliga studier som inkluderats är godkända av en etisk kommité, varje inkluderad artikel är ”peer reviewed” dvs. granskade av ämnesexperter innan dessa publicerats i en vetenskaplig databas. Artiklar som inkluderas i studien presenteras tillförlitligt som svar på forskningsfrågan och inte enligt författarens hypotes (TENK, 2024). Det är även viktigt att tillförlitligt framföra tidigare forskning om ämnet, att vara ärlig genom forskningsprocessen på ett öppet, rättvist och objektivet sätt. Ha respekt för kollegor, samhälle, ecosystem, kulturarv och miljö (ALLEA, 2018). Fusk och ohederlighet får inte förekomma inom forskning, det vill säga att inte förvränga tolkningen av data eller att inkludera eller exkludera studier felaktigt. Studierna som blivit valda till mastersarbetet har fått tillstånd från en etisk kommité (Forsberg & Wengström, 2013). Författarens objektivitet har tagits till hänsyn vid urvalsprocessen, en god etik är viktig i all vetenskaplig forskning för att presentera resultatet baserat på forskningsfrågan (Forsberg & Wengström, 2013).

## 5 Resultat

Resultatet av den induktiva innehållsanalysen identifierades i tre huvudteman och 10 underteman. Temat ”*Upprätthållning av sociala förmågor och förbättrad samarbetsförmåga*” framkom i den induktiva innehållsanalysen, temat har att göra med individer som utövar videospel tillsammans med andra individer. Sociala förmågor och samarbetsförmågor också att göra med temat ”*Främjande av välbefinnande och hälsa*” eftersom ett lyckat samarbete och upprätthållning av sociala förmågor kan främja välbefinnande, det framkom även att meningsfullt lärande via spel, exergaming och minskad stress var associerat med individers välbefinnande. Det tredje temat ”*Risk för ohälsa*” framkom på basen av de två tidigare teman, men risken för ohälsa har att göra med individer som utövar aktiviteten videospel majoriteten av vardagen, vilket medföljer risker för ohälsa, temat framkom också som motargument mot de två andra teman. Ett problematiskt spelande kan medföra risker för ohälsa. Huvudteman och underteman presenteras i figur 2.





Figur 2. Tre huvudteman och 10 underteman identifierades till följd av den induktiva innehållsanalysen.

Utifrån de 17 inkluderade artiklarna i resultatet användes följande metoder: 1 RCT studie, 1 kvasiexperimentell studie, 1 sentimental analys, 1 mixad metod, 3 översikter, 5 kvantitativa studier, 4 kvalitativa studier och 1 tvärsnittsstudie. En av 17 studier hade kvinnor som majoritet (Kuss et. al. 2022), resterande 16 studier hade en majoritet av män inkluderade. En av studiernas fokusgrupp var äldre vuxna (Janssen, et. al. 2022), resterande 16 studier hade att göra med barn, ungdomar och unga vuxna. Studierna som inkluderades i mastersarbetets resultat presenteras i tabell 2, var också bevisvärdet enligt kvalitetsgranskningen belyses.

Tabell 4 visualiserar vilka artiklar associeras med ett visst tema utifrån den induktiva innehållsanalysen enligt Graneheim och Lundman (2004). I tabell 4 visualiseras artiklarna kopplat till underteman och huvudtemat, i spalten från vänster listas artiklarna upp som skapat underteman varefter huvudtemat skapades som presenteras i den högra spalten av tabell 4. Mastersarbetets resultat presenteras därefter först enligt huvudteman varefter underteman följer som underrubriker.

Tabell 4. Översikt av underteman och huvudteman, samt vilka artiklar associeras med teman utifrån den induktiva innehållsanalysen enligt Graneheim och Lundman, (2004).

Undertema	Huvudtema
<p><b>Prosocialt beteende</b>  Ballard &amp; Spencer (2023)  Bengtsson et. al. (2021)  Bowman et. al. (2022)  DiFransisco-Donoghue et. al. (2023)  Halbrook et. al. (2019)  Janssen et. al. (2022)  Kuss et. al. (2022)  Nebel &amp; Ninaus (2022)  Pereira et. al. (2019)  Przybylski &amp; Weinstein (2019)  Ruth &amp; Kaspar (2021)  Spiekerman et. al. (2023)  Tamplin-Wilson et. al. (2019)</p> <hr/> <p><b>Spela i samma fysiska miljö</b>  DiFransisco-Donoghue et. al. (2023)  Halbrook et. al. (2019)  Ruth &amp; Kaspar (2022)  Shawcroft et. al. (2022)</p>	<p><b>Upprätthållning av sociala förmågor och förbättrad samarbetsförmåga</b></p>
<p><b>Minskad stress</b>  Ballard &amp; Spencer (2023)  Bengtsson et. al. (2021)  Bowman et. al. (2022)  DiFransisco-Donoghue et. al. (2023)  Johannes et. al. (2021)  Krittanawong et. al. (2021)  Shawcroft et. al. (2022)</p> <hr/> <p><b>Meningsfullt lärande</b>  Gandolfi et. al. (2023)</p> <hr/> <p><b>Exergaming</b>  Halbrook et. al. (2019)  Ruth &amp; Kaspar (2021)</p>	<p><b>Främjande av välbefinnande och hälsa</b></p>
<p><b>Ensamhet</b>  DiFransisco-Donoghue et. al. (2023)  Janssen et. al. (2022)  Johannes et. al. (2021)  Nebel &amp; Ninaus (2022)  Shawcroft et. al. (2022)</p> <hr/> <p><b>Fysisk inaktivitet</b>  DiFransisco-Donoghue et. al. (2023)</p> <hr/> <p><b>Undanflykt</b>  Bengtsson et. al. (2021)  Nebel &amp; Ninaus (2022)</p> <hr/> <p><b>Stigmatisering</b>  Kuss et. al. (2022)</p> <hr/> <p><b>Försämrad sömnkvalitet</b>  DiFransisco-Donoghue et. al. (2023)</p>	<p><b>Risk för ohälsa</b></p>

## 5.1 Upprätthållning av sociala förmågor och förbättrad samarbetsförmåga

Bengtsson et al. (2021) och Halbhook et al. (2019) belyser olika aspekter av socialt spel och dess påverkan på ungas välbefinnande. Bengtsson et. al. (2021) framhäver att trots de potentiella negativa effekterna av omfattande spelande på vissa unga individer, fungerar spel först och främst som en viktig social plattform för att skapa och upprätthålla relationer under nedstängningar och perioder av en ökad fritid. Under pandemin blev spel "platsen" där unga kunde mötas och umgås, och många anpassade sig genom att experimentera med nya spel, återupptäcka gamla favoriter och integrera spel med sociala medier för att fortsätta interagera med sina vänner (Bengtsson et al. 2021). Även om det fanns könsskillnader i spelandet, där pojkar och flickor tenderade att föredra olika spel och umgås främst med spelare av samma kön, ökade generellt sett spelaktiviteten för både pojkar och flickor, vilket visar på spelens centrala roll som ett substitut för fysisk interaktion med vänner under pandemin (Bengtsson et. al. 2021).

Medans Halbhook et al. (2019) understryker att socialt spelande, särskilt i form av samarbetsinriktade spel, har positiva effekter på psykiskt välbefinnande och prosocialt beteende. Dessa spel främjar positiv interaktion och njutning, med lägre nivåer av aggression jämfört med tävlingsinriktade spellägen (Przybylski & Weinstein, 2019). För att maximera fördelarna med socialt spelande för välbefinnandet är det dock viktigt att spelandet är modererat och motiverat av sociala faktorer snarare än en besatthet av prestation (Halbrook et. al. 2019; Shawcroft et. al. 2022). Dessutom kan spel med sociala komponenter främja samarbete och upprätthålla relationer även utanför spelets värld, vilket är särskilt viktigt för dem som har begränsad möjlighet till personlig interaktion (Halbrook, et. al., 2019). Vidare förklarar DiFransisco-Donoghue et al. (2023) att videospel, när det spelas måttligt, kan erbjuda en kostnadseffektiv och säker strategi för att främja socialisering och förbättra det övergripande välbefinnandet hos både icke-spelande och spelande befolkningen under tider av strikta nedstängningar, såsom under en pandemi. Trots att dessa studier fokuserar på olika aspekter av socialt spel och dess påverkan, pekar de tillsammans på vikten av att förstå och moderera användningen av spel för att främja välbefinnande och positiva sociala interaktioner, speciellt under utmanande tider såsom COVID-19-pandemin. (Bengtsson et. al., 2021; Halbhook et. al., 2019; DiFransisco-Donoghue et. al., 2023).

Socialt spelande i videospel kan skapa en känsla av samhörighet bland spelare, även om det kan förekomma negativa fenomen som trakasserier och toxicitet inom spel (Tampin-Wilson et al. 2019). Effekterna på välbefinnandet varierar och det finns behov av mer detaljerad forskning inom området (Tampin-Wilson et al. 2019). Videospel kan också fungera som en resurs för återhämtning genom att tillgodose behovet av samhörighet och positiva känslor, vilket kan leda till en ökad meningsfullhet i spelupplevelsen (Bowman et al., 2022). Vidare har teknologier såsom spelströmning och virtuell verklighet potential att fördjupa spelupplevelsen och förbättra spelarnas välbefinnande genom rikare sociala interaktioner (Bowman et al., 2022).

När det gäller socialt beteende visar forskning av Pereira et al. (2019) att samarbetsinriktade spellägen främjar mer socialt engagemang än konkurrensinriktade lägen. Det samarbetsinriktade spelläget gynnade deltagare med högre kognitiva färdigheter och extroverta personlighetsdrag. Dessa deltagare visade sig vara mer empatiska och engagerade i det samarbetsinriktade spelläget och var mer samarbetsbenägna. Det konkurrensinriktade spelläget var mer lämpligt för att främja empati mellan spelare med en nära relation till varandra. Resultaten i Pereira et al. (2019) studie tyder på att det samarbetsinriktade spelläget är det mest lämpliga alternativet för att främja social interaktion och socialt engagemang (Pereira et al., 2019).

Studierna av Janssen et al. (2022), Kuss et al. (2022) och Ballard & Spencer (2023) ger olika insikter om socialt spelande och dess påverkan på olika åldersgrupper och kön. Janssen et al. (2022) betonar vikten av ömsesidighet, personlig kontakt och personlig anknytning för äldre vuxna när det gäller att stärka sociala band. Även om onlinespel inte användes mycket för socialt umgänge bland denna grupp under studien, indikerar forskningen att det kan vara en framtida möjlighet, särskilt för äldre vuxna med begränsad rörlighet. För att vara effektiva interventioner bör framtida sociala spelinterventioner vara utmanande, användarvänliga och möjliggöra meningsfull kommunikation (Janssen et al. 2022). Genom att erbjuda digitala interventioner som är genomförbara och utlöser meningsfull kommunikation kan dessa verktyg stärka sociala interaktioner och minska ensamhet bland äldre vuxna (Janssen et al. 2022). Kuss et al. (2022) uppmärksammar de stereotyper och stigmatisering som kvinnliga spelare ofta möter

inom spelkulturen. Trots dessa utmaningar visar resultaten att kvinnor, liksom manliga spelare upplevde sociala band, fördjupade relationer och att prestera tillsammans som positiva aspekter av spelande. Ballard och Spencer (2023) noterar att socialt spelande av videospel och dess betydelse ökade under perioden med restriktioner under pandemin. Socialt spelande var särskilt viktigt för att upprätthålla kontakten med kollegor och vänner, medan det hade en mindre roll för kontakt med familjemedlemmar. Dessa resultat indikerar att socialt spelande spelade en viktig roll i att stärka sociala relationer och upprätthålla relationerna under en period av begränsningar och undantagsförhållanden i samhället (Ballard & Spencer, 2023).

Studien av Spiekerman et al. (2023) bidrar till förståelsen av hur digital kommunikation påverkar ungdomars emotionella välbefinnande under pandemin. Resultaten visar att kommunikation, inklusive textmeddelanden, videosamtal och sociala spel, var associerad med minskad ensamhet och depressiva symtom hos ungdomar. Trots detta användes sociala medier inte i samma utsträckning för att uppnå liknande positiva effekter. Det framgår också att flickor tenderade att använda sociala medier för att ansluta sig till vänner genom att svara på inlägg och publicera egna inlägg på sociala medier, medan pojkar i högre grad använde sig av socialt spelande för att upprätthålla sina sociala relationer. Vidare visade resultaten en korrelation mellan spelande och upplevd ensamhet, där socialt spelande med vänner var kopplat till lägre nivåer av ensamhet och minskad risk för depression (Spiekerman et al. 2023). Nebel & Ninaus (2022) fördjupade förståelsen av sambandet mellan videospelande och ensamhet. Deras forskning visade att spelare med hög social motivation tenderade att uppleva mindre ensamhet, medan de med ett dominerande flyktmotiv hade högre nivåer av upplevd ensamhet. Specifikt noterades att användningen av socialt spelande under perioder av undantagsförhållanden i samhället spelade en betydande roll för att lindra känslor av ensamhet (Nebel & Ninaus, 2022).

Rüth & Kaspar (2021) undersökte social exergaming och dess inverkan på fysisk aktivitet och välmående hos barn och ungdomar. Deras resultat visade att tävlingsinriktad exergaming mot jämnåriga minskade upplevd ansträngning och ökade känslomässiga resultat. Det betonades också att spel i sociala sammanhang med vänner kan vara skyd-

dande mot negativa konsekvenser såsom patologiskt spelande och depressiva symptom (Rüth & Kaspar 2021; Shawcroft et. al 2022).

Videospel kan främja social samhörighet och inkludering, genom att erbjuda interaktioner spelare emellan inom spel vilket leder till en ökad gemenskap samt att det ökade en känsla av tillhörighet. Även om socialt spelande kan leda till positiva upplevelser av samhörighet och mening, finns det även negativa effekter, såsom trakasserier, patologiskt spelande och toxicitet, som kan påverka spelarnas välbefinnande (Bowman et al., 2022; Spiekerman et al., 2023; Nebel & Ninaus, 2022; Rüth & Kaspar, 2021; Shawcroft et. al. 2022).

Tamplin-Wilson et. al. (2019) och Pereira et. al. (2019) studier visar att socialt spelande kan ha positiva effekter på känslor och socialt beteende hos deltagarna, exempelvis ökad empati, positiva känslor och medkänsla betonades som resultat av socialt spelande. Särskilt samarbetsinriktade spellägen har visat sig kunna utveckla sociala färdigheter och samarbetsförmågor (Pereira et al., 2019). Deltagande i socialt spelande kan bidra till återhämtning och positiva känslor genom att tillgodose behovet av gemenskap och meningsfull interaktion (Tamplin-Wilson et al., 2019). Spelupplevelsen förstärks när den delas med andra människor, vilket kan leda till en ökad känsla av meningsfullhet (Bowman et. al. 2022).

Under pandemin har digital kommunikation och socialt spel blivit viktiga verktyg för att motverka ensamhet och främja välbefinnandet bland ungdomar (Spiekerman et al., 2023). Resultaten pekar på att socialt spelande med vänner kan vara särskilt effektivt för att minska ensamhet och depressiva symptom (Shawcroft et. al. 2022). Samtidigt finns det en koppling mellan spelande och upplevd ensamhet, där socialt motiverat spelande kan bidra till att minska ensamhet medan flyktmotiverat spelande kan öka den (Nebel & Ninaus, 2022).

Deltagarna i Shawcroft et. al. (2022) studie svarade på den öppna frågan "Hur tycker du att spelande har påverkat dig socialt? Varför?". Många deltagare ansåg att spelandet hjälpte till att utvidga deras sociala krets, upprätthålla befintliga relationer, utveckla sociala färdigheter och skapa kontakt med andra under COVID-19 pandemin. Av de

totalt 265 deltagarna i Shawcroft et. al. (2022) studie svarade 205 personer. Av dessa 205 svarade 66,83 procent att videospel hade en positiv effekt (n = 137). Att spela videospel hjälpte individer främst att utvidga sina sociala nätverk, fördjupa relationer och sociala färdigheter samt hantera de sociala utmaningarna som COVID-19 orsakade. Resultatet i studien indikerar att spelande, när det sker i ett socialt sammanhang, kan vara meningsfulla för att berika människors sociala interaktioner. Sociala sammanhang inom videospel kan spela en meningsfull roll för att skydda individer från både patologiskt spelande och depressiva symtom (Shawcroft et. al. 2022). Författarna betonar även att framtida forskning bör utforska hur det sociala sammanhanget för videospel kan påverka utvecklingen av patologiskt spelande och depressiva symtom. (Shawcroft et. al. 2022).

För äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar kan digitala spel och sociala medier erbjuda en plattform för att upprätthålla sociala kontakter och minska ensamhet (Janssen et al., 2022). Framtida interventioner bör fokusera på att skapa användarvänliga och meningsfulla spelupplevelser som främjar kommunikation och samhörighet. Studien av Kuss et al. (2022) belyser att kvinnliga spelare ofta möter stereotypi och stigmatisering inom spel, vilket kan påverka deras sätt att uppfatta sig själva och agera inom spel. Trots detta visar resultaten i Kuss et. al. (2022) studie att kvinnor upplever fördjupning inom sociala relationer, utvidgat socialt nätverk och att prestera tillsammans som positiva aspekter av spelande (Kuss et. al. 2022). Socialt spelande kan vara en betydelsefull faktor för att främja samhörighet, tillhörighet och social inklusion (Bengtsson et al. 2021; Ballard & Spencer 2023). Genom att möjliggöra meningsfull interaktion och gemenskap mellan spelare erbjuder videospel en plattform för att stärka sociala band och främja välbefinnandet hos olika befolkningsgrupper både hos unga och äldre (Janssen et. al. 2022; Ballard & Spencer 2023; Bengtsson et. al. 2021; Shawcroft et. al. 2022).

### **5.1.1 Prosocialt beteende**

Studier som utforskar sambandet mellan videospel och socialt beteende ger insikter i hur interaktion inom videospel kan påverka deltagarnas välmående och känslomässiga tillstånd, med prosocialt beteende avses att inkludera och att hjälpa någon i nöd, dela resurser, eller att visa empati och medkänsla mot andra. (Tamplin-Wilson et. al.; Hal-

brook et al. 2019; Przybylski & Weinstein, 2019; Bowman et. al. 2022; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023).

Resultaten från Tamplin-Wilson et al. (2019) indikerade att deltagarna uppvisade prosociala beteendemönster oavsett vilket spel de spelade. Ingen signifikant skillnad noterades mellan olika grupper eller typer av interventionsspel när det gällde pro/anti-sociala beteendemönster. Dessa observationer tyder på att deltagarna tenderade att reagera på ett sätt som främjar positiv interaktion och samarbetsförmåga snarare än antisociala beteenden efter att ha spelat videospel (Tamplin-Wilson et. al. 2019). Vidare lyfte Tamplin-Wilson et al. (2019) fram begreppet "ostracism" vilket innebär "utfrysning" och dess negativa påverkan på individens välbefinnande. Resultaten visade att en kort period av videospelande kunde återställa deltagarnas relationsbehov och påverkan efter en upplevelse av att bli udfrysst socialt. Kuss et. al. (2022) lyfter även fram detta fenomen, att kvinnor ofta upplever känslor av utfrysning inom videospel, där kvinnor ofta möter på stereotypiska och stigmatiserande problem. Spelutvecklare bör ta hänsyn till att motverka social exkludering för att göra videospel tillgängliga för alla oberoende kön och etnicitet (Tamplin-Wilson et. al. 2019; Kuss et. al. 2022). Denna slutsats understryker potentialen med videospel som en lågkostnads- och tillgänglig intervention för att hantera problem relaterade till social utfrysning och dess allvarliga konsekvenser för välbefinnandet. (Tamplin-Wilson et. al. 2019; Kuss et. al. 2022).

Pereira et al. (2019) fokuserade på hur olika spellägen kan påverka deltagarnas sociala engagemang. Deras resultat visade att samarbetsinriktade spellägen ökade deltagarnas sociala engagemang och empatiförmåga. Studien indikerar att genom samarbete inom spel kan det bidra till att utveckla prosociala färdigheter och positiva relationer mellan spelare (Pereira et. al. 2019). Vidare menar Rüdth & Kaspar (2021) att samarbetsinriktad exergaming ökade motivationen hos deltagarna, självförtroendet och prosociala beteendet, vilket indikerar att spel i sociala sammanhang kan vara skyddande faktorer mot problematiskt spelande och ohälsa.

Socialt spelande, där spelare samarbetar eller tävlar med varandra, främjar prosocialt beteende och psykiskt välbefinnande, särskilt när utövarna tillsammans ska uppnå ett gemensamt mål i ett spel (Halbrook et. al. 2019; Bowman et. al. 2022). Videospel som



kräver samarbete innehåller olika roller inom spelet, såsom att hjälpa varandra för att vara så starka som möjligt tillsammans. Rollerna inom ett spel kan variera och främja mänskliga förmågor såsom att vara hjälpsam, klara av att dela med sig och vara samarbetsvillig inom spel och på detta vis prestera tillsammans för att uppnå ett gemensamt mål inom ett spel (Halbrook et al., 2019; Przybylski & Weinstein, 2019; Bowman et. al. 2022; Nebel & Ninaus, 2022). Forskningen visar att både våldsamma och samarbetsinriktade spel kan påverka individers beteende och välbefinnande (Przybylski & Weinstein, 2019). Studier visar även när våldsamma videospel spelas med en prosocial aspekt, såsom att skydda andra karaktärer, kan det främja hjälpsamma beteenden och minska aggression (Halbrook et. al. 2019; Przybylski & Weinstein, 2019; DiFransisco Donoghue et. al. 2023).

Specifikt visar forskningen att måttligt spelande, särskilt med sociala interaktiva funktioner, kan minska stress, ångest och depression, och främja samarbete samt upprätthålla relationer inom spel och utanför spel (Halbrook et. al. 2019; Przybylski & Weinstein, 2019; Nebel & Ninaus, 2022; Bowman et. al. 2022; DiFransisco Donoghue et. al. 2023). Under COVID-19-pandemin visade studien gjord av DiFransisco-Donoghue et. al. (2023) att måttligt spelande kunde bidra till att förbättra det allmänna välbefinnandet hos både spelare och icke-spelare, vilket understryker potentialen för prosociala aktiviteter inom videospel för att främja gemenskap och stödja mental hälsa i tider av undantagsförhållanden i samhället. Vidare belyser Ballard och Spencer (2023) att socialt spelande var viktigt under pandemin för att upprätthålla kontakten med kollegor och vänner. Det sociala spelandet visar sig minska ensamhet och depressiva symptom, ett flertal studier har lyft fram vikten av en prosocial inverkan hos individer för att motverka ohälsa och ensamhet (Janssen et. al. 2022; Kuss et. al. 2022; Nebel & Ninaus, 2022; Bowman et. al. 2022; Spiekerman et. al. 2023; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023).

### **5.1.2 Spela i samma fysiska miljö**

Analyserna i Shawcroft et. al. (2022) studie visade att de flesta deltagare tyckte att spelande hade en positiv effekt på deras sociala liv. Dessutom fanns det signifikanta skillnader av patologiskt spelande och depressiva symptom baserat på det sociala sammanhang som deltagarna rapporterade, deltagare som utövade spel med mindre socialt sammanhang hade större risk av att drabbas av depression och patologiskt spelande

jämfört med personer som spelar tillsammans med andra för att upprätthålla sina sociala relationer. Vikten av det sociala sammanhanget för spelande verkar särskilt relevant för patologiskt spelande, eftersom även när man håller tid spenderad på spelande och depressiva symtom konstanta, hade de som spelade videospel inom samma fysiska miljö med vänner den lägsta genomsnittliga nivån av patologiskt spelande (Shawcroft et. al. 2022).

Att spela i samma fysiska miljö med vänner är en skyddande kontext av flera skäl, varav ett kan vara att de som spelar personligen med vänner fattar mer medvetna beslut om när, var och hur länge de spelar (Shawcroft et. al. 2022; Halbrook et al. 2019; Rütth & Kaspar, 2021). En nyans är att det fanns färre signifikanta medelsskillnader i depressiva symtom baserat på det sociala sammanhanget för spelande, särskilt när man tar hänsyn till tid spenderad på spelande och patologiskt spelande (Shawcroft et. al. 2022). Dessa fynd tyder på att det sociala sammanhanget för spelande i samma fysiska miljö skyddar mot patologiskt spelande, snarare än depressiva symtom. På grund av det växelverkande förhållandet mellan patologiskt spelande är det möjligt att spel inom samma fysiska miljö med vänner kan vara skyddande för dem som inte redan har problem med depressiva symtom från att utveckla patologiska spelmönster, men inte för dem som redan kämpar med depressiva symtom. Att spela inom samma fysiska miljö med vänner kan vara en skyddande kontext för personer som inte redan upplever depressiva symtom, men är inte lika fördelaktig för individer som kämpar med mental ohälsa (Shawcroft et. al. 2022). Genom digital interaktion i samma fysiska miljö är det fördelaktigt med tanke på social inkludering, att spela i samma fysiska miljö stärker sociala relationer och välbefinnandet (Halbrook et al. 2019; Rütth & Kaspar, 2021; Shawcroft et. al. 2022). Att stärka samhörigheten bland vänner och familjemedlemmar genom videospel i samma fysiska miljö var av stor vikt särskilt under perioder av social distansering till följd av COVID-19 pandemin (Rütth & Kaspar, 2021; Shawcroft et. al. 2022; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023).

## **5.2 Främjande av välbefinnande och hälsa**

Studier har visat den positiva påverkan av många olika aspekter av videospel på olika delar av välbefinnandet, Krittanawong et al. (2021) poängterar att socialt spelande har

potential att främja välbefinnande och mental hälsa, särskilt under perioder av social isolering. Att spela videospel kan vara ett effektivt sätt att främja positiva psykiska hälsoutfall, inklusive att främja prosociala beteenden och minska känslor av ensamhet. När det spelas måttligt, enligt DiFransisco-Donoghue et. al. (2023) sträcker sig detta från 1 till 3,5 timmar per dag så har videospel med samarbets- och sociala interaktiva funktioner visat sig positivt påverka psykiskt välbefinnande, inklusive att minska nivåerna av stress, ångest och depression (DiFransisco-Donoghue et. al. 2023). Johannes et. al. (2021) studie belyser vikten av motivation och behov i förhållandet mellan speltid och välbefinnande. Resultaten indikerar att spelarnas motivationsupplevelser i spelet kan bidra till affektivt välbefinnande, men det påverkar inte graden av vilken speltid relaterar till välbefinnande (Johannes et. al. 2021). Videospel kan också möjliggöra ett meningsfullt lärande via kända plattformar såsom Discord, Twitch TV och YouTube, där kunskapsutbytet är mångsidigt och spelare lär sig av andra (Gandolfi et. al. 2023).

Att delta i videospelsaktiviteter med vänner erbjuder ett primärpreventivt alternativ gentemot ohälsa där spelare kan göra mer medvetna val när det gäller tid, plats och varaktighet för sina spel (Shawcroft et. al. 2022). Detta sociala sammanhang för spel i en gemensam fysisk miljö fungerar som en barriär mot mental ohälsa (Shawcroft et. al. 2022). Att delta i spel inom samma fysiska miljö med vänner hjälpte individer främst att utvidga sina sociala nätverk, fördjupa sina relationer och förbättra sina sociala färdigheter, samtidigt som de hanterade de sociala utmaningarna som uppstod till följd av COVID-19 (Shawcroft et. al. 2022). Denna studie betonar att spelande i en social miljö kan möjliggöra meningsfulla sociala interaktioner och främja välbefinnandet (Shawcroft et. al. 2022).

Halbrook et al. (2019) och Rüth & Kaspars (2021) studier visar att exergaming (=det vill säga spel som kräver att en person är fysiskt aktiv inom spelet), särskilt när den utförs socialt, kan ha positiva effekter på fysisk aktivitet och välbefinnande. Studien pekar på vikten av att använda nya metoder, som exergames, för att främja både fysisk och mental hälsa. Ballard & Spencers (2023) studie fokuserar på hur socialt spelande påverkar känslan av samhörighet under COVID-19-pandemin. Resultaten i Ballard och Spencers (2023) studie tyder på att socialt spelande under pandemin bidrog till att upprätthålla både individers sociala relationer och utvidga personers sociala nätverk.

Videospel, särskilt när det utförs med måttlighet och innehåller aspekter som kräver social interaktion, har visat sig ha betydande hälsoeffekter. Psykiskt välbefinnande kan förbättras genom att spela videospel som innehåller samarbets- och sociala interaktiva funktioner, vilket kan minska nivåerna av stress, ångest och depression. Denna positiva påverkan är särskilt betydelsefull under perioder av social isolering, som under COVID-19-pandemin (Shawcroft et. al. 2022; Bengtsson et. al. 2021; Bowman et. al. 2022; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023; Johannes, Vuorre & Przybylski 2021; Ballard & Spencer; 2023).

Fysisk hälsa kan också gynnas av att spela, särskilt inom exergaming, där spelaren är fysiskt aktiv för att kontrollera sin karaktär inom spelet. Exergames kan förbättra olika fysiska hälsoaspekter såsom balans, flexibilitet, muskelstyrka och kardiovaskulär hälsa (Halbrook et. al. 2019; Rüth & Kaspar, 2021). Dessutom kan exergaming vara mer motiverande och meningsfullt jämfört med traditionell motion för vissa personer, vilket kan öka engagemanget och motivationen till att upprätthålla träningsrutiner för fysisk aktivitet (Halbrook et. al. 2019; Rüth & Kaspar, 2021). Utöver de individuella hälsofördelarna inom spel främjar socialt spelande även gemenskap och sociala interaktioner (Rüth & Kaspar, 2021; Shawcroft, Coyne & Bradshaw; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023). Att spela med vänner kan öka känslan av samhörighet, stöd och sociala färdigheter vilket på lång sikt kan främja välbefinnande (Johannes et. al. 2021; Shawcroft et. al. 2022). Detta är särskilt viktigt under perioder av social isolering eller när fysiska interaktioner med andra individer är begränsade (Rüth & Kaspar, 2021; Shawcroft et. al. 2022; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023; Johannes, Vuorre & Przybylski 2021; Ballard & Spencer; 2023).

### **5.2.1 Minskad stress**

Människor som utövar videospel kan uppleva minskad stress vid undantagsförhållanden i samhället (Krittanawong et. al., 2021; Johannes et. al 2021; Bengtsson et. al., 2022; Shawcroft et. al. 2022; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023; Ballard & Spencer 2023). Enligt Krittanawong et. al. (2021) belyses att socialt spelande kan vara ett användbart verktyg för att hantera stress under COVID-19 pandemin. Att vara uppkopplad online med sina vänner vid undantagsförhållanden i samhället har visat sig vara en viktig aspekt för att främja hälsa och att minska stress (Krittanawong et. al. 2021; Johannes et.

al. 2021; Ballard & Spencer, 2023). De unga människors spelande var fördelaktigt genom att tillåta dem att upprätthålla ett socialt liv via spel och genom att erbjuda en social plats för att upprätthålla vänskapsrelationer och att hantera tristess (Krittanawong et. al. 2021; Johannes et. al. 2021; Bengtsson et. al. 2022; Bowman et. al. 2022; DiFranisco-Donoghue et. al. 2023). Unga människor som engagerar sig i onlinespel är kapabla att anpassa sig till grundläggande förändringar i samhället för att tillgodose sina sociala behov och upprätthålla social kontakt med andra, även under en pandemi (Krittanawong et. al. 2021; Bengtsson et. al. 2022; Bowman et. al. 2022; DiFranisco-Donoghue et. al. 2023; Ballard & Spencer, 2023).

Spelandet ökade globalt under COVID-19 restriktionerna under våren 2020, vilket väckte vuxnas oro över potentiella långsiktiga negativa konsekvenser av spelande för ungas välbefinnande, trots detta visade Bengtsson et. al. (2022) studie att unga i stor utsträckning upplevde förändringarna i sitt spelande under nedstängningen som mycket fördelaktiga. Spelandet hjälpte till att tillgodose det ökade behovet av underhållning som uppstod genom den pågående (tidsmässiga) omstruktureringen av deras vardagsliv. För unga som var tvungna att vara i sina hem, var spelandet en relevant aktivitet att utföra (Ballard & Spencer, 2023). Detta skapade en flykt från vuxenövervakning och känslor av orolighet samt rädsla under COVID-19 pandemin (Bengtsson et. al. 2022). Även om vissa unga spenderade mycket av sin tid under nedstängningen på att spela, till den grad att de pratade om att "tappa bort tiden" - fann studien att spelandet erbjöd en möjlighet att undkomma tristess. (Bengtsson et. al., 2021). Vidare förklarar Bowman et. al. (2022) att spela under undantagsförhållanden i samhället kan bidra samt tillgodose behovet av samhörighet och positiva känslor. Spel med andra individer kan leda till en ökad känsla av meningsfullhet (Bowman et. al. 2022; Ballard & Spencer, 2023)

Studier gjorda av Krittanawong et. al. (2021), Johannes et. al. (2021), Bowman et. al. (2022), Shawcroft et. al. (2022), Bengtsson et. al. (2022), Ballard & Spencer (2023) och DiFranisco-Donoghue et. al. (2023) har visat att spelaktiviteter, särskilt socialt spelande, kan fungera som en positiv coping-strategi för att hantera stress samt minska stress, särskilt under utmanande tider som COVID-19-pandemin. Enligt Krittanawong et. al. (2021) kan spelet Animal Crossing: New Horizons vara ett användbart verktyg för att lindra ångest och främja avslappning för spelare under pandemin. Analyser av Twitter-

inlägg visade att en betydande del av spelarna upplevde positiva känslor och avkoppling genom spelet, även om en mindre del rapporterade om försämrad ångest eller depression relaterad till spelets innehåll (Krittanawong et. al. 2021). Vidare indikerar forskning, såsom den utförd av Bengtsson et al. (2021), att unga människor upplevde spelaktivitet under nedstängningen som fördelaktig och tröstande, vilket erbjöd en flykt från vardagens monotoni och oro. Även om vissa ungdomar spenderade mycket tid på att spela, sågs spelandet som en avkoppling och en möjlighet att bryta den tråkiga rutinen som präglade pandemitiden. Bowman et al. (2022) påpekar däremot att videospel kan bidra till återhämtning genom att tillgodose behovet av samhörighet och positiva känslor. Att spela tillsammans med andra skapar en känsla av mening och uppskattning av spelupplevelsen (Bowman et. al. 2022).

När det spelas socialt, kan videospel vara en värdefull resurs för att hantera stress och främja välbefinnande, särskilt under utmanande tider som COVID-19-pandemin (Krittanawong et. al. 2021; Johannes et. al. 2021; Bengtsson et. al. 2022; Bowman et. al. 2022; Shawcroft et. al. 2022; Ballard & Spencer 2023; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023). Trots oro över potentiella negativa konsekvenser visar forskningen att många människor, särskilt unga, har använt videospel som ett sätt att koppla av, bryta vardagens monotoni och upprätthålla social kontakt under nedstängningen (Krittanawong et. al. 2021; Bengtsson et. al. 2022; Bowman et. al. 2022). Därmed kan man dra slutsatsen att videospel, när de används på ett balanserat sätt, kan bidra till att främja välbefinnande och fungera som en positiv coping-strategi under svåra och osäkra tider (Krittanawong et. al. 2021; Johannes et. al. 2021; Bengtsson et. al. 2021; Bowman et. al. 2022; Shawcroft et. al. 2022; Ballard & Spencer 2023; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023).

### **5.2.2 Meningsfullt lärande**

I Gandolfi et. al. (2023) studie framkom att kön, ålder, online-deltagande och metakognition om spelande var signifikanta för Gemenskapens Grad av Inläring i Spelsamhällen (GCoIS). Denna forskning belyser att spelgemenskaper inte bara är platser för underhållning utan också möjligheter till meningsfullt lärande (Gandolfi et. al. 2023).

Genomsnittligt började deltagarna spela vid ungefär 7 års ålder och hade en lång spelhistorik på nästan 20 år. Resultaten visade att deltagarna tillbringade betydande tid online på spelrelaterade plattformar, där de deltog i olika aktiviteter såsom att interagera, skapa nytt innehåll och moderera befintligt innehåll. Populära spel inkluderade både lagbaserade actionspel och massiva multiplayer online-spel. Dessutom visade studien att deltagarna var aktiva på olika spelrelaterade sociala plattformar, såsom Reddit, Discord och Twitch (Gandolfi et. al. 2023).

Genom att jämföra GCoIS med olika demografiska faktorer, spelvanor och onlinebeteenden kunde forskningen identifiera specifika variabler som formar lärandedynamiken i spelsamhällen. Resultatet ger insikt i hur deltagarnas egenskaper och beteenden påverkar interaktionen och kunskapsutbytet inom spelgemenskaper, vilket kan vara avgörande för att främja meningsfullt lärande och bilda ny kunskap om spel (Gandolfi et. al. 2023).

### **5.2.3 Exergaming**

Exergaming, som har blivit alltmer populärt som en form av träning och underhållning, exergaming innebär en kombination av fysisk aktivitet och digitalt spelande (Rüth & Kaspar, 2021). Rüth & Kaspar (2021) betonar att denna kombination av fysisk aktivitet och spel har visat sig vara särskilt fördelaktig för barn och ungdomar, både som ett sätt att främja fysisk hälsa och som ett verktyg för social inklusion. Genom att delta i social exergaming, där spelare antingen tävlar mot varandra eller samarbetar inom spel, har barn och ungdomar möjlighet att inte bara förbättra sin fysiska kondition utan också att stärka sina sociala relationer (Rüth & Kaspar, 2021).

Rüth & Kaspar (2021) studie visade att tävlingsinriktad exergaming mot jämnåriga kan minska upplevd ansträngning och öka samhörigheten hos barn och ungdomar. Denna form av spelande uppmuntrar till engagemang, utmaning och en känsla av prestation, vilket kan bidra till en positiv självbild och ökat självförtroende hos deltagarna. Å andra sidan främjar samarbetsbaserad exergaming, särskilt när föräldrar deltar, inte bara fysisk aktivitet utan också prosocialt beteende samt främjande av berikande relationer (Rüth & Kaspar, 2021)

Halbrook et al. (2019) kompletterar dessa insikter genom att belysa de fysiska och psykiska fördelarna med exergaming, särskilt för dem som har begränsad tillgång till traditionell träning eller som upplever svårigheter med motivationen. Exergames, som Wii Fit och Just Dance, har visat sig förbättra balans, flexibilitet, muskelstyrka och kardiovaskulär hälsa hos användarna. Dessutom, tack vare den interaktiva och engagerande naturen hos dessa spel, upplevde deltagarna vanligtvis högre nöje och motivation jämfört med traditionell motion. Detta gör exergaming till ett attraktivt alternativ för dem som kanske annars skulle ha svårt att upprätthålla en regelbunden träningsrutin. Den ökande användningen av exergaming som ett verktyg för att hantera pandembegränsningar och främja välbefinnande har också betonats av Rütth & Kaspar (2021). Under perioder av social distansering och begränsningar har social exergaming spelat en viktig roll i att upprätthålla sociala band och stärka samhörigheten bland vänner och familjemedlemmar. Genom att erbjuda en plattform för gemenskap och aktivitet har exergaming visat sig vara en användbar resurs för att hantera de utmaningar som pandemin har fört med sig (Rütth & Kaspar, 2021; Halbrook et. al. 2019).

Både Rütth & Kaspar (2021) och Halbrook et. al. (2019) bidrar till förståelse för den positiva påverkan som exergaming har på både fysisk och mental hälsa. Genom att integrera fysisk aktivitet med digitalt spel erbjuder exergaming en unik möjlighet till träning, social interaktion och nöje. Dessa insikter betonar vikten av att främja användningen av exergaming som en del av en holistisk strategi för att främja välbefinnande hos barn, ungdomar och vuxna, särskilt under utmanande tider som COVID-19 pandemin.

### **5.3 Risk för ohälsa**

Patologiskt spelande, eller spelvanor som innefattar upptagenhet och besatthet av spelande, förlust av kontroll eller intresse för andra aktiviteter eller relationer, känslor av tillbakadragande, ökad tolerans för spelande och andra funktionshinder relaterade till spelande, har kopplats till depression, men riktningen av sambandet är fortfarande oklart (Shawcroft et. al. 2022). Eftersom vissa individer spelar för att kommunicera med andra är den sociala kontexten där spelande sker en viktig faktor som omger relationen mellan spelande och depressiva symtom (Shawcroft et. al. 2022; Nebel & Ninaus, 2022). Variabler i Shawcroft et. al (2022) studie visade positiva korrelationer mellan depressiva



symtom, patologiskt spelande och tid spenderad på spelande. Patologiskt spelande korrelerades med kön, i detta fall män, och tid spenderad på spelande. Alla andra sociala sammanhang hade högre medelnivåer av patologiskt spelande än att spela personligen med vänner (Shawcroft et. al. 2022). Att lägga till tid spenderad på spelande och depressiva symtom förklarade inte skillnaden i patologiskt spelande mellan personer som utövar spel i samma fysiska miljö och övriga sociala sammanhang. Endast personer som spelade ensamma hade en signifikant högre genomsnittlig nivå av depressiva symtom (Shawcroft et. al. 2022).

Sambandet mellan speltid och upplevt välbefinnande kan variera beroende på spelarnas inre upplevelser under spelet (Shawcroft et. al. 2022; Johannes et. al. 2021). När spelare upplevde en inre motivation av att utföra aktiviteten, förväntades en mer positiv relation mellan speltid och upplevt välbefinnande, jämfört med spelare som upplevde ett måste att spela (Shawcroft et. al. 2022). Däremot, om spelare känner sig pressade att spela, kan deras speltid ha en negativ relation till välbefinnande (Johannes et. al. 2021; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023). Johannes et. al. (2021) fann inget konsekvent mönster för hur behovstillfredsställelse och motivation påverkade relationen mellan speltid och välbefinnande. Även om vissa interaktioner visade en trend, var de inte signifikanta. Med andra ord, förhållandet mellan speltid och välbefinnande kan variera beroende på spelarnas motivationer till att utföra aktiviteten (Johannes et. al. 2021). Inre motivation, som drivs av intressen och njutning, tenderar att leda till högre upplevt välbefinnande, medan yttre motivation, inspirerad av belöningar eller press, kan ha motsatt effekt (Johannes et. al. 2021; Shawcroft et. al. 2022). Överdrivet spelande kan också medföra risker, inklusive negativa effekter på mental hälsa. Ett överdrivet spelande kan påverka olika psykiska hälsoutfall; dessa effekter kopplades till social och fysisk inaktivitet samt dålig sömnkvalitet (Shawcroft et. al. 2022; DiFransisco-Donoghue et. al. 2023; Johannes et. al. 2021; Janssen et. al. 2022; Bengtsson et. al. 2021).

### **5.3.1 Ensamhet**

Resultaten i Nebel och Ninaus (2022) studie indikerade en positiv korrelation mellan generell spelfrekvens och upplevd ensamhet, detta kom även Johannes et. al. (2021) fram till, deltagarna som kände sig pressade att spela upplevde mera ensamhet och ohälsa. Johannes et. al. (2021) och Nebel och Ninaus (2022) studie avslöjade också en

negativ koppling mellan upplevd ensamhet och ökad social form av videospel. Mer specifikt upplevde spelare med en högre social motivation för spelande mindre ensamhet, medan spelare med en dominerande flyktmotivation visade en positiv koppling till upplevd ensamhet (Johannes et. al. 2021; Nebel & Ninaus, 2022). Vidare förklarar Shawcroft et. al. (2022) att patologiskt spelande, som kännetecknas av upptagenhet och besatthet av spel, förlust av kontroll eller intresse för andra aktiviteter, isolation av omvärld, ökad tolerans för spelande och andra funktionshinder relaterade till spelande, har kopplats till depression och ensamhet. Shawcroft et. al. (2022) studie visar att det finns signifikanta positiva korrelationer mellan depressiva symtom, patologiskt spelande och tid som spenderas på spelande. Patologiskt spelande har visat sig vara mer vanligt hos män jämfört med kvinnor (Shawcroft et. al. 2022; Nebel & Ninaus, 2022). Endast ensamma spelare visade signifikant högre genomsnittlig nivå av depressiva symtom jämfört med de som spelade inom samma fysiska miljö med vänner (Shawcroft et. al. 2022). Patologiskt spelande kan medföra andra mångfacetterade risker som påverkar en individs välbefinnande, enligt DiFransisco-Donoghue et. al. (2023) studie påverkar ett överdrivet spelande inte bara att en person känner sig ensam, men även på att individen är fysiskt inaktiv, ifall individen utövar aktiviteten videospel majoriteten av vardagen, det påverkar även sömnen, vilket bidrar till en försämrad sömnkvalitet, men också på social inaktivitet, ifall individen utövar spel för sig själv (DiFransisco-Donoghue et. al. 2023). Utifrån ett annat perspektiv än patologiskt spelande, belyser Janssen et. al. (2022) studie att åldersrelaterade svårigheter, såsom fysiska begränsningar och karantänrestriktioner begränsar möjligheterna att upprätthålla kontakten med ens sociala nätverk, vilket leder till ensamhet. Digitala spel kan vara ett verktyg som hjälper äldre vuxna att bibehålla sociala kontakter och minska känslan av ensamhet, särskilt för äldre vuxna med begränsad rörlighet (Janssen et. al. 2022).

### **5.3.2 Fysisk inaktivitet**

Betydande ökning av speltid rapporterades bland hobbyutövare och tävlingsinriktade spelare under de första månaderna av pandemin (DiFransisco-Donoghue et. al. 2023). Spelnivån, typen av nedstängning och fysisk aktivitetsnivå före pandemin undersöktes som potentiella modererande faktorer. Märkbare ökning av stillasittande beteenden (speltid och sittande tid) observerades, medan nivåerna av fysisk aktivitet förblev oförändrade hos de flesta deltagarna, oavsett typ av nedstängning (DiFransisco-Donoghue

et. al. 2023). Striktare lockdown-åtgärder var associerade med större minskningar i fysisk aktivitet. Detta tyder på att striktare lockdown-åtgärder särskilt kan förvärra stillasittande beteenden bland dem som tidigare var aktiva (DiFransisco-Donoghue et. al. 2023).

### **5.3.3 Undanflykt**

Artiklarna skrivna av Bengtsson et. al. (2021) och Nebel & Ninaus (2022) beskriver hur spelandet fungerar som en plats för unga att fly från vardagens tråkighet och oro under en pandemi, vilket kan betraktas som en form av undanflykt. Spelandet erbjuder en möjlighet att tillfälligt koppla bort sig från de utmaningar och påfrestningar som ungdomar kan uppleva under en pandemi, vilket kan bidra till att minska känslor av ensamhet och ångest. Därför kan spelandet ses som en form av undanflykt som unga kan använda för att hantera svårigheter och hitta en tillfällig paus från de påfrestningar som de står inför. (Bengtsson, et. al. 2021; Nebel & Ninaus, 2022).

Under våren 2020 ökade spelandet globalt i en tid av COVID-19-restriktioner, vilket väckte oro bland vuxna om potentiella negativa konsekvenser för ungas välbefinnande. Trots denna oro visar Bengtsson et al. (2021) att unga i stor utsträckning såg förändringar i sitt spelande under nedstängningen som fördelaktiga. För många unga erbjöd spelandet en undanflykt från vardagliga aktiviteter och oron som pandemin medförde. Även om vissa unga spenderade mycket tid på att spela, sågs detta inte enbart som en tidsfördrivsaktivitet utan snarare som en möjlighet att undkomma tristess och den tråkiga vardagsinrutningen. (Bengtsson et. al. 2021).

Spelandet fungerade som en legitim och bekant social plattform för att skapa nya relationer och upprätthålla sociala band med andra unga människor under undantagsförhållanden (Bengtsson et. al. 2021). För många var olika spel den plats där unga möttes och umgicks, och det erbjöd en meningsfull aktivitet under tider av omfattande fritid. Även om vissa unga utvidgade sitt spelande till att inkludera skoltid, ledde nedstängningen i samhället också till att de upptäckte nya spel och använde sina digitala färdigheter för att upprätthålla sociala band med andra (Bengtsson et. al. 2021).

Samtidigt visar Nebel och Ninaus (2022) att det finns en koppling mellan spelande och upplevd ensamhet, där spelare med olika motivationsformer visar olika mönster av ensamhetskänslor. Spelare med en högre social motivation för spelande tenderade att uppleva mindre ensamhet, medan de med en dominerande motivation att fly från verkligheten visade en positiv koppling till upplevd ensamhet (Nebel & Ninaus, 2022). Användningen av socialt spelande, särskilt under perioder av social distansering, spelade en liten men betydande roll för att minska upplevd ensamhet under undantagsförhållanden i samhället (Nebel & Ninaus, 2022). Spelandet inverkar i ungas liv under tider av utmaningar och undantagsförhållanden som en pandemi orsakar (Nebel & Ninaus, 2022; Bengtsson et. al. 2021). Trots att spelandet kan fungera som en undanflykt från vardagens utmaningar, kan det också påverka känslor av ensamhet på olika sätt beroende på individens motivation. (Bengtsson et. al. 2021; Nebel & Ninaus 2022).

#### **5.3.4 Stigmatisering**

Litteraturen om onlinespel har generellt fokuserat på manliga spelare och har dominerats av negativa aspekter av spelandet. Studien gjord av Kuss et. al. (2022) tar itu med könsgapet inom detta område genom att utforska upplevelser av kvinnliga spelare genom att avslöja flera positiva upplevelser samt några potentiellt skadliga tendenser kopplade till spelandet, inklusive kvinnliga spelares önskemål och ambitioner för deras framtida spelande (Kuss et. al. 2022). Fyra huvudteman identifierades i Kuss et. al. (2022) studie: (1) att vara eller inte vara en (kvinnlig) spelare; (2) förbättra sociala färdigheter och öka mental hälsa; (3) inte alltid ett hälsosamt flyktmedel; och (4) det finns mer att utforska. Den aktuella studien är en av få empiriska studier som rör konstruktionen av självbild och upplevelser av kvinnliga spelare. Den har visat att deltagarna har en historia som spelare från tonåren, men ändå möter problem som härstammar från den stigmatiserade interna könsbilden. Externt kan stigmatiseringen av kvinnliga spelare resultera i sexism, könsbaserat våld, trakasserier och objektivering. Dessutom kan kvinnor välja att inte identifiera sig som spelare, delta i sociala spelinteraktioner eller avstå från onlinespel generellt sett, vilket leder till att de går miste om möjligheter till rekreation samt sociala och psykiska fördelar som spelandet medför. Det finns därför ett behov av mer forskning och åtgärder för att främja förändring, jämlikhet, utbildning och säkerhet för kvinnliga spelare (Kuss et. al. 2022).

### **5.3.5 Försämrad sömnkvalitet**

Dålig sömn är ett vanligt problem i det moderna samhället, med uppskattade årliga ekonomiska kostnader som når upp till 411 miljarder USD enbart i USA (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023). Dålig sömnkvalitet och minskad sömn har kopplats till en rad negativa hälso- och sociala konsekvenser, inklusive psykisk ohälsa, risk för kognitiva nedsättningar och demens, hjärt-kärlsjukdomar och ökad dödlighet (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023) De restriktioner som infördes till följd av COVID-19, tillsammans med ökad stress, ångest och depression, rubbat sömnmönster, har påverkat sömnkvaliteten och bidragit till symptom på sömnlöshet (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023). Tävlingsinriktade videospelare rapporterade signifikanta förbättringar i sömntillfredsställelse jämfört med spelare som utövade aktiviteten videospel som en hobby (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023). Däremot upplevde de som var fysiskt aktiva före pandemin mer betydande förändringar i sömnmönstret. Individer som spelar mer visade större skillnader i deras sömnmönster jämfört med de som spelade mindre (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023). En förklaring var att tävlingsinriktade spelare, som generellt har mer strukturerade träningsrutiner och rutiner i vardagen, hade lättare att bibehålla regelbundna sömnrutiner, vilket förbättrade deras sömntillfredsställelse (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023). Dessutom lyfter också DiFrancisco-Donoghue et. al. (2023) studie fram att långvarig exponering för videospel, särskilt innan läggdags kan ha negativa effekter på sömnen, exempelvis påverkar det sömntiden och tiden att somna in (DiFrancisco-Donoghue et. al. 2023).

## **5.4 Sammanställning av resultat**

Analysen av artiklarna framhäver aspekter som främjar hälsa och ökar risken för ohälsa. Det som är markerat i grönt korrelerar med att främja välbefinnande, och det som är markerat i rött har att göra med risk för ohälsa (se figur 3). Figur 3 förklarar kort vad-

mastersarbetets resultat fann och belyser det viktigaste delarna i kort text.

## SAMMANFATTNING AV RESULTATET



Figur 3. Sammanfattning av mastersarbetets resultat.

## 6 Diskussion

Mastersarbetets syfte var att utreda videospels påverkan på individer. Arbetet siktar på att förklara ifall videospel kan främja sociala färdigheter och välbefinnande hos människor, samt att hitta ett hälsosamt förhållningssätt till sitt spelande. Forskningsfrågan var bred och löd enligt följande, hur inverkar socialt videospelande (=spela i grupp) människors välbefinnande.

Den systematiska litteraturstudien visade att majoriteten av deltagarna i inkluderade artiklarna i mastersarbetets resultat var män. Enligt den induktiva innehållsanalysen kan videospel upprätthålla, utvidga samt fördjupa sociala relationer. Den som spelar kan vara i kontakt med andra oberoende plats. Ett samarbetsinriktat spelläge främjar socialt engagemang, empatiförmåga och är inkluderande. Socialt spelande har positiva effekter på välbefinnandet samt främjar prosociala beteenden med hjälp av spel som kan förankras i verkliga livet. Ett gott samarbete inom spel ger individer en känsla av meningsfullhet och tillhörighet. Samarbete inom spel förstärker sociala band och kan utvidga individers sociala krets. Spelandet kan möjliggöra ett meningsfullt lärande genom att ta del av andras spelande via sociala plattformar. Att spela i samma fysiska miljö kan skydda mot ett patologiskt spelande och ohälsa, den som spelar i samma fysiska miljö med

vänner kan göra mera medvetna beslut om när, var och hur länge de spelar tillsammans. Men en hög spelfrekvens kan vara skadligt för hälsan, detta är kopplat till ensamhet och patologiskt spelande. Upptagenhet och besatthet av spel leder till en ökad risk för isolering från omvärlden och är kopplat till psykisk ohälsa, såsom depression. Att spela klassas som en passiv stillasittande aktivitet vilket associeras med ohälsa ifall individer spelar mycket. Ett överdrivet spelande kan också orsaka en rubbad sömnrhythm och minska på sömnkvaliteten som i värsta fall kan leda till sömnbrist. Spelvanor som innefattar upptagenhet, förlust av kontroll och intresse för andra aktiviteter eller relationer, känslor av tillbakadragande och ökad tolerans för spelande har kopplats till ohälsa.

## **6.1 Diskussion om sociala förmågor inom videospel**

Mastersarbetet fann resultat om socialt spelande, vilket var en huvudaspekt i forskningsfrågan. Att spela är en social plattform, särskilt när spel utövas med andra individer. Socialt spelande kan ge en känsla av samhörighet när spelet utövas tillsammans med andra. Socialt spelande kan stödja att upprätthålla samt utvidga sociala relationer. Den som spelar interagerar med andra oberoende av plats, det som krävs är en uppkoppling till internet samt en dator eller spelkonsol. Det sociala spelandet har även visat att det utvecklar individers prosociala färdigheter, som innefattar att hjälpa, dela med sig och empati. Detta stämmer överens med tidigare forskning, att spel med en social aspekt involverad oberoende ifall spelet är tävlingsinriktat eller samarbetsinriktat, främjar det en känsla av tillhörighet, utvecklar individers sociala förmågor samt utvidgar och fördjupar deras sociala nätverk (Kaye & Bryce, 2012). I Steward et. al. (2013) rapport som handlar om potentialen av digitala spel för att öka en känsla av tillhörighet och social inklusion för personer som är i risk för att bli socialt och ekonomiskt exkluderade i samhället, studien lyfter fram att spel kan vara en kostnadseffektiv intervention för personer som är i risk för social exkludering, eftersom spel är lätt tillgängligt, främjar social inklusion och ökar känslan av tillhörighet (Steward et. al. 2013). Individer som varit socialt exkluderade en längre tid, fann Bowman, et. al. (2015) att deras känsla av tillhörighet ökade och individerna kände sig socialt inkluderade, social inklusion är ett grundläggande mänskligt behov, som ett flertal tidigare studier visat och som framkommit i mastersarbetets resultat (Steward et. al. 2013; Bowman et. al. 2015). Domahidi, et. al. (2014) studie lyfter fram en intressant infallsvinkel, studien undersöker om sambandet

mellan socialt spelande och den sociala förankringen utanför spel. Resultatet i Domahidi, et. al. (2014) studie fann att spelare med ett motiv att utvidga sitt sociala nätverk och att spela i team hade störst sannolikhet att utvidga och fördjupa sina sociala relationer inom spel och utanför spel. Videospel har visat sig vara särskilt effektiva för barn med autism spektrumsstörning, med fokus att främja sociala förmågor (Malinverni et. al. 2017). Studien fann att främst sociala initiativförmågan ökade på grund av videospel, vilket är en viktig aspekt för att få exempelvis nya vänner (Malinverni et. al. 2017). Hygen, et. al. (2020) studie fokuserade på att undersöka ifall barns tid spenderat på spel är relaterade till barns sociala utveckling, 873 barn inkluderades i studien då de var 6 år gamla, som följdes upp vid 8, 10 och 12 år med kontroll för socioekonomisk status och tid som spenderas på spelande tillsammans med vänner. Resultaten i Hygen et. al. (2020) studie visade att högre social kompetens vid både 8 och 10 år noterades, men spelandet för 10 åringar till 12 åringar visade lägre social kompetens, detta för att barn i 10-12 års ålder går miste om andra värdefulla interaktioner utanför spel ifall dessa barn spenderar mycket tid framför spel (Hygen et. al. 2020). Detta understryker även Petegem, et. al. (2019) studie, att föräldrar har ansvar över barnens tid spenderat på spel. Resultatet i Petegem et. al. (2019) studie fann att föräldrar som har negativa attityder till digitalt spelande var benägna att ha ett ökat behov av kontroll för barnens spelande, vilket resulterade i mera problematiska beteenden hos barn, såsom aggression och trots samt symptom för patologiskt spelande, medans föräldrar med en mera restriktiv mediering för spel dvs. att sätta tydliga gränser, regler för barnets användning av spel och sociala medier samt vara medveten om spelets innehåll för att skydda barnet från skadligt eller överdrivet användande av spel (Petegem et. al. 2019). Denna infallsvinkel resulterade i lägre nivåer av trots och aggressivt beteende samt minskad risk för patologiskt spelande (Petegem et. al. 2019; Hygen et. al. 2020). Detta lyfts också fram i mastersarbetets resultat, att spel i måttlig mängd främjar och utvecklar individers sociala förmågor, men ifall videospelandet tar upp mycket tid av barns vardag, påverkar det individen negativt.

### **6.1.1 Diskussion om samarbetsförmåga**

Mastersarbetets resultat fann att samarbete är en viktigt social färdighet, som utvecklar att förstå varandra, lösa problem tillsammans och ökar förmågan att arbeta som ett team. Samarbete inom spel stärker vänskapsband, främjar gemenskap och tillhörighet. När



individer spelar för att uppnå ett gemensamt mål utvecklas förståelsen för andras perspektiv vilket kan leda till utvecklande av prosociala beteenden. Att arbeta som ett team inom spel leder till bättre spelprestationer och främjar strategiskt tänkande. Att samarbeta inom spel kan utveckla individers självförtroende och främja hälsa.

Finlands nationella studie om skolhälsa från 2021 (THL) visar att 36,7% av studenterna som går på yrkesutbildning i Norra Savolax spelar videospel nästan dagligen, och 63,8% spelar månatligen. Nackdelarna med spelande kan innehålla för lite sömn och för lite motion. I värsta fall kan videospelande leda till problem med social interaktion och till och med orsaka social exkludering. Dock visar mastersarbetets resultat dels att spelande har positiva effekter på människors mentala hälsa och sociala färdigheter och relationer. Detta understryks även i projektet *Game Over? – Continue* som utfördes år 2023. Projektet fokuserade på gruppaktiviteter relaterade till spel samt deras effekter på välmåendet. Projektet fann att bland annat samarbetsförmågan och utvidgande av sociala relationer utvecklades bland ungdomarna som deltog i projektet (Savonia yrkeshögskola, 2023; Konttinen et. al. 2023).

Mastersarbetets resultat fann att ett samarbetsinriktat spelläge inom spel främjar individers sociala engagemang. Spelet kräver sociala förmågor för att få ett optimerat samarbete inom spel. Empatiska förmågor är viktiga inom spel för att uppnå ett gemensamt mål, detta missbrukas dock väldigt mycket i spelvärlden, där toxicitet, racism och mobbing är väldigt vanligt förekommande (Kaye & Bruce, 2012). Vidare betonar Kaye och Bruce (2012) studie att svordomar, trakasserier kan leda till känslor av frustration vilket kan påverka individers spelupplevelser.

Att vara inkluderad är en viktig bit för att uppnå ett optimalt samarbete, det ökar känslan av att en individ är viktig och behövlig i ett sammanhang (Steward et. al. 2013). Resultatet i mastersarbetet fann att socialt spelande har positiva effekter på välbefinnandet och prosociala beteendet. Ett gott samarbete ger individen en känsla av meningsfullhet och tillhörighet. Ett gott samarbete förstärker sociala band och kan utvidga en persons sociala krets, detta understrycker bland annat Benatov et. al. (2021). Studien gjord av Benatov et. al. (2021) undersökte barn som befinner sig i fientliga konfliktsituationer i detta fall palestinska barn och israeliska barn, de använde sig av spel som kräver sam-

arbetsförmåga och som utvecklar sociala förmågor hos barn. Resultatet i Benatov et. al. (2021) studie fann att de barn som deltog i samarbetsinriktade spelet hade mindre fördomar och stereotypiska synsätt gentemot varandra jämfört med en kontrollgruppen. De som deltog i samarbetsinriktade spelet visade sig vara mera engagerade i social kontakt med varandra och klarade av att samarbeta med varandra även fast de befinner sig i en fiendlig konflikt. Barnen visade minskad diskriminering gentemot varandra jämfört med kontrollgruppen (Benatov et. al. 2021).

### **6.1.2 Diskussion om meningsfullt lärande**

Socialt spelande möjliggör interaktion med andra och ger en känsla av inkludering. Spelandet skapar en möjlighet för individen att utvecklas genom att ta del av andras spelande via sociala plattformar såsom, Discord, Twitch TV, Youtube och så vidare. I sociala interaktioner mellan videospelutövare sker ett kunskapsutbyte som främjar meningsfullt lärande och bildar ny kunskap om spel. Spel kan exempelvis främja språkfärdigheter, det fann Seref Akin (2023) i hans studie där spelare från olika länder spelade tillsammans med olika språkbakgrunder, med tid lärde de sig att kommunicera med varandra. Vidare förklarar Seref Akin (2023) att vissa spel är också gjorda för att lära människor främmande språk, dessa spel hjälper individer att få ett bredare ordförråd, utvecklar förståelsen för grammatik och förbättrar förmågan att kommunicera.

### **6.1.3 Diskussion om att spela i samma fysiska miljö**

Fynd i resultatet av mastersarbetet var att socialt spelande i samma fysiska miljö kan skydda mot patologiskt spelande och psykisk ohälsa. Att spela i samma fysiska miljö utvidgar och upprätthåller sociala relationer. De som spelar i samma fysiska miljö är kapabla att göra mer medvetna beslut om när, var och hur länge de spelar.

Ett annat begrepp om att spela i samma fysiska miljö är Local Area Networking, (LAN) där personer spelar i samma fysiska miljö. Taylor och Witkowski (2010) observerade och intervjuade individer som deltog i LAN-eventet som kallas för DreamHack, deras studie fann att spelande i samma fysiska miljö kan föra samman en större grupp individer, skapa gemenskaper, hitta nya relationer och utvidga sitt sociala nätverk. Ett LAN event erbjuder många olika typer av aktiviteter som främjar sociala interaktioner,

DreamHack har vuxit och blivit en kulturell spelarena globalt (Taylor & Witkowski, 2010). Janz och Martens (2005) förklarade genom att delta i LAN-event kan det fungera som en plattform där kunskap delas om befintliga- och nya spel samt hur dessa spel spelas. Människor som deltar i LAN event har ett socialt motiv, där interaktioner med andra människor sker i det verkliga livet vilket är en bättre spelform jämfört med att sitta ensam hemma och spela med andra virtuellt (Janz & Martens, 2005). Att spela i samma fysiska miljö är ett rätt nytt begrepp inom forskningen, spel i samma fysiska miljö har visat positiva aspekter med tanke på välbefinnandet och sociala förmågor samt för att förstärka sociala relationer, med tanke på det vore det väsentligt att forskningen tar detta i beaktande i framtiden.

## **6.2 Diskussion om videospels effekter på hälsa**

Mastersarbetets resultat lyfter fram att socialt spelande kan främja välbefinnandet, särskilt under perioder av social isolering. Videospel kan också främja psykiskt välbefinnande och minska känslor av ensamhet. Det lyfts även fram i resultatet att ett måttligt spelande har flera positiva utfall på välbefinnandet, men det är viktigt att komma ihåg att ett överdrivet spelande är skadligt för hälsan. Gemensamt i resultatet var det att ifall spel utövas med en social och samarbetsaspekt är det korrelerat med att främja välbefinnande. Att vara socialt inkluderad inom spel främjar individers känsla av samhörighet, stärker sociala band och kan utvidga och fördjupa individers sociala relationer. Studien gjord av Ke och Moon (2018) understryker mastersarbetets resultat, det framkom i deras studie att samarbetsinriktat spelande förbättrar samarbetet och sociala interaktionen med andra individer inom virtuell verklighetsbaserade spelformer. Tidigare forskning stöder att sociala färdigheter förbättras med hjälp av spel, vilket har att göra med välbefinnandet (Ke & Moon, 2018). Enligt The Entertainment Software Association (ESA) (2023) utövar nästan två tredjedelar av amerikanska vuxna något videospel regelbundet, den siffran stiger till 76% av amerikanska barn under 18 år. Enligt ESA (2023) ser 96% av amerikanerna videospel som fördelaktiga, videospel främjar även andra färdigheter än sociala färdigheter och samarbetsförmåga, andra färdigheter som videospel kan främja enligt ESA (2023) är att förbättra problemlösningsförmågan, kan fungera som konfliktlösare och främjar ledarskapsfärdigheter. Videospel kan också enligt ESA (2023) hjälpa att skapa nya kontakter, hitta gemenskaper och fördjupa indivi-

ders relationer, spel kan vara ett verktyg som underlättar oss att hålla kontakt med vänner och familj, samt stärker dessa relationer. Hälften av alla spelare har träffat en god vän, make/maka eller partner via videospel (ESA, 2023).

Det som inte framkom i forskningsfrågan i mastersarbetet var att videospel också kan främja andra typer av förmågor, det finns ett flertal studier som styrker att videospel kan främja kognitiva färdigheter hos människor som också är kopplat till välbefinnandet. Exempelvis var resultatet i Martinovic et. al. (2016) studie engagemanget gentemot spelet viktigt för att främja kognitiva färdigheter, såsom att utveckla arbetsminnet, upprätthålla uppmärksamhet, förbättra visu-motoriska färdigheter och visuell perception via nöje inom spel. Nuyens et. al. (2018) resultat fann att videospel kan leda till förbättrad uppgiftsväxling, främja uppmärksamhetsförmågan och bearbetningsförmågan och öka tidsuppfattningsförmågan hos människor. Nuyens et. al. (2018) betonar även att problematiskt spelande kan förvärra de kognitiva färdigheter som nämndes ovan. Vidare betonar Brilliant et. al. (2019) att videospel kan ha flera fördelar för människors hälsa, medräknat positiva effekter på kognition och hjärnan. Resultatet i Brilliant et. al. (2019) studie fokuserade på videospels påverkan på neuroplasticitet i hjärnan, videospel påverkar hjärnans struktur och funktion, resultatet visade att videospel kan vara fördelaktiga för hjärnan och främja välbefinnande. West et. al. (2017) studie handlade om hjärnans del hippocampus, resultatet visade olika, att videospel kan både vara fördelaktigt men också skadligt för hjärnan ifall det utförs för mycket. Ökad gråsubstans i hjärnan identifierades hos individer som utövade ett 3D plattformsspel, tillväxt identifierades ibland annat hippocampus och entorinala barken i hjärnan, skjutspel (FPS) hade också samma effekt på hippocampus (West et. al. 2017).

Forskningsfrågan involverade inte terapeutiska interventioner eller om hur videospel kan användas som interventioner av professionella yrkesutövare inom vården. Men en annan synvinkel på videospels effekter på välbefinnande belyser Griffiths et. al. (2017) att videospel kan användas i terapeutiskt syfte för professionella yrkesutövare som interventioner i terapi, detta betonar även Zlotnik et. al. (2023), deras studie understryker engagemanget, meningsfullheten och motivationen i terapin som viktig och detta är möjligt att göra via videospel för att främja förmågor och välbefinnande. Griffiths et. al. (2017) belyser att videospel, i rätt kontext kan ha positiva terapeutiska fördelar för olika

typer av diagnoser. Videospel har visat sig hjälpa barn som genomgår kemoterapi, psykoterapi, barn med särskilda emotionella och beteendeproblem såsom uppmärksamhetsstörning, impulsivitet, autism, individer med medicinska hälsoproblem såsom muskeldystrofi, brännskador, stroke, rörelsehinder, och individer som drabbats av ångest och depression (Griffiths et. al. 2017). Videospel kan främja välbefinnandet men ett överdrivet användande av spel kan ha allvarliga negativa konsekvenser på välbefinnandet, empiriskt är detta kopplat till överdrivna användare av videospel (Griffiths et. al. 2017). Detta framkommer också i resultatet i mastersarbetet, att ha ett hälsosamt förhållningssätt till sitt spelande kan ha positiva effekter på välbefinnandet, men ifall spelandet blir överdrivet kan det vara skadligt för hälsan. I WHO:s europeiska region står fem icke-smittsamma sjukdomar (hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, cancer, kroniska luftvägssjukdomar och mental ohälsa) för mer än 80% av alla förtida dödsfall, så innovativa metoder för att förebygga och hantera dessa icke-smittsamma sjukdomar vore väsentligt. Spelande har potential att vara ett av de viktigaste områdena för hälsofrämjande (WHO, 2024). Videospel kan exempelvis användas inom vården, och de används redan i vissa officiella behandlingsprogram för att främja hälsa. Videospel kan exempelvis informera och lära patienter hur de ska leva med sitt medicinska tillstånd eller hjälpa till att distrahera patienternas ohälsa (WHO, 2024).

Resultatet i mastersarbetet belyste också effekter på välbefinnandet genom att utföra aktiva videospel som involverar fysisk aktivitet och sociala aspekter, dessa spel kallas ”exergames”. Studien utförd av Santos et. al. (2021) bekräftar att aktiva videospel som kräver individen att vara fysiskt och socialt aktiv främjar hälsa. Santos et. al. (2021) beskriver att en spelfrekvens från 1-3 gånger i veckan med varaktighet mellan 10-90minuter per gång visar positiva effekter på mental hälsa och fysisk kondition. Det fanns måttliga bevis på att exergaming kan öka självkänslan, öka energiförbrukningen och minska kroppsmasseindexet hos barn och ungdomar som använde exergames i hemmiljö (Santos et. al. 2021). Resultaten i Santos et. al. (2021) studie stämmer överens med mastersarbetets resultat kopplat till exergaming. Exergaming var särskilt fördelaktigt under undantagsförhållandena till följd av COVID-19 pandemin.

Flertal artiklar som inkluderades i mastersarbetets resultat belyser vikten av fortsatt forskning inom området. Enligt WHO (2024) visar endast 10% av kvalitetsforskning-

sartiklar att gamification-tekniker verkligen kan leda till hälsosammare beteenden. Det finns ett tydligt behov av mer data om videospels potential att minska nivån av icke-smittsamma sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, cancer, kroniska luftvägs-sjukdomar och mental ohälsa för att främja hälsa i linje med WHO:s europeiska arbetsprogram 2020–2025 (WHO, 2024).

### **6.3 Diskussion om videospels risk för ohälsa**

I mastersarbetets resultat framkom det att en hög spelfrekvens är kopplat till ensamhet och ohälsa. Individer som utövar spel med en dominerande flyktmotivation upplever mera ensamhet. Det vill säga tecken på ett videospelsberoende. Upptagenhet och besatt-het av spel leder till ökad isolering vilket är korrelerat med ensamhet och ohälsa. Video-spel och dess potentiella koppling till videospelsberoende har fått ökad uppmärksamhet senaste åren inom forskningen, ett videospelsberoende liknar många olika typer av be-teendeberoenden, men det finns fortfarande ingen klar riktlinje hur man bäst mäter och bedömer ett videospelsberoende (Biegun et. al. 2021). Biegun et. al. (2021) studie vali-derade ett mätinstrument som mäter videospelsberoende, ”Problem Video Game Play-ing Test (PVGT). Testet användes hos kanadensiska universitetsstudenter. Ett brett re-sultat indikerar att ett problematiskt spelande är positivt associerat med tid spenderat på spel, social exklusion, individens spelmotiv, såsom tävling, flykt, samarbete och socialt umgänge. Men motsägelsefullt enligt Biegun et. al. (2021) studie var ett problematiskt spelande och dess mentala hälsorelaterade faktorer såsom depression, ångest och stress inte associerade med ett problematiskt spelande enligt PVGT instrumentet.

En longitudinell studie gjord av Mikuska och Vazsonyi (2017) testades 9421 ungdomar i 11 år (åldern 16-27). Resultatet i deras studie fann att överdrivet spelande i tonåren var övergående vid tidig vuxen ålder, men ett överdrivet spelande i tonåren orsakade de-pressiva symtom, ytterligare fann Mikuska och Vazsonyi (2017) att depressiva symp-tomen minskade överdrivna spelandet över tid, om överdrivna spelandet fortsatte i ung vuxen ålder var dessa benägna att uppleva depressiva symtom senare i livet. Resultaten fann även att män är mera benägna att drabbas av ett överdrivet spelande och uppleva depressiva symtom jämfört med kvinnor (Mikuska & Vazsonyi, 2017). Däremot be-skrev Teng et. al. (2021) att ett problematiskt spelande inte orsakade depression eller

ångest, men ifall individer redan hade diagnosticerats med depression eller ångest hade dessa personer tendenser att mer sannolikt utveckla ett videospelsberoende. Artikeln gjord av Colder Carras et. al. (2020) fann metodologiska problem i alla inkluderade artiklar som handlade om sambandet mellan ett videospelsberoende och depression eller ångest. Ingen av inkluderade studierna kunde klassificeras som pålitlig enligt Colder Carras et. al. (2020) kriterier. Resultatet i Colder Carras et. al. studie (2020) beskriver att sambandet mellan videospelsberoende och depression eller ångest inte stöds av tillförlitlig evidens, resultatet antyder att de inkluderade studierna har rapporterat resultat och dragit slutsatser som har orsakat snedvridningar i litteraturen vilket vilseleder framtida forskning, beslutsfattare och patientvård inom området (Colder Carras et. al. 2020).

Mastersarbetets resultat fann att spelvanor som innefattar upptagenhet och besatthet av spelande, förlust av kontroll och intresse för andra aktiviteter eller relationer är associerat med ett spelberoende. Även ett tillbakadragande beteende och tolerans för spelande har kopplats till ohälsa, men resultatet fann inte att det orsakar depression eller ångest. Det är ett område som borde utforskas ytterligare. Rosendo-Rios et. al. (2022) beskriver att forskning om videospelsberoende är fortfarande relativt ny, det finns många studier som undersöker olika aspekter av fenomenet. Rosendo-Rios et. al. (2022) studie fokuserade på att analysera befintlig litteratur inom området för att identifiera framväxande trender för att vägleda framtida forskning om videospels påverkan på människor. Rosendo-Rios et. al. (2022) fann att ytterligare forskning behövs för att kunna identifiera videospelsberoendets påverkan på människor ur en global synvinkel, mer tvärkulturell och tvärnationell forskning om ämnet behövs. Medans Alhamoud et. al. (2022) fann att videospelsberoende är en oroväckande psykiatrisk störning särskilt bland män, det är associerat med generella spelbeteenden och mental ohälsa. Mastersarbetets resultat fann att majoriteten av deltagarna i inkluderade artiklarna var män vilket orsakade att framkomsten av ett videospelsberoende var mer sannolikt att drabba män jämfört med kvinnor. Vidare förklarar Alhamoud et. al. (2022) studies resultat att ett videospelsberoende är en verklig psykiatrisk störning.

I en finsk studie som utfördes av Männikkö et. al. (2018) undersökte sambandet mellan sociodemografiska faktorer och digitala spelandets beteendemönster (speltid, plattform och spelgenre) kopplat till problematisk spelande hos ungdomar i Finland. Urvalet best-

od av 560 elever, med en medelålder på 14 år, deltog i en tvärsnittsstudie. 83% av deltagarna rapporterade att de spelade något digitalt spel dagligen, varav majoriteten var män (62,8 %). Resultatet i Männikkö et. al. (2018) studie visade att ungdomar som levde i en ombildad familj där en eller båda föräldrarna har barn från tidigare förhållanden och speltid var korrelerat med ett problematiskt spelande. Ytterligare fann Männikkö et. al. (2018) att vissa spelgenrer hade större risk att utveckla ett spelberoende, dessa var spel som spelas själv (solo), Massively Multiplayer Online Role-Playing spel (MMORPG) och strategispel. Männikkö et. al. (2018) betonar att framtida forskning inom området borde rikta sig mot familjens strukturella egenskaper, samt undersöka den allmänna tiden som spenderas med skärmar kopplat till risker för problematiskt spelande.

Mastersarbetets resultat fann tid kopplat till spelandet var associerat med ohälsa, försämrad sömnkvalitet och fysisk inaktivitet. Vuorre, et. al. (2022) studie samlade in beteendedata av videospelare, de mätte 38935 spelare i sex veckors tid via sju olika spel. Resultatet fann att tid som spenderades på videospel hade liten eller ingen alls påverkan på välbefinnandet. Medans inre motivationen till spel hade en påverkan på välbefinnandet positivt, de fann även att yttre motivation till spel påverkar välbefinnandet negativt. Ytterligare forskning betonas, eftersom resultatet inte fann signifikanta skillnader, Vuorre et. al. (2022) beskriver även att tills dess verkar begränsning av spel eller att förespråka spel varken medföra fördelar eller skada.

### **6.3.1 Diskussion om fysisk inaktivitet och försämrad sömnkvalitet**

Resultatet i mastersarbetet fann att videospel associeras som en passiv och stillasittande aktivitet. Att utöva aktiviteten videospel är kopplat till att vara fysiskt inaktiv. Ifall aktiviteten utövas en längre tid, kan det ha negativa konsekvenser på människans hälsa. Ett videospelsberoende har ett samband enligt Turel et. al. (2016) med förkortad sömn och bukfetma. Även förhöjda kolesterolhalter och ökat blodtryck samt insulinresistens som är kopplade till ohälsa (Turel et. al. 2016). Vidare förklarar Miskoff et. al. (2019) att individer som spelar videospel har större sannolikhet att vara överviktiga jämfört med individer som inte spelar videospel.



Dålig sömnkvalitet och minskad sömn har kopplats till negativa hälso- och sociala konsekvenser. En dålig sömn är associerat med ohälsa, risk för kognitiva nedsättningar, ökad risk för demens, hjärt- och kärlsjukdomar och ökad dödlighet. Ett överdrivet spelande kan påverka sömnen negativt. Spelandet kan bidra till ett rubbat sömnmönster, och kan påverka sömnkvaliteten, vilket kan leda till sömnlöshet som kan ha allvarliga konsekvenser. Ett överdrivet spelande är förknippat med sömnbrist och psykisk ohälsa (Eickhoff et. al. 2015). Deltagarna i Eickhoffs studie erkände att deltagarna offrade deras sömntid för att spela videospel, dessa personer var apatiska och hade depressiva symptom, försämrad koncentrationsförmåga, irritation, psykotiska symptom och försämrad förmåga inom exekutiva funktionerna. Ett överdrivet spelande kan ha allvarliga konsekvenser på individers hälsa.

Långvarig exponering av spel innan läggdags kan påverka insomningstiden och ha negativa effekter på sömnen. Miskoff et. al. (2019) studie undersökte sömnens effektivitet efter exponering av videospel innan läggdags. De fann att sömnens effektivitet påverkades inte signifikant av att spela före läggdags, dock observerades vissa trender av REM-sömnen och sömnlätens. Medelvärdet för REM-sömn och sömnlätens minskade efter att ha spelat videospel, skillnaden är dock inte statistiskt signifikant (Miskoff et. al. 2019).

## **6.4 Styrkor och svagheter**

Mastersarbetets metod var en systematisk litteraturstudie, en svaghet var den att författaren valde att följa Forsberg och Wengströms (2013) direktiv för en systematisk litteraturstudies uppbyggnad, vilket beskrivs på en rätt allmän nivå. Forsberg och Wengström (2013) förankrar systematiska litteraturstudien på kandidatnivå, vilket författaren uppfattade först i ett senare skede i mastersarbetets process. Tillförlitligheten kunde ha ökat ifall författaren hade valt att följa exempelvis Pati och Larussos (2018) direktiv för den systematiska litteraturstudien. Resultatet kunde presenteras mera logiskt, resultatet är delvis svårläst på grund av källvisningssystemet APA 7, som rekommenderas av institutionen. Ett annat källhänvisningssystem kunde ha underlättat läsbarheten. Styrkan med mastersarbetet var att material fanns, inkluderingen av artiklarna blev mångfaldigt och resultatet beskrev både positiva och negativa aspekter med videospel som gör master-

sarbetet mera tillförlitligt. En styrka var också att varje artikel genomgått samma process enligt den systematiska proceduren. En svaghet noterades inom området videospel som mastersarbetet behandlar och betoningen av vidare forskning framkommer nästan i varje artikel som behandlat ämnet videospel. Begreppet är vanligt förekommande i vetenskapen, men den är bred, eftersom det finns så många olika typer av spel och olika infallsvinklar att utforska om, vilket bidrog med att det var svårt att dra en konkret linje om hur videospel inverkade på individers upplevda hälsa och välbefinnande. Den systematiska sökningen var bred, trots detta är risken att författaren missat artiklar som kunde blivit inkluderade i resultatet. Författaren valde att använda sig av fyra olika databaser vilket ökar tillförlitligheten i arbetet. Generaliserbarheten av studien korrelerar med tidigare forskning. Externa validiteten stämmer överens inom resultatet och tidigare forskningen. Resultatet kunde vara mer trovärdigt ifall flera skribenter var involverade, men i detta fall var det bara en.

## **6.5 Metoddiskussion**

En systematisk litteraturstudie som metod ansågs lämplig, eftersom ett stort antal artiklar inkluderades i resultatet (17 st). Den systematiska litteraturstudien åstadkom en syntes av aktuell forskning kring det valda ämnet, mastersarbetet följde stegen systematiskt enligt en systematisk litteraturstudie. Resultatet blev en helhet, både fördelar och nackdelar kopplat till videospelande belystes. En stor mängd studier betonar även fortsatt forskning inom området, vilket också märks då resultatet blev mångsidigt. Inkludering av artiklar i resultatet hade olika källor som grund, vilket minskade risken för bias.

## **6.6 Etiska överväganden**

Etiska överväganden inom videospel är viktigt att ta i beaktande för att säkerställa att videospelen är rättvisa, säkra och positiva att utföra för alla spelare. Ur en etisk synvinkel är det viktigt att säkerställa att kulturen, etniciteter, kön och identiteter inom videospel representeras respektfullt och rättvist. Stereotypi och diskriminering är viktigt att ta i beaktande för att inte förstärka negativa stereotyper eller diskriminerande innehåll inom videospel. För personer med ett problematiskt spelande vore det viktigt att främja en balanserad spelanvändning och uppmuntra till regelbundna pauser, samt att undvika speldesigner som ökar risken för ett beroende såsom mikrotransaktioner och ”loot bo-

xes” inom videospel. Med loot boxes menas föremål inom spel som kan säljas eller köpas med pengar. Det är även viktigt att videospel är tillgängligt för personer med olika funktionsvariationer såsom syn-, hörsel och rörelsenedsättningar. Videospel ska inte heller ge orättvisa fördelar för personer som spenderar pengar på spel. Videospel måste också skydda spelarnas personuppgifter och säkerställa att data som samlas in lagras på ett säkert sätt, samt informera utövarna om vilken data som samlas in och hur den används. Spelutvecklare har även ett socialt ansvar, för att se till att främja en positiv och inkluderande spelkultur genom att moderera inom spelet för att motverka mobbning och trakasserier. Ytterst viktigt är det att föräldrar till barn som spelar har en insyn om spellets innehåll, barnets spelbeteende, åldersgräns och sätter gränser för barnens spelande (Ståhl & Sältin, 2020). Inom forskningen om videospel är det viktigt att säkerställa att vidare forskning och tester inom videospel genomförs etiskt och med respekt för deltagarnas rättigheter och välbefinnande. Framtida forskning bör utforska hur spel kan användas för positiva syften, exempelvis inom utbildning, terapier och för sociala ändamål. Detta för att skapa en spelindustri som inte bara underhåller, utan också främjar hälsa och inkluderar individer till att utveckla ett ansvarsfullt beteende inom videospel.

## **7 Slutsats**

Den systematiska litteraturstudien bevisade både fördelar och nackdelar med videospels påverkan på hälsan. Videospel kan främja sociala förmågor och bidra till att främja välbefinnande, men det finns även risker för hälsan med att spela videospel. Tiden kopplat till spel och motivationen inom spel är viktiga faktorer för att motverka ett problematiskt spelande och ohälsa. Föräldrarnas medvetenhet och överseende för barns spelande är ytterst väsentligt för att motverka ett problematiskt spelande. Vikten av tillräcklig fysisk aktivitet samt sömn motverkar ohälsa, vilket är viktigt att ta i beaktande då man spelar. Ett måttligt spelande kan därmed främja hälsa och välbefinnande, utveckla, utvidga och fördjupa sociala relationer. Fenomenet problematiskt spelande samt videospels påverkan på välbefinnandet bör utforskas ytterligare i framtiden inom forskningsvärlden för att få ett konkret sammanhang på videospels potential för att främja hälsa och förslag på stöd för de som drabbas av ett problematiskt spelande.

## Referenser

- Alhamoud, M. A., Alkhalifah, A. A., Althunyan, A. K., Mustafa, T., Alqahtani, H. A. & Al Awad, F. A. (2022). Internet gaming disorder: Its prevalence and associated gaming behavior, anxiety, and depression among high school male students, Dammam, Saudi Arabia. *Journal of Family and Community Medicine*, 29: 93-101. [https://doi.org.10.4103/jfcm.jfcm\\_48\\_22](https://doi.org.10.4103/jfcm.jfcm_48_22)
- ALLEA – All European Academies, (2018). Den europeiska kodexen för forskningens integritet. Reviderad utgåva. Tillgänglig från: <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html> (Hämtad: 6.2.2023).
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.).
- Ballard, M. E., & Spencer, M. T. (2023). Importance of Social Videogaming for Connection with Others During the COVID-19 Pandemic. *Games and culture*, 18(2), 251–264. <https://doi.org/10.1177/15554120221090982>
- Bayraktar, A., Larion, A., Bayraktar, I & Avci P. (2022). The effects of esports on sleep: a systematic literature review. *Science, Movement and Health* 2022; 22(2): 95-104.
- Beckman, V., & Backman, C. L. (2004). Occupational Balance: Exploring the Relationships among Daily Occupations and Their Influence on Well-Being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209. doi:10.1177/000841740407100404.
- Bediou B., Adams, D.M., Mayer R.E., Tipton E., Green C.S. & Bavelier D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological bulletin*. 2018; 144(1):77.
- Benatov, J., Berger, R. & Tadmor, C. T. (2021). Gaming for peace: Virtual contact through cooperative video gaming increases children's intergroup tolerance in the context of the Israeli-Palestinian conflict. *Journal of Experimental Social Psychology*, 92, 104065. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.104065>
- Bengtsson, T. T., Bom, L. H., & Fynbo, L. (2021). Playing Apart Together: Young People's Online Gaming During the COVID-19 Lockdown. *YOUNG*, 29(4), 65-80. <https://doi.org/10.1177/11033088211032018>
- Beroendecentrum Stockholm, (2023). Tillgänglig från: <https://www.beroendecentrum.se/fakta/> (Hämtad 11.3.2023).
- Biegun, J., Edgerton, J. D. & Roberts, L. W. (2021). Measuring Problem Online Video Gaming and Its Association With Problem Gambling and Suspected Motivational Mental Health, and Behavioral Risk Factors in a Sample of University Students. *Games and Culture* 16, (4): 434-456. <https://doi.org/10.1177/1555412919897524>
- Bijker, R., Booth, N., Merkouris, S.S., Dowling, N.A. & Rodda, S.N. (2022). Global prevalence of help-seeking for problem gambling: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*: <https://doi.org/10.1111/add.15952>
- Bowman, N. D., Kowert, R. & Cohen, E. (2015). When the ball stops, the fun stops too: The impact of social inclusion on video game enjoyment. *Computers in Human Behavior*, 53, 131-139. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.036>
- Bowman, N. D., Rieger, D. & Tammy Lin, J-H. (2022). Social video gaming and well-being. *Current Opinion in Psychology*. 45, 101316. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101316>

- Brilliant, D. T., Nouchi, R. & Kawashima, R. (2019). Does Video Gaming Have Impacts on the Brain: Evidence from a Systematic Review. *Brain Sciences*, 9:251. <https://doi.org/10.3390/brainsci9100251>
- Chiu, S.I., Lee, J.Z., & Huang, D.H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571–581.
- Christiansen, C. (1996). Three perspectives on balance in occupation. In R. Zemke & F. Clark (Eds.), *Occupational science: The evolving discipline* (pp. 431–451). Philadelphia: F.A. Davis. In.
- Colder Carras, M., Shi, J., Hard, G. & Saldanha, I. J. (2020). Evaluating the quality of evidence for gaming disorder: A summary of systematic reviews of associations between gaming disorder and depression or anxiety. *PLoS ONE*, 15(10):e0240032. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240032>
- Costa, S. & Kuss, D.J. (2019). Current diagnostic procedures and interventions for Gaming Disorders: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 10:578. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00578>
- Danielson, E. (2018). Kvalitativ innehållsanalys. I: Henricsson., Red. *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*.
- Demirbas Celik, N., Yesilyurt, F. & Celik, B. (2022) Internet Gaming Disorder: Life satisfaction, negative affect, basic psychological needs, and depression. *Dusunen Adam J Psychiatr Neurol Sci.* 2022;35:181-190.
- DiFrancisco-Donoghue, J., De Las Heras, B., Li, O., Middleton, J., & Jung, M. K. (2023). Gaming in Pandemic Times: An International Survey Assessing the Effects of COVID-19 Lockdowns on Young Video Gamers' Health. *International journal of environmental research and public health*, 20(19), 6855. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196855>
- Domahidi, E., Festl, R. & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human Behavior*, 35, 107-115. <https://dx.doi.org.1016/j.chb.2014.02.023>
- Eastlin, M.S., 2007. The influence of competitive and cooperative play on state hostility. *Human Communication Research.* 2007;33:450-466.
- Eickhoff, E., Yung, K., Davis, D. L., Bishop, F., Klam, W. P. & Doan, A. P. (2015). Excessive Video Game Use, Sleep Deprivation, and Poor Work Performance Among U.S. Marines Treated in a Military Mental Health Clinic: A Case Series. *Mil Med*, 180 (7), e839-43. <https://doi.org/10.7205/MILDMED-D-14-00597>
- Entertainment software association (ESA) (2021). Tillgänglig från: <https://www.theesa.com/wp-content/uploads/2021/08/2021-Essential-Facts-About-the-Video-Game-Industry-1.pdf> (Hämtad 7.3.2023).
- Entertainment software association (ESA) (2023). Tillgänglig från: <https://www.theesa.com/resources/essential-facts-about-the-us-video-game-industry/2023-2/> (Hämtad 9.5.2024).
- Exploding topics, how many gamers are there? Tillgänglig från: <https://explodingtopics.com/blog/number-of-gamers> (Hämtad 7.3.2023).
- Gandolfi, E., Ferdig, R. E., & Soy Turk, I. (2023). Exploring the learning potential of online gaming communities: An application of the Game Communities of Inquiry Scale. *New Media & Society*, 25(6), 1374-1393. <https://doi.org/10.1177/14614448211027171>
- Granic, I., Lobel, A. & Rutger C.M.E. Engels. (2013). The Benefits of Playing Video Games. *American Psychological Association.* 2013;69(1):66-78.

- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trust-worthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-113.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Ortiz de Gortari, A.B. (2017). Videogames as Therapy: An Updated Selective Review of the Medical and Psychological Literature. *International Journal of Privacy and Health Information Management* 5(2): 71-96. <https://doi.org/10.4018/IJPHIM.2017070105>
- Gorowska, M., Tokarska, K., Zhou, X.Y., Kazimerz Gola, M. & Li T. (2022). Novel approaches for treating Internet Gaming Disorder: A review of technology-based interventions. *Comprehensive Psychiatry*. 2022;115:152312.
- Grusser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *CyberPsychology and Behavior*, 10, 290–292.
- Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. (2019). When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 14(6), 1096–1104. <https://doi.org/10.1177/1745691619863807>
- Han, D.H. & Renshaw, P.F. (2012). Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *J. Psychopharmacol* 26, 268-696. <https://doi.org/10.1177/0269881111400647>
- Hansen, A. (2020). *Skärmhjärnan: Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Helbach, J. & Stahlmann, K. (2021). Changes in digital and physical activity in german young adults under the Covid-19 pandemic. *Germany journal of sports science and medicine*, 20, 642-654.
- Hygen, B. W., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., Kvande, M. N., Zahl-Thanem, T. & Wichstrom, L. (2019). Time Spent Gaming and Social Competence in Children: Reciprocal Effects Across Childhood. *Child Development*, 91(3), 861-875. <https://doi.org.10.1111/cdev.13243>
- International Classification of Diseases and Related Health Problems (11<sup>th</sup> ed.; ICD-11; World Health Organization, 2019).
- Jackson, L.A., Witt, E.A., Games, A.I., Fitzgerald, H.E., von Eye, A. & Zhao, Y. (2012). Information technology use and creativity: Findings from the Children and Technology Project. *Computers in Human Behavior*. 2012;85:348-362.
- Janssen, J. H. M., Kremers, E. M., Nieuwboer, M. S., Châtel, B. D. L., Corten, R., Olde Rikkert, M. G. M., & Peeters, G. M. E. E. G. (2023). Older Adults' Views on Social Interactions and Online Socializing Games - A Qualitative Study. *Journal of gerontological social work*, 66(2), 274–290. <https://doi.org/10.1080/01634372.2022.2100548>
- Jansz, J. & Martens, L. (2005). Gaming at a LAN event: the social context of playing video games. *New media & society*, 7 (3), 333-355. <https://doi.org.10.1177/146444805052280>
- Joergensen, A.C., Strandberg-Larsen, K., Andersen, P.K., Hestbaek, L. & Nybo Andersen, A-M. (2021). Spinal pain in pre-adolescence and the relation with screen time and physical activity behavior. *BMC Musculoskeletal Disorders* 22:393. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04263-z>

- Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society open science*, 8(2), 202049. <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>
- Kaye, L.K. & Bryce, J. (2012). Putting The "Fun Factor" Into Gaming: The Influence of Social Context on Experiences of Playing Videogames. *International Journal of Internet Science*, 7(1), 23-37.
- Ke, F. & Moon, J. (2018). Virtual collaborative gaming as social skills training for high-functioning autistic children. *British Journal of Educational Technology*, 49(4): 728-741. <https://doi.org/10.1111/bjet.12626>
- Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation : teori och tillämpning* (1. uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212– 218.
- Kim, K., Lee H., Hong J.P., Cho M.J., Fava, M., Mischoulon D. Kim, D.J. & Hong, J.J. (2017). Poor sleepquality and suicide attempt among adults with internet addiction: A nationwide community sample of Korea. *PLoS ONE* 12(4): e0174619. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174619>
- Kim, N.R., Hwang, S.S-H., Choi, J-S., Kim, D-J., Demetrovics, Z., Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M.D., Hyun, S.Y., Youn, H.C. & Choi, S-W. (2016). Characteristics and Psychiatric Symptoms of Internet Gaming Disorder among Adults Using Self-Reported DSM-5 Criteria. *Psychiatry Investig* 2016; 13(1):58-66. [https://dx.doi.org/10.4306.pi.2016.13.1.58](https://dx.doi.org/10.4306/pi.2016.13.1.58)
- Krittanawong C., Virk, H.U.H., Katz C. L., Kaplin, S., Wang, Z., Gonzalez-Heydrich J., Storch, E. A. & Lavie, C.J. (2021). Association of Social Gaming with Well-Being (Escape COVID-19): A Sentiment Analysis. *Am J Med.*, 135 (2), 254-257. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2021.10.010>
- Konttinen, J., Partanen, S., Puhakka, E., Mäkelä O. & Tuominen, P. (2023). Good Gaming in Finland – Pelitoiminta- ja pelikasvatuskartoitus. Savonia ammattikokoulu Oy.
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., Williams, A. J., & Lopez-Fernandez, O. (2022). To Be or Not to Be a Female Gamer: A Qualitative Exploration of Female Gamer Identity. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1169. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031169>
- Lloyd O'Farrell, D., Baynes, K-L. Pontes, H.M., Griffiths, M.D. & Stavropoulos, V. (2020). Depression and Disordered Gaming: Does Culture Matter? *International Journal of Mental Health and Addiction* (2022) 20:843-861. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00231-1>
- Majuri, J., Joutsa, J., Johansson, J., Voon, V., Alakurtti, K., Parkkola, R., Lahti, T., Alho, H., Hirvonen, J., Arponen, E., Forsback, S. & Kaasinen, V. (2016). Dopamine and opioid neurotransmission in behavioral addictions: a comparative PET study in pathological gambling and binge eating. *Duodecim* 2017;133:306-7.
- Malinverni, L., Mora-Guiard, J., Padillo, V., Valero, L., Hervás, A. & Pares, N. (2017). An inclusive design approach for developing video games for children with Autism Spectrum Disorder. *Computers in Human Behavior*, 71:535-549. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.018>
- Martinovic, D., Burgess, G. H., Pomerleau, C. M. & Marin, C. (2016). Computer games that exercise cognitive skills: What makes them engaging for children? *Computers in Human Behavior* 60: 451-462. <https://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.063>



- Matuska, K., & Christiansen, C. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19.
- Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: The role of sensation seeking, selfcontrol, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313–316.
- Mikuska, J. & Vazsonyi A. T. (2017). Developmental Links Between Gaming and Depressive Symptoms. *Journal of Adolescence*, 28 (3), 680-697. <https://doi.org/10.1111/jora.12359>
- Miskoff, J. A., Chaudri, M. & Miskoff, B. (2019). Does PLayering Video Games Before Bedtime Affect Sleep?. *Cureus*, 11 (6): e4977. <https://doi.org/10.7759/cureus.4977>
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., & Wölfling, K. (2014). Investigating risk factors for Internet gaming disorder: A comparison of patients with addictive gaming, pathological gamblers and healthy controls regarding the big five personality traits. *European Addiction Research*, 20(3), 129– 136.
- Musa, S., Elyamani, R. & Dergaa, I. (2022). COVID-19 and screen-based sedentary behaviour: Systematic review of digital screen time and metabolic syndrome in adolescents. *PloS ONE* 17(3): e0265560. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265560>
- Männikkö, N, Ruostalainen, H., Demetrovics, Z., Lopez-Fernandez, O., Myllymäki, L., Miettunen, J. & Kääriäinen, M. (2018). Problematic Gaming Behavior Among Finnish Junior High School Students: Relation to Socio-Demographics and Gaming Behavior Characteristics. *Behavioral Medicine*, 44 (4), 324-334- <https://doi.org/10.1080/08964289.2017.1378608>
- Nebel, S. & Ninaus, M. (2022). Does Playing Apart Reall Bring Us Together? Investigating the Link Between Percieved Loneliness and the Use of Video Games During a Period of Social Distancing. *Front Psychol.* 2022;11;13:683842. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.683842>
- Nuyens, F. M., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O. & Griffiths M. D. (2018). The Empirical Analysis of Non-problematic Video Gaming and Cognitive Skills: A Systematic Review. *Int J Ment Health Addiction* 17: 389-414. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9946-0>
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen : kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (3. uppl. ed.). Stockholm: Stockholm : Liber.
- Pati, D. & Lorusso, L. N. (2018). How to Write a Systematic Review of the Literature. *HERD*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
- Penningspelande och spelproblem - Finländarnas penningspel 2019. Statistkrapport 32/2020. THL. Tillgänglig från: <https://thl.fi/sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/alkohol-droger-och-beroende/penningspel/penningspelande-och-spelproblem> (Hämtad 10.3.2023)
- Pereira, F., Bermudez, I., Badia, S., Ornelas, R. & Cameirao, S. M. (2019). Impact of game mode in multi-user serious games for upper limb rehabilitation a within-person randomized trial on engagement and social involvement. *J. Neuroeng Rehabil*, 30; 16(1): 109. <https://doi.org/10.1186/s-12984-019-0578-9>
- Petegem, S. V., Ferrerre, D., Soenens, B. J., van Rooij, A. & van Looy, J. (2019) Parents' Degree and Style of Restrictive Mediation of Young Children's Digital Gaming: Associations with Parental Attitudes and Perceived Child Adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 28:1379-1391. <https://doi.org/10.1007/s10826-091-01368-x>



- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: evidence from a registered report. *Royal Society open science*, 6(2), 171474. <https://doi.org/10.1098/rsos.171474>
- Richardson, W. S., Wilson, M. C., Nishikawa, J., & Hayward, R. S. A. (1995). The well-built clinical question: A key to evidence-based decisions. *ACP Journal Club*, 123, A12-13.
- Rosendo-Rios, V., Trott, S. & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors* 129, 107238. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238>
- Rüth, M., & Kaspar, K. (2021). Educational and Social Exergaming: A Perspective on Physical, Social, and Educational Benefits and Pitfalls of Exergaming at Home During the COVID-19 Pandemic and Afterwards. *Frontiers in psychology*, 12, 644036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644036>
- Salminen, M, & Ravaja, N. (2008). Increased oscillatory theta activation evoked by violent digital game events. *Neuroscience Letters*. 2008;435:69-72.
- Sanders, J. & Williams, R. (2018). The Relationship Between Video Gaming, Gambling, and Problematic Levels of Video Gaming and Gambling. *Journal of Gambling Studies* 35:559-569.
- Santos, I. K. D., Medeiros R. C. d. S. C. d., Medeiros, J. A. d, Almeida-Neto, P. F. d., Sena, D. C. S. d, Cobucci, R. N., Oliveira, R. S., Cabral, B. G. d. A. T, Dantas, P. M. S. (2021). Active Video Games for Improving Mental Health and Physical Fitness – An Alternative for Children and Adolescents during Social Isolation: An Overview. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18:1641. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041641>
- Savonia Yrkeshögskola (2023). Game Over? – Continue 2023. Tillgänglig från: <https://gameover.savonia.fi/> (Hämtad 9.5.2024).
- Seref Akin, M. (2023). Communication With the Social Environment in Multiplayer Online Games: The Turkey Case. *International Journal of Game-Based Learning* 13 (1) p. 14. <https://doi.org.10.4018/IJGBL.330755>
- Shawcroft, J., Coyne, S. M., & Bradshaw, B. (2022). An Analysis of the Social Context of Video Games, Pathological Gaming, and Depressive Symptoms. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 25(12), 821–827. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0057>
- Social och hälsovårdsministeriet (2023). Tillgänglig från: <https://stm.fi/sv/finlands-system-for-social-trygghet> (Hämtad 12.3.2023).
- Spiekerman, A.M., Guo, Y., Payton, J., Campione-Barr, N., Killoren, S.E., Rote W.M. & Rose, A.J. (2023). Adolescents' Online Connections with Friends during COVID 19: AN Assessment of the Forms of Communication and Their Association with Emotional Adjustment. *Children (Basel)*. 2023; 10 (8): 1281. <https://doi.org/10.3390/children100881281>
- Stevens, M.W.R., Delfabbro, P. H. & King, D. L. (2021). Prevention approaches to problem gaming: A large-scale qualitative investigation. *Computers in human behavior* 115.
- Stevens, M.W.R., King, D.L., Dorstyn, D. & Delfabbro, P.H. (2018). Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Psychother*. 2019;26:191-203.
- Stewart, J., Bleumers, L., Van Looy, J., Mariln, I., All, A., Schurmans, D., Willaert, K., De Grove, F., Jacobs, A. & Misuraca, G. (2013). The Potential of Digital Games

- for Empowerment and Social Inclusion of Groups at Risk of Social and Economic Exclusion: Evidence and Opportunity for Policy. JRC Scientific and Policy Reports European Commission. <https://doi.org/10.2791/88148>
- Ståhl, M. & Sältin, A. (2020). Spelfostrarens handbok 2. Tillgänglig från: [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/11/Spelfostrarens-handbok-2\\_s.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/11/Spelfostrarens-handbok-2_s.pdf) (Hämtad 20.5.2024).
- Suutela, E., Törmäkangas, L., Toikka, E., Haapakorva, P., Hautakoski, A., Hakovirta, M., Rasinkangas, J., Gissler, M. & Ristikari, T. (2016). Välmående bland unga och riskfaktorer för utslagning i de sex största städerna i Finland. Institutet för hälsa och välfärd (THL) och Åbo Universitet. Rapport 5/2016.
- Sörman, D.E., Dahl, K.E., Lindmark, D., Hansson, P., Vega-Mendoza, M. & Körning-Ljungberg, J. (2022). Relationship between Dota 2 expertise and decision-making ability. *PLoS ONE* 17(3):e0264350. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264350>
- Taylor, T. L. & Witkowski, E. (2010). This Is How We Play It: What a Mega-LAN Can Teach Us About Games. *Foundations of Digital Games*, 195-202. <https://dx.doi.org/10.1145/1822348.1822374>
- TENK – God vetenskaplig praxis (2024). Tillgänglig från: <https://tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-gvp> (Hämtad 13.5.2024).
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Griffiths, M. D. & Guo, C. (2021). Depression and anxiety symptoms associated with internet gaming disorder before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 10 (1): 169-180. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00016>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Välbefinnande hos barn och unga – Studie om skolhälsa (2021) Tillgänglig från: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143418/Well-being%20of%20children%20and%20young%20people%20%20School%20Health%20Promotion%20study%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Hämtad: 9.5.2024).
- Terveysportti, Lääkäriin käsikirja Duodecim (2019). Tillgänglig från: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00565> (Hämtad: 5.3.2023).
- Thamplin-Wilson, J., Smith, R., Morgan, J. & Maras, P. (2019). Video games as a recovery intervention for ostracism. *Computers in Human Behavior*. 2019;19;130-136. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.008>
- Tholl, C., Bickmann, P., Wechsler, K., Froböse, I. & Grieben, C. (2022). Musculoskeletal disorders in video gamers- a systematic review. *BMC Musculoskeletal Disorders* 23:678. <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05614-0>
- Turel, O., Romashkin, A. & Morrison, K. M. (2015). Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio Metabolic Deficiencies. *PLoS ONE*, 11 (5): e0154764. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154764>
- Vetenskapsrådet. (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk - samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm: Elanders.
- Von Der Heiden J.M., Braun B., Müller K.W., Egloff B. The association between video gaming and psychological functioning. *Frontiers in psychology*. 2019; 10:1731.
- Vuorre, M., Johannes, N., Magnusson, K. & Przybylski, A. K. (2022). Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. *R. Soc. Open Sci.* 9:220411. <https://doi.org/10.1098/rsos.220411>
- Wai, J., Lubinski, D., Benbow, C.P. & Steiger, J.H. (2010). Accomplishment in science, technology, engineering and mathematics (STEM) and its relation to STEM edu-

- cational dose: A 25-year longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*. 2010;102:860-871.
- Yang, X., Jiang, X., Wu, A. M. S., Ma, L., Cai Y., Wong, K. M. & Lau, J. T. F. (2021) Validation of the Internet Gaming Disorder Symptoms Checklist Based on the Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders in Chinese Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. 54: 26-33. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01213-7>
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2012, 19(4): 322-327, 19(4): 322-327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>
- West, G. L., Konishi, K., Diarra, M., Benady-Chorney, J., Drisdelle, B. L., Dahmani, L., Sodums, D. J., Lepore, F., Jolicoeur, P. & Bohbot, V. D. (2018). Impact of video games on plasticity of the hippocampus. *Molecular Psychiatry*, 23: 1566-1574. <https://doi.org/10.10038/mp.2017.155>
- World Health Organization, (2023). Can video games make us Healthier? Tillgänglig från: <https://www.who.int/europe/news/item/08-12-2021-can-video-games-make-us-healthier> (Hämtad 17.5.2024).
- World Health Organization, (2023). Gaming Disorder (6C51). Tillgänglig från: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> (Hämtad: 5.2.2023).
- Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., & Hanke, S. (2019). Efficacy of short-term treatment of internet and computer game addiction: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 76, 1018-1025.
- Yang, X., Jiang, X., Wu, A. M. S., Ma, L., Cai Y., Wong, K. M. & Lau, J. T. F. (2021) Validation of the Internet Gaming Disorder Symptoms Checklist Based on the Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders in Chinese Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. 54: 26-33. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01213-7>
- Yeh, Y.C., Wang, P.W., Huang, M.F., Lin, P.C., Chen, C.S. & Ko, C.H. (2017). The procrastination of Internet gaming disorder in young adults: the clinical severity. *Psychiatry Res*. 254, 258-262. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.055>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen C. F., Wu, H. Y. & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health* 2007; 41:93-98.
- Young, K. S. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Zlotnik, S., Weiss, P. L. T., Raban, D. R. & Houldin-Sade, A. (2023) Use of Gamification for Adult Physical Rehabilitation in Occupational Therapy: A Novel Concept? *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 36 (2): 51-56. <https://doi.org/10.1177/15691861231179037>

## Bilagor

### **Bilaga 1.** Checklista för kvantitativa artiklar –RCT enligt Forsberg & Wengström (2013)

- A) Syftet med studien?
  - Är frågeställningarna tydligt beskriven? JA/NEJ
  - Är designen lämplig utifrån syftet? JA/NEJ
- B) Undersökningsgruppen?
  - Vilka var inklusionskriterierna?
  - Vilka var exklusionskriterierna?
  - Är undersökningsgruppen representativ? JA/NEJ?
  - Var genomfördes undersökningen?
  - När genomfördes undersökningen?
  - Är en powerberäkning gjord? JA/NEJ
  - Vilket antal krävdes i varje grupp?
  - Vilket antal inkluderades i experimentgrupp (EG) respektive kontrollgrupp (KG)? Var gruppstorleken adekvat?
- C) Interventionen Mål med interventionen?
  - Vad innehöll interventionen?
  - Vem genomförde interventionen?
  - Hur ofta gavs interventionen?
  - Hur behandlades kontrollgruppen?
- D) Mätmetoder Vilka mätmetoder användes?
  - Var reliabiliteten beräknad? JA/NEJ
  - Var validiteten diskuterade? JA/NEJ
- E) Analys
  - Var demografisk data liknande i EG och KG? JA/NEJ. Om nej, vilka skillnader fanns?
  - Hur stort var bortfallet?
  - Kan bortfallet accepteras?
  - Var den statistiska analysen lämplig? JA/NEJ. Om nej, varför inte?
  - Vilka var huvudresultaten?
  - Erhölls signifikanta skillnader mellan EG och KG? JA/NEJ. Om ja, vilka variabler?
  - Vilka slutsatser drar författaren?
  - Instämmer du? JA/NEJ
- F) Värdering
  - Kan resultaten generaliseras till annan population? JA/NEJ
  - Kan resultaten ha klinisk betydelse? JA/NEJ
  - Överväger nytta av interventionen ev. Risker?
  - Ska denna artikel inkluderas i litteraturstudien? JA/NEJ
  - Motivera varför eller varför inte!

### **Bilaga 2.** Checklista för kvantitativa artiklar – kvasi experimentella studier enligt Forsberg & Wengström (2013)

- A) Syftet med studien?

- Är frågeställningarna tydligt beskriven? JA/NEJ  
 Är designen lämplig utifrån syftet? JA/NEJ
- B) Undersökningsgruppen?**  
 Vilka var inklusionskriterierna?  
 Vilka var exklusionskriterierna?  
 Vilken urvalsmetod användes? \* Randomiserat urval \* Obundet slumpmässigt urval 61 \* Kvoturval \* Klusterurval \* Konsekvent urval \* Urvalet ej beskrivet  
 Är undersökningsgruppen representativ? JA/NEJ?  
 Var genomfördes undersökningen?  
 Vilket antal deltagare inkluderades i undersökningen?
- C) Mätmetoder**  
 Vilka mätmetoder användes?  
 Var reliabiliteten beräknad? JA/NEJ  
 Var validiteten diskuterade? JA/NEJ
- D) Analys**  
 Var demografisk data liknande i EG och KG? JA/NEJ. Om nej, vilka skillnader fanns?  
 Hur stort var bortfallet?  
 Fanns en bortfallsanalys? JA/NEJ  
 Var den statistiska analysen lämplig? JA/NEJ. Om nej, varför inte?  
 Vilka var huvudresultaten?  
 Erhölls signifikanta skillnader mellan EG och KG? JA/NEJ. Om ja, vilka variabler?  
 Vilka slutsatser drar författaren?  
 Instämmer du? JA/NEJ
- E) Värdering**  
 Kan resultaten generaliseras till annan population? JA/NEJ  
 Kan resultaten ha klinisk betydelse? JA/NEJ  
 Ska denna artikel inkluderas i litteraturstudien? JA/NEJ  
 Motivera varför eller varför inte!

**Bilaga 3.** Checklista för systematiska litteraturstudier enligt Forsberg & Wengström (2013)

- A) Syftet med studien?**
- B) Litteraturval**  
 I vilka databaser har sökningen genomförts  
 Vilka sökord har använts?  
 Har författaren gjort en heltäckande litteratursökning? JA/NEJ  
 Har författaren sökt efter icke publicerade forskningsresultat? JA/NEJ  
 Vilka var inklusionskriterierna för att ta med artiklar?  
 Vilka begränsningar har gjorts?  
 Är inkluderade studier kvalitetsbedömda? JA/NEJ
- C) Resultat**  
 Hur många artiklar togs med?  
 Hur många artiklar valdes bort? Redovisas dessa? Anges motivering för uteslutning av dessa?  
 Vilka var huvudresultaten?  
 Gjordes en metaanalys? JA/NEJ Om ja, vilket resultat erhölls?

- Vilka slutsatser drar författaren?  
 Instämmer du? JA/NEJ Om nej, varför inte?
- D) Värdering**  
 Kan resultaten ha klinisk betydelse? JA/NEJ  
 Ska denna systematiska litteraturstudie inkluderas? JA/NEJ  
 Motivera varför eller varför inte?

**Bilaga 4.** Checklista för kvalitativa artiklar enligt Forsberg & Wengström, (2013)

- A) Syftet med studien?**  
 Vilken kvalitativ metod har använts?  
 Är designen av studien relevant för att besvara frågeställningen? JA/NEJ
- B) Undersökningsgrupp**  
 Är urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt beskrivna? (Inklusions- och exklusionskriterier ska vara beskrivna.) JA/NEJ  
 Var genomfördes undersökningen?  
 Urval finns det beskrivet var, när och hur undersökningsgruppen kontaktades?  
 Vilken urvalsmetod användes? Strategiskt urval, snöbollsurval, teoretisk urval, ej angivet  
 Beskriv undersökningsgruppen (ålder, kön, social status samt annan relevant demografisk bakgrund)  
 Är undersökningsgruppen lämplig? JA/NEJ
- C) Metod för datainsamling**  
 Är fältarbetet tydligt beskrivet (var, av vem och i vilket sammanhang skedde datainsamling? JA/NEJ Beskriv  
 Beskriver metoderna för datainsamling tydligt (vilken typ av frågor användes etc.? Beskriv.  
 Ange datainsamlingsmetod: Ostrukturerade intervjuer, halvstrukturerade intervjuer, fokusgrupper, observationer, video-/bandinspelning, skrivna texter eller teckningar.  
 Är data systematiskt samlade (finns intervjuguide/studieprotokoll)? JA/NEJ
- D) Dataanalys**  
 Hur är begrepp, teman och kategorier utvecklade och tolkade?  
 Ange om: teman är utvecklade som begrepp, det finns episodiskt presenterade citat, de individuella svaren är kategoriserade och bredden på kategorierna beskrivna, svaren är kodade.  
 Resultatbeskrivning  
 Är analys och tolkning av resultatet diskuterade? JA/NEJ  
 Är resultaten trovärdiga (källor bör anges)? JA/NEJ  
 Är resultaten pålitliga (undersökningen och forskarens trovärdighet? JA/NEJ  
 Finns stabilitet och överensstämmelse (är fenomenet konsekvent beskrivet? JA/NEJ  
 Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen? JA/NEJ  
 Är de teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data (finns citat av originaldata, summering av data medtagna som bevis för gjorda tolkningar)? JA/NEJ
- E) Utvärdering**  
 Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan? JA/NEJ  
 Stöder insamlade data forskarens resultat? JA/NEJ

Har resultatet kliniskt relevans? JA/NEJ  
 Diskuteras metodologiska brister och risk för bias? JA/NEJ  
 Finns risk för bias? JA/NEJ  
 Vilken slutsats drar författaren?  
 Håller du med om slutsatserna? JA/NEJ Om nej, varför inte?  
 Ska artikeln inkluderas? JA/NEJ

**Bilaga 5. Kvalitetskriterier enligt Forsberg och Wengström, (2013).**

1. Finns det en i förväg bestämd hypotes eller tydlig frågeställning?
2. Är studien upplagd på sådant sätt att det är möjligt att bekräfta eller förkasta hypotesen (eller besvara frågan)?
3. Är försöksgruppen representativ och tillräckligt stor?
4. Finns det en godtagbar kontrollgrupp?
5. Är mätningar och skattningar av effekter tillförlitliga?
6. Redovisas alla väsentliga uppgifter?
7. Är det troligt att oönskade eller ovidkommande faktorer inte kan ha påverkat resultatet?
8. Är det statistiska metoderna adekvata?

**Bilaga 6. Kriterier för kvalitetsvärdering enligt Forsberg och Wengström, (2013).**

Hög (1)	Medel (2)	Låg (3)
<p><i>Randomiserad kontrollerad studie</i></p> <p>Större, väl genomförd multicenterstudie med tydlig beskrivning av studieprotokoll, material och metoder inklusive behandlingsteknik. Patientmaterialet är tillräckligt stort för att besvara frågeställningen.</p>		<p><i>Randomiserad kontrollerad studie</i></p> <p>Randomiserad studie med för få patienter och/eller för många interventioner, vilket ger otillräcklig statistisk styrka. Bristfällig materialbeskrivning, stort bortfall av patienter.</p>
<p><i>Kvasi-experimentell studie</i></p> <p>Väldefinierad frågeställning, tillräckligt stort patientmaterial och adekvata statistiska metoder, reliabilitets- och validitetstestade instrument.</p>		<p><i>Kvasi-experimentell studie</i></p> <p>Litet patientmaterial, ej reliabilitets och validitetstestade instrument. Tveksamma statistiska metoder.</p>
<p><i>Icke-experimentell studie</i></p> <p>Stort konsekutivt patientmaterial som är väl beskrivet. Lång uppföljning.</p>		<p><i>Icke-experimentell studie</i></p> <p>Begränsat patientmaterial, otillräckligt beskrivet och analyserat med</p>

**Bilaga 7.** Sammanfattning av kvalitetsgranskningen enligt Forsberg & Wengström, (2013)

Författare	Fråga 1	Fråga 2	Fråga 3	Fråga 4	Fråga 5	Fråga 6	Fråga 7	Fråga 8	Bevisvärde
Krittanawong et. al. (2021).	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Bowman et. al. (2022).	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Tamplin-Wilson et. al. (2019)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Pereira et. al. (2019)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Spiekerman et. al. (2023)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Nebel & Ninaus (2022)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Rüth & Kaspar (2021)	Ja	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Ja	Ja	2
Janssen et. al. (2022)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Kuss et. al. (2022)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Ballard & Spencer (2023)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Bengtsson et. al. (2021)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Gandolfi et. al. (2023)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Halbrook et. al. (2019)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Johannes, Vuorre & Przybylski (2021)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Przybylski & Weinstein (2019)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
Shawcroft, Coyne & Bradshaw (2022)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1
DiFrancisco-Donoghue et. al. (2023)	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	1