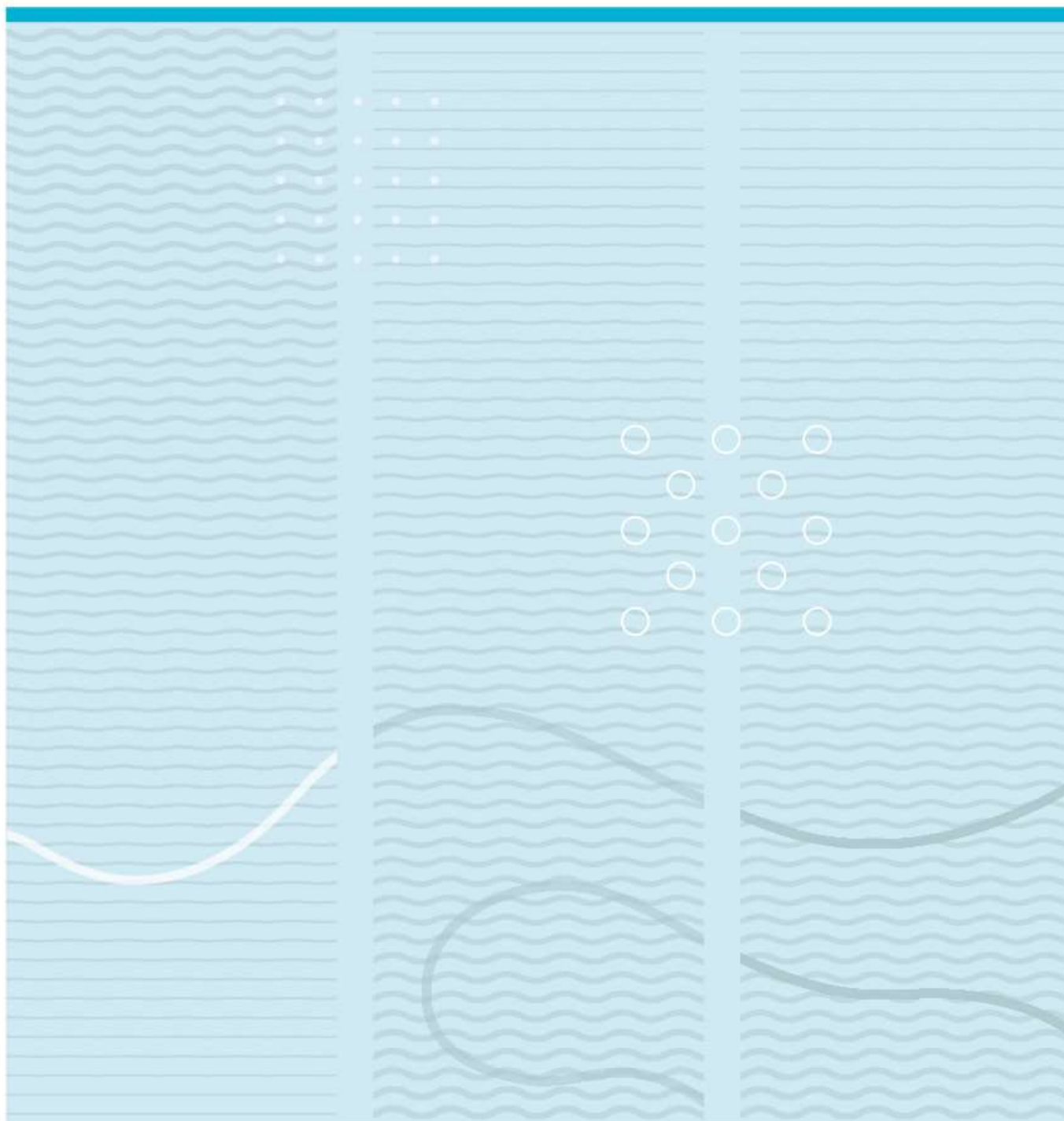


Alexander Hoffmann

# Gameres livskvalitet og psykiske helse under Covid-19-pandemien

En kvalitativ studie av gameres samhandling ved bruk av online gaming som sosial arena og hvilken rolle dette kan ha for livskvalitet og psykisk helse



Universitetet i Sørøst-Norge  
Fakultet for Helse- og sosialvitenskap  
Institutt for Helse, sosial og velferdsfag  
Postboks 235  
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2023 Alexander Hoffmann

Denne avhandlingen representerer 30 studiepoeng

# Sammendrag

## ***Innledning***

Online gaming er en voksende underholdningsplattform og fritidsaktivitet. Mennesker samhandler i virtuelle samfunn over nett. Forskning på online gaming sees ofte i problematisk sammenheng med henvisning til diagnoser som Gaming Disorder i ICD-11. Forskningen avdekker mulig risiko for avhengighet hos gamere, men viser ikke et nyansert bilde av samhandlingen i spill. Forskeren undersøkte samhandlingen i online gaming og betydningen for livskvalitet og psykisk helse.

## ***Metode***

Metoden er en kombinasjon av flere metoder. En auto etnografisk beskrivelse forteller hvordan jeg har deltatt og observert i online gaming. Gjennom eget nettverk ble det rekruttert 10 informanter som gamet under Covid-19-pandemien. Informantene ble delt inn i tre fokusgrupper og intervjuet. En deltaker ble intervjuet individuelt.

## ***Resultater***

5 tema og 3 undertemaer ble beskrevet ved bruk av tematisk analyse. Livskvalitet for informantene handler om frihet, autonomi og sosiale relasjoner. Den viktigste sosiale aktiviteten før under og etter pandemien var primært samhandling med venner og online gaming. Samhandlingen har likheter med samhandling i virkeligheten, men skiller seg på noen områder. Online gaming handler om fellesskap, krav og forventninger, normer og regler, lederskap og omsorg.

## ***Analyse og Diskusjon***

Samhandlingen i online gaming har mange likheter med virkeligheten, men skiller seg ut ved normer og regler, samt krav og forventninger. De forholder seg til rammer som kan minne om de i virkeligheten og de inntar roller som både ledere og støttespillere. Fellesskapet online muliggjør en lettere og mer avslappet samhandling med mindre krav og forventninger. Normer og regler tar mindre plass i spill, men er tydelige i Discord. Terskelen for netthets og mobbing oppleves som lavere i spill, men de har primært gode sosiale opplevelser med aktiviteten.

## ***Konklusjon***

Online gaming og nettsamfunn som Discord er et mangfoldig digitalt samfunn. Aktivitetene kan inneholde avhengighetsskapende elementer, men samtidig ha positive effekter på psykisk helse gjennom gjensidig støtte og omsorg. Studien antyder at forskning på online gaming bør gå ut over et problematisk fokus og anerkjenne kompleksiteten i nettsamfunn.

# **Abstract**

## ***Introduction***

Online gaming is an expanding entertainment platform that attracts a significant portion of people's leisure time. It gives rise to digital virtual communities over the internet, where thousands of individuals engage in social interaction. Research on online gaming is frequently discussed within a problematic framework, often referring to diagnoses such as Gaming Disorder in ICD-11. While the research uncovers potential risks of addiction among gamers, it fails to present a nuanced depiction of the online interactions taking place. The researcher has examined the interactions in online gaming and their significance for quality of life and mental health.

## ***Method***

An autoethnographic description describes the author's experience with online gaming. Through the author's personal network, ten informants who engaged in online gaming during the Covid-19 pandemic were recruited. They were divided into three focus groups and interviewed collectively. Additionally, one participant underwent an individual interview.

## ***Results***

Thematic analysis identified five themes and three sub-themes with quality of life being associated with social relationships, autonomy, and freedom. The most important social activity was online gaming. Informants took different roles in online interactions. Online gaming encompasses notions of community, demands and expectations, norms and rules, leadership and care.

## ***Analysis & Discussion***

The interactions in online gaming exhibit many similarities to real-life interactions but distinguish themselves in terms of norms, rules, as well as demands and expectations. Players adhere to frameworks similar to those in real-life settings and take roles, both leaders and supporters. The online community facilitates more relaxed interactions with less demands and expectations. Norms and rules have a diminished presence within games, but are clearly established in Discord. The threshold for online harassment and bullying is perceived as lower within games, yet players primarily report positive social experiences associated with gaming.

## ***Conclusion***

Online gaming can have addictive elements, but also provide positive impacts on mental health through mutual support and care. The study suggests that research on online gaming should move beyond a problematic framework, and recognize its complexity.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	<b>2</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>3</b>
<b>Innholdsfortegnelse</b> .....	<b>4</b>
<b>Forord</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Innledning</b> .....	<b>8</b>
1.1 Hva er Online gaming? .....	8
1.2 Egen erfaring med fenomenet .....	9
1.3 Forskning på online gaming.....	9
1.3.1 Negativ omtale av gaming som aktivitet .....	10
1.4 Sosiale grupper og relasjoner i online gaming.....	11
1.4.1 Samhandling i spill .....	11
1.4.2 Sosiale plattformer for gamere.....	11
1.4.3 Betydningsfulle relasjoner i online gaming.....	12
1.5 Covid-19-pandemien og online gaming som sosial aktivitet .....	12
<b>2 Problemstilling og forskningsspørsmål</b> .....	<b>13</b>
2.1 Forskningsspørsmål .....	13
<b>3 Teoretisk grunnlag</b> .....	<b>14</b>
3.1 Hva er helse?.....	14
3.1.1 To definisjoner som tilstand .....	14
3.1.2 Hersedeterminanter .....	15
3.1.3 Helse som livskvalitet eller velvære.....	16
3.1.4 Samhandlingsanalyse som teoretisk tilnærming.....	17
3.1.5 Psykisk helse.....	18
<b>4 Metode</b> .....	<b>20</b>
4.1 Forskningsdesign .....	20
4.2 Populasjon og utvalg .....	21
4.2.1 Inklusjonskriterier .....	21
4.2.2 Rekruttering av informanter .....	21
4.2.3 Inndeling av informanter i grupper.....	21
4.3 Datainnsamlingsmetode.....	22
4.3.1 Auto etnografisk fortelling .....	22

4.3.2	Fokusgruppeintervju .....	22
4.3.3	Individuelt intervju.....	23
4.4	Prosedyren for gjennomføringen av fokusgruppeintervjuene .....	23
4.4.1	Intervjuguide for fokusgruppeintervju .....	24
4.5	Prosedyren for gjennomføringen av det individuelle intervjuet .....	25
4.5.1	Intervjuguide for individuelt intervju.....	25
4.6	Bearbeidelse av data .....	26
4.6.1	Zoom som digitalt innsamlingsverktøy.....	26
4.6.2	Transkribering og koding .....	26
4.7	Analyse .....	27
4.7.1	Gjøre seg kjent med datamaterialet.....	27
4.7.2	Kode datamaterialet .....	27
4.7.3	Tema og undertema.....	27
4.8	Datalagring og personopplysninger.....	28
4.9	Forskningsetikk.....	28
4.9.1	For forståelse og posisjon .....	29
<b>5</b>	<b>Resultater .....</b>	<b>30</b>
5.1	Litteratursøk.....	30
5.2	Podkasten.....	30
5.3	En autoetnografisk fortelling.....	30
5.3.1	Hvordan startet min reise innen gaming? .....	30
5.3.2	Introduksjon til en virtuell verden! .....	31
5.3.3	Min beste opplevelse fra online gaming og en forandring av livet i virkeligheten .....	33
5.3.4	Covid-19-pandemien, nedstengingen og min opplevelse av gaming under pandemien. .....	35
5.4	Fokusgruppeintervjuer .....	37
5.4.1	Sosiale relasjoner og aktiviteter for å trives i hverdagen under pandemien .....	37
5.4.2	Virtuell samhandling versus virkeligheten.....	40
5.4.3	Krav og forventinger til samhandling online.....	40
5.4.4	Normer og regler i samhandlingen online .....	42
5.4.5	Gaming og fellesskap .....	44
5.4.6	Selvpresentasjon i et virtuelt samfunn .....	45

5.4.7	Lederskap i spillverdener og nettsamfunn .....	48
5.5	Resultater fra individuelt intervju.....	51
5.5.1	Sosiale aktiviteter for å trives i en hverdag med restriksjoner.....	51
5.5.2	Virtuell versus fysisk samhandling .....	52
5.5.3	Lederskap .....	53
<b>6</b>	<b>Analyse og diskusjon .....</b>	<b>54</b>
6.1	Samhandlingsanalyse .....	54
6.1.1	Rammer i online gaming og Discord .....	54
6.1.2	Roller .....	56
6.2	Livskvalitet og psykisk helse under Covid-19-pandemien .....	58
6.2.1	Livskvalitet for gamere under Covid-19-pandemien .....	58
6.2.2	Online gaming og Discord som aktivitet for sosial støtte under nedstenging .....	60
6.2.3	Sosialt fellesskap over nett .....	61
6.3	Risikofaktorer for psykisk uhelse ved online gaming.....	62
6.3.1	Netthets og mobbing i online gaming .....	62
6.3.2	Online gaming og avhengighet .....	64
6.4	Styrker og svakheter.....	65
6.4.1	Styrker .....	65
<b>7</b>	<b>Konklusjon .....</b>	<b>66</b>
7.1	Videre forskning .....	66
	<b>Litteraturliste &amp; Referanser .....</b>	<b>67</b>
	<b>Oversikt over tabeller &amp; figurer .....</b>	<b>70</b>
	<b>Vedlegg 1 Ordliste .....</b>	<b>71</b>
	<b>Vedlegg 2 Godkjenning fra NSD/SIKT .....</b>	<b>73</b>
	<b>Vedlegg 3 Informasjonsskriv – Fokusgruppeintervju.....</b>	<b>75</b>
	<b>Vedlegg 4 Informasjonsskriv – Individuelt intervju .....</b>	<b>79</b>
	<b>Vedlegg 5 Intervjuguide.....</b>	<b>83</b>

# Forord

Jeg har nå endelig kommet frem til mållinjen i et langt studieløp. Siden jeg startet på bachelorstudiet i vernepleie til slutten av masteravhandlingen i samfunn og helse har jeg vært i fulltidsjobb. Det har til tider vært slitsomt og stressende, men samtidig interessant og morsomt. Jeg har møtt mange interessante mennesker, både medstudenter og forelesere. Takk til alle medstudenter og lærere som har bidratt til at jeg har lært noe og utviklet meg som menneske. Nå er jeg sliten og ser mest frem til hvordan det føles å kunne reise hjem fra jobb å faktisk ha fri.

Jeg vil gjerne gi en spesiell takk til veilederen min Hans Einar Hem for god veiledning og gode samtaler om oppgaven. Han tok seg god tid til å sette seg inn i tema online gaming, og hvem vet, kanskje han blir fristet til å prøve det selv? Du har i hvert fall installert Discord, hehe. Gaming er for alle! Videre vil jeg gi en stor takk til alle informantene mine, både for å gidde å stille opp i intervju, men også hjelpe meg med å rekruttere mulige deltakere til prosjektet. Jeg har gjort mitt beste for at hver enkelt deltaker sitt bidrag skal komme til syne, til tross for at dere alle er anonymisert.

Til sist vil jeg takke samboeren min Carolin Schulze som har vært støttende hele veien, både ved å oppmuntre meg til å klare å gjennomføre studiet, men også gode diskusjoner rundt tema.

Masteravhandlingen har flere vedlegg. Det er et vedlegg med en ordliste som inneholder språk brukt innen spillmiljø, det er en liten definisjon med noen eksempler på hva hvert ord betyr. Begrepene er viktig for å forstå deler av oppgaven

<Drammen, 15.05.2023>

<Alexander Hoffmann>



# 1 Innledning

Jeg er en gamer. Jeg har gamet siden jeg var barn. Jeg har brukt mye tid på gaming. Min erfaring er at gaming har gitt meg mye glede, mestringsfølelse, underholdning og positivitet. Online gaming har gitt meg nye venner, sosialt samvær, det har gitt meg kjærlighet og en livsglede. For Verdens helseorganisasjon er gaming et problem, en sykdom. Gaming Disorder er en diagnose i ICD-11. Mye av forskning problematiserer gaming som en risiko for avhengighet og dårligere psykisk helse. Jeg påstår ikke at gaming ikke kan føre til avhengighet og psykisk lidelse. Men jeg vil i denne oppgaven prøve å nyansere bildet og at gaming kan ha mange positive kvaliteter. Covid-19 førte til nedstenging av samfunnet i 2020-2021 og ekstreme, nærmest eksperimentelle begrensninger på sosialt samvær. Jeg vil bruke denne sosiale situasjonen som bakgrunn for å forstå hvordan gaming kan være en positiv sosial aktivitet, og ha positiv innvirkning på psykiske helse.

## 1.1 Hva er Online gaming?

Online gaming har vært en populær aktivitet over flere år og har blitt gjort mer tilgjengelig ettersom tilgjengeligheten på internett og høyere hastigheter har blitt tilgjengelig i verden (Roser et al., 2015). Steam er en digital plattform hvor spillere kan lage en konto og ha et digitalt bibliotek av spillene de har kjøpt. Trenden på antall online spillere øker og bruker vi oversikten til Steam over antall aktive spillere som spiller samtidig, var den mest aktive dagen 13. mars 2023 (SteamDB, 2023). Dataspill er en stor underholdningsplattform som innebærer at man aktivt tar del i en fortelling fra skaperne av spillet. Dataspill trenger nødvendigvis ikke spilles på PC, men kan også spilles på konsoller, og håndholdte konsoller (Tuv & Foss, 2021). Spillene kan deles inn i forskjellige sjangre, akkurat som bøker og filmer. Men til forskjell fra bøker og filmer, er man en aktiv deltaker av historien i et spill. Det betyr at man deler inn sjangrene i to separate sjangre som kan være uavhengig av hverandre. Eksempelvis bestemmer spillutviklerne om de skal lage en krim, fantasi eller en action basert historie. Deretter avgjøres det hvilken type spill sjanger man skal utvikle. Skal personen styre helten i sin helhet i første person, eller som en strategisk mesterhjerne? Eller skal spilleren være avhengig av medspillere for å nå målet? Det finnes mange forskjellige måter å ta del i en historie på, men når man spiller online er man i hovedsak avhengig av andre spillere. Her deler man som regel inn i to forskjellige hovedkategorier. En kategori er PvP som kan sammenliknes med konkurransesport i virkeligheten, og PvE som kan sammenliknes om en lagaktivitet der man skal nå et felles mål sammen, fremfor å konkurrere mot andre. De mest populære spillene med PvP krever

at man samarbeider godt på et lag dersom man skal vinne og at alle spiller sin rolle riktig, på lik linje som at forsvarsspilleren på en fotballbane ikke tar rollen til en spiss midt i kampen. I spill med PvE hvor man i hovedsak jobber sammen om å slå, for eksempel en boss i et spill, avhenger det av at man også samarbeider godt og er klar over sin rolle.

## **1.2 Egen erfaring med fenomenet**

Gaming og online gaming har vært en aktivitet som jeg har viet mye av sin fritid opp gjennom årene. Flere timer og dager har gått med til videospill sammen med venner i virkeligheten, men også ukjente mennesker møttes over nettet. Menneskene som har deltatt i spillingen online, har vært en stor del av underholdningen i seg selv og gjort spillingen morsommere enn det den har vært alene. Da samfunnet nærmest stengte ned og det ble restriksjoner på fysiske og sosiale sammenkomster, ble det etter hvert fokus på psykisk helse og ensomhet i mediene og om vi lot somatisk helse gå på bekostning av psykisk helse (Bang Nes et al., 2020). Inspirasjonen for dette prosjektet kommer av at jeg ikke selv kjente på denne ensomheten under Covid-19-pandemien og følte liten forandring i hverdagen. Mye av kontakten med venner gikk som vanlig over nettet, fordi vi allerede flyttet til forskjellige steder fra før på grunn av studier og jobb. Jeg har hatt mange positive opplevelser med spill. Spill har både gitt gode opplevelser gjennom å ha fortalt gode historier, men også gjennom å gi en mestringsfølelse. Spill med fokus på PvP har gitt mestringsfølelse når jeg har vunnet over andre spillere, men også gitt meg en mer taktisk og analytisk tenkemåte. Spill over nett har også bidratt til å utvikle evnen til å lede andre mennesker, ta del i oppgaver som krever samarbeid og fokus, og gitt nye vennskap utover spillverdenen. I tillegg til positive opplevelser, har jeg også opplevd hets og «giftige» miljøer online. Men erfaringene er i hovedsak positive, og man har et alternativ og en fri vilje til å avstå fra å ta del i slike miljøer online.

## **1.3 Forskning på online gaming**

Det er varierende resultater i forskningen. Når forskerne har gjennomført studier på online gaming, har fokusområdet vært problematisk gaming, med grunnlag i diagnosene Gaming Disorder i ICD-11 eller Internet Gaming Disorder som det heter i DSM V. I en studie fra Australia kom de frem til at online gaming på noen områder kan være positivt, mens på andre områder kan være negativt for psykisk helse (Hazel et al., 2022). Funnene antyder at det er en sammenheng mellom sjanger og opplevelse av god psykisk helse. Rollespill med PvE som hovedaktivitet slik som sjangeren MMORPG

kan føre til en positiv opplevelse av psykisk helse. Derimot spill som er mer konkurransepreget virker å være negativt for psykisk helse (Hazel et al., 2022). Mestringsfølelsen spillere opplever i spill når de spiller online, kan være en del av en mestringsstrategi som kan være positiv for psykisk helse med fokus på stress, angst, depresjoner og selvmordstanker (Jeong et al., 2020).

Verdens helseorganisasjon omtaler online gaming som en negativ aktivitet (World Health Organization, 2020). Begge oppslagsverk for diagnoser; ICD-11 og DSM V har utviklet en diagnose for problematisk spilling henholdsvis kalt Gaming Disorder (GD) og American Psychiatric Association har en diagnose under utvikling kalt Internet Gaming Disorder (IGD) (Parekh, 2018). Online Gaming beskrives som en fritidsaktivitet som kan være avhengighetsskapende. Personer kan utvikle negative handlingsmønstre hvor de prioriterer spill fremfor søvn, fysisk aktivitet, jobb, skole og andre sosiale aktiviteter som kan være helsefremmende (World Health Organization, 2022, s. 19). Når forskningsfeltet undersøker faren for å utvikle IGD, finner de ingen sammenheng mellom livskvalitet mellom voksne som har høy eller lav risiko for å utvikle IGD (Macur & Pontes, 2021). I rapporten hvor verdens helseorganisasjon beskriver status for psykisk helse på verdensbasis, nevner de online gaming som en negativ konsekvens av sosial distansering, sidestilt med alkohol- og narkotikamisbruk og online gambling (World Health Organization, 2022, s. 30).

### 1.3.1 Negativ omtale av gaming som aktivitet

Online gaming har gjennom tidene fått skylden for flere alvorlige hendelser i samfunnet. Blant annet ble det fokus på at Anders Behring Breivik spilte World of Warcraft før han utførte terrorangrepet 22. juli (Vilde et al., 2012). I rettsalen uttrykte han også at han brukte skytespillet Call of Duty som skytetrening (Vilde et al., 2012). Den offentlige debatten førte til at spill ble sett på som en skadelig aktivitet, og Coop Norge og Platekompaniet valgte å fjerne voldelige spill fra butikkhyllene som følge av det som kom frem om spill etter terrorangrepet (VG, 2011). Under 10 års markeringen av terrorangrepet i 2021, ble daværende statsminister Erna Solberg intervjuet av VG. Hun kommenterte følgende; «*Gutter som sitter mye alene og spiller blir radikalisert.*» (Kaja Maria et al., 2021). Dette skapte blant annet en offentlig debatt, hvor mennesker som spilte online kunne fortelle om en helt annen positiv erfaring (Mossing Knudsen, 2021).

En opplevelse av å bli hetset i online gaming er en erfaring også jeg har. Det har i den senere tid blitt satt søkelys på netthets i spill der jenter opplever å bli hetset på grunnlag av kjønn (Elmofty, 2023).

## **1.4 Sosiale grupper og relasjoner i online gaming**

Gamere samhandler med hverandre i spill, men også gjennom bruk av sosiale plattformer som Discord (Discord, 2023).

### **1.4.1 Samhandling i spill**

For å være i kontakt med andre spillere og samhandle online har spill forskjellige løsninger for kommunikasjon. I de aller fleste spill er det mulig å kommunisere med medspillere og lagkamerater via tekst. Konkurranspregede spill kan dog være mer intensive hvor det å skrive på tastaturet kan ta for lang tid for å formidle viktig informasjon. I disse spillene er det som regel mulighet for bruk av stemme med mikrofon. Kommunikasjon i spill kan være mer komplisert enn det som fremkommer ved bruk av tekst og stemme. I MMORPG, slik som i World of Warcraft, eller det populære skytespillet Fortnite, kan man få avataren sin til å danse, vinke og gjøre forskjellige bevegelser. Disse formene for kommunikasjon krever at man er tilkoblet spillet og har karakteren sin plassert i en virtuell verden. For å holde kontakten med venner i virkeligheten og de man får en relasjon til gjennom spill, er spillere nødt til å benytte seg av andre verktøy. Discord er en sosial plattform utviklet for gamere, slik at de kan holde kontakten og planlegge arrangementer og andre aktiviteter på tvers av spill som en sosial gruppe (Discord, 2023).

### **1.4.2 Sosiale plattformer for gamere**

Discord er hovedplattformen gamerne bruker når de skal samhandle med hverandre på tvers av spill (Discord, 2023). Plattformen har mange likheter med Facebook eller Whatsapp. Det er mulig å legge hverandre til som venner basert på et brukernavn, der man selv velger å være anonym eller ikke. I Discord oppretter man servere, som kan ligne på facebookgrupper. Til forskjell fra Whatsapp og Facebook oppleves Discord mer sømløst og det inneholder mer intuitive funksjoner for samhandling gjennom chat, men også ved bruk av stemme i såkalte stemmekanaler.

Hovedforskjellen på Discord og andre sosiale plattformer er at man i hovedsak er anonym, man velger seg et brukernavn og kan laste opp hva som helst og kan oppleves mindre personlig enn Facebook. En Discord server kan opprettes fordi man er en vennegjeng som skal spille og

samhandle sammen, men klaner og guilds i forskjellige spill holder også kontakt og oversikt utenfor spillene gjennom denne plattformen.

### **1.4.3 Betydningsfulle relasjoner i online gaming**

Samhandlingen som foregår i online gaming kan være av betydning for menneskers livskvalitet og psykisk helse (Hazel et al., 2022). NRK fortalt historien til gameren Mats i en dokumentar (Schaubert et al., 2019). Mats var en gutt med muskeldystrofi som brukte mesteparten av tiden sin på å spille et online spill kalt World of Warcraft. All sosial kontakt med venner foregikk online. Mats hadde ikke møtt noen av vennene fra den virtuelle verden i virkeligheten. Likevel var spillet den viktigste sosiale aktiviteten i livet til Mats. Jeg har lignende erfaring med sosiale relasjoner i online gaming under Covid-19-pandemien. Old School Runescape er et MMORPG på lik linje som World of Warcraft der man samhandler med andre spillere. I 2021 ble jeg intervjuet i en podkastepisode (Workless OSRS Podcast, 2021). Podkasten er en YouTube kanal drevet av lederen av klanen i dette spillet som jeg er en medlem i (Workless OSRS, 2023). I denne podkasten blir medlemmer av klanen intervjuet hvor de forteller om sin opplevelse med spillet og klanen og hvorfor de er en del av det sosiale samfunnet som vi sammen har skapt i dette spillet, og på Discord gjennom serveren «Workless» forteller spillerne om seg selv, sine interesser og man blir bedre kjent med hver spiller.

## **1.5 Covid-19-pandemien og online gaming som sosial aktivitet**

Samfunnet i Norge og mange deler av verden ble nedstengt som en del av smitteverntiltak på grunn av Covid-19-pandemien. Mye av fritiden, men også utdanningen ble brukt foran en datamaskin. Bortsett fra jobb, familie og mine nærmeste venner, holdt jeg kontakten med omverdenen digitalt. Undervisningen foregikk digitalt via Zoom og Canvas. Sosiale aktiviteter med venner og ukjente fra andre steder av verden foregikk i hovedsak på Discord og forskjellige nettbaserte spill.

## 2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Forskningsfeltet har tatt utgangspunkt i diagnosen GD eller IGD i ICD-11 og DSM V (World Health Organization, 2020). Studiene som er gjennomført er i hovedsak av kvantitativ forskningsdesign. Jeg har en opplevelse av at online gaming handler om en sosial aktivitet som gjør mening, glede, og mestring, fremfor en avhengighetsskapende aktivitet. Smittevernstiltak som begrenset sosial nærkontakt under Covid-19-pandemien førte til et slags stort eksperiment på befolkningen. Disse tiltakene førte til at mye av samhandlingen mellom mennesker ble digital, både i arbeid og på fritiden. Gamere er vant med å samhandle digitalt og har store sosiale nettverk i en virtuell verden. Jeg ønsker å undersøke hvilken rolle sosiale nettsamfunn kan ha for menneskers psykiske helse og livskvalitet. Smittevernstiltak begrenset vårt sosiale liv, og jeg vil derfor se på fenomenet online gaming i sammenheng med pandemien.

Jeg har kommet frem til følgende problemstilling:

Hvilken rolle har sosiale samfunn knyttet til nettbasert videospill hatt for menneskers psykiske helse og livskvalitet under koronapandemien?

### 2.1 Forskningsspørsmål

Jeg har en egen antakelse om at gamere ikke ble like påvirket av smittevernstiltakene som den øvrige befolkningen. Antakelsen bygger på en egen erfaring med bruk av digitale verktøy, gaming og sosiale plattformer. Sosiale plattformer som Discord muliggjør samhandling i store digitale nettsamfunn og online gaming kan virke som en sosial aktivitet blant mennesker med like interesser. Min grunnleggende teoretiske antakelse er at ting vi gjør sammen med andre, særlig nå vi bruker mye tid på det, vil påvirke vår psykiske helse. Men det er ikke en klar årsakssammenheng; mange faktorer kan virke i mange retninger. Jeg vil bygge analysen av samhandlingen på et teoretisk rammeverk om rammer, roller og samhandling, noe i liket med Dag Albums studie på sykehuspasienter (Album, 1996). Jeg vil i tillegg bruke teorier om livskvalitet å forstå hva samhandlingen har å si for gameres psykiske helse og livskvalitet (Barstad, 2014, s. 66; Donovan & Anwar-McHenry, 2016; Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 36-37).

## 3 Teoretisk grunnlag

### 3.1 Hva er helse?

Vi kan se på helse både som en tilstand, og som et resultat av påvirkningsfaktorer.

#### 3.1.1 To definisjoner som tilstand

Helse som en tilstand kan defineres på to måter; som det man ikke er, nemlig syk. Det er den individuelle og psykiatriske måten å definere helse på (Barstad, 2014, s. 248). Diagnoser kan bidra til å illustrere klare linjer mellom syk og frisk (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 169). Verdens helseorganisasjon argumenterte mot en ensidig definisjon på medisinsk grunnlag da de i 1948 lanserte sin positive og idealistiske definisjon:

*«Helse er en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velvære, ikke bare fravær og sykdom eller lyte.»* (World Health Organization, 2023).

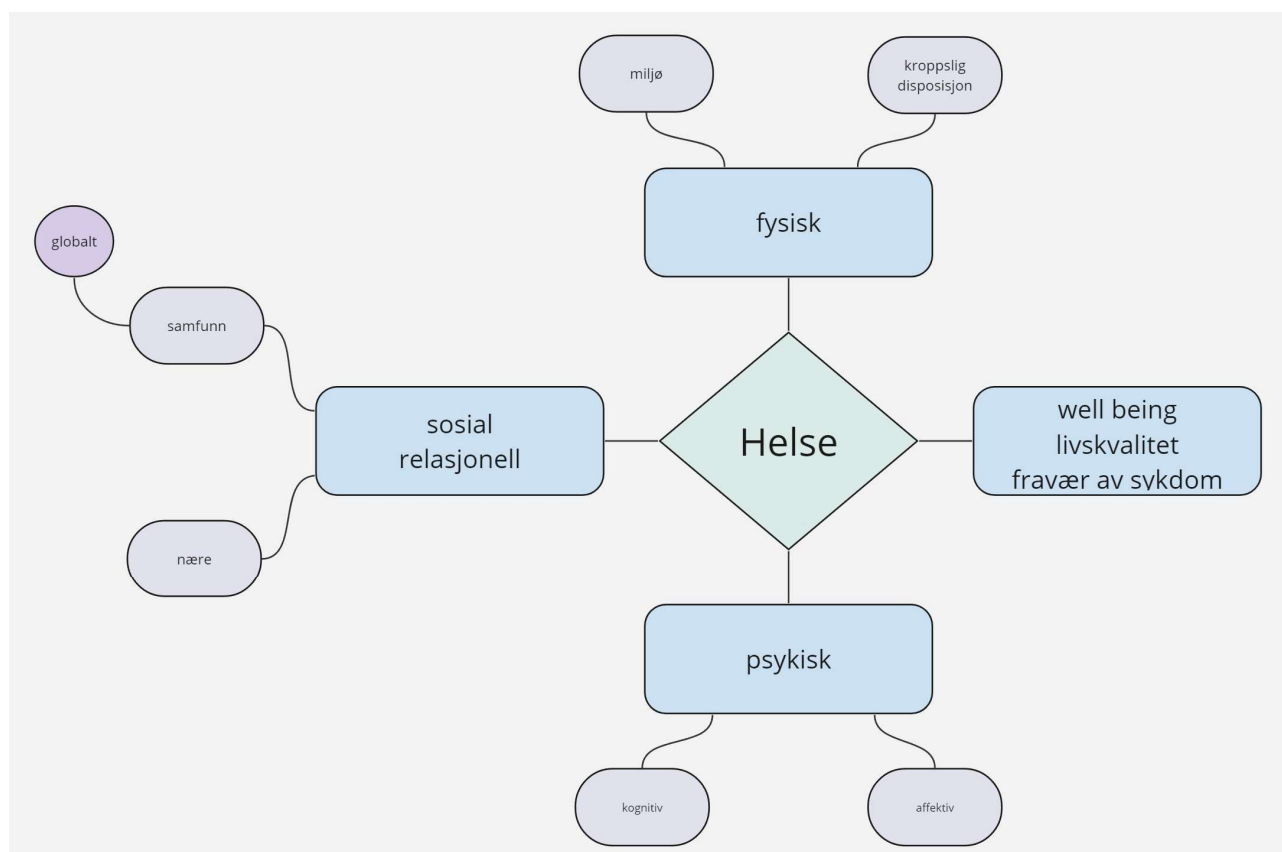
Definisjonen er et ideal og ikke så lett å bruke i en undersøkelse. Men velvære som en positiv tilstand, en ressurs for å leve et godt liv, for å gjøre det en ønsker og nå sine mål, det er et nyttig perspektiv for meg i denne oppgaven.

### 3.1.2 Helse-determinanter

Det andre hovedperspektivet på helse er helse-determinanter. Hvis god helse, både psykisk og fysisk, er det vi trenger for å leve et godt liv: Hvordan får vi til det? Hva påvirker helse?

Her deler blant annet WHO inn i tre kategorier:

- Fysisk; fysisk miljø og egne kroppslige disposisjoner
- Psykisk; emosjonelle og kognitive faktorer
- Sosialt, det relasjonelle; familie, venner, naboer og kolleger. Samt lokalsamfunnet, storsamfunnet og det globale.



(Hem, 2022b)

*Figur 1-2 Sammenheng mellom ulike helse-determinanter*

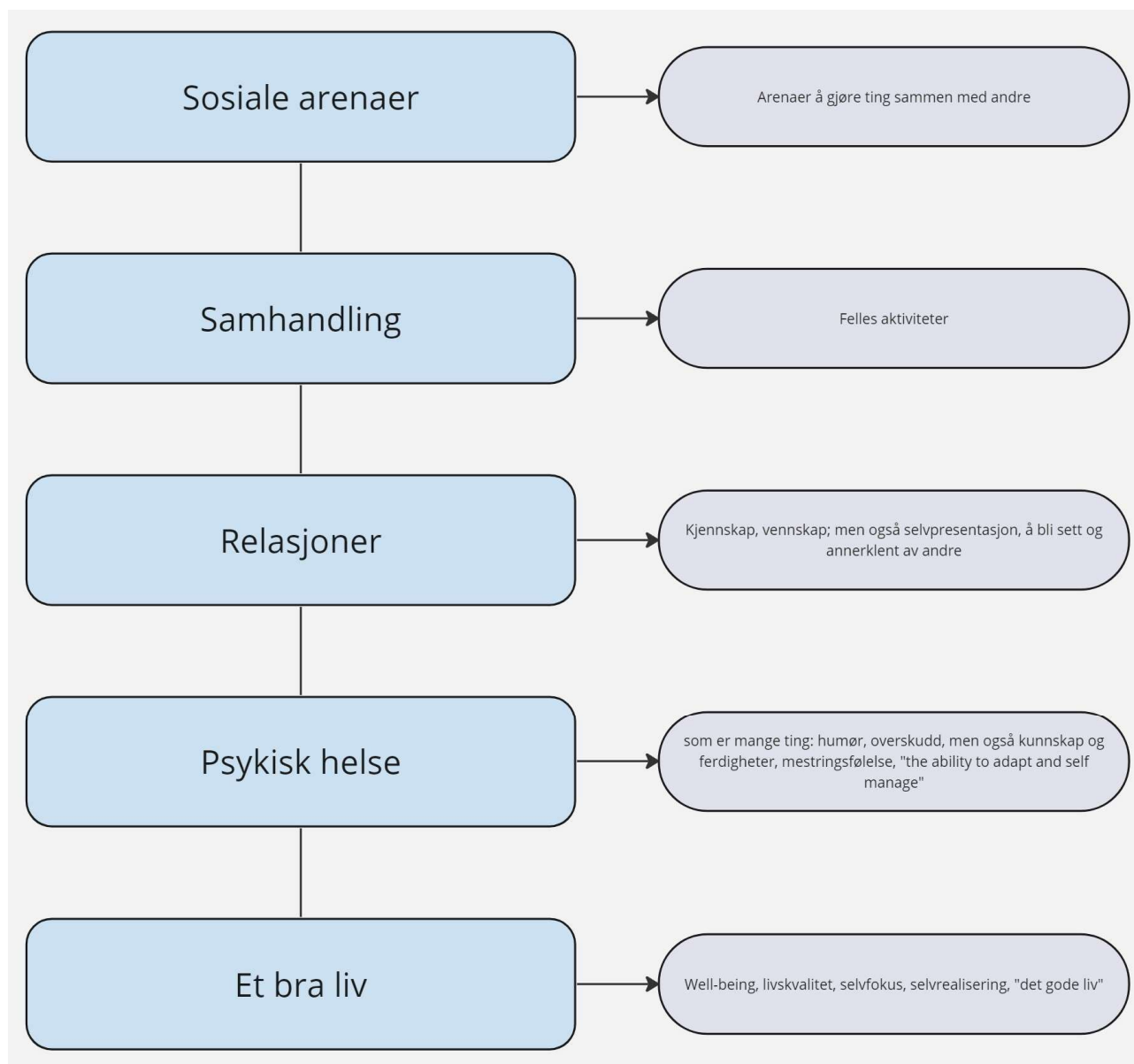
Et viktig poeng i modeller er at linjene ikke er piler som peker i en retning for årsak/virkning. Påvirkning fungerer begge veier. God psykisk helse kan hjelpe en til å trene og få bedre fysisk helse. Gode sosiale relasjoner til familie og venner kan gi glede og støtte og bedre psykisk helse.



### 3.1.3 Helse som livskvalitet eller velvære

I denne oppgaven er fokuset på helse som positiv tilstand som en ressurs. Jeg bygger på en antakelse om at tilgang til sosiale arenaer, kontakt og samhandling med andre mennesker, vennskap og fellesaktiviteter fylt med glede vil være positivt for psykisk helse.

Det kan illustreres slik:



(Hem, 2022a)

*Figur 2-2 Helse som en positiv tilstand*

Opplevelsen av å ha det bra, av velvære, vil være subjektiv (Barstad, 2014, s. 68). Forskning på lykke baserer seg på folks selvrapporterte opplevelser, og hvert år kåres verdens lykkeligste land (Barstad, 2014, s. 158). Det kan også konstrueres ytre objektive kriterier som defineres som livskvalitet. Da undersøkes ytre faktorer som vil påvirke behovstilfredsstillelse. FN-organisasjonen UNDP lager hvert år Human Development Index, der de ser på materiell levestandard som inntektsnivå, men også mulighet for utdanning, folkehelse og likestilling (United Nations Development Programme, 2023). Ethiske eller filosofiske tilnærminger til det gode liv, handler om å realisere seg selv, få utfolde seg, altså å utvikle seg som menneske (Barstad, 2014, s. 72). For noen slike betraktninger er deltakelse i sosialt liv og samfunnet et viktig element.

Et relatert begrep som brukes i medisinsk behandling er «kvalitetsår». Når helsevesenet vurderer og prioriterer store kostbare inngrep eller medisiner, er en faktor hvor god livskvalitet over hvor lang tid, behandlingen kan gi (Prioriteringsforskriften, 2000, § 2a). Noe av det som inspirerte meg til å gjøre denne oppgaven var historien om Mats som for foreldrene levde et fattig og ensomt liv alene på gutterommet med bekymret helsepersonell som ikke forsto hvor viktig aktiviteten var for hans sosiale liv. Først da vennene fra spillet tok kontakt og deltok i begravelsen, skjønnte foreldrene at gamere ikke er ensomme.

### 3.1.4 Samhandlingsanalyse som teoretisk tilnærming

Hvordan gamere samhandler er sentralt i denne oppgaven. Jeg vil prøve å gjøre litt av det Dag Album (Album, 1996) gjorde og beskrev i boken «Nære fremmede» på pasienter, men på gamere. Album ser ikke på hver enkelt pasients bakgrunn, diagnose og kulturelle- og kunnskapsmessige bakgrunner. Han ser på hvordan pasienter på sykehus samhandler, og gjennom samhandling bygger en pasientkultur som i neste omgang hjelper dem både psykisk i en kritisk livsfase og gir dem kunnskap om sin tilstand og behandling. Album (Album, 1996) bruker Erving Goffmans teori om selvpresentasjoner og rammer for samhandling (Goffman, 1971, 1974). Fokuset er på samhandling, hvordan personene presenterer seg selv og tar og blir tildelt roller. Goffman (og andre, som Garfinkel) studerte samhandling i detalj; hvordan kommer en i kontakt, hvordan presenterer en seg, hvordan definerer en situasjoner, rammer, hva slags regler og normer gjelder for samhandling, er det kulturelle skript en kan bruke i situasjoner som lager en ramme rundt den, hvordan avslutte en samhandling? Kan vi se noen tydelige roller og hva innebærer disse?

Album konkluderer med at pasientkulturen som vokser ut av samhandlingen mellom pasientene er svært viktig for å hjelpe dem til å ivareta sin psykiske helse, sine «skjøre selv» som han kaller det (Album, 1996, s. 222). De er syke og på sykehus. Gamere er ikke på sykehus, men med Covid-19 ble hverdagen til folk flest helt forandret og mange sosialt isolert. Sykepleierne og legene Album snakket med så ikke at pasientene gjorde noe som helst. De hadde «tom tid» og dermed var samhandlingen tomprat. Jeg vil prøve å vise at online gaming er mer enn et ensomt tidsforbruk.

### 3.1.5 Psykisk helse

Psykisk helse er vanskelig å definere og det er mange som har prøvd å lage en definisjon på dette. I et forsøk på å samle noen definisjoner har Hummelvold (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 35-37) beskrevet noen av disse i boken sin om psykisk helse. Jeg har valgt å se på psykisk helse basert på Verdens helseorganisasjons determinanter for psykisk helse i en rapport for psykisk helse fra 2022 i forbindelse med Covid-19-pandemien (World Health Organization, 2022), en definisjon fra Marie Jahoda (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 36) og teorien om kognitiv adaptasjon som omhandler mestring og helse (Taylor, 1983). «Act», «Belong», «Commit» er et rammeverk som også kan være relevant i sammenheng med online gaming som sosial aktivitet (Donovan & Anwar-McHenry, 2016).

#### 3.1.5.1 En definisjon på psykisk helse

Psykisk helse er en subjektiv oppfatning. Marie Jahoda (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 36) har i sitt forsøk på en definisjon noen sentrale kjennetegn på psykisk helse som kan fungere som en konkretisering av fenomenet.

- Å ha en positiv selvoppfatning
- Å ha evne til å være aktiv og utnytte sine ressurser
- Å være en integrert person
- Å ha realitetssans og evne til empati
- Å kunne skape dype og ekte relasjoner til andre mennesker.

### 3.1.5.2 *Determinanter for psykisk helse*

Psykisk helse er en viktig del av menneskers helse, velvære og livskvalitet. Arv og miljø er hovedkomponentene som ansees både som årsaksfaktor og påvirkningsfaktor (World Health Organization, 2022, s. 19). Psykisk helse påvirkes av komplekse samspill mellom individer, familie, samfunn og strukturelle faktorer (World Health Organization, 2022, s. 19). Arvelige faktorer og miljøpåvirkninger kan føre til utvikling av psykiske lidelser. Personers sårbarhet for utvikling av dårligere psykisk helse handler i hovedsak om psykologiske og biologiske faktorer. Psykologiske faktorer kan sees i sammenheng med kognitive og mellommenneskelig samhandling, hvor biologiske faktorer handler om genetikk, men også ytre påvirkning gjennom narkotikamisbruk av personen, misbruk av stoffer i svangerskap hos mor eller oksygenmangel hos barn ved fødsel. Verdens helseorganisasjon (World Health Organization, 2022, s. 19) påpeker også ytre stressfaktorer i livet som en viktig determinant for psykisk helse, der familie, samfunn og strukturelle faktorer i samfunnet spiller den viktigste rollen. Faktorer som kan virke helsefremmende på psykisk helse på individ, samfunn og strukturelt nivå er sosiale og emosjonelle ferdigheter, positive sosiale nettverk, sosial kapital, sosial støtte og rettferdighet (World Health Organization, 2022, s. 21). Faktorer som kan gi risiko for dårligere psykisk helse er blant annet kroniske sykdommer, mobbing, urettferdighet og sosial eksklusjon (World Health Organization, 2022, s. 21). Covid-19 har påført mennesker flere stressfaktorer som kan virke negativt på den psykiske helsen ut ifra determinantene (World Health Organization, 2022, s. 30). Deriblant mulige negative virkninger fra viruset, stress som følge av nedstenging av samfunn med tanke på sosial distansering, karanteneregler som reduserer den sosiale kontakten i hverdagen, stress fra arbeidsløshet og økonomisk usikkerhet og stress fra feilinformasjon rundt viruset.

## 4 Metode

### 4.1 Forskningsdesign

I arbeidet med prosjektbeskrivelsen gjennomførte jeg et litteratursøk hvor jeg på grunnlag av søkeordene som ble benyttet fant i hovedsak studier med kvantitativt design. Jeg ønsket en kvalitativ studie for å få en rikere og tykkere beskrivelse av livskvaliteten gamere opplever og samhandlingen som foregår i online gaming (Friberg, 2019). Jeg fant en interessant studie fra Australia (Hazel et al., 2022) om opplevelsen av online gaming i sammenheng med psykisk helse og en studie fra Korea som problematiserte online gaming (Jeong et al., 2020). Resten av studiene var studier som problematiserer online gaming som aktivitet og var derfor ikke relevant med tanke på hva jeg ønsket å undersøke.

Forskningsdesignet i masteroppgaven er en kvalitativ studie som tar utgangspunkt i en antakelse basert på erfaringer, en induktiv metode (Thomassen, 2006, s. 49). Jeg har en antakelse om at de som gamet online under Covid-19-pandemien, mestret krisen bedre enn de som ikke gamet online med tanke på psykisk helse. Jeg valgte en fremgangsmåte med bruk av flere kvalitative metoder for innsamling av empiri. En del av empirien er en autoetnografisk beskrivelse av min egen erfaring for å få frem egen opplevelse av fenomenet (Karlsson et al., 2021). Den etnografiske metoden er en måte å vise at mine erfaringer er noe allment som også gjelder andre. Hoveddelen av innsamlet empiri kommer fra fokusgruppeintervju og fra et individuelt intervju for å utfylle fokusgruppeintervjuet og avdekke informasjon som kanskje ikke fremkommer i fokusgruppeintervju (Halkier & Gjerpe, 2010, s. 17). Halkier's bok om Fokusgruppeintervju (Halkier & Gjerpe, 2010) har blitt brukt som utgangspunkt for å gjennomføre fokusgruppeintervjuene, og de samme spørsmålene har blitt stilt i det individuelle intervjuene. Jeg hadde også en tanke om å gjennomføre en deltakende observasjon, men jeg vurderte sammen med veileder etter hvert i studien at den personlige beskrivelsen i autoetnografien inneholder så mange observasjoner og opplevelser at det kompenserer for deltakende observasjoner.

## 4.2 Populasjon og utvalg

### 4.2.1 Inklusjonskriterier

Utvalget i forskningsprosjektet består av både menn og kvinner over 18 år som har brukt minimum 1 time i døgnet eller 7 timer i uken totalt på online gaming under Covid-19-pandemien.

Informanten som ble rekruttert til individuelt intervju har en spesiell livssituasjon som gjør at det var interessant å få stilt spørsmålene på nytt i et individuelt intervju hvor det kunne være lettere å åpne seg i forhold til et fokusgruppeintervju.

### 4.2.2 Rekruttering av informanter

Jeg deltar selv i flere nettbaserte miljøer hvor man gamer på fritiden og har brukt eget nettverk for rekruttering av informanter til fokusgruppeintervjuene. Jeg tok kontakt med venner som passet inklusjonskriteriene og ønsket å delta. For å rekruttere flere mennesker til gruppene, tok noen av deltakerne kontakt med personer de kjenner og det ble rekruttert to deltakere på denne måten. Jeg har videre tatt kontakt med unge kvinner for å danne en fokusgruppe bare for dem. Antall informanter til fokusgruppeintervjuene som ble rekruttert var 10 hvorav 3 identifiserer seg som kvinner og 7 som menn.

### 4.2.3 Inndeling av informanter i grupper

Totalt 10 mennesker ble rekruttert til prosjektet og ble inndelt i tre forskjellige grupper og intervjuene ble utført på tre forskjellige dager. Gruppe 1 bestod av tre unge kvinner i alderen 20-30 år, de resterende to gruppene besto av unge menn i alderen 25-30 år, der en gruppe hadde fire deltakere og en annen hadde tre. I gruppe 2, som hadde fire deltakere var det noen av informantene som kjente hverandre før. Disse informantene spilte ikke online spill aktivt med hverandre under Covid-19-pandemien. I gruppe 3, med tre unge menn kjenner alle deltakerne hverandre godt og de spiller i hovedsak sammen eller sitter ofte hjemme og tilkoblet samme stemmekanal på Discord.

## 4.3 Datainnsamlingsmetode

Det ble benyttet tre forskjellige kvalitative metoder for innsamling av data for forskningsprosjektet.

1. Autoetnografisk fortelling som beskriver min egen opplevelse og erfaring på feltet (Karlsson et al., 2021).
2. Fokusgruppeintervju for å få frem en diskusjon og konsensus blant deltakerne.
3. Individuelt av en fokusgruppeintervjudeltaker for å se om det muligens var mer informasjon man ikke nødvendigvis ville dele i en gruppe med andre mennesker.

Innsamlingen av data foregikk digitalt ved bruk av Zoom som digitalt verktøy for intervjuene. I gruppe 1 og 2 hadde alle informantene kamera tilgjengelig, mens i gruppe 3 hadde kun en informant kamera tilgjengelig. Fokusgruppeintervju i gruppe 3 ble likevel gjennomført.

### 4.3.1 Auto etnografisk fortelling

Jeg har brukt autoetnografisk fortelling for å få frem forskjellige aspekter og erfaringer av fenomenet online gaming, samt hvordan det opplevdes personlig under Covid-19-pandemien. Metoden ble brukt for å beskrive en del scenarioer på forhånd, før fokusgruppeintervjuene og de individuelle intervjuene. Metoden har bidratt praktisk ved å gi idéer til hvilke relevante oppfølgingsspørsmål som kunne stilles under intervju og den tematiske analysen av data. Fortellingen har også vært relevant for å belyse mange scenarioer som kan oppstå i sosiale relasjoner med andre mennesker online. Beskrivelsen er et produkt av 20 års personlig erfaring med gaming og online gaming i samhandling med andre mennesker. Autoetnografisk metode er en metode som er mindre rigid enn deltakende observasjon, men i dette tilfellet overlapper de hverandre, ettersom beskrivelsen er basert på min samhandling og samspill med andre mennesker i videospill over nett og sosiale plattformer som Discord. Gjennom min beskrivelse og kjennskap til feltet, har jeg beskrevet og fortolket situasjoner som utspiller seg i denne aktiviteten.

### 4.3.2 Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervju ble valgt som metode for innsamling av data fra andre mennesker. Den autoetnografiske fremstillingen gir personlige observasjoner, erfaringer, analyser og fortolkninger av ulike situasjoner som har oppstått i online gaming. Mennesker har forskjellige subjektive opplevelser av verden. Informasjon fra flere metoder er derfor relevant for forskningsprosjektet for å styrke validiteten (Halkier & Gjerpe, 2010, s. 16). Flere kvalitative metoder ble vurdert som viktig

for å få andres opplevelser og fortolkninger av fenomenet i forskjellige kontekster og bidra med mer informasjon som både er relevant og nøytral. Informantenes og min egen fortolkning av fenomenet har i kombinasjon gitt utfyllende informasjon (Halkier & Gjerpe, 2010, s. 17).

Fokusgruppeintervju ble vurdert som særlig relevant for innsamling av data i sammenheng med fenomenet og derfor valgt som en kvalitativ metode. Online gaming som aktivitet og samhandling online via spill og sosiale plattformer som Discord er et samspill mellom flere mennesker samtidig. For fokusgruppeintervjuet ble det brukt en åpen strukturert modell for å fremme mest mulig diskusjon blant informantene fremfor at de kun skulle besvare spørsmål fra ordstyrer. Å stille vide spørsmål som fremmer diskusjon ble vurdert som mer hensiktsmessig enn en stram modell for forskningsprosjektet.

### 4.3.3 Individuelt intervju

Individuelt intervju ble vurdert som en utfyllende metode for prosjektet. Kvalitativ forskning med bruk av intervjuer baserer seg på selvrapporing fra deltakerne. Det kan være en forskjell på hva folk sier, hva de faktisk gjør og hva de tør å fortelle i samvær med andre. Individuelt intervju kan avdekke ny informasjon som personen har tenkt på etter fokusgruppeintervjuet eller informasjon hen ikke turte å formidle (Friberg, 2019). Det ble rekruttert en ung mann til individuelt intervju hvor han fikk stilt de samme spørsmålene som under fokusgruppeintervjuene. Han ble rekruttert til individuelt intervju på bakgrunn av hans egen livssituasjon og opplevelser i online gaming og Discord. Individuelt intervju ble ansett som relevant for å avdekke nye fenomener og tolkninger. I det individuelle intervjuet ble det avdekket nye tolkninger av spørsmålene og fenomener i online gaming og Discord i sammenheng med pandemien, men også på generelt grunnlag.

## 4.4 Prosedyren for gjennomføringen av fokusgruppeintervjuene

Fokusgruppeintervjuene ble inndelt etter kjønn, og deretter etter antall som har sagt ja til å delta i forskningsprosjektet. Den første gruppen som ble intervjuet besto av 3 unge kvinner, den andre gruppen besto av 4 unge menn og den tredje gruppen besto av 3 unge menn.

Intervjuet ble organisert gjennom kommunikasjon på Facebook Messenger og fokusgruppeintervjuene ble gjennomført på kommunikasjonsplattformen Zoom. Deltakerne fikk først et informasjonsskriv om forskningsprosjektet og deres rettigheter ved datalagring som de har samtykket til og returnert til meg som ansvarlig student for forskningsprosjektet. Deretter ble de tilsendt en lenke til alle deltakerne via Facebook Messenger. Intervjuene ble gjennomført digitalt via



Zoom, med meg som ordstyrer. I den første gruppen som hadde unge kvinner som deltakere ble det stilt seks åpne forskningsspørsmål. To av spørsmålene var åpne spørsmål som omhandler livskvalitet og sosiale aktiviteter og fem av spørsmålene var spørsmål som omhandler online gaming og samhandling. Spørsmålene ble for lange for noen av informantene og ble derfor gjentatt ved flere anledninger under intervjuene. Spørsmål nummer 7 ble utviklet på bakgrunn av erfaring ved første gruppeintervju, derfor var ikke det en del av det første intervjuet. Det ble også stilt et oppfølgingsspørsmål om hvordan de opplever fiendtlige miljøer kalt «Toxic communities» i online gaming i alle gruppene, dersom de kom inn på dette tema på egenhånd. I gruppe 1 ble hver enkelt deltaker intervjuet hver for seg mens de andre hørte på, og de kom med innspill underveis. I gruppe 2 og 3, etter erfaring fra gruppe 1, ble hvert enkelt spørsmål stilt etter tur. Der spørsmål 1 ble stilt til hver enkelt deltaker slik at de fikk deltatt i intervjuet hver for seg. Etter erfaring underveis i gruppe 2 valgte jeg å stille siste spørsmål som et åpent spørsmål der den som ville svare først tok ordet. Det ble en dynamisk samtale på denne måten, men da var det en deltaker som ikke snakket eller hadde noen innspill ved direkte spørsmål om dette. Det syvende spørsmålet ble derfor stilt til hver enkelt i gruppe 3, basert på erfaring fra gruppe 2.

#### 4.4.1 Intervjuguide for fokusgruppeintervju

##### 4.4.1.1 *Livskvalitet*

1. Kan du kort beskrive dine viktigste sosiale aktivitetsområder i livet før, under og etter pandemien, og hvordan forandret livet ditt seg da mye av samfunnet stengte ned og fysiske og sosiale sammenkomster ble begrenset?
2. Hva er livskvalitet for deg og hvordan vil du beskrive din livskvalitet under pandemien og nå etter pandemien?

##### 4.4.1.2 *Gaming*

3. Spilte du mer eller mindre online under pandemien enn før og etter, og spilte du andre spill eller tok spillene andre former?
4. Utfra din erfaring, hvordan foregår sosial samhandling i online gaming og hvordan skiller denne seg fra vanlig samhandling?
5. Hvordan vil du definere normer og regler for samhandling når man gamer?
6. Hvordan vil du beskrive roller i online gaming?

7. Hvor bevisst er du på din egen selvpresentasjon?

## 4.5 Prosedyren for gjennomføringen av det individuelle intervjuet

Det individuelle intervjuet med mannen ble gjennomført digitalt med kommunikasjonsprogrammet Zoom. Deltakeren fikk tilsendt et nytt informasjonsskriv hvor han måtte signere på et samtykke til å delta i et individuelt intervju. Informanten hadde ikke kamera tilgjengelig, men det ble vurdert at det ikke var avgjørende. Intervjuet ble dermed gjennomført. Før intervjueren stilte forskningsspørsmålene, ble informasjonsskrivet om prosjektet lest igjennom hvor informanten fikk anledning til å stille spørsmål dersom noe var uklart. Jeg gjennomførte deretter intervjuet og stilte de syv forskningsspørsmålene som inngikk i intervjuguiden. Under intervjuet beskrev informanten noen temaer som vi begge kjenner fra spillverdenen. Jeg ba ham å utdype dem for å være sikker på å få hans subjektive opplevelse og forståelse av dem.

### 4.5.1 Intervjuguide for individuelt intervju

#### 4.5.1.1 *Livskvalitet*

1. Kan du kort beskrive dine viktigste sosiale aktivitetsområder i livet før, under og etter pandemien, og hvordan forandret livet ditt seg da mye av samfunnet stengte ned og fysiske og sosiale sammenkomster ble begrenset?
2. Hva er livskvalitet for deg og hvordan vil du beskrive din livskvalitet under pandemien og nå etter pandemien?  
Oppfølgingsspørsmål
  - Kan du kort forklare hvorfor økonomien ble dårligere under pandemien?

#### 4.5.1.2 *Gaming*

3. Spilte du mer eller mindre online under pandemien enn før og etter, og spilte du andre spill eller tok spillene andre former?
4. Utfra din erfaring, hvordan foregår sosial samhandling i online gaming og hvordan skiller denne seg fra vanlig samhandling?
5. Hvordan vil du definere normer og regler for samhandling når man gamer?
6. Hvordan vil du beskrive roller i online gaming?

7. Hvor bevisst er du på din egen selvpresentasjon?

- Oppfølgingsspørsmål: På hvilken måte er du opptatt av hvordan du fremstår overfor andre?

## **4.6 Bearbeidelse av data**

Fokusgruppeintervjuene og det individuelle intervjuet har blitt gjennomført digitalt og data har blitt lagret og behandlet i henhold til Universitetet i Sørøst-Norges retningslinjer for bruk av digitale kommunikasjonsverktøy.

### **4.6.1 Zoom som digitalt innsamlingsverktøy**

Zoom ble brukt som en digital kommunikasjonsplattform for å gjennomføre intervjuene. Alle deltakerne i intervjuene har fått tilsendt en lenke personlig via Facebook Messenger eller direktemelding i Discord. Det er kun deltakere som har fått lenken som har hatt tilgang til Zoomrommet. Alle deltakerne som ble med i møtet ble først plassert i et venterom for å forhindre at uvedkommende fikk tilgang til møterommet i Zoom. Informantene ble deretter identifisert og godkjent slik at de fikk vært med i møtet. Alle deltakerne har brukt mikrofon, og i gruppe 1 og 2 brukte alle kamera. Hver enkelt deltaker har blitt lagret som en egen lydfil, og en egen videofil, slik at det er mulig å forstå hva alle informantene sier, selv om de pratet i munnen på hverandre i noen tilfeller.

### **4.6.2 Transkribering og koding**

Intervjuene har blitt transkribert og kodet i programmet Nvivo. Hver enkelt deltakers lydfil med informasjon har jeg transkribert manuelt hver for seg for å lettere få en systematisk oversikt over dataen. Nvivo ble ansett som et nyttig verktøy for bearbeiding av opptak basert på funksjoner som koding, og at lydfilene har en visuell bølgeform der det har kommet lyd i intervjuet. Dette gjorde at jeg enkelt kunne markere tidspunkter for hvor tematisk informasjon kom frem. Når data var transkribert og kodet, ble kodene og transkripsjonen omgjort til Wordfiler, for å enklere analysere data og komme frem til resultater.

## 4.7 Analyse

Tematisk analyse ble valgt for å analysere dataen i dette forskningsprosjektet (Braun et al., 2022). Tematisk analyse kan benyttes i flere former for kvalitativ forskning for å analysere forskjellig data (Clarke & Braun, 2017). Masteroppgaven baserer sin datainnsamling på forskjellige kvalitative metoder. På bakgrunn av tidligere valg av metode for utvikling av forskningsspørsmål og innsamling av data har tematisk analyse vært en egnet metode for å tolke og forstå meningen i data som har blitt innsamlet. Tematisk analyse som metode ble brukt for å identifisere, analysere og tolke næringsmønstre i den kvalitative dataen. Clarke & Braun har skrevet en artikkel med en spesifikk fremgangsmåte for tematisk analyse i psykologi som jeg (Clarke & Braun, 2017).

### 4.7.1 Gjøre seg kjent med datamaterialet

I startfasen av analysen gjorde jeg meg kjent med all empirien som var samlet inn. Jeg gjennomførte intervjuene, transkriberte og kodet dataen som ble innsamlet. Transkribering og gjentatt lesing av transkripsjonene er en metode for å få oversikt og bedre kjennskap til empirien.

### 4.7.2 Kode datamaterialet

Datamaterialet ble kodet. Utdrag fra alle intervjuer, hvor essensen og meninger med det som har blitt sagt i intervjuene har blitt kodet i forskjellige koder. Etter hvert som kodingen nærmet seg ferdig, ble kodene finjustert. Utdrag som overlappet hverandre i koding, ble sortert sammen til større koder for å lettere kunne danne meningsfulle tema.

### 4.7.3 Tema og undertema

Tema og undertema har blitt laget på bakgrunn av forskjellige tolkninger gjort av meg. Tankekart ble brukt som en fremgangsmåte for å visualisere og sortere forskjellige koder, slik at det ble lettere å se sammenhengen mellom kodene. Min egen kunnskap om feltet, samt forståelse av materialet i sin helhet har blitt brukt i sammenheng med tankekartene. Koding kan i noen tilfeller skjule informasjon dersom utsnitt av teksten blir tolket løsrevet fra kontekst (Thagaard, 2018, s. 171). Derfor ble både transkripsjonene i sin helhet i tillegg til utdragene fra koding vurdert for å komme frem til de forskjellige temaene. Hvert enkelt tema som blir identifisert fra alle deltakerne har blitt sammenliknet for å utvikle en dypere forståelse av datamaterialet.

## 4.8 Datalagring og personopplysninger

Forskningsprosjektet har blitt gjennomført digitalt ved bruk av digitalt kommunikasjonsverktøy Zoom i henhold til retningslinjene til USN (Universitetet i Sørøst-Norge, 2023), samt at innhenting av samtykke har blitt sendt på e-post. Samtykke ble lastet ned til en kryptert diskfil og slettet fra e-posten. Intervjuene ble tatt opp med den innebygde funksjonen til Zoom hvor hver enkelt deltaker ble lagret som hver sin individuelle lydfil direkte på den krypterte diskfilen. Deretter ble disse filene komprimert til krypterte zipfiler med passord og sendt til USN Safe. Dataene har blitt behandlet på USN Safe hvor kun student, veileder og personvernombud ved USN har tilgang. Dataene har blitt anonymisert, transkribert og kodet slik at innholdet ikke kan gjenkjennes av andre.

## 4.9 Forskningsetikk

Gjennom å beskrive min autoetnografi, intervjuer mennesker i fokusgrupper og å intervjuer spesielt en interessant person i et individuelt intervju for å avdekke om det ville gi et annet resultat. Personene som har deltatt som informanter har blitt ivaretatt på best mulig måte og i henhold til de etiske retningslinjene ved Universitetet i Sørøst-Norge (Universitetet i Sørøst-Norge, 2023). Prosjektet har vært godkjent i NSD/Sikt med prosjektkode 428485. Informantene i dette prosjektet har blitt informert med et informasjonsskriv og samtykkeskjema om hva prosjektet omhandler og hvordan bidraget deres brukes. Informasjon om hvordan data oppbevares, hvordan og når det slettes er gitt i informasjonsskrivet og gjentatt i hvert intervju i starten av opptaket før jeg begynte å stille spørsmål til informantene.

Metoden for å analysere datamaterialet og komme frem til resultater ved å presentere tema har vært tematisk analyse (Braun et al., 2022). Under bearbeidingen av data har noen av temaene blitt laget basert på flere koder som består av flere bidrag fra informantene. I resultatdelen av oppgaven kommer ikke nødvendigvis alle sitater frem og i noen tilfeller kan informasjonen ha blitt løsrevet fra konteksten. Jeg har benyttet fremgangsmåten i tematisk analyse (Clarke & Braun, 2017), men har i tillegg skrevet ut temaene basert på egen tolkning av hva som ble sagt. Denne metoden for databehandling og analyse har blitt forklart i informasjonsskrivet. Dette ble forklart slik at informantene ble klar over at det er mulig deres individuelle bidrag ikke nødvendigvis kommer godt til syne som er en kjent etisk ulempe ved bruk av denne metoden (Thagaard, 2018, s. 180). Fordelen ved at denne metoden har blitt brukt er at anonymiteten til informantene har blitt

ivaretatt og det skal være vanskelig å gjenkjenne personene (Thagaard, 2018, s. 180). I noen av gruppene er informantene bekjente eller venner av hverandre. I de tilfeller hvor informantene har brukt navnene på hverandre, har jeg unngått å transkribere navnet. I noen tilfeller har jeg strøket navnet, i andre har jeg byttet ut ordet med «venn» dersom informasjonen er nyttig som sitat for å underbygge et poeng.

#### 4.9.1 Forforståelse og posisjon

I dette forskningsprosjektet undersøker jeg et fenomen som jeg selv har vært og er en aktiv deltaker i. Min forforståelse må derfor tas med i betraktning i besvarelsen. Opplevelsen av online gaming som fritidsaktivitet har i hovedsak vært positiv for meg og utgangspunktet for min interesse var et ønske om å belyse gaming fra en annen side enn den som ble presentert offentlig i medier og forskning. Ved å gjennomføre dette prosjektet var ønsket å belyse den sosiale samhandlingen som foregår i spill som spilles over nett og i sosiale plattformer knyttet til gaming og kvalitetene denne arenaen har som sosialt møtested. Gjennom å vise dette, vil jeg vise hvordan gaming kan være positivt for psykisk helse og livskvalitet generelt under Covid-19-pandemien. Siden informantene vet at jeg er en erfaren gamer antar jeg at de både vil ha respekt og tillit til meg og var oppriktige.

## 5 Resultater

I dette kapittelet presenteres resultater fra tre forskjellige typer data. Først presenteres en autoetnografisk fortelling om min egen opplevelse av gaming, online gaming og samhandling over nett. Deretter presenteres funn fra tre forskjellige fokusgruppeintervjuer der en gruppe var med kun jenter, en gruppe med kun gutter som spiller sammen regelmessig og en gruppe med gutter som ikke spiller sammen fra før. Tekstanalysen av fokusgruppeintervjuene og de individuelle intervjuene har ført til 5 tema, hvor et av temaene har 3 undertemaer.

### 5.1 Litteratursøk

Litteratursøket jeg gjorde for prosjektbeskrivelsen ga resultater som omhandlet problematisk spilling, avhengighet og det var ingen av studiene jeg fant som undersøkte online gaming som en sosial arena. Fenomenet blir i så måte ofte problematisert fremfor å undersøke de positive sidene.

### 5.2 Podkasten

Podkasten (Workless OSRS, 2023) har ikke blitt analysert på samme måte som empirien fra intervjuene. Episodene er brukt som bekreftelse og korreksjon på erfaringer og antakelser som kommer frem i autoetnografien under. Jeg har ikke gått igjennom hver enkelt episode, men hørt på noen og skummet igjennom.

### 5.3 En autoetnografisk fortelling

#### 5.3.1 Hvordan startet min reise innen gaming?

Mitt første møte med gaming var da jeg var et barn. Faren og broren min, som er eldre enn meg, var det man kalte «datanerder» på den tiden. Faren min hadde installert en emulator på datamaskinen sin, slik at man kunne spille spill fra SEGA på data, uten å ha konsollen. Jeg spilte et jagerflyspill og et bilspill der man kjørte små biler i miniatyr på et kjøkkenbord. Interessen min for gaming ble bare større siden den gang og jeg fikk etter hvert som jeg ble eldre, en konsoll som het Nintendo 64 på 6-årsdagen min og senere den kraftige konsollen til Microsoft, XBOX. Flere av nabobarna som også var kamerater av meg i samme alder, fikk også konsoller til bursdager og jul. Høydepunktet hvert år var selvfølgelig å få en ekstra kontroll til konsollene i gave. Hvorfor det? Jo, fordi da kunne vi være flere som spilte sammen. Konsollen tillot tross alt at vi var 4 stykker som

spilte sammen på en gammel 28 tommer kasse TV vi stadig måtte slå på toppen av, fordi den flimret. Da jeg var 8 år fikk jeg et skytespill til bursdagen min som het Halo: Combat Evolved. Dette var et spill man skulle redde jorden fra romvesener. Både jeg og vennene mine samlet seg på rommet mitt i helger og ferier for å spille sammen. Vi spilte flerspiller hvor målet var at vi skulle drepe hverandre og der det var førstemann til 25 poeng. Jeg husker at vi gikk litt lei av å gjenta det samme mønsteret, og begynte å finne på egne moduser i spillet. Vi overførte noen av de vanlige lekene vi lekte ute, inn i spillet. Jeg husker godt hvordan vi som 10 åringer spilte gjemsel på Halo. Da jeg var 11 år, kom Halo 2 ut, dette spillet hadde mange flere funksjoner og mye mer grafikk. Jeg husker godt at vi lekte politi og tyv på dette spillet, med egne historier og narrativer, fremfor å leke det ute i boligfeltet og skogen. Det er mange gode minner fra den tiden, hvor vi brukte mye tid på gaming. Det var ikke bare Halo vi spilte, vi spilte mange andre spill som Mario, Pokémon og flere spill på Nintendo 64 og Nintendo Game Cube og til tider slåsspillet Tekken på Playstation. Men noe jeg alltid vil huske er gleden vi hadde sammen da vi spilte. Når spillutviklere designer spill, er de nærmest alltid interessert i å fortelle en historie, akkurat som en bok. Likevel er det ikke lenger interessant etter man har fått fortalt historien i spillet én gang. Gleden jeg har hatt av spill, kommer fra den sosiale samhandlingen og samholdet det har gitt meg og vennene mine under oppveksten. Når jeg tenker tilbake på barndommen, er det mange gode minner fra da man lekte at biler var tanks, eller vi stakk sprøyter på bamser, men de morsomste minnene er da vi bygde en hytte i skogen vi kunne gjemme oss i og spille Pokémon sammen på GameBoy.

### 5.3.2 Introduksjon til en virtuell verden!

Spoler vi et år frem til da jeg var 12 år, hadde de aller fleste tilgang til internett med kabel i Norge og det var normalt med en trådløs ruter. Det var da jeg ble introdusert til online gaming. De første spillene jeg spilte online var RuneScape og Habbo Hotel, og noen måneder senere, et spill som tok verden med storm; World of Warcraft. RuneScape er et spill som handler om å være en karakter i en middelalder med trolldom og magi, monstre, demoner og guder. Mye av tingene som er mulig i RuneScape, er ting hentet fra virkeligheten. Man må fange maten sin, koke den og spise den, og jo oftere man gjør det, jo mer erfaring og bedre blir man i spillet. De fleste tingene i RuneScape kunne man gjøre alene, så hvorfor var man så opptatt av at det var online? Jo, fordi man samhandlet med andre. Hvis man hadde drept demoner tjente man mye penger i spillet. Hvorfor skal man da samle



inn sin egen ved, man kan jo bare gå til Varrock Square å «trade» med en person for å få det man trengte i bytte mot penger. Jeg husker godt at jeg selv ikke var så flink på å drepe demoner, men jeg var god på å hugge trær til ved, og fiske etter hummer som jeg kunne selge for å tjene penger i spillet. Dette var ensformige og langdryge aktiviteter, som ikke krevde høye ferdigheter så hvorfor gikk jeg egentlig ikke lei aktivitetene ganske fort? Jo, jeg tror det handlet om de andre medspillerne som også befant seg i samme situasjon som meg. Vi var mange som chattet online om alt og ingenting. RuneScape har jo, som mange andre online spill et sett med regler man må følge. De fleste handler om hvordan man oppfører seg mot andre, juks og gambling, ja noen er faktisk villige til å kjøpe penger i spillet med ekte penger for å få karakteren sin til å bli bedre på den måten. Men jeg husker godt regelen om at det ikke er lov å spørre noen om å bli kjærester på spillet. Dette var begrunnet i vilkårene med at RuneScape skulle være en plattform for online gaming, og ikke en dating nettside. Jeg husker godt 12 år gamle meg, som mange andre, prøvde å bryte akkurat den regel, og hadde faktisk en online kjæreste på spillet. Jeg flirer litt når jeg tenker på dette nå, men samtidig er jeg overbevist om at det var ekte følelser for lille meg på den tiden. Tankene på personen fortsatte, selv om jeg ikke satt foran PC-skjermen. Jeg tok en pause fra RuneScape, da jeg var 13 og kom tilbake til spillet da jeg var 16 og fortsatte med karakteren min. På den tiden hadde Norge faktisk fått sin egen server å koble seg til, hvor det norske spillsamfunnet vokste i RuneScape. Jeg startet en klan, en slags gruppe med spillere som chatter og spiller sammen, den het Norskill. Det var på det meste 385 unike medlemmer av klanen jeg ledet, jeg fikk rett og slett en status som en av de mest kjente norske spillerne i spillet. Å lede en så stor klan medførte faktisk at jeg måtte løse en del konflikter, for å overkomme noen av bossene i spillet, måtte man faktisk samarbeide og ha en god del gode spillere. Det gjorde at jeg måtte blant annet påse at de gode spillerne ikke kranglet med hverandre, og at de som var uenige kom til enighet. For jeg mente hver enkelt person var uvurderlig for klanen og ville selvfølgelig holde den så stor som mulig og meg selv så kjent som mulig på spillet. En krangel kunne handle om så mye som at en person sa noe stygt til en annen, eller at de ble uenige fordi en mente han hadde en bedre løsning enn annen, eller rett og slett en som mente at han var bedre enn annen, og kalte hverandre stygge ting ettersom situasjonen eskalerte.

Selv om RuneScape er et spill som gjør deg avhengig av andre for å være effektivt, spilte jeg andre spill hvor spilldelen ble minimal og overskygget av den sosiale samhandlingen. Habbo Hotel handlet om at man lagde en karakter og sjekket inn på Habbo Hotel. Her hadde man et eget hotellrom hvor man kunne innrede rommet. Det jeg husker best fra dette spillet, er at jeg og flere andre brukte

flere timer på nattklubben på hotellet, hvor vi regelrett sto stille og chattet sammen om livet på ungdomsskolen og utenfor. Jeg kan ikke engang huske hvordan hotellrommet så ut i spillet engang. Slike minner får meg til å tenke på de tingene jeg har gjort i spill, og hva som faktisk betyr noe med spillene.

Jeg har bygd mange relasjoner opp gjennom tidene online. Min første seriøse kjæreste møtte jeg faktisk på RuneScape da jeg var 16 år, og min nåværende samboer møtte jeg også på et annet online rollespill. Jeg har møtt mennesker online, som senere har begynt på samme skole som meg på videregående, og jeg har også senere i livet, gjennom det samfunnet jeg bygde opp i RuneScape da jeg var 16 til 18 år, møtt personer som gjenkjenner meg når jeg forteller om navnet jeg brukte i spillet.

### 5.3.3 Min beste opplevelse fra online gaming og en forandring av livet i virkeligheten

Jeg husker jeg begynte å spille Blade & Soul, et spill som akkurat hadde blitt sluppet med egne servere i Europa Januar 2016. Jeg begynte å spille spillet etter anbefaling fra en vennegjeng jeg kjente fra barndommen. De er tre kompiser som alltid spiller sammen, selv den dag i dag. Jeg begynte smått å spille med dem. I startfasen av spillet spilte vi mye sammen, men noen av oss hadde forskjellige forpliktelser og snudde ikke døgnet. Jeg endte da noen ganger opp med å spille alene. I Blade & Soul er man delt opp i en av to fraksjoner hvor spillere fra fraksjonene kan angripe hverandre. Man ble derfor avhengig av andre tilfeldige spillere i samme fraksjon når man befant seg i visse områder. Det var her jeg kom over et par andre spillere som inviterte meg til en gruppe hvor vi spilte sammen. Senere inviterte de meg inn i klanen sin, hvor jeg også rekrutterte og inviterte 3 av mine kompiser fra virkeligheten. Jeg ble kjent med mange mennesker i forskjellige aldre, men de aller fleste var rundt min. Jeg husker mange av disse spesielt godt, noen kan jeg navnet på i dag, andre husker jeg bare navnet på karakteren. Det var fordi noen likte å skjule sin identitet, rett og slett fordi man ikke kommer unna svindlere i online spill heller som misbruker identiteter. Klaner, spillgrupper og Discordsere kan bli store og det kommer til tider uærlige mennesker inn. Til tross for at jeg kun kjenner navnet på karakteren deres hadde vi mange gode opplevelser i Blade & Soul. Jeg og Ricie, en person fra Danmark, pleide å spille mye sammen en periode jeg ikke hadde jobb og tok opp fag fra videregående og han jobbet kveldsskift. Vi sto begge opp ca. klokken 7 om morgenen for å holde en god døgnrytme og spilte Blade & Soul og gjorde en dungeon som var ment for 4, men med bare oss to. Det var et item i denne dungeon som var verdt mye. Jeg og Ricie gjorde

denne duo fordi vi da kunne tjene mye mer gull ettersom vi delte summen på bare to. Senere i spillet kom også vanskeligere dungeons som var umulig å løse med bare en og to, og vi var til slutt avhengig av å være 4 spillere totalt. På toppen av dette måtte man faktisk også være en god spiller. Vi forlot derfor den klanen vi var en del av, og startet vår egen. Det var delvis på grunn av en konflikt med lederen av klanen, fordi han ville inkludere alle og enhver i spillet, mens vi ville gjøre de vanskeligste utfordringene i spillet. Det krevde at klanen vi etablerte måtte ha høye krav, slik at uansett hvem man valgte å spille med i klanen, kunne man stole på at den spilleren var god nok for oppgaven. Når jeg tenker på dette nå, høres det ut som en jobb. Det kan noen av disse spillene faktisk være hvis man vil bli best. Det var jo faktisk en ubetalt jobb i denne klanen. Den het Reliance. En av grunnene til at dette navnet ble valgt, var fordi vi så på oss selv som de beste i spillet på den aktuelle spillserveren. Vi var jo fortsatt en del av en fraksjon og vi syntes det ville være morsomt at folk kunne lese Reliance under navnet på karakteren i store events mellom fraksjoner. Møtte du en fra Reliance, kunne du «Rely on us». Det var i denne klanen jeg hadde det mest moro. Vi hadde sosiale happenings på Discordserveren hver helg. Det var ikke sjeldent det var både karaoke på Discord med en musikkavspiller som var med i stemmekanalen. Vi hadde også raids hver lørdag og søndag, samt «world events» hver onsdag. Alle disse hendelsene samlet mange spillere i Discord. Det var her jeg ble kjent med karakteren Vishous fra Østerrike, som nå er min samboer. Vi pratet mye sammen og spilte mye sammen, etter hvert gikk også praten over til å handle om ting i livet, noe som skjedde ganske ofte med mange spillere på Discord. De fleste startet en samtale med hva de gjorde i spillet, hvor tema fort skiftet til hva som skjedde i virkeligheten. Helt vanlige ting som du snakker med kolleger eller venner om. Praten med Vishous, gikk fort over fra selve voice chat på serveren, til en 1-1 chat på privat hold på Discord i det som heter «Direct Messages». Litt som å flytte praten sin fra en Facebook gruppe til Messenger. Jeg husker vi pratet om veldig personlige ting, før hun rett og slett bestilte flybillett og møtte meg å Gardermoen 25. Desember 2016. Siden vårt første møte har vi vært sammen, og ble samboere sommeren 2017. Samboeren min er ikke den eneste personen jeg har møtt fra dette spillet. Jeg husker vi var i Japan sammen sommeren 2019. Det viste seg at en spiller fra Spania som vi hadde spilt med i klanen også var i Japan på samme tidspunkt for å ordne for det spanske tv produksjonsselskapet i sammenheng med OL i Tokyo 2020. Vi snakket sammen over Discord og møttes fysisk i Tokyo og spiste middag sammen på en restaurant. Det var som å møte en venn man ikke har sett på en stund. Man skulle nesten tro det var rart å spise med en vilt fremmed. Likevel var det akkurat som om vi allerede var venner fra før.

Dette er bare noen av flere relasjoner jeg har bevart fra gaming og håper å bevare. Jeg snakker ofte med de samme spillerne på Discord, Instagram og Facebook enda. Men de fleste er de originale som jeg startet å spille spillet med. Kadir og Hendrik fra Tyskland, og Ricie fra Danmark. Vi snakker for det meste om jobb, utdanning, fritidsaktiviteter som anime, gaming, ferieplaner og diverse.

#### 5.3.4 Covid-19-pandemien, nedstengingen og min opplevelse av gaming under pandemien.

Jeg husker da samfunnet stengte ned under pandemien. Jeg har hatt en interesse for å trene styrke på treningsstudio i 10 år. Jeg hadde en periode hvor jeg jobbet veldig mye for å få kjøpt bolig, og jeg jobbet som konsulent i døgnbemannet bolig. Dette gjorde at jeg ikke hadde trent så mye, men hadde endelig tatt meg sammen høsten 2019 og var i en god flyt med gode resultater. Plutselig stengte nærmest hele verden og samfunnet ned i mars 2020. Da mistet jeg en av mine hobbyer og fritidsaktiviteter, nemlig det å trene styrke. Men av en eller annen grunn var ikke det så nøye der og da. Treningen tok jo bare ca. 1-1,5t om dagen 3-5 ganger i uken. Hva var det jeg gjorde mest, bortsett fra å jobbe, studere og være med samboeren min? Jeg gamet flere timer om dagen, online. I starten av 2020 hadde faktisk Halo: The Master Chief Collection endelig blitt lansert på nytt, for Windows. Det var dette som opptok tiden min mest under nedstengingen. Jeg spilte dette spillet for det meste alene, men jeg var ofte i Discord chatten sammen med vennegjengen i virkeligheten. Mange av oss spilte forskjellige spill, men pratet sammen på discordserveren. Der diskuterte vi samfunnsaktuelle tema, som blant annet Covid-19 og hvor kjipt det var å ikke kunne trene. Kanskje det var noe av denne samhandlingen som førte til at jeg ikke brydde meg så mye om nedstengingen av samfunnet. Vi holdt jo kontakten som vi pleide å holde kontakten, det var bare de få gangene vi møttes for pils og andre ting som forsvant litt. Jeg og en venn av meg Marius spilte også RuneScape i 2020 sammen, og vi tok innimellom en langtur på skauen med overnatting. Det var vel en av de få tingene vi kunne gjøre fysisk. Når vi gikk opp til destinasjonen savnet vi spillet, for jeg husker den turen som veldig slitsom. Selv om det var verdt det når vi kom til toppen og slo opp hengekøya for overnatting. En av temaene mens vi gikk opp til Tverråsen i Finnemarka var faktisk RuneScape og hva slags planer vi hadde for å få fremgang. På RuneScape ble jeg med i en klan som hvor de fleste av deltakerne er amerikanere. Samtaletema i den klanen var veldig ofte om Covid-19, politikk, trening, investeringer og helt andre ting enn Runescape. Jeg husker vi ofte henviste til OSRS-Wiki når noen hadde enkle spørsmål som krevde lange svar. Ja, det er veldig ofte at et spill har en egen

wikipedia side med all info om spillet du spiller. Jeg husker spesielt den klanen som interessant fordi diskusjonene kunne bli veldig opphetet og personlige. Vi har lest om splittelsen i den amerikanske befolkningen på nyhetene i Norge, og den forsvinner heller ikke i spillet. Noen ganger kunne jeg for moroskyld skrive «Trump 2021!» på grunn av valgkampen i USA. Et så enkelt utsagn kunne provosere en haug av spillere til å begynne å diskutere valgkamp hvor det kom frem flere interessante diskusjoner hvor jeg som regel kun spilte inn hvor mye bedre jeg mener vi har det i Norge. Det som var ekstra gøy var at når de skjønnte at jeg ikke var amerikaner neglisjerte de mange av meningene mine om amerikansk politikk fordi jeg ikke bodde i USA. Da var det flere europeere som kunne informere de om hvor mye politikken i verdens mektigste land faktisk betyr for resten av verden. Slike diskusjoner, med innslag av matlaging, investeringer, covid-19, trening og flere tema ble diskutert i Runescape frem til valgkampen i 2021. Politisk debatt roet seg egentlig veldig fort etter dette, men jeg har skapt en god del gode relasjoner i denne klanen også, med mennesker fra både Australia, Canada, USA, England, Tyskland, Finland, Nederland, Sør-Afrika og flere. En av de interessante personene i denne klanen er lederen. Han er amerikaner, opptatt av ytringsfrihet og er interessert i mennesker ifølge ham selv. Jeg oppfatter han egentlig som en interessant person, og tror genuint på hans interesse for mennesker. Det er fordi han opprettet en podkast, inspirert av Joe Rogan Experience, noe noen av oss i klanen hørte på. Det er en podkast som nå har over 70 episoder. Den tar kun for seg spillere i klanen som snakker om seg selv og sine interesser, hvorfor man gamer RuneScape og snakker fritt om sine meninger, kontroversielle eller ikke. Han intervjuet meg i en episode. Det er denne podkasten jeg referer til i kapittel 4. Jeg tror mye av grunnen til at jeg kom meg lett gjennom pandemien var rett og slett min interesse for gaming. Det var så mange mennesker å samhandle med og jeg følte meg ikke alene i det heletatt. I media ble etter hvert fokuset på debatten rundt nedstengingen psykisk helse. Ettersom vaksiner ble produsert og gitt, ble det en avveining om nedstengingen hadde mer belastning på psykisk helse og økonomien, enn det selve sykdommen hadde på menneskers kropp og helsevesenet. Jeg hadde flere medstudenter på vernepleiestudiet som slet under nedstigningen. Jeg husker jeg ofte fortalte at jeg ikke kjenner forskjellen, annet enn at jeg må løpe og trene med rustne vekter jeg har lånt av en kollega. En medstudent som jeg ble godt kjent med under vernepleiestudiet fortalte meg på høsten 2020 at ting ble vanskelig, spesielt mot høsten. Hun fortalte at hun satt og gråt hjemme og at ting var ille. Dette var en medstudent som hadde deltidsjobb på sykehjem, som har samboer, katter og hunder. Hun møtte opp på samlinger for å være sosial fordi hun ikke fikk kontakt med andre mennesker. Det var den eneste sosiale settingen hun sa hun hadde, utenom jobb og sammen med samboer.

## 5.4 Fokusgruppeintervjuer

### 5.4.1 Sosiale relasjoner og aktiviteter for å trives i hverdagen under pandemien

Informantene definerer sin livskvalitet og deres opplevelse av dette som å trives i hverdagen med mennesker i nære relasjoner. Frihet og autonomi er viktige deler av et godt liv. De beskriver det som;

*«Å gjøre det jeg vil, når jeg vil, uten restriksjoner.»*

Smittevernstiltak som omhandlet restriksjoner på sosiale sammenkomster og fokus på nærkontakter og smitte kommer frem som et element som påvirker frihet. Informantene forklarer også at krav og forventninger fra samfunnet, både når det gjelder å følge normer og regler i samfunnet, men også tiltakene fra regjeringen påvirker deres opplevelse av frihet. Det er viktig for informantene å kunne treffe familie, venner og kolleger, og å gjøre sosiale aktiviteter sammen er viktig. Både når det gjelder det å være sammen på jobb, men også på fritiden, er viktig for livskvaliteten deres. Når de blir spurt om å nevne de viktigste sosiale aktivitetene deres før, under og etter pandemien, var online gaming og det å bare gjøre ting sammen på fritiden spesielt viktig. Som en av deltakerne forklarte;

*«Før og under og etter så er det jo mye av det sosiale man har på en måte tid til, er på kveldstid. Det blir fort noe gaming da. Både såeh, Covid-19 endra ikke så mye på det egentlig.»*

De forteller konkret om online gaming som sosial aktivitet, flere nevner restaurantbesøk, pub, café, konserter og trening som andre aktiviteter de gjorde sammen før nedstengingen.

Når informantene forteller om sine preferanser på viktige sosiale aktiviteter i sammenheng med Covid-19-pandemien, nevner de at de ikke merket stor forandring i hverdagen. De forteller at de fortsatt kunne studere og reise på jobb, der noen av deltakerne måtte jobbe hjemmefra ved bruk av hjemmekontor, uten at dette blir poengtert som negativt eller positivt.

*«Hvordan det var under corona, jeg følte egentlig ikke at det var sånn veldig ille. Sikkert mye på grunn av at jeg var mye aktiv på Discord og hadde veldig mange av mine faste kamerater som jeg også snakka med daglig nesten, på blant annet Discord. Og gama mye med.»*

Online gaming som aktivitet og sosiale samhandlinger over Discord økte da det var restriksjoner på sosiale sammenkomster. Fysisk aktivitet og alkoholkonsum ble redusert for de fleste av informantene. Informantene brukte like mye tid som før, eller mer tid på online gaming under pandemien. Spillene de spilte trengte ikke være online, og det trengte heller ikke være faste spill som de likte å spille til vanlig. Informantene forteller at det var viktig for de å holde kontakten med andre mennesker når samfunnet var nedstengt. I deres tilfelle var det samhandling på Discord for å holde sosial kontakt med andre mennesker og venner som var viktig. De overførte noen sosiale aktiviteter de drev med i virkeligheten over til den digitale verden. Blant annet det å ta en øl sammen gjorde de ved hjelp av Discord som kommunikasjonsverktøy.

*«Annet enn det, så var det jo selvfølgelig mere, mere faste dager sånn som sånn i uka, hvor lissom, vi møtes og tar en pils på Discord. Og bare trenger ikke nødvendigvis å være mer strukturert enn det. Bare ta en pils, smågame no chill sammen. Og, Ja, Prate, treffes digitalt.»*

Sosialiseringen som foregikk over Discord og i spill var viktig for flere av deltakerne. Noen forteller at digital kontakt forbedret livskvaliteten for noen av deltakerne i en periode hvor samfunnet ellers var nedstengt og sosiale sammenkomster var begrenset. Alternativet til sosial aktivitet over nett slik informantene så det, var å sitte hjemme alene og gjøre ingenting.

*«Jeg ble hvert fall glad for at jeg kunne være sosial over nett, det har hjulpet mye. Og ja det ble mer av det, men kanskje litt for mye av det. En periode. At det ble litt mye gaming og gjemme seg litt bort i denna verdenen. Heller det, å få være sosial, enn å sitte hjemme og ikke ha en sjel å snakke med, da tror jeg, da hadde jeg krepert as.»*

Spill var ikke en avgjørende faktor for at deltakerne brukte det som underholdningsplattform i hverdag med smittevernstiltak og sosial distansering. Deltakerne brukte Discord som en sosial plattform å holde kontakten både med tekst og stemme. Slik kunne de ha sosial kontakt og gjøre mer enn å bare game sammen. En informant forklarte:

*«Ofte at man bare kan sitte i en Discord samtale, litt som vi gjør nå. Uten intervju hehe. Å bare, ikke nødvendigvis engang spille det samme spillet. Eller gjøre det samme, men bare være i samme kanal.»*

Discord som en sosial plattform og gaming som en av flere aktiviteter ble brukt som en måte å være aktiv med venner og andre mennesker under pandemien. Deltakerne kunne opprettholde de samme sosiale relasjonene og være aktiv sammen online. Spill og samhandling på Discord la også til rette for å møte nye mennesker fra andre steder i verden. Samfunnene som skaptes over nett vokste i størrelse og aktiviteten økte. En deltaker forklarte;

*«Men alt ble på en måte samla seg på discord, så ble det et mye større Discordsamfunn».*

Flere av deltakerne ga eksempler på hvordan samhandling over nett har vært viktig for dem, hvorpå en deltaker noen ganger savner den sosiale situasjonen under pandemien;

*«Sitte å prate på discord. ehm, var helt klart viktig.»*

*«Noen ganger så savner jeg pandemien, for da var alle inne hele tiden. Samboeren min og jeg snakka jo litt om det, atte det var litt deilig å vite at alle var online. Hehehe. Det var liksom digg å vite at alle var online uansett hva da, og at folk bare var i hjemmene sine og at du ikke måtte få en sånn melding sånn «Jeg er ute nå, sorry, kan ikke komme på i kveld».».*

Informantene fikk også nye venner som har forblitt venner online, mens andre deltakere har fått online venner som har blitt til møter i den virkelige verden etter smittevernstiltakene ble opphevet.

Informantene som forklarte at de jobbet hjemmefra via hjemmekontor fortalte at de savnet den sosiale samhandlingen på jobb, spesielt de korte samtalene ved kaffemaskin eller i lunsjpause. I to forskjellige grupper forklarte informantene at kollegene opprettet Discord servere og hadde et fast spill de spilte som en sosial aktivitet for å møtes i pausene i arbeidstiden.

*«På jobben så hadde vi en sånn ting der vi spilte Among us med hverandre, slik at vi kunne høre hverandre.»*

*«I forbindelse med sosiale sammenkomster på jobb så er det jo vanlig med kaffepauser og den slags, men med hjemmekontor så ble jo hele den greia borte. Der hadde da jeg og noen på jobben en*



*daglig pause klokka 11 hvor vi spilte et daglig event i Trackmania som gikk klokka 11 Dette da for å få et avbrekk fra jobbinga og prate og drive med noe annet.»*

#### 5.4.2 Virtuell samhandling versus virkeligheten

Samhandlingen som foregår i en virtuell verden og i virkeligheten har flere likheter, men også noen ulikheter ifølge informantene. Krav og forventninger, normer og regler er noen elementer ved samhandlingen som har forskjeller. I hovedtrekk er samtalene blant venner og fremmede de samme, men forventninger om hva en samtale skal inneholde er annerledes. Krav, normer og regler varierer og kroppsspråk er fraværende.

#### 5.4.3 Krav og forventninger til samhandling online

Deltakerne er enige om at det er en mye mer avslappet og mindre ansent dialog over nett enn de opplever i virkeligheten. En informant eksemplifiserer hvordan samtalen ofte er mindre personlig, og sosial kompetanse kan være lavere over nett.

*«Føler jo at terskelen er lavere når man sitter på nett. For min del også, er jeg, personlig, dårlig på tomannshånd, for og liksom finne ting å prate om å holde en dialog. På en måte. Så det sånn når man sitter på nett og spiller noe også, er også, du har jo ofte noe å prate om. Om det er spillet, om det er spillet du spiller, de spiller, erfaring, tips, triks, whatever. Det er lissom litt mere satt og da litt mere casual automatisk da. Så det er skiller seg jo ganske ut fra hvordan det da er i virkeligheten. Hvert fall på tomannshånd da. Så er det mye mer fokus på, det er, det er mer press på en måte. På at du skal levere i en dialog, ish.»*

Deltakerne opplever en forventning om å prate om faste ting i virkeligheten. For eksempel hvordan det går, hva man har gjort i det siste og det å være en aktiv deltaker i samtalen. Disse forventningene til aktiv deltakelse er fraværende i samhandlingen over nett. De har et felles grunnlag for å være sammen når de spiller, og det er aktiviteten som oftest er det en samtale dreier seg om når de initierer en samtale. Samhandlingen oppleves mindre personlig online, og de føler derfor at den er mer avslappet. En informant sa blant annet;

*«Men, samtidig så er det også mindre forventning å snakke om noe personlig.»*

Digital samhandling har flere viktige forskjeller fra virkeligheten. Åpenhet er et element de snakker om. Åpenhet om seg selv og sitt liv oppleves som et valgfritt samtaleemne. Deltakerne forklarer at det dog er lettere å prate åpent om seg selv med andre på grunn av viktige forskjeller fra virkeligheten. Online kan de presentere seg som anonyme, og måten de kan avslutte en samtale på kan være et tastetrykk unna ved å kun skru av datamaskinen eller logge av plattformen.

*«Hvis det kommer opp et tema som "oi det her vil jeg ikke prate om" så kan du bare logge av. Så det er på en måte litt lett å komme seg ut av noe, hvis man enten føler at motparten er inne på eller asså treffer noen normer og regler du ikke er enig i, eller hvis du gjør det samme da.»*

*«Det er mye lettere å gå rett inn i å prate gaming med noen du aldri har møtt før kanskje første gang du prater med de på discord enn hvis du møter noen helt nye mennesker. Om det er ute, eller på jobb, eller lignende. Du har liksom ikke etablert noen ting i bunn føler jeg da.»*

Antall deltakere i en aktiv samtale er også noe informantene trekker frem som en forskjell fra kommunikasjon i virkeligheten. En samtale på Discord eller i et chattefelt kan alle være aktive deltakere, men selv velge når de vil delta. De kan skifte mellom å være aktiv eller passiv lytter eller deltaker. Det er ikke en forventning om å være aktiv deltaker, men tilstedeværelsen i en kanal viser tilgjengelighet. Informantene forklarer at de føler på en forventning om å delta i en samtale når de er sammen i virkeligheten. Digitalt så velger de som regel å være passive frem til et interessant tema dukker opp. Selv om samtalene i Discord kan være tilbaketente og at de opplever mindre krav og forventninger er det fortsatt ikke et fravær av det. Det er for eksempel en forventning til andre spillere at de er aktive lyttere dersom de er tilkoblet kanalen og de spiller samme spill sammen. De har forskjellig ansvar i spill og godt samarbeid avhenger av god kommunikasjon. Dersom en gruppe spillere som spiller sammen for å være best og oppnå høy rangering i spill, forventer de at alle i gruppen legger ned tid og innsats. Det er også en forventning at man følger opp avtaler om aktiviteter sammen.

*«Jeg føler det er lettere å si ifra til folk jeg har spilt med før at «nå må du ta deg sammen. Nå sitter vi fem stykker her og sliter fordi du ikke gidder å følge med i timen.»»*

#### 5.4.4 Normer og regler i samhandlingen online

Samhandlingen i online gaming kan oppleves som røffere enn vanlig kommunikasjon avhengig av hvem man spiller med og hvilket spill man spiller. Deltakerne forklarer at samhandlingen som foregår mellom venner er avslappet og vennlig, men at det ikke nødvendigvis finnes noen normer og regler slik de opplever det. De forklarer at det kommer til syne at normer og regler skiller seg fra virkeligheten når de spiller med fremmede, og i særlig noen spillsjangre. De har opplevd å høre ord og uttrykk digitalt, som de aldri ville brukt mot venner eller fremmede i virkeligheten. Normer og regler avhenger i hovedsak av personene man spiller med, og spillene man spiller online. Discord oppleves som mer systematisert med normer og regler, ettersom de i hovedsak er kjent med alle som er med i en server. Deltakerne trekker frem anonymitet som en faktor for å bryte normer og regler man vanligvis har i samfunnet. De forklarer at terskelen for å sjikanere andre og kalle hverandre stygge ting over nett blir lavere. Opplevelsen av å bli trakassert og grunnlaget for det varierer også med kjønn, men uttalelser om religion og nasjonalitet kommer også til syne. Informantene i forskjellige grupper har forskjellig opplevelse av spill hvor hovedaktiviteten er PvP. For eksempel beskriver fokusgruppen med jenter en helt annen opplevelse av det å bli trakassert enn gruppene med gutter. Guttene opplever å få slengt kommentarer og at de kan krangle med fremmede i spill som Valorant og League of Legends, spill de forteller har et miljø som er toxic. Det er i hovedsak dersom de presterer dårlig i spillet og ikke møter forventningene til lagkamerater. Jentene har samme opplevelse og forståelse for denne atferden, men de har også en annen erfaring som skiller de fra guttene. Jentene kan oppleve trakassering og hets på grunnlag av det å være jente. De opplever også å få unødvendig seksuell og relasjonell oppmerksomhet. De forteller at de ikke forstår hvorfor gutter oppfører seg slik mot dem;

*«Men samtidig så føler jeg at hvis jeg blir lissom eh, drept av noen gutter så er ikke jeg sånn tilbake, eh, og jeg merker jeg blir jo veldig påvirket, spesielt i league of legends, hvis jeg spille ranked, det gjør jeg ikke, fordi jeg blir flama.».*

Jentene forteller at hetsen fører til at de velger å være anonyme online. De unngår å bruke kommunikasjonsmidler som mikrofon og bruker heller tekst. Dersom de føler seg nødt til å bruke stemme for å formidle kritisk informasjon for konkurransen, prøver de å kamuflere stemmen som mørk. De opplever spillene som morsomme og spiller de ofte med venner på Discord for å unngå fremmede. En annen deltaker unngår modusen som har rangering, fordi hun opplever et

hyggeligere sosialt miljø.

Guttene opplever som nevnt toxic miljø også, men har en annen opplevelse enn jentene. Valorant og League of Legends som er typiske spill med hovedfokus på PvP er ikke det eneste stedet guttene opplever et toxic miljø. World of Warcraft som er typisk PvE har en søkefunksjon for at man skal kunne gjennomføre dungeons og raids med tilfeldige spillere. I disse tilfeldige gruppene hvor spillerne ikke kjenner hverandre, er terskelen for å trakassere og hetse hverandre lav. En informant forklarer at det kommer fort til syne;

*«Det som blir merka veldig fort er med engang du har en online sesjon i PUBG, eller wow, eller hva det nå enn det måtte være, som er uorganisert. Altså som en, at du bare samles gruppe til helt tilfeldige mennesker så er det jo ikke helt til å legge under en stol at det blir kasta mye ut. Uten mål og mening.»*

Serverne og samfunnene de er en del av i Discord oppleves som et fristed for både guttene og jentene. Discord fordrer at man allerede har blitt invitert og at man er venner. Det er enighet blant deltakerne når en i jentegruppen uttrykte følgende;

*«Men det skjer heldigvis ikke i Discord da, for alle kjenner hverandre liksom.»*

I en server på Discord er normer og regler er mer fastsatt. Deltakerne er mer bevisst på hva som forventes av oppførsel i gruppene. En Informant forklarer at det gjerne ikke er noen normer og regler for samhandlingen online, men forteller at det ikke akseptert å ikke følge reglene på en server i Discord. Negativitet trekkes frem som et eksempel på uønsket oppførsel i en slik sammenheng;

*«Sjøl der er det kanskje litt mere tøyd på nettet enn det, det er ellers i samfunnet. Men så igjen, du går jo ikke inn på en Discord server og prater alt og ingenting og klager og sutrer og griner uten at noen egentlig vil prate med deg. Har jeg inntrykk av, selv om det er noen som gjør det og. Det er som ellers i samfunnet føler jeg.»*

### 5.4.5 Gaming og fellesskap

Informantene forklarer at de som hovedregel spiller sammen med venner når de gamer online. Plattformen Discord brukes som kommunikasjonskanal for å bli enig om hvilke spill de skal spille. I listen over venner eller medlemmer av serveren er det som standardfunksjon at det er synlig hvilket spill informantene spiller. I noen tilfeller «hopper» de inn i et spill, dersom de ser at en venn spiller det. Discord er hovedplattformen for sosialt fellesskap blant gamerne. De forteller at de også spiller online spill alene og på denne måten får kontakt med nye venner, i tillegg til de nye vennene som blir invitert inn på serveren. Fellesskapet i spill varierer, og det er i hovedsak sjangeren MMORPG eller RPG som skiller seg ut som en positiv sjanger for informantene. Informantene i gruppen med jenter beskriver rollespillet Animal Crossing som et spill med et inkluderende samfunn. Aktivitetene man utfører i spillet baserer seg på samarbeid og funksjonene legger til rette for sosiale sammenkomster i den virtuelle verden. En av informantene i denne gruppen forklarte at hun var i en gruppe med spillere som spilte Animal Crossing på Facebook. Hun brukte Facebook som en sosial plattform, i tillegg til Discord for å annonsere faste aktiviteter hun arrangerte i spillet. Spillerne besøkte øyen hun hadde innredet i spillet og gjorde aktiviteter digitalt. Aktivitetene i dette spillet kan minne om de fra virkeligheten, som for eksempel å løpe gjennom en hinderløype og motta premier for de som vant konkurranser. Hun forklarte også at hennes erfaring og kunnskap i spillet førte til at hun tok på seg en rolle som en mentor og lærer.

*«Eneste grunnen til at jeg sto opp om morran og kom meg ut av senga var animal crossing, fordi jeg hadde sånne daglige gjøremål da. I det spillet. Og, og bare det å, lissom komme til en verden, ha villagers der, som lissom var avhengig av meg. ehh og, så fant jeg på en måte et miljø også i på facebook da som var Animal crossing norge. Og der var det mange som også var lissom med i samme situasjon og som jeg følte jeg bonda med da.»*

En annen deltaker i samme gruppe forklarte hennes erfaring med onlinespillet Final Fantasy XIV og var med i en guild. Hun ble introdusert til en server på Discord. På denne serveren ble hun kjent med flere mennesker fra forskjellige land i Europa. Hun forklarte at miljøet i dette spillet var inkluderende. Alle fremstår som gode venner og spiller sammen for å ha det gøy og skape relasjoner. Miljøet i Final Fantasy oppleves i liten grad som toxic.

*«Men der, eh, har jo Final Fantasy et helt annet miljø. Det er sånn kosemiljø. Der skal alle være best friends og buddies. Jeg tror kanskje en eller to personer jeg så gjennom det året jeg spilte som kanskje var toxic i en dungeon eller no.»*

I likhet med den andre informanten i gruppen påtok hun seg en lærerrolle i spillet. Rollen gikk ut på å introdusere nye spillere til spillet. Hun og medspillere oppholdt seg på en fast virtuell lokasjon. På denne måten kunne de få tak i nye spillere til guilden og samfunnet. Vennegruppen hun har blitt en del av på Discord som hun møtte på Final Fantasy XIV har blitt en gruppe hun sosialiserer med daglig før jobb, men også i pausene på jobb ved bruk av Discord. En av deltakerne hun ble kjent med gjennom dette sosiale nettverket har hun også inngått et forhold med i dag.

Flere deltakere opplevde at kontakten med venner de ikke hadde hatt kontakt med på en stund ble gjenopprettet under Covid-19-pandemien. De kommuniserte via Discord og spilte sammen igjen, slik de hadde gjort før de mistet kontakten av forskjellige grunner.

Informantene har forskjellige interesser også utenfor online gaming. En deltaker forklarer at han har hatt interesse for Formel 1, en begeistring for sport vennene hans ikke har. Under Covid-19-pandemien begynte han å spille Formel 1 spillet på PC og simulator. I forbindelse med denne aktiviteten kom han i kontakt med et miljø i Norge som spiller Formel 1 som e-Sport. Han ble en del av dette miljøet og kjent med nye venner virtuellet. Da Covid-19 restriksjonene ble løst og smittevernstiltak som sosial distansering forsvant, fikk han besøk av disse vennene i virkeligheten. Siden har de vært sammen på arrangementer, men også gjort andre sosiale aktiviteter de liker med hverandre.

*«Jeg begynte i Coronapandemien å kjøre litt sånn, kjøre litt e-Sport på formel 1 i Norge. Og fikk en, en ganske god vennegruppe der som hadde like interesser. Så vi har møttes flere ganger etter pandemien fysisk.»*

#### 5.4.6 Selvpresentasjon i et virtuelt samfunn

Selvpresentasjon i online gaming varierer med spillene og avhenger av type spill, men også hensikten med å spille spillet. I noen spiller velger deltakerne forhåndsdefinerte avatarer uten å

legge tid og energi i valget, i andre spillet bruker de god tid på å velge kjønn, utseende og navn. Navnene er deres identitet og en måte å komme i kontakt med hverandre på i spill og på Discord. Navn benyttes for å legge hverandre til i listen med venner og når de skal sende hverandre meldinger eller invitere til grupper. Et viktig element ved selvpresentasjon i online gaming for å skape en relasjon er kommunikasjon. For å komme i kontakt med nye mennesker behandler de andre spillere med respekt, selv om de føler det ikke er noen normer og regler.

*«Prøver å speile mest mulig av den personligheten jeg føler jeg er sjøl ønsker å speile i det virkelige liv da.»*

Avataren er også et element i hvordan spillerne presenterer seg. Informantene har varierende forhold til valg av avatar og utformingen av den. Noen velger å ikke bry seg, andre velger å få den til å se rar ut, og noen legger mye tid og energi i at avataren og navnet som tilhører skal matche for å skape et slags rollespill.

*«Da blir jo ofte navnevalget må jo på en måte matche karakteren. Så hvis du går for en kvinnelig alv da, så blir det jo noe alvenavn som passer. For det er jo ansiktet til karakteren, det er den du snakker til, det er den du spiller med, det er vel det tror jeg, ja.»*

Navn brukes for å identifisere en person. Når gruppene med gutter forteller at de ikke har noen bevisste tanker bak valget. De har varierende grunner for navngivning av avataren sin. Noen av deltakerne forklarer at de bruker det samme navnet på tvers av spill og servere på Discord for å gjøre det lett å identifisere seg. Navnet har blitt et slags anonymt alias andre spillere kan bruke for å kjenne de igjen;

*«Jeg har samme navnet som jeg alltid har hatt og, jeg har liksom ikke noe baktanke bak det da. Det har bare blitt sånn.»*

*«Jeg også har jo egentlig ikke noe bevisst forhold til hva jeg kaller, enten om det er karakterer eller kontoene mine når jeg spiller. Jeg har jo liksom opparbeida meg liksom en gruppe med navn jeg bruker. Så jeg er kanskje litt underbevisst på det. Jeg prøver alltid å bruke de navnene jeg vanligvis bruker, når jeg starter et nytt spill da. Hvor jeg har liksom valgt meg ut et par.»*

Noen informanter forklarer at valg av navn er vanskelig og har blitt tildelt navn av venner som de har valgt å beholde i spill.

*«Så det er kanskje hovednavnet jeg bruker da. Så det har jo selvfølgelig en, og det er jo da en, en greie jeg husker. Jeg vil jo alltid huske det navnet, fordi det var en sosial kontekst i gaming, som gjorde at det navnet blei brukt da, så sånn sett, så er det kanskje mer bevisst enn jeg tror, egentlig.»*

I tillegg til å identifisere en person, kan navnene også fortelle noe om spillerne. Det kommer frem at navn kan være noe useriøst og humoristisk. Navn kan være noe tullete på norsk eller engelsk, for å vise andre at man er norsk og ikke alltid er så seriøs og en person med humor.

*«Navnevalg gjør jeg som regel bare for moroskyld for jeg er fantastisk dårlig til å finne på navn. Eh, så det, ja. Jeg hadde en liten, jeg har jo en liten situasjon der jeg var på, var på jobb. Så var det en på jobb som spilte League, samme som meg. Så lurte han på hva jeg het. Og da sto jeg foran sjefen min og måtte fortelle at jeg heter; «på League heter jeg skalla kukktryne.»»*

En annen fortalte;

*«Jeg går vel egentlig inn i de fleste spill som å være halvveis useriøs. Eh når det gjelder navnevalg og hvordan jeg lager karakterene mine. Føler vel egentlig det at det trenger ikke være så, så seriøst. Og det er lettere å møte folk med humor da. Som regel så navngir jeg karakteren min med enten det jeg har foran meg på bordet eller bare et eller annet ord som kommer inn i hodet. Så de siste ordene nå så har det vært fakturagebyr og inkassokrav som har vært navnevalgene.»*

Når han forklarer hvorfor han velger norske navn som «fakturagebyr» og «inkassokrav», forteller den andre deltakeren at han gjerne velger et navn som passer;

*«Da kommer jeg som regel diltende etter som namsmannen.»*

Navnene over er norske og en måte å fortelle andre norske spillere på at de er fra Norge. De vil også vise at de har en slags humor med seg når de spiller. Informantene forteller at de pleier å få



meldinger fra andre norske spillere med humoristiske meldinger. For eksempel kan de få sarkastiske meldinger som «Hold deg unna meg!» på bakgrunn av navnet «Inkassokrav». Informantene i gruppen ler når de beskriver disse erfaringene fra online gaming.

Selvpresentasjonen i spill kan handle om mer enn navn, karakterer og kommunikasjon. Prestasjoner i spill blir av noen av informantene sett på som en viktigere del av presentasjonen.

*«Nei altså måten du gjør ting på, prestasjon for eksempel i online spill, føler det er viktigere for min del da, enn navn. Føler det sier mer, det ligger på en måte slags. Kanskje ikke stolthet, men en slags greie i å gjøre det bra på spill. Og da føler jeg det er viktigere enn navnet i måten man blir presentert på. Når man gamer online, spesielt kompetitivt, altså litt, konkurransemessig da.»*

Kunnskap blir også trukket frem som en egenskap ved en spiller som er viktig for selvpresentasjonen. For eksempel forteller en deltaker at det å være en som hjelper folk er en meningsfull rolle.

*«Jeg vil jo si at jeg presenterer meg som en person med kunnskaper. Som kan hjelpe alle andre til å mest sannsynlig nå et mål.»*

#### 5.4.7 Lederskap i spillverdener og nettsamfunn

Klaner, guilds, servere i Discord og grupper på Facebook er alle digitale møteplasser for gamere. Det er dog alltid en leder eller administrator av disse gruppene. Dette kan være personen som laget gruppen til å begynne med, eller en gruppe spillere som har valgt en leder. Lederen har ansvar for å lage blant annet regler, men også holde orden i gruppene, delegere ansvar og arrangere aktiviteter. Ifølge informantene innehar lederen en rolle som skiller seg ut med ekstra ansvar, og med det kommer krav og forventninger. Lederrollen blir forklart som den viktigste rollen for å nå et felles mål;

*«Det er jo, det er jo veldig tydelige roller mener nå jeg da. At du trenger alltid å ha en, en lederrolle, noen som, hvert fall når du spiller sammen og skal nå ett felles mål at det er noen som tar ansvar.»*

Lederen av en Discord kan være den samme som også leder en klan eller guild i spillet. En guild eller

klan har alltid et formål, og deltakerne forklarer at det er lederen som bestemmer formålet.

*«Hvis vi kan ta guild som et eksempel da. Da du lager guilden så er det jo en guildmaster, da er det du som har hovedansvar til også bestemme hva det er dere egentlig har lyst å oppnå. Vil dere bare være en sosial gjeng som bare har det moro eller vil dere være en semi hardcore guild som velger å pushe for å komme på ja, tredje, andre eller første plass?»*

Dersom man velger å lage en guild som skal være «hardcore», delegerer man ofte ansvaret på flere nivå etter et hierarkisk system. Lederen av guilden velger leder for raid og en for hver rolle; tank, dps og support. Lederrollen forbindes med mye ansvar og stress. Jentene forteller at de vanligvis velger å spille support. Tank er som regel den som styrer raidet og er en rolle de aldri velger. Lederens rolle kommer også til syne dersom det oppstår konflikter. Lederen blir sett på som personen man prater med dersom det oppstår en konflikt.

*«Hvis du velger å ha mer ansvar og blir en offiser, da blir jo ansvaret mye større, med at det er du som snakker til alle andre medlemmene, passe på at de gjør det dem skal, er det problemer i gruppa med enten mobbing, det kan være mye der, men jeg vil vel si at roller har ganske mye å si.»*

Deltakerne i gruppene med gutter forteller uavhengig av hverandre at det ikke finnes en typisk personlighet som leder. For eksempel forteller de at mennesker de ikke trodde hadde lederegenskaper i virkeligheten, er gode ledere i spill.

*«Jeg har jo bekjente som jeg veit kanskje er mindre sosiale eller har en litt kanskje en litt rar eller dårligere oppfatning av å ha sosialt samvær som igjen er kjempegode på det når det kommer til spill da. Er gode på å ta en type lederrolle eller være sjefen for en clan, eller styre discord eller sånt, sånn type ting.»*

De har også en oppfatning av at noen ledere har et behov for makt som de ikke får oppfylt i virkeligheten.

*«De som kanskje har eller får de rollene som kanskje har litt mye makt. Eller som type leder for en clan, eller som er litt styrende roller da. At de, de kanskje, er min opplevelse da. At de kanskje gjør opp for noe de mangler i lissom, i sitt egentlig sosiale, i sitt virkelige sosiale liv da, for å kalle det det. At der kan de, der har de lissom funnet sin arena da. Der får de utbredt seg som de ikke får mulighet til utenfor spillet.»*

I den ene gruppen med informanter spiller deltakerne med hverandre regelmessig. De forklarer roller i online gaming som dynamiske. Tildelingen av roller blant dem varierer basert på hvem som har mest kunnskap angående spillet. Men, etter hvert som alle blir kjent med spillet, tildeler de hverandre sosiale roller de pleier å ha. I startfasen av spillet, er det personen med mest kunnskap som introduserer de andre. Deretter tar de rollene definert av spillet som de føler er naturlig. En av deltakerne i denne gruppen med informanter, pleier å ta lederrollen etter hvert, fordi han analyserer strategier og liker å være strateg. En annen faller som regel inn i rollen som support fordi han liker det, pleier å spille som det og de andre forventer det mer og mindre bevisst.

*«Oss tre har jo spilt PvP sammen. Lenge siden nå. Men, men da var det lissom den derre, «ok, jeg med munndiare som sitter og caller ut litte grann, han andre kan tunnel visione litt være fullt fokusert på den der. Også han tredje er hyperfokusert på sin oppgave som ofte spiller en healer, på å holde oss i live og den biten der.»*

## 5.5 Individuelt intervju

Fra det individuelle intervjuet kom det frem noen svar som skilte seg ut fra det informantene sa i fokusgruppen. Intervjuet ga mye av den samme informasjonen, men det fremkom nye og nyanserende detaljer om samhandling i Discord, normer og regler, selvpresentasjon og roller. Temaene er lik som fokusgruppeintervjuene, men resultatene står for seg selv for å vise forskjeller mellom dem.

### 5.5.1 Sosiale aktiviteter for å trives i en hverdag med restriksjoner

Discord ble en digital plattform som erstattet den sosiale samhandlingen som bortfalt som følge av smittevernstiltak. Kommunikasjon med venner, både med tekst og stemme ble overført til Discord, fremfor å være fysisk. Informanten fortalte at de drakk øl sammen mens de var tilkoblet Discord og har fortsatt med det etter restriksjonene ble opphevet.

*«Discord og sånn ble jo brukt mye som en type erstatning for den sosiale tingen man gikk glipp av da. Ved å ikke lenger kunne gå ut å ta en pils sammen. Så var det sånn «Ok, ta en pils på Discord da eller?». Spille hvert vårt spill og streame det og følge med på det da også. Også det henger jo med for så vidt nå.»*

Samhandling med andre mennesker er viktig for deltakeren. Fokuset i online gaming under pandemien skiftet over til å møte nye mennesker og skape interessante samtaler. Et av temaene i samtaler var pandemien og diskusjoner rundt restriksjonene og hvordan forskjellige land håndterte pandemien.

*«Det ble vel kanskje et større fokus på å møte litt nye mennesker når man først spilte onlinespill under pandemien. Da de aller fleste satt inne. Og det var jo enkel felles grunnlag, eller felles emne å prate om da. «Åh, denne jævla pandemien» og «Sånn er det her ja, åssen er det hos dere?, Hvilket land er dere ifra?, Hva sier deres stat?» og snakke litt om det.»*

## 5.5.2 Virtuell versus fysisk samhandling

Den virtuelle verden har flere likheter, men også noen ulikheter med den virkelige verden. Krav, forventninger, normer og regler er elementer som skiller seg ut. Informanten sier han forholder seg til regler laget av spillutviklerne. Han forklarer også at det kan oppstå samfunn i spill med egne normer og regler som går utover reglene som er definert av spillutviklerne. Samfunnet har bestemt hensikten med en server seg imellom og jobber med å opprettholde disse. Samhandlingen veksler mellom det som er mulig å gjennomføre i selve spillet, som foregår i hovedsak med tekst og avataren, og samhandlingen som foregår på den sosiale plattformen Discord.

Discord var en arena for å være sammen mens de gjorde forskjellige ting. De kunne sitte og spille hvert sitt spill, men ha en åpen stream i Discord hvor de kunne se på hva hverandre spilte og gjorde i spillet for ekstra underholdning.

*«Jeg og vennen min satt jo egentlig og spilte hvert vårt spill på Discord, også streama vi det for hverandre, også så vi på hverandre mens vi spilte spilla. «Å vi ser på det her», «Åh, hva var det du fant for noe der, var det no kult, det må jeg teste ut» også blei det nesten som en type virtuelt LAN da, eee ... Under pandemien da. Hvor det ble et slags samlingspunkt hvor man kunne snakke om disse felles interessene man har og ikke nødvendigvis måtte gjøre akkurat de samme tingene, men gjøre hvert sitt da, men fremdeles sosialisere.».*

Informanten forbinder også kommunikasjonen og samfunnet online som en tryggere verden. Den skiller seg fra den virkelige verden ved at det er lettere å begå feil. Man kan alltid logge av, endre navn eller bytte server.

*«Også er det ikke noe fare når du driter deg ut. For hvis du driter deg ut så kan du alltid bytte navn, bytte server, logge av for dagen.».*

Det oppleves en større aksept for å prate om kontroversielle ting enn i den virkelige verden.

Informanten beskriver at samhandlingen ikke preges av for eksempel kanselleringskultur.

Opplevelsen av trygghet gjennom å være anonym styrker friheten til å snakke om ting man vil. Man kan også avstå fra å ta del i samtaler man ikke er komfortabel med, ved å logge av eller finne andre mennesker å spille med.

*«Ehm ... Og, hvert fall sånn som ting er nå i den virkelige verden med cancel culture hvor det ikke lov å si visse ting for da er du det ene og det andre navnet. Ehm.. Det er lissom den friheten.. Du slipper litt unna det da, i spillverden som regel. Du velger litt det selv. Selv om noen spill har valgt også enforce den type tankegang, så er det du som forbruker som kan bestemme om «Ønsker jeg å ta del i detta?» eller «Nei, det ikke noe for meg» også finner jeg noe annet.»*

### 5.5.3 Lederskap

Lederen er rollen som informantene vier mest oppmerksomhet. Han beskriver seg selv som en person som er utålmodig og liker å ta kontrollen. Han påtar seg rollen som er definert i spillet som tank. Han begrunner det med at det er få mennesker som liker denne rollen, og at han føler det er greit å være det selv om han ikke nødvendigvis vil lede og kommandere. Informanten forklarer at det er greit å lede en gruppe som tank i en dungeon der han spiller med 4 andre mennesker eller i en konkurranse arena med tre spillere. Derimot velger han å avstå fra å lede et raid eller en guild med mange mennesker.

*«Så, personlig er jeg jo glad i å løse problemer, komme opp med taktikker, men jeg ikke så veldig glad i å være en hovedleder for større grupper. Så jeg tar gjerne på meg tankrollen i nød hvis jeg spiller med andre i de fleste spill. Fordi det er det mest effektive og da får vi raskere grupper fordi det ofte er mangler på de som spiller tanks.»*

Rollen som leder i spill kan variere på tvers av spill og situasjoner. For eksempel er det forskjell på å lede en guild fremfor en liten gruppe. Lederen i en guild har ansvar for et helt samfunn med spillere som spiller sammen, både i raid med 10 til 40 mennesker eller arrangementer med varierende deltakelse. Informanten forklarer at en person som leder en guild er ansvarlig for mange mennesker og det brukes mye tid på å lede spillerne fremfor å gjøre de andre oppgavene i spillet.

*«Nå har vel jeg og kompisen min sagt at vi aldri mere skal lede en guild. At det blir, det er for mye jobb. Du får egentlig ikke tid til å spille spillet selv. Så da, da er det bare people-management hele tia.»*

## 6 Analyse og diskusjon

Livskvalitet for gamerne handler om frihet, autonomi og tilgang på sosialt samvær. Viktigste sosiale aktiviteter er online gaming og sosialt samvær med en vilkårlig aktivitet. Bruk av spill over internett økte under Covid-19-pandemien og har forblitt på et høyere nivå enn før blant informantene. Kommunikasjon foregår i spill og i Discord. Samhandlingen har flere likheter med virkeligheten, men skiller seg ut på noen områder som; kroppsspråk, normer og regler og krav og forventninger. Gamerne forholder seg til forskjellige rammer og inntar roller for å ta sin del av en situasjon. Presentasjonen av en selv kan være anonym eller personlig og de tar aktive valg av navn, kjønn og utseende på avataren sin. De er bevisst på hvordan de fremstår overfor andre.

### 6.1 Samhandlingsanalyse

Gamere kobler seg på spill for å få underholdning. Det kan være flere grunner til dette. Både fordi spillet kan være interessant, men også for å samhandle med andre mennesker. Samhandlingen foregår mellom gamere som er fremmede, men også med venner fra virkeligheten og den virtuelle verden.

#### 6.1.1 Rammer i online gaming og Discord

Rammer er et begrep Goffman brukte for å forklare hvordan en situasjon er definert. Rammene rundt situasjonen forteller deltakerne hvordan samhandlingen foregår (Goffman, 1971). Samhandlingen i online gaming er bred og mangfoldig. Situasjonene de forholder seg til kan variere. De kan være personlig og snakke om seg selv, eller være alvorlige hvor de er dypt fokusert på det som foregår i spillet. Når gamerne er i forskjellige situasjoner, forholder de seg til rammene som gjelder (Album, 1996, s. 204). I en situasjon hvor spillerne spiller PvP med tre personer på et lag, har de fordelt roller hvor de konsentrerer seg om sin del av spillet. De har en felles forståelse for hva som foregår mellom de i situasjonen og respekterer disse normene. En ramme er en forståelse av en situasjon, og den preger atferden til de som er med (Album, 1996, s. 204). Vi kan forstå samhandlingen i online gaming og Discord som små utsnitt av det sosiale livet om gangen (Album, 1996, s. 210). Tema for samtaler kan være aktivitetene som foregår her og nå, diskusjoner rundt deres interesser og dagligdagse samtaletemaer om livet ellers i hverdagen. Spillerne må forholde seg til flere situasjoner der de veksler kjapt imellom disse. Kommunikasjonen blant venner og tilfeldige i online gaming, men også på Discord foregår mye enklere, ved at de gjennom å koble seg

på et spill allerede har vist interesse for spillet. Det er naturlig at rammen defineres av spillet man spiller.

#### *6.1.1.1 Rammer i spill*

Rammene kan forandre seg kjapt og de skifter mellom flere situasjoner når gamerne spiller et spill. Hvordan en situasjon foregår defineres av fasen i spillet man befinner seg i. Normer og regler for samhandlingen preger situasjonen. Det er en forventning om at personer skal oppføre seg på en viss måte dersom en for eksempel samarbeider om et felles mål, eller oppfører seg etter normer og regler på en server. Dersom en ikke forholder seg til disse reglene kan man få tilsnakk av de andre, eller bli utestengt av samfunnet. Konkurranspregede spill har som regel en lobby hvor spillerne samles mens de venter på at den fylles opp til et visst antall før spillet starter. Rammene for samhandlingen varierer, men det er ofte at kommunikasjonen utvikler seg til å bli toxic. Spillerne oppfører seg ufint mot hverandre og kaller hverandre stygge ting. I andre tilfeller sitter de og venter på at noen skal gjøre det, slik at resten av spillerne også kan opptre med samme oppførsel. Spillerne har en slags forventning om at disse tingene foregår i en lobby. Det kan gjerne sammenliknes med spillere i garderoben før en fotballkamp. En informant forklarer at det kan være deilig å få slengt ut av seg dritt, uten at det får noen konsekvenser. Toxic oppførsel i lobbyen kan nærmest forstås som en form for lekeslåssing. Det er tydelig for spillerne og en forventning om at det er slik det skal foregå, og det er ikke noe de tar seriøst. Så fort lobbyen er fylt opp, begynner konkurransen i spillet og spillerne skifter fokus fra useriøs samhandling til fokusert samhandling mellom lagkamerater.

#### *6.1.1.2 Metakommunikasjon*

Sosiale plattformer som Discord og nettbaserte spill handler om samhold og samarbeid. Et godt samarbeid avhenger av god kommunikasjon. Gamere bruker Discord som et verktøy for å kommunisere med hverandre. Kommunikasjonen foregår i tekst- og stemmekanaler. Rammene for samtale bestemmer hvordan samhandlingen foregår i Discord. Dersom kommunikasjonen foregår via tekst, kan det være at de sender hverandre memes, emojis, eller tekstmeldinger. Når gamerne er åpne for samhandling kobler de seg til en stemmekanal. Hvilken kanal man kobler seg til og navnet på denne kan fortelle om hva som foregår. Gamerne forteller hverandre hvilket spill de er interessert i å spille, eller hvilket spill de spiller på denne måten. Stemmekanalene er et hjelpemiddel for å definere en situasjon. Gamerne kan se i listen med venner om en person er pålogget eller ikke. Men dersom de vil invitere til prat, kobler de seg til en stemmekanal. Akkurat på



samme måte som pasientene Album observerte. De gikk på røykerommet for å invitere til samhandling (Album, 1996, s. 209).

Kommunikasjonen i spill skiller seg litt fra Discord. I spill opptrer man med en avatar og kan bruke flere former for alternativ kommunikasjon. I virkeligheten kan vi formidle informasjonen til hverandre gjennom kroppsspråk. I spill kan gamere styre avataren på en måte som gir mening for de andre. For eksempel kan man få avataren til å vinke til en person, eller danse for å uttrykke at man ikke er seriøs, gjennom bruk av emotes. Utseende og navn på avataren kan fortelle noe om hvordan du er som person. For eksempel forteller informantene at de bruker morsomme navn som «Inkassokrav» og «Namsmannen». Navnet forteller andre spillere at de er norske, men de forteller også at de har en form for humor. En tredje ting er at den forteller at disse spillerne er venner fordi navnene har en sammenheng. Informanten fortalte også at han navnga karakterene sine basert på det han har på bordet foran seg. Han fortalte at det lå inkassokrav på pulten, som ledet til navnet på karakteren. Denne informasjonen antyder at navnet inkassokrav forteller om noe personlig til andre.

#### *6.1.1.3 Start og avslutning*

Samhandling mellom personer krever en start, men også en avslutning. Gamerne har flere måter å avslutte en samtale på. Man kan for eksempel fortelle om at man må gå og si «ha det» og koble fra, slik som vi gjør når vi har hatt en telefonsamtale. Dersom en spiller føler seg krenket eller føler situasjonen er ubehagelig, kan de indirekte kommunisere dette ved å logge av uten å fortelle noe, eller blokkere meldinger fra en person. Å bare koble seg av en samtale på en slik måte, er ansett som uhøflig. Noe de gjør i ubehagelige situasjoner.

#### **6.1.2 Roller**

Fellesskapet blant gamere er definert som en struktur av roller, på lik linje som sykehuspasientene Album observerte (Album, 1996, s. 211). Roller skifter med rammer og under beskriver jeg de mest fremtredende og klare rollene i online gaming, innholdsroller (Album, 1996, s. 211). Samhandlingen i spill er knyttet til instrumentelle rammer, det er preget av utfordringene spillerne står overfor i spillet.

### *6.1.2.1 Forhåndsdefinerte roller*

For å forstå samspeillet mellom de som spiller videospill over nett, må man se det i sammenheng med hvilke roller de inntar når de gamer og samhandler.. I de fleste spill man spiller online, blir man nødt til å velge en rolle basert på hva slags spillestil man foretrekker. Informantene i gruppe 2 nevner ikke bevisst hvilken rolle de pleier å velge selv, men forklarer de definerte rollene som tank, dps og support. Dette er typiske roller som er definert i rollespillsjangre som MMORPG og MOBA. Informantene forbinder tankrollen med en rolle som har et ekstra ansvar ved seg og ingen i gruppe 1 var interessert i denne rollen. Supportrollen var den rollen alle i gruppe 1 valgte som hovedrolle når de skulle spille online spill. Denne rollen er like viktig å ha, som tank og dps. Dersom supportspilleren ikke gjør jobben, klarer ikke de andre spillerne etter hvert å holde seg i livet i spillet. Ansvar er skjevfordelt i spillene, hvor hver spiller er like viktig, er det knyttet mer ansvar til tankrollen og support rollen enn dps.

### *6.1.2.2 Hjelperrollen*

I spill man spiller online er det vanlig at et spill kan være overveldende og komplisert i starten. Spillet er ofte utviklet med en opplæringsfase som viser vei. Etter hvert er man overlatt til seg selv i en stor verden med opp til tusenvis av andre mennesker. Hjelperen er en fremtredende rolle i spill, og da særlig rollespill. For informantene som spiller ofte sammen, er rollen dynamisk og de påtar seg den på samme grunnlag. Det er spilleren som introduserer de andre til et nytt spill som blir hjelperen. For eksempel fortalte en av informantene at hun introduserte nye spillere på en fast plass i spillverdenen sammen med andre mennesker. Disse menneskene er personer hun aldri har møtt i det virkelige liv, men som hun holder kontakt med over nett fra flere steder i Europa. Den andre informanten i fokusgruppen inntok hjelperrollen ved å introdusere nye spillere og gi de starthjelp i Animal Crossing. Hjelperen er en person som har glede av å vise andre hvordan spillene fungerer og hjelpe andre til å bli bedre spillere. Spillerne føler at hjelperrollen er viktig for å ha et godt samfunn online. Det er i hovedsak to forskjellige rammer som definerer når hjelperrollen er relevant. I rollespill sjangeren eller når venner er sammen og introduserer hverandre til nye spill de har oppdaget.

### *6.1.2.3 Lederrollen*

Lederen er viktig i mange situasjoner i spillene. En leder for en guild har et helt annet ansvar og oppgaver enn en leder for et raid med 20 personer, eller en dungeon med total 4-5 mennesker.

Lederen av en guild er en person som har ansvar for at spillerne i guilden kan samhandle på en adekvat måte og forholde seg til normer og regler som er bestemt. En guild er bygd hierarkisk på nivå med et militaristisk system hvor man har en leder, offiserer, medlemmer og rekrutter. Lederen har mest makt og kan delegere forskjellige oppgaver til offiserer og stille krav og forventninger til medlemmer og rekrutter. Dersom det oppstår konflikter mellom medlemmer, er det offiserene og lederen som har som ansvar å ordne opp. Lederen må forhandle med medlemmene slik at de kan komme til enighet. Dersom konflikten ikke løses, kan han velge å utestenge personen som ikke klarer å tilpasse seg normer og regler. Offiserene har også lederansvar, men på et lavere nivå. Slik som en mellomleder i en bedrift. Informantene forklarte også en annen form for lederskap som er mer dynamisk. Personen som velger å være leder i mindre grupper. I en slik situasjon har man oversikt over hva som foregår i en dungeon eller en match i et skytespill. Det er ofte denne personen som tar de strategiske valgene og delegerer oppgaver til de forskjellige spillerne i gruppen. Aktiviteter i online spill handler i hovedsak om samarbeid og i noen tilfeller også kreativitet. Personer som ikke nødvendigvis føler de mestrer å være leder av guilds eller større grupper, kan likevel ta rollen i en annen situasjon. I gruppe 1 forklarte for eksempel en deltaker at hun ofte arrangerte konkurranser på sin øy med premier. Det var henne som organiserte aktiviteten og ble i så måte en slags leder for aktiviteten.

## **6.2 Livskvalitet og psykisk helse under Covid-19-pandemien**

### **6.2.1 Livskvalitet for gamere under Covid-19-pandemien**

Livskvalitet kan være en subjektiv opplevelse av velvære, en kombinasjon av affektiv og kognitive dimensjoner (Barstad, 2014, s. 68). Informantene har forskjellig opplevelse av livskvalitet under pandemien. De rapporterer bedre, dårligere eller uforandret opplevelse av god livskvalitet da samfunnet var nedstengt. For dem handlet livskvalitet om muligheten til å gjøre det man vil, når man vil og det å kunne være med de nærmeste som familie, venner og kolleger. Personen som sa at livskvaliteten økte, begrunnet dette med at han fikk samboer. Han som derimot opplevde en nedgang i livskvaliteten, fikk dårligere økonomi. Både samboer som en nær sosial relasjon og økonomi kan påvirke opplevelsen av tilfredshet (Barstad, 2014, s. 69). Informantene forklarte at dette ikke skyldtes Covid-19-pandemien eller restriksjonene som fulgte. De andre informantene fortalte om uendret livskvalitet, selv om friheten og autonomien ble innskrenket. Dette kan ha sammenheng med den sosiale samhandlingen som foregår over nett og at deres viktigste sosiale

aktivitet og arena allerede var etablert før pandemien inntraff. På en side kan man argumentere for at online gaming var en erstatning for den fysiske samhandlingen som foregikk før restriksjonene og en måte å håndtere restriksjoner. Gamerne overførte sine daglige fysiske sosiale aktiviteter til en digital verden. Det virtuelle samfunnet kan være med på å redusere følelsen av kjedsomhet og ensomhet som verdens helseorganisasjon mener er vesentlige risikofaktorer for psykisk uhelse under pandemien (World Health Organization, 2022, s. 30). På en annen side kan man forstå online gaming som en positiv sosial aktivitet gamerne allerede var kjent med og som de visste ga glede og var med på å ivareta deres opplevelse av velvære. Isolasjon var også en faktor verdens helseorganisasjon så som en risiko for psykisk helse (World Health Organization, 2022, s. 30). Dette ser ikke ut til å påvirke gamere negativt. Selv om de sitter alene, kan følelsen av å være innestengt rett og slett bortfalle i godt selskap. Opplevelsen av livskvalitet hos informantene kan være påvirket av tidspunktet for intervjuene (Bang Nes et al., 2018, s. 73). De har svart på spørsmålene i ettertid. Da kan de ha vært mindre påvirket av stresset pandemien kan ha påført de direkte og kan i så måte ha den belastende følelsen på avstand (World Health Organization, 2022, s. 25). Det er uansett et viktig poeng i den auto etnografiske fremstillingen at beskrivelsen kommer fra en situasjon der opplevelsen er preget av å være midt i prosessen med pandemi. Det kan også bety at online gaming har hjulpet de å håndtere pandemien, hvor belastningen ikke har gitt varige problemer med psykisk helse. Livskvalitet og helse henger tett sammen og opplevelsen av god helse kan være til stede til tross for at den ikke er perfekt (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 35). Verdens helseorganisasjons definisjon er en idealtilstand en kan jobbe mot (World Health Organization, 2023). Følelsen av isolasjon kan være mindre viktig så lenge gamerne får dekket sosiale behov digitalt. Isolasjon i seg selv trenger heller ikke være negativt. En opplevelse av muligheten til å trekke seg tilbake og være alene er noe informantene nevner som en positiv forandring etter smittevernstiltakene ble opphevet. Krav og forventninger uten press fra andre kan gi en bedre subjektiv livskvalitet dersom man tar utgangspunkt i den eudaimoniske forståelsen til Aristoteles (Barstad, 2014, s. 73). Man kan også sammenlikne informantenes situasjon under pandemien med Mats sin situasjon (Schaubert et al., 2019). Foreldrene og helsepersonell som tok vare på han da han levde, opplevde at han var isolert. Derimot var Mats opplevelse av isolasjon når han ikke fikk samhandlet med vennene sine. Selv om mennesker ikke får møtes fysisk, bør man forstå samhandlingen og de nære sosiale relasjonene i online gaming som betydningsfulle for menneskers livskvalitet. Fysisk isolasjon kan føre til dårligere psykisk helse (World Health Organization, 2022, s. 19). Men dersom man ser på samhandlingen som foregår i online gaming, er ikke menneskene nødvendigvis isolert fra

omverdenen sosialt. Istedenfor å anse online gaming som en negativ faktor for psykisk helse under covid-19 slik verdens helseorganisasjon velger å gjøre (World Health Organization, 2022, s. 30), kan man se på det som en positiv aktivitet dersom man forstår det i sammenheng med rammeverket «Act-Belong-Commit» (Donovan & Anwar-McHenry, 2016). ABC-rammeverket handler om «å gjøre noe aktivt», «gjøre noe sammen» og «gjøre noe meningsfullt» og har vist sterke assosiasjoner mellom aktivitet, tilhørighet og meningsfull aktivitet med bedre psykisk helse (Haug et al., 2021). Online gaming er en sosial arena hvor mennesker har kontakt, samhandler, får venner, mulighet til utfoldelse og glede. Tar vi utgangspunkt i en hedonisk tilnærming til positive følelser og livskvalitet, kan online gaming i så måte være en positiv aktivitet (Barstad, 2014, s. 68). Sosiale relasjoner i online gaming kan gi en følelse av glede, lykke, nytelse og tilfredshet. Med utgangspunkt i en eudaimonisk tilnærming, kan utfordringer i spill i kombinasjon med sosialt samvær gi engasjement, mening og tilfredshet (Barstad, 2014, s. 72).

### 6.2.2 Online gaming og Discord som aktivitet for sosial støtte under nedstenging

Verdens helseorganisasjon antyder at online gaming er en negativ mestringsstrategi og en aktivitet som sidestilles med online gambling, rusavhengighet og alkoholmisbruk (World Health Organization, 2022, s. 30). Slik samhandlingen foregår for informantene i denne studien, kan man argumentere for at det ikke er spillet i seg selv som er gjeldende faktor atferden under Covid-19. Gamerne hadde online gaming som en aktivitet før pandemien, og tiden brukt på aktiviteten økte under pandemien. Det kan sees i lys av at restriksjoner på sosial distansering førte til et fravær av fysisk sosial sammenkomst. Istedenfor å sitte alene på rommet, søkte deltakerne av studien å sosialisere over nett og overføre noen av aktivitetene de gjorde i virkeligheten, som brettspill og det å drikke øl sammen, over nett. Når mennesker utsettes for stress, søker vi å forstå situasjonen, for så å ta kontroll over den (Taylor, 1983). Gamere tok kontroll over krisen som inntraff og brukte da online gaming som en aktivitet for å holde sosial kontakt. Ser vi på verdens helseorganisasjons determinanter for psykisk helse, er sosialt nettverk og støtte viktige faktorer for å fremme psykisk helse (World Health Organization, 2022, s. 19). I den samme rapporten argumenterer de for at sosial støtte for mennesker med psykiske lidelser virker like godt digitalt, som fysisk. God helse og henholdsvis psykisk helse er subjektivt og i så måte kan man si at den sosiale støtten mennesker gir hverandre gjennom samholdet i online gaming og Discord også kan være viktig i pandemisituasjonen, selv om de ikke nødvendigvis har psykiske lidelser. Samhandlingen som

foregår online, minner mye om den som skjer i virkeligheten der mennesker forholder seg til rammer, roller, normer og regler (Album, 1996, s. 210-211). ABC-rammeverket taler for at aktivitet, tilhørighet og mening er bra for psykisk helse (Donovan & Anwar-McHenry, 2016). Disse faktorene ser ut til å være gjeldende for gamere, ettersom de forteller om sine erfaringer med sosial kontakt og aktivitet med sine nærmeste og nye mennesker. De opplever også et fellesskap hvor de kan snakke om ting på felles grunnlag, for eksempel pandemi restriksjonene. Samtalene om restriksjonene der de sammenlikner den norske statens håndtering av pandemien med andre land, kan være en måte å prosessere og forstå pandemien. På en side prøver de å forstå hvordan pandemien kan håndteres, på en annen side bekrefte om restriksjonene i Norge var korrekt. Diskusjonene de da har kan bidra til at de støtter hverandre gjennom en vanskelig situasjon og kan sees som en måte å forstå en krise, for så å mestre den. Forstår vi det på denne måten, kan vi se på online gaming som en positiv mestringsstrategi for å håndtere stress (Taylor, 1983), fremfor en strategi for å motarbeide kjedsomhet og isolasjon (World Health Organization, 2022, s. 30).

### 6.2.3 Sosialt fellesskap over nett

Når gamere spiller online, spiller de sammen med andre mennesker. Informantene jeg har intervjuet spiller både med venner, men også fremmede. Gjennom sin interesse, selvpresentasjon og venner oppnår de kontakt med andre spillere. Spillerne gjør noe sammen og er der av samme grunn, de opplever et slags sosialt fellesskap. Mye i likhet med pasientene Album undersøkte på sykehus (Album, 1996, s. 81). Fellesskapet dannes på grunnlag av en felles interesse. De samles i en guild, eller de velger å spille sammen som en gruppe venner fra virkeligheten eller virtuelt. De holder kontakten med hverandre gjennom Discord hvor de kobler til servere der de kan chatte sammen og kommunisere med stemmen i forskjellige kanaler. Samhandlingen som foregår over nett, likner veldig på det som foregår i virkeligheten med noen ulikheter. I mange tilfeller foregår samhandlingen mellom fremmede som er anonyme. Gamerne skaper både et navn og en avatar, bevisst og ubevisst. For eksempel bruker de norske navn som en måte å presentere seg på og få kontakt med andre norske spillere. Det sosiale fellesskapet oppstår på grunnlag av en felles interesse for aktiviteten. Informantene forteller at samhandlingen foregår lettere fordi de har et felles grunnlag. Dette kan sammenliknes med pasientene som Dag Album observerte på sykehus (Album, 1996, s. 95). Album argumenterer for at pasientene har mye kontakt fordi de er der for hverandre og fordi de forstår hverandre som likesinnede. Dette samsvarer med opplevelsene til informantene i denne studien der en av informantene for eksempel fortalte at hun savner

situasjonen under pandemien, fordi alle var online og tilgjengelig. Når informantene nevner slike følelser og opplevelser knyttet til den sosiale delen av gaming, er det nærliggende å tro at dette er en helsefremmende aktivitet og var viktig for psykisk helse. Tiltak for å begrense spredningen av Coronaviruset handlet om minst mulig nærkontakt med andre mennesker. På den måten opprettholdt gamere kontakten med venner online. For det andre kan vi forstå psykisk helse ut ifra Marie Jahodas definisjon (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 36). Positiv selvoppfatning, evnen til aktivitet og utnytte sine ressurser, men også skape dype og ekte relasjoner til andre mennesker er viktig. Hun argumenterer for at blant annet disse faktorene er noe å strekke seg mot (Hummelvoll & Dahl, 2012, s. 36) noe informantene opplever, men også forfatteren selv i sin auto etnografiske beskrivelse. For det tredje, kan man argumentere for online gaming som en positiv aktivitet, ettersom fellesskapet er med på å gi mening, men også føre til en aktivitet og en tilhørighet. Noe som igjen peker tilbake på undersøkelsen gjort i HUNT-studien vedrørende ABC-rammeverket (Haug et al., 2021).

## **6.3 Risikofaktorer for psykisk uhelse ved online gaming**

Verdens helseorganisasjon nevner flere risikofaktorer for utvikling av psykisk uhelse. Blant dem er avhengighetsskapende aktiviteter og rusmidler, samt mobbing to interessante elementer i sammenheng med online gaming. Netthets som foregår online har vært i fokus den siste tiden fra norske medier, hvor flere artikler har blitt publisert der særlig jenter forklarer sin opplevelse av online gaming og da med særlig fokus på netthets.

### **6.3.1 Netthets og mobbing i online gaming**

Samhandlingen i online gaming varierer fra vennlig til en slags giftig samhandling, også kalt toxic. I noen spill viser spillere en type atferd som de ikke ville gjort i virkeligheten fordi det ville vært uakseptabelt ifølge informantene. Denne atferden kan i noen tilfeller oppleves som hets og mobbing. Mobbing kan være skadelig for menneskers psykiske helse. Det henger sammen med at mobbing kan føre til fysisk og psykisk skade av vedkommende. Mobbing kan også føre med seg sosial ekskludering, fysisk mishandling, misnøye med egen kropp, urettferdighet, diskriminering, sosial, økonomisk og kjønnsdefinerte ulikheter. Flere av disse negative innvirkningene er individuelle, sosiale og strukturelle risikofaktorer for utvikling av psykisk uhelse (World Health Organization, 2022, s. 21). Informantene er enige om at det foregår netthets online og at språket og miljøet kan i mange tilfeller være mer aggressivt og røffere enn i virkeligheten. Guttene forklarer at

dette er atferden man kan forvente på internett, mens jentene i gruppe 1 opplever oppførselen som urimelig og urettferdig. Opplevelsen jentene har kan handle om at de opplever netthets basert på kjønn. Vi vet fra forskning (World Health Organization, 2022, s. 21) at mobbing, sosial ulikhet og kjønnsdiskriminering kan være risikofaktor for dårligere mental helse. Jentene forklarer at de forstår at de kan motta litt røffe beskjeder, og at de bryr seg lite om det dersom det kommer på bakgrunn av dårlig prestasjon i spillene. Det de ikke har forståelse for, er trakasseringen de opplever basert på det å være jente. Konsekvensen av atferden i spill som League of Legends og Valorant er at jenter velger å unngå å spille spillene. Dette hindrer mangfold i online gaming og kan føre til at færre jenter velger å game i sin helhet. Denne atferden er spesielt knyttet opp mot visse sjangere av spill hvor formålet er å spille som lag og vinne over motstanderlaget. MOBA er sjangeren som utmerker seg blant informantene når de gir eksempler på hvilke samfunn som er giftige. Dette er opplevelser som samsvarer med spillere i Australia (Hazel et al., 2022), som også tidligere har uttalt er toxic og noe forskerne konkluderte med kan være skadelig for den psykiske helsen. Til forskjell for den virkelige verden, og en av grunnene til at guttene og jentene velger å ikke la trakassering gå inn på seg personlig kan være at de er mer distansert i samhandlingen gjennom anonymiteten. Det finnes også funksjoner for å rapportere spillere slik at de blir utestengt og de kan velge å legge personene på en liste slik at de ikke lenger kan se hva vedkommende skriver. Anonymiteten og distanseringen fra andre mennesker kan også være en av grunnene til at situasjoner med netthets og mobbing utspiller seg. Da informantene fikk spørsmål om normer og regler, svarte de uten å tenke seg om at det ikke eksisterer. Det er når flere får stilt spørsmålet de tenker seg om og diskuterer ulike normer og regler online, hvor miljøet beskrives som mye løsere og at det i noen sjangre nærmest er akseptert og normen å oppføre seg toxic. Videre er det ingen av informantene som nevner de etiske retningslinjene hvert spillselskap setter for sitt spill. I World of Warcraft som flere informanter bruker som eksempel, står det i de etiske retningslinjene (Blizzard Entertainment, 2020) at hatprat og bruk av diskriminerende språk er forbudt og at de forbeholder seg retten til å utestenge spillerkontoen.



### 6.3.2 Online gaming og avhengighet

Online gaming blir i mange tilfeller i forskningsfeltet ansett som en avhengighetsskapende aktivitet i sammenheng med diagnosene i ICD-11 og DSM V (World Health Organization, 2020). Eksempel på hovedkomponentene for avhengighet handler om antall timer brukt på spill per dag, og nedprioritering av andre viktige forpliktelser i hverdagen til tross for negative utfall av å ignorere disse (Sherer, 2023). En av forandringene ved pandemien var at mengden brukt på online gaming økte, noe som samsvarer med risikoen presentert av Verdens helseorganisasjon (World Health Organization, 2022, s. 31). Informantene forteller at de primært har brukt online gaming og Discord som en sosial arena for å opprettholde kontakten med venner og møte nye mennesker fra ulike deler av verden. Det er ikke nødvendigvis spillet i seg selv som er gøy eller avhengighetsskapende. Avhengighetsskapende egenskaper ved spill kan i stedet oppstå gjennom sosialiseringen og de forventningene og kravene som er knyttet til aktivitetene i spillet. Rollespill handler om å bygge opp karakteren sin over tid, og dersom du avstår fra å spille vil vennene til spillerne kunne utvikle karakteren kjappere og en går glipp av framgang. Framgang i spill for å holde følge med de andre spillerne kan være en årsak til at spillere velger å nedprioritere andre aktiviteter og kontinuerlig spille spillet. Tidligere forskning på avhengighet og online gaming viser at det sosiale aspektet ved online gaming er den største motivasjonsfaktoren (Hussain et al., 2015). Når mennesker utsettes for stress prøver man å forstå fenomenet, for deretter å tilpasse seg situasjonen (Taylor, 1983). Da online gaming som aktivitet økte som følge av restriksjoner på sosial nærkontakt kan aktiviteten ha vært en mestringsstrategi for å håndtere stress. For informantene virker den sosiale samhandlingen som foregår i gaming å ha vært en positiv faktor for psykisk helse, ettersom de opprettholdt et sosialt liv på nett. Fear of missing out, forkortet FOMO er en følelse av frykt for å glipp av en aktivitet eller opplevelse (Gupta & Sharma, 2021). En informant forteller at denne følelsen oppsto under pandemien, men at den har bortfalt siden. Denne følelsen kan være knyttet til at andre spillere gjør morsomme aktiviteter i onlinespill, som ikke informantene kunne ta del i på det tidspunktet. I fokusgruppene er det bred enighet om at de ofte gikk lei av spill, og heller prøvde nye spill basert på forslag fra vennene sine. Dersom det var online gaming som var den avhengighetsskapende faktoren ved spillingen under pandemien, ville ikke spillerne i fokusgruppene gått lei av spillene, men heller hatt abstinenser ved bortfall av aktiviteten (Sherer, 2023). Det er verdt å merke seg at det fortsatt kan være slik at spill i seg selv er avhengighetsskapende (Macur & Pontes, 2021), men for informantene ser ikke dette ut til å være

tilfelle. Til tross for at online gaming økte som en aktivitet under pandemien i samsvar med prediksjonen til verdens helseorganisasjon (World Health Organization, 2022, s. 31).

## **6.4 Styrker og svakheter**

Forskningsprosjektet har noen begrensninger. Jeg har måttet bygge på antakelser som at sosiale fellesskap har betydning for psykisk helse, og det er begrenset empirisk materialet på området. Informantene er fra mitt eget sosiale nettverk, noe som kan bety at de ikke nødvendigvis har lyst å dele alt personlig.

### **6.4.1 Styrker**

Gjennom aktiv deltakelse i miljøet har jeg en grunnleggende forståelse for hva informantene prøver å formidle når de benytter ord og uttrykk fra miljøet og forklarer eksempler. Det er også en styrke at jeg kan gjengi en etnografisk beskrivelse av mangfoldet i gaming og gi et mer nyansert bilde enn det som kommer frem i forskningsartiklene jeg har funnet.

## 7 Konklusjon

Jeg har gamet siden jeg var barn og hatt glede av det. Det har vært lek og underholdning, men også en sosial arena hvor jeg har skapt dype og meningsfulle relasjoner, både vennskap og kjærlighet. Online gaming har et dårlig rykte. Forskningen tar utgangspunkt i avhengighet og online gaming sykkeliggjøres som en diagnose i ICD-11. Avhengighet og prioritering av gaming foran meningsfulle forpliktelser i virkeligheten er ikke bra, men avhengighet av alle slag kan være skadelig. Gamere sitter kanskje på rommet alene når de gamer, men de er ofte sammen med andre mennesker virtuelt. Under nedstengingen av samfunnet var det et fokus på sosial isolasjon og smittevernstiltakenes belastning på psykisk helse. Jeg så på dette som et stort eksperiment på samfunnet der jeg kunne se hvordan gamere håndterte smittevernstiltakene.

Masteroppgaven ga ikke rom for en stor undersøkelse av begge gruppene. Målet mitt var å lage en etnografisk beskrivelse av felleskapet i online gaming og belyse kompleksiteten. Inspirert av Dag Albums studie av pasientkultur har jeg forsøkt å vise hvordan samhandlingen i gaming også produserer et sosialt felleskap med en eller flere kulturer med normer, regler, roller og verdier som glede og vennskap. Jeg har ikke undersøkt hvem gamere er, kun hva de gjør.

Psykisk helse og livskvalitet avhenger av mange faktorer. Gaming er ikke veien til lykke. Men jeg mener å ha vist at Verdens helseorganisasjon i sin rapport fra 2022 tar feil når de utelukkende omtaler online gaming som en skadelig aktivitet. De slår sammen en stor og mangfoldig aktivitet til et negativt tidsfordriv og kobler det til avhengighet, sosial isolasjon og dårlig psykisk helse. På grunnlag av min egen erfaring i over 20 år, og det empiriske datamaterialet jeg har samlet inn til masteroppgaven, er jeg helt uenig.

### 7.1 Videre forskning

Fremover bør man anerkjenne kompleksiteten i online gaming og se forbi et problematisk rammeverk og prøve å forstå hvorfor mennesker gamer og hvem de er.

## Litteraturliste & Referanser

- Album, D. (1996). *Nære fremmede : pasientkulturen i sykehus*. TANO.
- Bang Nes, R., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet - Anbefalinger for et bedre målesystem*. Helsedirektoratet. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/livskvalitet-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/Livskvalitet%20-%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20malesystem.pdf/\\_/attachment/inline/e6f19f43-42f9-48ce-a579-2389415a2432:8d0fbf977b7dbd30e051662c815468072fb6c12c/Livskvalitet%20-%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20malesystem.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/livskvalitet-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/Livskvalitet%20-%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20malesystem.pdf/_/attachment/inline/e6f19f43-42f9-48ce-a579-2389415a2432:8d0fbf977b7dbd30e051662c815468072fb6c12c/Livskvalitet%20-%20Anbefalinger%20for%20et%20bedre%20malesystem.pdf)
- Bang Nes, R., Aarø, L. E., Vedaa, Ø. & Sevenius Nilsen, T. (2020, 17.12.2020). *Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet : vitenskapen om hvordan vi har det*. Cappelen Damm akademisk.
- Blizzard Entertainment. (2020, 2020). *Blizzard's In-Game Code of Conduct*. Blizzard Entertainment. Hentet 01.05.2023 fra <https://eu.battle.net/support/en/article/42673>
- Braun, V., Clarke, V. & Braun, V. (2022). *Thematic analysis : a practical guide*. SAGE.
- Clarke, V. & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297-298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Discord. (2023). *What is Discord?* Discord. Hentet 6. mai fra <https://discord.com/safety/360044149331-what-is-discord>
- Donovan, R. J. & Anwar-McHenry, J. (2016). Act-Belong-Commit: Lifestyle Medicine for Keeping Mentally Healthy. *Am J Lifestyle Med*, 10(3), 193-199. <https://doi.org/10.1177/1559827614536846>
- Elmofty, R. H. (2023, 24.02.2023). Regjeringen tar grep mot gamer-hets. VG. <https://www.vg.no/nyheter/i/0QWj5E/regjeringen-tar-grep-mot-gamer-hets>
- Friberg, J. H. (2019). Tvilsomme informanter, troverdig forskning?: Refleksjoner over intervjuet som forskningsmetode, med utgangspunkt i en studie av tilreisende fattige fra Romania. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 3(2), 119-136. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2019-02-02>
- Goffman, E. (1971). *The presentation of self in everyday life*. Penguin Books.
- Goffman, E. (1974). *Frame analysis : an essay on the organization of experience*. Penguin books.
- Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Halkier, B. & Gjerpe, K. (2010). *Fokusgrupper*. Gyldendal akademisk.
- Haug, M. A., Sund, E. R., Santini, Z. I., Koushede, V. & Krokstad, S. (2021). ABC (Act-Belong-Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 18(2), 175-187. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-05>
- Hazel, J., Kim, H. M. & Every-Palmer, S. (2022). Exploring the possible mental health and wellbeing benefits of video games for adult players: A cross-sectional study. *Australasian Psychiatry*, 30(4), 541-546. <https://doi.org/10.1177/10398562221103081>
- Hem, H. E. (2022a). [En figur brukt i forelesning]. [Illustrasjon av helse som en positiv tilstand].
- Hem, H. E. (2022b). [En figur brukt i forelesning]. [Sammenheng mellom ulike helsedeterminanter]. Hans Einar Hem, Universitetet i Sørøst-Norge.
- Hummelvoll, J. K. & Dahl, T. E. (2012). *Helt - ikke stykkevis og delt : psykiatrisk sykepleie og psykisk helse* (7. utg. utg.). Gyldendal akademisk.

- Hussain, Z., Williams, G. A. & Griffiths, M. D. (2015). An exploratory study of the association between online gaming addiction and enjoyment motivations for playing massively multiplayer online role-playing games. *Computers in Human Behavior*, 50, 221-230. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.075>
- Jeong, Y.-W., Han, Y.-R., Kim, S.-K. & Jeong, H.-S. (2020). The frequency of impairments in everyday activities due to the overuse of the internet, gaming, or smartphone, and its relationship to health-related quality of life in Korea. *BMC Public Health*, 20(1), 954. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08922-z>
- Kaja Maria, A. A., Haakonsen, Eirik, R. & Naina Helén, J. (2021, 22.07.2021). Solberg: – Vi har ikke gjort nok. VG. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/vOXX95/solberg-vi-har-ikke-gjort-nok>
- Karlsson, B., Karlsson, B., Klevan, T., Soggiu, A.-S., Sælør, K. T. & Villje, L. (2021). *Hva er autoetnografi?* (1. utgave. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Macur, M. & Pontes, H. M. (2021). Internet Gaming Disorder in adolescence: investigating profiles and associated risk factors. *BMC Public Health*, 21(1), 1547. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11394-4>
- Mossing Knudsen, L. S. (2021, 23. juli 2021). Gaming radikaliserer ikke – utenforskap gjør. VG. <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/bzd865/gaming-radikaliserer-ikke-utenforskap-gjoer>
- Parekh, R. (2018, 19.06.2018). *Internet Gaming*. American Psychiatric Association. <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
- Prioriteringsforskriften. (2000). *Forskrift om prioritering av helsetjenester, rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten, rett til behandling i utlandet og om klagenemnd* (FOR-2000-12-01-1208). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2000-12-01-1208>
- Roser, M., Ritchie, H. & Ortiz-Ospina, E. (2015, 2015). *Internet*. Our World In Data. <https://ourworldindata.org/internet>
- Schaubert, V., da Silva Sæther, P., Gaern's-Håker, A. & Sæter, L. (2019, 27.01.2019). Først da Mats var død, forsto foreldrene verdien av gamingen hans. NRK. [https://www.nrk.no/dokumentar/xl/forst-da-mats-var-dod\\_-forsto-foreldrene-verdien-av-gamingen-hans-1.14197198#authors--expand](https://www.nrk.no/dokumentar/xl/forst-da-mats-var-dod_-forsto-foreldrene-verdien-av-gamingen-hans-1.14197198#authors--expand)
- Sherer, J. (2023). *Internet Gaming*. American Psychiatric Association. Hentet 1.05.2023 fra <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
- SteamDB. (2023, 06.05.2023). *Steam Charts*. SteamDB. <https://steamdb.info/app/753/charts/>
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitative metoder* (5. utg. utg.). Fagbokforl.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk.
- Tuv, N. & Foss, E. S. (2021, 27.04.2021). *Mer tid til strømming og spill i koronaåret*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/mer-tid-til-stromming-og-spill-i-koronaaret>
- United Nations Development Programme. (2023). *Human Development Index*. Hentet 8. mai fra <https://hdr.undp.org/data-center/human-development-index#/indicies/HDI>
- Universitetet i Sørøst-Norge. (2023). *Zoom til forskning*. Universitetet i Sørøst-Norge,. Hentet 7. mai fra <https://edu.usn.no/zoom/zoom-til-forskning/>
- VG. (2011, 29. juli, 2011). Drapsspill fjernes fra butikker etter Utøya-massakre. VG. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/qj6rE/drapsspill-fjernes-fra-butikker-etter-utoeya-massakre>

- Vilde, H., Siv, S., Øyvind, B. S., Ingunn, A., Marit, K. & Gunn Evy, A. (2012, 19. april, 2012). Breivik: – Hadde nytte av krigsspillerfaring på Utøya. NRK. <https://www.nrk.no/227/artikler/-hadde-nytte-av-krigsspillerfaring-1.8082682>
- Workless OSRS, Programleder. (2023). *Workless OSRS Podcast* [Videopodkast]. YouTube. <https://www.youtube.com/@WorklessOSRS>
- Workless OSRS Podcast. (2021, 18.10.2021). *Real Workless Experience #11 - Sanity* [Podcast]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RRfTirHu8Vk>
- World Health Organization. (2020, 2022). *Gaming disorder*. World Health Organization. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder#:~:text=Gaming%20disorder%20is%20defined%20in,the%20extent%20that%20gaming%20takes>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/356119>
- World Health Organization. (2023, 2023). *Constitution*. World Health Organization. Hentet 29.04.2023 fra <https://www.who.int/about/governance/constitution>

## **Oversikt over tabeller & figurer**

Figur 1-2 Sammenheng mellom ulike helsedeterminanter

Figur 2-2 Helse som en positiv tilstand

# Vedlegg 1 Ordliste

## Generelt språk

Discord = Sosial plattform laget for gaming.

Discordserver = En slags gruppe på linje med en gruppe på facebook.

Emoji = Smileys man sender i tekstsamtaler.

Flame = Verbal fiendtlighet mot andre spillere, kalle andre stygge ting.

Gamer(e) = En/flere som spiller dataspill.

Meme = En slags måte å etterligne noe på, gjerne ironisk med en humoristisk tone.

Toxic & Toxic Communities – Brukes om spillsamfunn der spillerne er fiendtlige mot hverandre og mindre vennlig. Trakassering og sjikanering er ikke uvanlig og griefing kan oppstå.

## Discord

Stemmekanal = En kanal hvor spillere kobler til for å prate sammen med stemmen via mikrofon

Stream = Dele hva som skjer på skjermen, gjerne det man spiller.

Tekstkanal = En kanal hvor man kan sende meldinger med tekst som andre medlemmer av serveren kan lese.

## Terminologi i spill

Avatar/Karakter = En digital figur gameren kontrollere og utfører handlinger med.

Boss = En signifikant karakter man skal bekjempe, gjerne en antagonist.

Emotes = Handlinger som avataren/karakteren utfører for å uttrykke noe, for eksempel å vinke, danse, peke, le osv.

Griefing = Å ødelegge spillet for andre uten annen hensikt enn å ødelegge spillopplevelsen.

Guild/Clan = En gruppe spillere som spiller sammen fast i et spill eller på tvers av flere spill.

Guildmaster = Lederen av en guild.

HP = Health Points.



## Aktiviteter

Dungeon/Raid = Et avgrenset område hvor spillere møter på fiender og må beseire en eller flere boss. Kan være å kjempe seg igjennom et slått eller en hule.

Events = Arrangementer i spill.

PvE = Player versus Environment – Spill mot miljøet, en modus der spillere kjemper mot å løse utfordringer skapt av spillutviklerne, styrt av en datamaskin.

PvP = Player versus Player – Spill mot spiller, en modus der spillere er i direkte konkurranse mot hverandre.

## Roller

DPS (Damage per second) = Rolle hvor man i hovedsak skal gjøre skade, tanken tar imot skade fra boss, healeren holder alle i live og dps skal gjøre mest skade.

Support/Healer/Medic = En rolle der man støtter laget sitt, gjerne ved å holde de i live ved å generere tilbake HP.

Tank = En rolle der man har ansvaret for å kontrollere bevegelsene til en boss og sørge for at ingen andre blir angrepet.

## Spillsjanger

FPS = First Person Shooter = Skytespill i førsteperson

MMORPG = Massive Multiplayer Online Role Playing Game – Massivt flerspill online rollespill – Gjerne i fantasy sjangeren der alt fra 100 til 2000 spillere samhandler.

MOBA = Multiplayer Online Battle Arena, en arena hvor man spiller mot hverandre, kan være i førsteperson, tredjeperson eller fugleperspektiv.

RTS = Realtime strategy – Strategispill, ofte i fugleperspektiv.

RPG = Role Playing Game.

## Spill

League of Legends og Valorant (Tredjeperson og førsteperson spill i MOBA sjangeren)

PUBG og Call of Duty (FPS)

World of Warcraft og Final Fantasy XIV (MMORPG)

## Vedlegg 2 Godkjenning fra NSD/SIKT

**Referansenummer**

428485

**Vurderingstype**

Standard

**Dato**

17.03.2023

**Prosjekttittel**

Masteroppgave - Online Gaming og Psykisk helse under covid19 pandemien

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag

**Prosjektansvarlig**

Hans Einar Hem

**Student**

Alexander Hoffmann

**Prosjektperiode**

02.01.2023 - 28.06.2023

**Kategorier personopplysninger**

- Almennelige
- Særlige

**Lovlig grunnlag**

- Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)
- Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 28.06.2023.

[Meldeskjema](#)

## Kommentar

OM VURDERINGEN Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er USN som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som USN har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el.), samt at du må behandle/lagre helseopplysningene i tråd med USN sine retningslinjer for behandlinga av sensitive data. Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringar-i-meldeskjema>

OPPFØLGING AV PROSJEKTET Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

## **Vedlegg 3 Informasjonsskriv – Fokusgruppeintervju**

Vil du delta i forskningsprosjektet

### **Menneskers erfaring med online gaming under Covid19-pandemien**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om voksne menn og kvinner som spilte videospill over nett under covid19 pandemien hadde bedre livskvalitet enn de som ikke gjorde det. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Online gaming er en voksende bransje og underholdnings plattform hvor mennesker fra hele verden kan samhandle og spille sammen over nett. Man sitter som regel alene med en PC, konsoll eller en annen plattform for gaming når man spiller. Gaming har fått mye negativ omtale i samfunnsdebatten, mens jeg har en erfaring som tilsier at det i hovedsak har vært en positiv fritidsaktivitet.

Formålet med prosjektet er å undersøke om voksne menn og kvinner som spilte videospill over nett under covid19 pandemien hadde bedre psykisk helse enn de som ikke gjorde det. Samt hvilken rolle de sosiale nettsamfunnene som er knyttet til videospill kan ha hatt for menneskers livskvalitet.

Problemstilling: Hvilken rolle har sosiale samfunn knyttet til nettbasert videospill hatt for menneskers psykiske helse?

Forskningsprosjektet er en masteroppgave som gjennomføres ved Universitetet i Sørøst-Norge.

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

Universitetet i Sørøst-Norge er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Utvalgskriteriene for deltakelse er at man er over 18 år og spilte online videospill under covid19-pandemien. Det er ingen andre spesifikke kriterier til utvalget. Deltakerne som har interesse for deltakelse i prosjektet, vil få et tilbud om å delta. Rekruttering av deltakerne skjer gjennom personlig nettverk.

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

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et gruppeintervju sammen med opptil 4 andre personer. Det vil bli stilt spørsmål under intervjuet som er relevant for prosjektet. Det vil ta ca. 45 minutter. Dine svar på intervjuet blir registrert gjennom lyd- og videoopptak på datamaskin.

### **Det er frivillig å delta**

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

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

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

Student og veileder av prosjektet ved Universitet i Sørøst-Norge vil ha tilgang til dine personopplysninger. Navn vil erstattes med en kode i databehandlingen, slik at det i etterkant ikke vil være mulig å koble nummeret mot identiteten til informanten. Datainnsamlingsmaterialet vil lagres eksternt på USN safe, slik at personlig data ikke kan spores til bearbeidelse av data på felles nettverk.

Deltakerne i dette prosjektet vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes når prosjektet blir godkjent, ca. 28. juni 2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet (video/lyd-opptak og samtykkeskjema) med dine personopplysninger bli slettet. En anonymisert transkribering av intervjuene vil lagres videre for forskningsformål og etterprøvbarehet.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge, har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Dine rettigheter

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

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

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

- Alexander Hoffmann, student/forsker. E-post: AlexanderH17@live.no
- Hans Einar Hem, veileder. E-post: Hans.E.Hem@usn.no
- Vårt personvernombud: Pål Are Solberg, personvernombud. E-post: paal.a.solberg@usn.no

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

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

Med vennlig hilsen

Alexander Hoffmann

(Student/forsker)

Hans Einar Hem

(Veileder)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Menneskers erfaring med online gaming under covid19-pandemien, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i fokusgruppe intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## **Vedlegg 4 Informasjonsskriv – Individuelt intervju**

Vil du delta i forskningsprosjektet

### **Menneskers erfaring med online gaming under Covid19-pandemien**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke om voksne menn og kvinner som spilte videospill over nett under covid19 pandemien hadde bedre livskvalitet enn de som ikke gjorde det. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Online gaming er en voksende bransje og underholdnings plattform hvor mennesker fra hele verden kan samhandle og spille sammen over nett. Man sitter som regel alene med en PC, konsoll eller en annen plattform for gaming når man spiller. Gaming har fått mye negativ omtale i samfunnsdebatten, mens jeg har en erfaring som tilsier at det i hovedsak har vært en positiv fritidsaktivitet.

Formålet med prosjektet er å undersøke om voksne menn og kvinner som spilte videospill over nett under covid19 pandemien hadde bedre psykisk helse enn de som ikke gjorde det. Samt hvilken rolle de sosiale nettsamfunnene som er knyttet til videospill kan ha hatt for menneskers livskvalitet.

Problemstilling: Hvilken rolle har sosiale samfunn knyttet til nettbasert videospill hatt for menneskers psykiske helse?

Forskningsprosjektet er en masteroppgave som gjennomføres ved Universitetet i Sørøst-Norge.

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

Universitetet i Sørøst-Norge er ansvarlig for prosjektet.



## **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Utvalgskriteriene for deltakelse er at man er over 18 år og spilte online videospill under covid19-pandemien og at du har deltatt i fokusgruppeintervjuet. Det er ingen andre spesifikke kriterier til utvalget. Deltakerne som har interesse for deltakelse i prosjektet, vil få et tilbud om å delta. Rekruttering av deltakerne skjer gjennom at du blir kontaktet etter fokusgruppeintervjuet og får tilbud om å delta i et personlig intervju.

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

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et individuelt intervju. Det vil bli stilt spørsmål under intervjuet som er relevant for prosjektet. Det vil ta ca. 45 minutter. Dine svar på intervjuet blir registrert gjennom lyd- og videoopptak på datamaskin.

## **Det er frivillig å delta**

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

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

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

Student og veileder av prosjektet ved Universitet i Sørøst-Norge vil ha tilgang til dine personopplysninger. Navn vil erstattes med en kode i databehandlingen, slik at det i etterkant ikke vil være mulig å koble nummeret mot identiteten til informanten. Datainnsamlingsmaterialet vil lagres eksternt på USN safe, slik at personlig data ikke kan spores til bearbeidelse av data på felles nettverk.

Deltakerne i dette prosjektet vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen.

## **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes når prosjektet blir godkjent, ca. 28. juni 2023. Etter prosjektslutt vil datamaterialet (video/lyd-opptak og samtykkeskjema) med dine personopplysninger bli slettet. En anonymisert transkribering av intervjuene vil lagres videre for forskningsformål og etterprøvbarehet.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge, har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Dine rettigheter**

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

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

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

- Alexander Hoffmann, student/forsker. E-post: AlexanderH17@live.no
- Hans Einar Hem, veileder. E-post: Hans.E.Hem@usn.no
- Vårt personvernombud: Pål Are Solberg, personvernombud. E-post: paal.a.solberg@usn.no

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

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

Med vennlig hilsen

Alexander Hoffmann

Hans Einar Hem

(Student/forsker)

(Veileder)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Menneskers erfaring med online gaming under covid19-pandemien*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i personlig intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

## Vedlegg 5 Intervjuguide

### Livskvalitet

1. Kan du kort beskrive dine viktigste sosiale aktivitetsområder i livet før, under og etter pandemien, og hvordan forandret livet ditt seg da mye av samfunnet stengte ned og fysiske og sosiale sammenkomster ble begrenset?
2. Hva er livskvalitet for deg og hvordan vil du beskrives din livskvalitet under pandemien og nå etter pandemien?

### Gaming

3. Spilte du mer eller mindre online under pandemien enn før og etter, og spilte du andre spill eller tok spillene andre former?
4. Utfra din erfaring, hvordan foregår sosial samhandling i online gaming og hvordan skiller denne seg fra vanlig samhandling?
5. Hvordan vil du definere normer og regler for samhandling når man gamer?
6. Hvordan vil du beskrive roller i gaming?
7. Hvor bevisst er du på din egen selvpresentasjon?