

Resultat av enkäten om datorvanor och spelande

Mellan den 4:e juli 2012 och 10:e mars 2013 har 312 personer svarat på den enkät som vi på GameOver haft uppe hemsidan. Ett stort tack till alla er som bidragit med uppgifter om datoranvändande och spelande.

Vi tänkte att vissa säkert är nyfikna på vad vi har fått för svar och har därför skrivit ihop en sammanställning.

Vad gäller er som svarat på enkäten så såg det ut på följande sätt. Av 312 personer som svarat var ca två tredjedelar män och en tredjedel kvinnor, medan ett mindre antal inte uppgett kön. 182 personer har uppgett sig vara spelare, 71 är anhöriga till spelare och 112 är varken spelare eller anhöriga till spelare. Vi har haft deltagare i många olika åldrar vilket kan utläsas i tabellen nedan.

I enkäten uppmanades varje deltagare att göra en uppskattning av hur mycket tid som spenderas vid datorn en vanlig dag. Resultatet för denna fråga redovisas i tabellen nedan. Förenklat kan man säga att ungefär hälften ägnar 1-6 timmar vid datorn varje dag medan den andra hälften ägnar över 6 timmar. Föga förvånande kanske, men det är tydligt att många idag spenderar mycket tid vid datorn. Notera dock att denna tid för många även kan innefatta jobb- och skolrelaterad användning.

	<i>Antal</i>	<i>Procent</i>
Kön		
Män	204	65 %
Kvinnor	96	31 %
Ej angett	12	4 %
Användare		
Spelare	182	58 %
Anhöriga	71	23 %
Övriga nätanvändare	59	19 %
Ålder		
0-17 år	43	14 %
18-25 år	94	30 %
26-39 år	73	23 %
40-59 år	86	28 %
60+ år	13	4 %
Ej angett	3	1 %
Uppskattad tid vid datorn per dygn		
1-3 timmar	67	22 %
3-6 timmar	78	25 %
6-9 timmar	85	27 %
9-12 timmar	55	18 %
Mer än 12 timmar	26	8 %

Spelare jämfört med icke-spelare

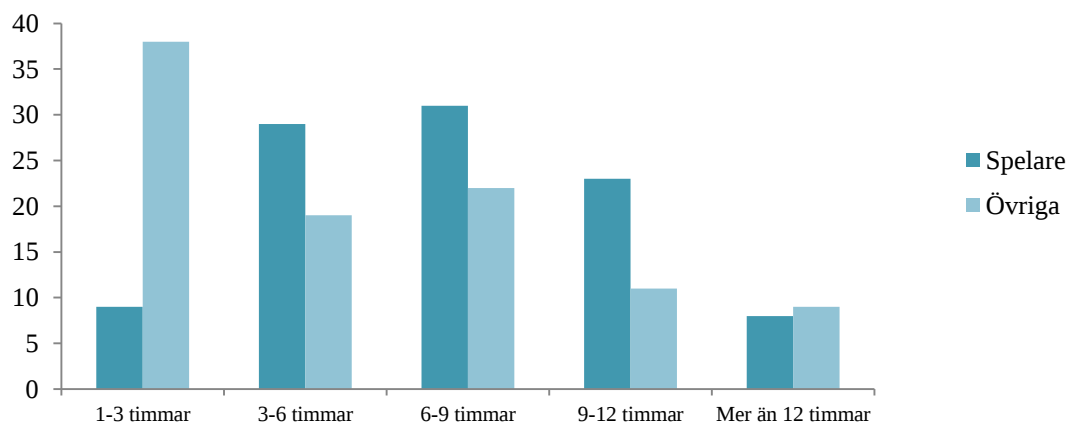
Eftersom vi på GameOver främst inriktar oss på spelande har vi varit särskilt intresserade att se vad vi kan lära oss om detta utifrån enkätresultaten. Vi har därför valt att titta närmare på de 182 personer som uppgett sig vara spelare och hur denna grupp eventuellt skiljer sig från andra användare. Det första vi lägger märke till är könsfördelningen bland spelarna, där en majoritet på hela 88 % är män. Vidare uppmärksammar vi att gruppen innehåller en relativt bred spridning i ålder även om andelen personer över 40 år är ganska liten (11 %).

När vi jämför spelarna med övriga vad gäller tid vid datorn ser vi att det finns betydligt fler spelare, 62 % jämfört med 42 %, som ägnar 6 timmar eller mer vid datorn en typisk dag. Bland spelarna svarar 65 % att deras tid vid datorn har ifrågasatts av någon annan.

I tabellen nedan redovisas en jämförelse mellan hur spelare och övriga svarat på enkäten.

	Spelare		Övriga	
	Antal	Procent	Antal	Procent
Kön				
Män	160	88 %	45	35 %
Kvinnor	19	10 %	76	59 %
Ej angett	3	2 %	9	7 %
Ålder				
0-17 år	39	21 %	4	3 %
18-25 år	78	43 %	16	12 %
26-39 år	43	24 %	30	23 %
40-59 år	19	10 %	67	52 %
60+ år	2	1 %	11	9 %
Uppskattad tid vid datorn per dygn				
1-3 timmar	17	9 %	49	38 %
3-6 timmar	53	29 %	25	19 %
6-9 timmar	57	31 %	29	22 %
9-12 timmar	41	23 %	14	11 %
Mer än 12 timmar	14	8 %	12	9 %

Vi låter ett diagram ytterligare åskådliggöra resultatet för datortid per dag så att skillnader lättare kan utläsas. Staplarna representerar andel i procent av respektive grupp (Spelare och Övriga).



Vilka typer av spel är det som spelas?

I enkäten lät vi deltagarna kryssa i de olika typer av spel man ägnar sig åt. 48 % angav att man spelar FPS vilket står för First Person Shooter, det vill säga spel av typen Call of Duty, Counterstrike, Quake med flera. Nästa lika många, 47 %, spelade så kallade MMORPG, vilket är massiva onlinerollspel av typen World of Warcraft, GuildWars, EverQuest. Något färre personer (31 %) spelade RTS-spel (Real-time Strategy), alltså strategispel som Starcraft och liknande. 30 % spelade RPG-spel, en kategori som innehåller spel av typen Final Fantasy, Fable och liknande. Slutligen angav 34 % att man ägnar sig åt spel som inte täcks av de kategorier vi haft med. Här nämnde många spelet League of Legends, samt ett liknande spel i form av Heroes of Newerth, i kommentarsfältet. Andra spel som nämndes av flera var Minecraft, Civilization, olika sportspel samt kort- eller casinospel.

	<i>Antal</i>	<i>Procent</i>
Typ av spel		
FPS	87	48 %
MMORPG	86	47 %
RTS	56	31 %
RPG	54	30 %
Övrigt	62	34 %

Varför fastnar man?

I enkäten bad vi personer att ta ställning till varför man fastnar framför skärmen och listade ett antal alternativ som kunde kryssas i. Det absolut vanligaste alternativet vilket fylldes i av 80 % var att det helt enkelt beror på att det är roligt. Efter detta var alternativen "spännande" och "brist på annat" vanligast då de båda fylldes i av 50 % av spelarna. Nästan lika många fyllde i att det rör sig om sociala anledningar (45 %) och att det handlar om att "slippa tänka på annat" (44 %). Ett mindre antal, 15 %, angav att det handlar om bekräftelse. 13 % angav att man inte fastnar vid skärmen.

	<i>Spelare</i>		<i>Anhöriga</i>	
	<i>Antal</i>	<i>Procent</i>	<i>Antal</i>	<i>Procent</i>
Varför fastnar man vid skärmen				
Roligt	145	80 %	45	63 %
Spännande	90	50 %	49	69 %
Brist på annat	90	50 %	29	41 %
Socialt	81	45 %	34	48 %
Slippa tänka på annat	80	44 %	48	68 %
Bekräftelse	27	15 %	31	44 %
Fastnar inte	23	13 %	0	0 %

Det framstår alltså tydligt att en anledning till att man fastnar är att det är roligt och spännande. Vidare tycks många fastna vid datorn av sociala skäl, att man umgås med vänner och andra genom sin dator. Dessa alternativ tycks vara positiva, man väljer datorn därför att det tillför något positivt och bra. Oroväckande är dock att det också är många personer som anger att det handlar om en brist på annat att göra och att man sitter vid datorn för att slippa tänka på annat. Datorn och spelandet

tycks alltså, av relativt många i denna undersökning, användas som flykt från annat eller som ett sätt att trycka undan jobbiga känslor eller tankar.

Vi lät även anhöriga till spelare ange vad de tror är skäl till att man fastnar vid datorn. Här var det vanligaste alternativet att det handlar om att det är spännande (69 %). Alternativen "roligt" (63 %) och "socialt" (48 %) angavs också de av många anhöriga som troliga skäl till att man fastnar. Bland anhöriga angavs "slippa tänka på annat" av 68 % vilket alltså var en högre andel än i gruppen spelare. Störst skillnad mellan spelare och anhöriga var att de sistnämnda i mycket högre utsträckning angav "bekräftelse" som en anledning till att man fastnar vid datorn.

Som grupp verkar anhöriga till spelare ha en rimlig bild av vad som kan ligga bakom att man fastnar vid datorn. Resultaten i denna undersökning är dock på gruppnivå och endas handlar endast om vilka olika faktorer som kan inverka vid överdrivet spelande. Resultatet säger ingenting om i vilken utsträckning de olika faktorerna samverkar eller vilka som är viktigare än andra. Vidare är det så klart svårt för anhöriga att veta varför deras barn, föräldrar, partners eller syskon fastnar med datorspelen. Även för datorspelare själva är det svårt att ha insikt i de mekanismer eller faktorer som gör att man fastnar vid datorn. Många gånger inser spelare först senare varför de hade så svårt att kontrollera sitt spelande.

Slutligen vill vi påpeka att "fastna vid datorn" kan tolkas på olika sätt av olika personer. Det kan handla om att man helt enkelt sitter där mycket, kanske lite mer än man tänkt, till att man har väldiga problem att slita sig från datorn och upplever sig ha tappat kontrollen över sitt spelande. Att man fastnar vid datorn ibland behöver inte vara skäl till oro. Men för många ungdomar och vuxna har problemet idag blivit större än så.

Att begränsa sitt spelande

När vi frågade om man försökt begränsa sitt spelande svarade 46 % av spelarna att man inte försökt medan 53 % angav att man försökt. Av de som försökt hade 46 % lyckats på egen hand, 14 % med hjälp medan 41 % angav att man misslyckats med att begränsa sitt spelande.

	<i>Antal</i>	<i>Procent</i>
Har du försökt begränsa spelandet?		
Ja – Lyckades på egen hand	44	24 %
Ja – Lyckades med hjälp	13	7 %
Ja – Misslyckades	39	39 %
Nej	83	46 %

Utifrån detta kan vi se flera saker. Det är positivt att drygt hälften av de som försökt lyckats begränsa sitt spelande. Men det framgår också av alla de som misslyckats med att begränsa sitt spelande att det många gånger är svårt. Eftersom vi inte vet hur många av de som misslyckats som tagit hjälp av andra kan vi inte uttala oss om hur vanligt det är att man söker stöd hos anhöriga eller andra för att ta itu med ett problematiskt spelande. Vi misstänker dock att det för vissa tar emot att hämta stöd från andra för att få hjälp med sitt problem vilket är tråkigt. Det anhöriga bör ta med sig från enkätresultaten vad gäller denna fråga är dock att det för många spelare kan finnas tidigare försök

att begränsa spelandet som misslyckats. I sådana fall är det stöttning och förståelse som behövs medan tjat och skäll riskerar att snarare förvärra situationen.

Slutligen vill vi säga något om att det är många som inte försökt begränsa sitt spelande. I de flesta fall beror detta antagligen på att spelandet är positivt i personens liv och inte behöver begränsas. I vissa fall beror det dock kanske på dålig insikt i spelandets negativa konsekvenser eller det saknas energi till att försöka begränsa ett överdrivet datorspelande.

Datorspelandets inverkan

Klart är att datorspelandets ibland negativa konsekvenser måste tas på allvar. De datorspelare som deltog i studien anger flera områden på vilka spelandet inverkar negativt. Det vanligaste är att det går ut över familj och vänner, följt av negativ inverkan på skola/studier, fysiskt mående, psykiskt mående samt ekonomi. En lägre andel anger negativ inverkan på arbetsliv/arbetssökande vilket troligen förklaras av att gruppen spelare i studien innehåller färre personer i vuxen ålder och fler i skolålder.

	<i>Antal</i>	<i>Procent</i>
Inom vilket/vilka områden har spelandet haft negativ påverkan?		
Familj/vänner	93	49 %
Skola/studier	78	43 %
Arbetsliv/arbetssökande	33	18 %
Fysiskt mående	70	39 %
Psykiskt mående	58	32 %
Ekonomi	44	24 %

Det fanns inget alternativ att välja för när spelandet inte har något negativ påverkan alls men eftersom de spelare som inte upplever någon negativ påverkan inte har kryssat i något alternativ kan vi se även hur många detta rör sig om. 45 personer av de 182 spelarna, det vill säga 25 % upplever inte att deras spelande har någon negativ inverkan på de områden vi frågat om.

För en fjärdedel av spelarna tycks spelandet helt problemfritt, och hos ett antal ytterligare är säkert problemen av sådan karaktär att spelandet överlag är positivt. Trots detta finns dock ett anmärkningsvärt stort antal spelare för vilka datorspelandets har påtagliga negativa effekter på andra delar av livet. Studierna blir lidande, nära och kära påverkas negativt, man rör sig mindre, känner sig hängig och trött och mår sämre fysiskt i allmänhet. Många mår psykiskt dåligt, ibland helt, men kanske oftast delvis beroende på datorspelandets. För vissa får det överdrivna spelandet också negativa följder i form av försämrade ekonomi. Klart är att datorspelande är en aktivitet som kan vara svårt att begränsa och som många gånger övergår i en problematisk vana med negativa följder.