

Spelanalys

Vilka effekter datorspel har på oss

Contents

Spelanalys.....	1
Abstract	3
Inledning.....	4
Bakgrund	4
Faktadel	5
Faktadel	6
Fördelar och nackdelar.....	7
Fördelar	7
Resultat.....	8
Vad gör spel med hjärnan?.....	8
Hur kan man göra det bättre?.....	8
Varför är spel så beroendeframkallande?	8
Diskussion.....	9
Analys	9
Källförteckning.....	10

Abstract

This report is a game analysis. It will be about what makes video games so addicting and what negative effects they have on our brains and what we can do to stop it or tone it down. This is important to know, especially for me who has become extremely addicted to video games and don't really know how to limit my time on my computer. So, this report was for me and myself only.

To make this report, I've watched a few Ted Talks where experts and psychologists explained the effects on the brain games have and why they are addictive. I found that people who play a lot of games usually have faster reflexes and higher brain activity in some parts of the brain meanwhile the dopamine in our body is highly reduced because of all the small dopamine charges games cause. This makes it so our focus and our attention span are reduced quite a lot.

Why this is important? For me personally, it's important to keep myself healthy and social. This report, as I said is so that I can better myself and so I know what I can do.

Inledning

Bakgrund

Anledningen varför jag valde det här ämnet är för att jag vet mycket om det redan och för att jag själv vill veta vad som gör spel så beroendeframkallande och vad för negativa effekter det har och ifall det finns fördelar med spel.

Frågeställningar

Vad gör spel med hjärnan?

Hur gör man det bättre?

Varför är det så beroendeframkallande?

Syfte

För att veta hur jag ska begränsa mitt spelande och ha en bättre uppfattning om varför jag borde begränsa mitt spelande.

Metod

Jag ska använda Ted Talks, faktadokumentationer, skolrapporter och olika källor som jag har själv valt att dem är trovärdiga.

Faktadel

Oktober 1958, här skapades det första spelet. Det skapades av en fysiker vid namn William Higinbotham, spelet var ett väldigt simpelt tennisspel som liknar vad många tror var det första spelet "Pong". Sedan dess har spel aldrig slutat att växa i både popularitet och inventioner. Dem utvecklas varje dag och miljontals spelas dagligen. I världen uppskattas att 3 miljarder människor aktivt spelar. Det är nästan hälften av världen. TV-spel har blivit så stora så skillnaden mellan spel och filmer när det kommer till budget, popularitet och konsumenter. Men varför kommer det sig att nästan hälften av jorden är så besatta av spel?

Kortfattat så har det med hur hjärnan fungerar och hur den reagerar och belönar oss. Det finns ett belöningssystem i hjärnan som släpper dopamin när vi går igenom en njutbar upplevelse eller hyperarousal(kamp-och-flykt-beteende). Så när vi spelar så går hjärnan igenom något som är i ett sätt en bra sak men eftersom den går igenom det flera gånger i flera timmar så blir det till slut ett beroende efter dopaminet. Man kan inte få nog av det. Det gör så att ens sociala liv inte ser så bra ut, man får sämre sömn, depression, svårigheter med jobb och skola. Spelar man extremt mycket kan det leda till att hjärnan hamnar i en konstant hyperarousal. Inte bara spel utan filmer och allt annat som vi har i den här tiden. Allt vi kollar på leder till ett beroende av dopamin. Så när vi spelar och går igenom en hyperarousal så associerar hjärnan det beteendet med dopamin.

Vad är då dopamin? Dopamin är en signalsubstans som är väldigt kraftfull, vilket gör att vi enkelt kan bli beroende av skärmar och spel. Den här signalsubstansen hjälper oss med intresse och uppmärksamhet. Vad som gör den så kraftfull är att den förstärker sig själv, så ju mer man upplever det beteende desto mer kräver man det. Hur kan man veta ifall man är beroende, liknande beroenden av alkohol, droger eller tobak så blir det ett beroende när det skadar en själv och att man inte kan kontrollera det, det skadar närstående och ens hälsa.

Några symptom kan vara,

- Får extrema behov av att spela.
- Avviker från andra aktiviteter för att spela.
- Spenderar en stor mängd av pengar på spel.
- Fortsätter att spela även fast man vet att det skapar problem i ens liv.
- Man behöver mer tid framför skärmen desto mer tid som går för att få samma nivå av nöje som innan.

Faktadel

Hur kan man fixa ens beroende av dopamin och spel? Det enklaste men ändå det svåraste är att bara sluta, så i stället för att sluta direkt så kan man skapa strukturerade rutiner som kan hjälpa en att nå en nivå där man kan spela utan det påverkar hjärnan negativt utan det kan faktiskt nyttja en. Vad menar jag då? Det är forskat och bevisat att barn som spelar 3 eller mer timmar per dag visar högre hjärnaktivitet i dem delar av hjärnan som är associerat med fokus och minne. Men det är ändå för lång speltid per dag. Spel kan också bättra hand och ögakoordination vilket är ett samspel mellan synen och muskelarbete och det hjälper en i vardagen. Spel kan hjälpa med reflexer.

Oavsett här en lista på vad man kan göra för att sluta ens beroende av spel:

Begränsa spelandet. Dra ner på det mer och mer,

Börja med fysisk aktivitet. Det släpper också dopamin men på ett positivt sätt,

Flytta ut datorer och konsoler från sovrummet, det gör det enklare att spela,

Spel tar bort stress vilket är varför många spelar, börja med andra stress befriande aktiviteter som t. ex gym, promenader, lyssna på musik.

Är det så illa att det inte går så sök hjälp. Börja med familj och kompisar och senare sök hjälp hos faciliteter.

Fördelar och nackdelar

Fördelar:

1. Det är en bra underhållning som kan ge en många bra vänner och egenskaper om man faktiskt spelar under begräsning.
2. Utveckling av skickligheter, spel kan få en att utveckla olika delar av ens kompetenser som kan variera mellan öga och handkoordination, problemlösning, strategisk tänkande och multitasking. Vissa spel kräver snabba reflexer och skarp kontroll över vad man gör vilket utvecklar sin motoriska kontroll.
3. Socialt, spelande kan bättra ens sociala egenskaper och utöka sin sociala cirkel beroende på hur man hanterar sitt spelande. Detta är bara för vissa då spel också kan försämra ens sociala liv till ett liv där man inte får några sociala interaktioner alls förutom i sitt spel.
4. Spel kan göra ens hjärnas egenskaper bättre på olika delar som till exempel minnet, koncentrationsförmåga, beslutsfattande
5. Stress, spelande kan ta bort en del stress och ångest man har men om man förlitar så helt på att spel tar bort stressen ökar det chansen för extremt spelberoende.

Nackdelar:

1. Tidskonsumtion, spelande är som sagt väldigt beroendeframkallande vilket gör att man kan glömma av tiden vilket leder till att man glömmet av skolarbete, jobb, socialisering och fysisk hälsa.
2. Stillasittande livsstil, detta kan leda till övervikt, muskelproblem och problem med nacken och ryggen.
3. Social isolering, spelande kan såklart göra möjligheter för fler sociala interaktioner men det är också vanligt att det kan ta bort dem möjligheterna. Man kan bli tillbakadragen och undvika riktiga relationer till familj och kompisar. Spenderar man överdriven tid med spelande kan det leda till problem med face to face interaktioner och slöa ner ens sociala egenskapsutveckling.
4. Detta kan komma en stereotyp men är faktiskt väldigt vanlig speciellt hos unga personer som är väldigt lättpåverkade och mottagande för nya saker. Spel kan då upplevas som någonting man som är okej att göra i verkligheten då det är kul i spelet.
5. Beroende, detta har jag skrivit mycket om men detta är nog det värsta med spelandet eftersom det är patient zero när det kommer till alla dessa nackdelar.
6. Stor effekt på ens ekonomiska situation, från början så är det inte en så farlig summa man betalar för spel eftersom oftast så betalar man en summa och så kan man spela hur mycket man vill men nu för tiden så är det extremt mycket beroendeframkallande spel som uppmanar en till att köpa saker i spelet, detta kan variera mellan att man köper olika saker som gör att man får fördelar i spelet eller så kan det var olika kosmetiska varor. Det som är så farligt med detta är att det är väldigt lätt att spendera och det är lätt åtkomligt och oftast hyfsat billigt men blir dyrt i slutet.

Resultat

Vad gör spel med hjärnan?

Spel gör så att vår hjärna går igenom ett beteende som heter "Hyperarousal" vilket är ett kamp-eller-flykt-beteende. Det här beteendet gör så att hjärnan släpper dopamin vilket gör att det faktiskt är kul att spela.

Spel fungerar också som filmer, kroppen processar och reagerar till sensorerna i hjärnan vilket gör att det blir engagerande. Till exempel om du kollar på en film så kan du gråta, skratta, bli arg och det är pga detta. Samma är med spel. Så, när vi spelar så reagerar hjärnan på spelet som om det vore en riktigt sak som händer vilket man kan märka om man till exempel spelar ett racingspel så rör ens kropp sig åt hållet man svänger åt. Man aktar sig för skott eller slag. Det skapar den här kamp-eller-flykt responsen.

Hjärnan blir besatt av det här.

Spel skapar också vissa fördelar, det kan förbättra ens öga och handkoordination, reflexer, hjärnaktivitet, uppmärksamhet. Medan det också kan skapa negativa effekter som till exempel dåligt socialt liv, dåligt fokus, problem med skola och jobb, sämre relationer med familj och närstående, dålig hygien, depression och ångest.

Hur kan man göra det bättre?

Man kan göra det bättre genom att dra ner på det. Det är det enda sättet. Det finns egentligen inga undantag ifall man är beroende utan man måste verkligen försöka minska ens skärmtid och börja med andra saker som kan skapa samma dopaminrelease som spel. Man borde börja med nyttigare liv, alltså börja träna, socialera sig, äta nyttigt och sova bättre. Dessa faktorer hjälper en med att sluta behöva spela och kolla på mobilen. Kan man inte hålla sig från att spela ändå måste man söka hjälp, speciellt om man har försökt och det inte har fungerat.

Varför är spel så beroendeframkallande?

Dopaminet som släpps när man spelar är vad man blir beroende av, inte själva spelet. Dopaminet är vad som hjälper oss med uppmärksamhet och intressen. Den här substansen förstärker sig själv och desto mer man spelar desto mer kräver man den här substansen för att nå den nivån som gör att man kan njuta av spelet.

Diskussion

Resultatet visar att spel i slutändan är extremt beroendeframkallande och är något man borde göra under restriktioner om man vill ha minsta effekt. Såklart är allt det beroende på person för alla uppfattar saker annorlunda och alla reagerar på allting annorlunda så i vissa fall kan dessa saker passa in men det behöver inte betyda att man beroende av spel. Det finns många som spenderar väldigt många timmar framför spelet men har fortfarande ett bra socialt och hälsosamt liv. Ett bra exempel är esport, många tänker att det enda dem gör är att sitta och träna på spelet men i väldigt många fall så behöver dem träna mycket för att förbättra sina delar kroppen som kan påverka hur man spelar, dem brukar ha mycket mental träning för att förbättra sin mentalitet.

Jag själv är nog väldigt osäker när det kommer till ifall jag är spelberoende för ena stunden så är jag superinsatt i att spela och kan verkligen inte sluta medan andra sekunder så har jag inte motivation till att spela och tycker det mesta är supetråkigt. Nu under de senaste veckorna har jag absolut utvecklat ett spelberoende då jag inte har kunnat göra någonting så mycket av min tid har varit framför datorn vilket har lett till att jag har missat mycket i skolan, missat massa aktiviteter med kompisar och förlorat tid med familj och nära. Jag har dock lärt mig väldigt mycket under den här tiden jag har gjort den här rapporten och mycket har fastnat. Jag är väldigt medveten om mitt spelande nu och kan lugnt säga att jag är bättre på att kontrollera det och hantera det. Förut kunde jag välja bort aktiviteter för att spela, nu vet jag hur mycket mer värdefullt det är att socialisera sig och vara med kompisar och familj. Spelet kommer ändå alltid finnas hemma och försvinner inte medan kompisar och nära kan med tid.

Analys

Redacted for privacy reasons.

Källförteckning

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/are-video-games-and-screens-another-addiction>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction>

<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/video-game-addiction>

<https://www.youtube.com/watch?v=CkFnqGHZ5tA>

https://www.youtube.com/watch?v=EHmC2D0_Hdg

<https://www.youtube.com/watch?v=FktsFcoolG8>