

Examensarbete



Emotionshantering i onlinespel: En kvalitativ undersökning om hanteringen av negativa emotioner i tävlingsinriktade onlinespel

Emotional Regulation in online gaming: A qualitative examination about the regulation of negative emotions in competitive online gaming

Examensarbete för kandidatexamen med huvudområdet Socialpsykologi

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårtermin 2022

Anton Karlsson & Simon Gartman

Handledare: Susanna Nordström

Examinator: Sakarias Bank

Abstrakt

E-sport är vid början av 2020-talet en mer accepterad sport än tidigare i historien och har nått en sådan kommersiell nivå att spelare i toppskiktet kan livnära sig på det. I takt med att spelen blivit mer tävlingsinriktade samt upptar en stor del av mångas tid har oron över spel och spelmiljöers potentiella psykologiska effekter aktualiserats. E-sportmiljöerna har ryktet att framkalla negativa emotionella tillstånd, såsom nedstämdhet, frustration och ilska. Syftet med studien är att genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer undersöka de negativa emotioner som upplevs i det sociala samspelet i online-spelet League of Legends samt hur de hanteras av individen. Studien består av 10 intervjuer. Urvalet var begränsat till individer som spelade minst 4 timmar i veckan och som hade erfarenhet av aktiva och medvetna försök att hantera frustrationer som uppstår i spelandet. Studien utgår från en socialpsykologisk ansats genom teorier om bland annat aggression, social påverkan och emotionshantering. Studiens resultat visar att spelets tävlingsinriktade utformning samt möjligheten av att vara anonym påverkar det emotionella tillståndet samt beteendet negativt. Social påverkan genom kommunikation och samarbete upplevde intervjupersonerna som en betydande faktor för det emotionella tillståndet. Frustration fick ofta utlopp genom aggressivitet riktad mot andra och sig själv. Metoder för att hantera emotionella tillstånd innefattar kognitiva omvärderingar och undvikande av negativa situationer.

Nyckelord: Aggression, Social påverkan, Kommunikation, Frustration, Tävling

Abstract

E-sports are at the beginning of the 2020s more accepted sports than earlier in history and has reached such a commercial level that players at the top layer can earn their livelihood from it. As the games have become more competitive and constitutes a more significant part of many people's time, the concern for the E-sports-environment's potential psychological effects has been brought to the fore. E-sports-environments have the reputation to induce negative emotional conditions such as malaise, frustration or anger. The purpose of this study is to through qualitative semi-structured interviews examine the negative emotions experienced in the social interplay in the online game League of Legends as well as how the individual handles such emotions. The study consists of 10 interviews. Selection criteria for the study is limited to individuals who played at least 4 hours per week and had experience of active attempts to manage game related frustration. The study is based on a social-psychological approach using theories about aggression, social influence and emotional regulation. The result of the study shows that the games competitive design as well as the possibility to be anonymous negatively affects the emotions and behavior of the player. Social influence through communication and cooperation was experienced by the interviewees as a considerable factor for the emotional condition. Frustration often led to aggression towards others and oneself. Methods for regulating emotional conditions include cognitive revaluations and avoidance of negative situations.

Keywords: Aggression, Social influence, Communication, Frustration, Competition

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
2. Syfte och frågeställningar.....	2
2.1 Bakgrund.....	2
2.2 Disposition.....	3
3. Teoretiskt ramverk.....	3
3.1 Emotioner.....	3
3.1.1 Aggression.....	3
3.1.2 Stress.....	3
3.1.3 Ilska.....	4
3.2 Social påverkan.....	5
3.2.1 Normativ påverkan.....	5
3.2.2 Social facilitation.....	5
3.2.3 Anonymitet.....	5
4. Tidigare forskning.....	6
4.1 Tävling och aggression.....	6
4.2 Social påverkan och social facilitation.....	8
4.3 Emotionella tillstånd och emotionshantering.....	9
5. Avgränsning.....	11
6. Metod.....	12
6.1 Metodval.....	12
6.2 Urval.....	13
6.3 Instrument.....	14
6.4 Etiska överväganden.....	14
6.5 Tillvägagångssätt.....	15
6.6 Transkriberingsprocess.....	15
6.7 Kvalitetskriterier.....	16
6.8 Analysmetod.....	17
7. Resultat och Analys.....	18
7.1 Tävlingsinriktad onlinespelsmiljö.....	19
7.1.1 Situationer och emotioner.....	19
7.1.2 Tävlingsmomentet.....	21
7.1.3 Anonymitet.....	23
7.2 Social påverkan.....	25
7.2.1 Samarbete.....	25
7.2.2 Kommunikation.....	28
7.3 Aggression och hantering.....	30
7.3.1 Identifieringen av beteenden och dess utlopp.....	31
7.3.2 Hantering.....	32
8. Diskussion och slutsatser.....	35
8.1 Framtida forskning samt egna reflektioner.....	40
9. Referenslista.....	41
Bilaga A - Intervjuguide.....	44
Bilaga B - Informationsbrev.....	46

1. Introduktion

Tillgången till teknik och internet har stadigt ökat under 2000-talet. Ökningen har möjliggjort nya former för underhållning, samarbete och social interaktion. Ett av de sätt för individen att underhålla sig som möjliggjorts av utvecklingen är dator- och tv-spelande. Bland ungdomar 9-18 år uppger ~38% att de spelar dator- och konsolspel mer än tre timmar dagligen (Statens medieråd, 2021). På senare år har det blivit mer förekommande att även tävla i digitala spel, både individuellt och i lag, ofta över internet. Under början av 2020-talet har *elektronisk sport* (E-sport) varit en av de snabbast växande formerna av ny media driven av den teknologiska utvecklingen, både när det kommer till deltagande och tittare. E-sport är en form av sport där den primära delen av sporten utövas via elektroniska system. Individens interaktion med det elektroniska systemet utgör spelandet (Hamari & Sjöblom, 2017).

E-sport är under början av 2020-talet blivit en mer accepterad sport än tidigare i historien och har nått en sådan kommersiell nivå att spelare i toppskiktet kan livnära sig på E-sport. Kou & Gui (2020) beskriver att tävlan och konkurrens är en stor del i vad som gör spel lockande, framgångsrika och anledningen till varför individer spelar spel i underhållningssyfte. I takt med att spelen blivit mer tävlingsinriktade samt upptar en stor del av mångas tid har oron över spel och spelmiljöers potentiella psykologiska effekter aktualiserats. E-sportmiljöerna har ryktet att framkalla negativa emotionella tillstånd, såsom nedstämdhet, frustration och ilska. De negativa emotionella tillstånden kan i vissa fall ha en negativ inverkan på lagarbete, kommunikation, och sociala relationer. I värsta fall kan de negativa tillstånden leda till depression och utbrändhet om de inte hanteras på ett bra sätt (ibid). Spelandet har även positiva effekter skildrar Länsstyrelsen (2019). Spelandet är för många en rolig, avslappnande och underhållande aktivitet. Spelandet kan erbjuda ett sätt att för en stund komma undan vardagens problem och krav. För många som spelar tillsammans med andra fyller spelandet även en viktig social funktion (ibid).

När allt fler spelar och online-miljöerna får en större betydelse för individers sociala liv och identitet blir det viktigare för såväl utvecklare som för individerna själva samt samhället att förstå vad som sker inom miljöerna. Området är intressant att studera ur en socialpsykologisk synvinkel eftersom människors sociala agerande och beteende på flera sätt påverkar andra människors psykiska hälsa. Även spelkontexten kan inverka på individens beteende där spelets utformning, syfte samt normerna mellan spelarna reglerar vilka beteenden som

belönas. Spel där samarbete belönas tenderar att öka prosociala beteenden såsom exempelvis villigheten att hjälpa andra och villigheten att arbeta för gruppen, vilket i sin tur underlättar samarbetet. Våldsamma spel där tävlan och aggressivitet belönas tenderar att öka antisociala beteenden, såsom aggressivitet, hotfullhet och en ovilja att hjälpa andra (Ewoldsen et al., 2012). Vår undersökning riktar sig främst till spelare av tävlingsinriktade onlinespel som kan tänkas nyttja kunskap om hanteringen av sitt emotionella tillstånd.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka negativa emotioner som upplevs i det sociala samspelet i en tävlingsinriktad online-spelmiljö samt hur de hanteras av individen.

- Hur upplever intervjupersonerna att en tävlingsinriktad onlinespel-miljö påverkar det negativa emotionella tillståndet?
- Hur upplever intervjupersonerna att den sociala interaktionen och samarbetet i onlinespel-miljön påverkar det negativa emotionella tillståndet?
- Vilka strategier använder individen för att identifiera och kontrollera sitt eget negativa emotionella tillstånd gentemot andra i onlinespelmiljön?

2.1 Bakgrund

Studien utgår från att undersöka tävlingsinriktade online-spelmiljöer genom spelet League of Legends. League of Legends är ett lagbaserat strategispel till dator där spelaren tävlar online tillsammans med och mot andra spelare över hela världen. En match består av 2 lag med 5 spelare i vardera lag. Spelet går ut på att förstöra motståndarens bas som kallas för "nexus". För att komma till motståndarens nexus krävs emellertid att spelaren förstör torn som skyddar de 3 vägarna som leder till nexus (League of Legends, 2022). League of Legends är ett av de större tävlingsinriktade online-spelen i världen. Spelet har 150 miljoner registrerade spelare och 117 miljoner månadsvis aktiva spelare (activeplayer.io, 2021).

2.2 Disposition

I avsnitt 3 presenteras det teoretiska ramverk som studien utgått ifrån. Avsnitt 4 består av tidigare forskning inom ämnet. Avsnitt 5 innehåller studiens avgränsning. Undersökningens metod och etiska överväganden presenteras i avsnitt 6 följt av resultat och analys i avsnitt 7. Avsnitt 8 består av diskussion och slutsatser samt forskarnas egna reflektioner kring studien som utförts. I det sista avsnittet återfinns en referenslista samt bilagor.

3. Teoretiskt ramverk

Följande avsnitt redogör för teoretiska utgångspunkter som är relevanta för studien.

3.1 Emotioner

3.1.1 Aggression

Det kan tänkas vara intressant att konstatera varför frustrationen uppstår som leder till aggressiva beteenden i online-tävlingsmiljöer. Aronson (2018, ss.408f) skildrar Dollard et.al *Frustration-Aggression Theory* som förtydligar varför aggression uppstår i en given situation. Teorin förutsätter att individen vill uppnå ett mål eller någon form av tillfredsställelse (ibid). I fallet med tävlingsmiljöer online så utgörs tillfredsställelsen av målet att vinna samt belöningen som ett sådant åstadkommande utlovar. Vidare redogör Aronson (ibid) för att om individen misslyckas med sitt åtagande att vinna i spelet och på så sätt inte får ta del av vinsten och belöningen som vinsten utgör så uppstår frustration hos individen. Individens frustration kan, enligt teorin, sedan resultera i aggressivt, antisocialt beteende i form av trakasserier (ibid). Exempelvis kan tänkas att en spelare i ett onlinespel misslyckas med att vinna mot sin motståndare vilket resulterar i att spelaren skriver en kränkande kommentar. Aronson (2018, ss.409f) skildrar även en annan teori om aggressivitetens uppkomst nämligen *Provokation & Återgäldande-teori*. Teorin konstaterar att människor blir frustrerade som svar på andras frustration. Om individen blivit frustrerad och därefter agerar genom exempelvis trakasserier så kan det skapa en frustration hos mottagaren. Frustrationen hos mottagaren kan sedan leda till att även mottagaren blir en aktiv sändare av toxiskt beteende såsom trakasserier (ibid). Aronson (2018, ss.409f) beskriver emellertid en begränsning inom teorin om provokation & återgäldande. Människor måste vara av övertygelsen att intentionen var att provocera för att frustration ska uppstå.

3.1.2 Stress

En av de ledande teorierna inom stresshantering och reglering av det upplevda emotionella tillståndet är Lazarus & Folkmans (1984) *transaktionell stressteori*. Teorin skildrar stress som en interaktion mellan individen och den omgivande situationen. Det emotionella tillståndet är enligt teorin till stor del beroende av den situation individen befinner sig i och regleras utefter individens uppfattning om den egna förmågan att klara av det situationen kräver. Upplevelsen och känslan av att inte besitta de resurser och förmågor som krävs för att utföra det situationen kräver är en obehaglig känsla som bidrar till stress. Om en akut stress inte

hanteras på ett framgångsrikt sätt riskerar den att försätta individen i negativa emotionella tillstånd som exempelvis ångest, frustration och ilska, vilket kan manifesteras i beteenden som aggression och konfliktsökande. Förmågan att förstå och göra en bedömning samt utvärdering av situationen blir av avgörande betydelse för den emotionella upplevelsen och för hur individen väljer att hantera den. När en stressfull situation identifierades kan den bemötas och hanteras på lite olika sätt (ibid). Inom den transaktionella stressteorin identifieras två former av hantering, problemfokuserad och emotionsfokuserad. En problemfokuserad hantering handlar om att direkt hantera problemet i den situation där stressen uppkommit genom att skaffa de resurser som krävs för att klara av situationen. Det kan exempelvis handla om att inhämta information, be om hjälp eller utveckla en ny kompetens. En emotionsfokuserad hantering handlar om att försöka ändra de emotioner som upplevs som negativa. Exempelvis att kognitivt försöka omvärdera situationen eller destruktiv hantering såsom rökning, ätande och droganvändning (ibid). En tredje metod av hantering som har fördelar för den direkta stresshanteringen men kan få långsiktig negativa konsekvenser är en undvikande-strategi. En undvikande-strategi handlar helt enkelt om att fly undan situationen som uppfattas som stressande genom exempelvis nekande av dess existens, distraktion och önsketänkande. Metoden har fördelen att den i stunden minskar en obehaglig emotionell upplevelse men kan i det långa loppet leda till en oförmåga att hantera problemet och en emotionell avdomning (Roth & Cohen, 1986).

3.1.3 Ilska

Ilska är ett stadie av emotioner och beteenden som okontrollerat kan bli ett problem. Stith & Hamby (2002) utvecklade mätinstrumentet *Anger Management Scale* för att konkret kunna bedöma specifika kognitioner och beteenden som ökar eller minskar ilska. Skalan har fyra subskalor vilka representerar olika aspekter av hantering av ilska. Två subskalor, *eskalerande strategier* och *negativ attribution* representerar beteenden och kognitioner som ökar graden av ilska och sannolikheten för att ilskan övergår i aggression. Eskalering inkluderar beteenden som ökar ilskan, exempelvis att besvara en provokation eller att fortsätta tänka på den situation som väckte ilskan. Negativ attribution handlar om att attribuera negativa egenskaper och intentioner hos den individen som upplevs är ansvarig för ilskan. Två andra strategier som i Stith & Hambys (2002) teori visar sig framgångsrika när det kommer till att minska ilska och sannolikheten för att ilskan övergår i aggression är självmedvetenhet och lugnande strategier. Självmedvetenhet syftar till individens förmåga att känna och vara

medveten om vilket tillstånd de befinner sig i. Förmågan att identifiera det tillstånd individen befinner sig i och de fysiologiska förändringar som sker i kroppen gör att individen hamnar i en bättre position att hantera sin ilska och i framtiden undvika de situationer som lett till ilska. Lugnande strategier är vanligt förekommande inom program som lär ut ilskehantering. Det innefattar strategier där individen aktivt försöker lugna ner sig, exempelvis genom att ta djupa andetag för att sänka pulsen eller ta en paus från situationen där ilskan uppstått (Stith & Hamby, 2002).

3.2 Social påverkan

3.2.1 Normativ påverkan

Ett av socialpsykologins grundläggande forskningsområden är studiet av hur individens tankar, emotioner och beteenden påverkas av andra individer inom de sociala situationer individen befinner sig i (Aronson, 2018, s.23). Individen påverkas av både den riktiga och upplevda närvaron av andra. Social påverkan kan sträcka sig genom tid och rum. Enbart att vara i närheten eller den upplevda närheten av någon annan kan påverka det emotionella tillståndet och beteendet (Allport, 1920, ss.32-33). Påverkan kan vara både positiv och negativ. Salomon Asch (1955) påvisade att i stunder av osäkerhet i exempelvis nya främmande situationer tenderar individer göra, tycka och tänka som andra gör oavsett om individen själv var övertygad om det var rätt eller inte. Vad som är det rätta att göra, tycka och tänka bestäms av de *normer* som finns inom gruppen. Normer är oskrivna regler som är underförstådda av personerna inom en avgränsad kontext. De som inte följer de normer som finns riskerar att utsättas för någon typ av bestraffning och i slutändan uteslutas (Aronson, 2018, s.257).

3.2.2 Social facilitation

I vissa situationer kan individen prestera bättre i andras närvaro och i andra situationer sämre. Teorin *Social Facilitation* studerar under vilka situationer individer presterar bättre respektive sämre i närvaron av andra individer. Närvaron av andra och vetskapen om att de noterar samt bedömer individens insats har enligt studier påvisats ha en negativ effekt under uppgifter individen upplever som svåra, komplexa och där individen inte känner sig helt säker (Zajonc, 1965). I komplexa situationer så uppfattas närvaron av andra som stressfull och kan försämra samt försvåra individens prestation. I situationer där individen känner sig bekväm och tillräckligt kompetent att utföra uppgiften kan prestationen i andras närvaro bli bättre än vad den varit om den utförts i ensamhet. Är uppgiften något individen lätt kan utföra fungerar den

sociala närvaron som upplyftande, motiverande och påverkar det emotionella tillståndet positivt (ibid). Kopplat till studien vi utför hjälper teorin oss att svara på frågan om den sociala interaktionen är betydande för det upplevda emotionella tillståndet.

3.2.3 Anonymitet

Individer har i situationer där deras identitet förblir anonym en tendens att uppvisa ett beteende de under inga andra omständigheter uppvisat annars. Anonymiteten kan få individer att känna sig mindre ansvariga för sina beteenden och handlingar genom en förlust av självmedvetenhet eller *deindividuation*. Konsekvenserna av en handling upplevs inte som lika allvarliga om individen själv inte känner sig ansvarig för dem. Deindividuation tenderar att frodas under omständigheter där kommunikation ansikte mot ansikte är frånvarande vilket tenderar vara normen i kommunikation som sker online. Förlusten av självmedvetenhet behöver inte alltid vara negativ. Förlusten gör dock individer mer påverkade av den omgivande miljön. Om normen i miljön är att vara aggressiv tenderar det att vara den riktning även individens beteende tar (Aronson, 2018, ss.301-302).

4. Tidigare Forskning

I följande avsnitt presenteras tidigare forskning inom området som har relevans för vår studie.

4.1 Tävling och aggression

The effect of violence and competition within video games on aggression är en studie som publicerades av Andre Dowsett et al. (2019). Studien gick ut på att undersöka huruvida spelens våldsamma natur gör spelaren mer eller mindre aggressiv eller om det snarare beror på spelets tävlingsinriktade karaktär eller tävlingens utkomst. Studien bestod av experimentella tester med 64 deltagare där aspekter av spelet manipulerades till att vara mer eller mindre våldsamma. Spelet utgjorde ett konstant tävlingsmoment men de våldsamma karaktärerna av spelet förändras vid olika experimentella försök. Studien kom fram till att våldsamheten i spelet inte hade någon effekt på deltagarnas aggressivitet eller att spelets våldsamhet framkallade aggressiva beteenden. Studien konstaterade däremot att tävlingsmomentet skapade aggressiva emotioner men inte aggressivt beteende. Dessutom visade resultatet av studien att om deltagaren förlorar en omgång i spelet så orsakar det både aggressiva emotioner och aggressivt beteende. Studien är intressant för vår undersökning för att den delvis förklarar vad som kan förorsaka aggressiva emotioner samt aggressivt beteende i tävlingsinriktade spelmiljöer online.

Nakano et al. (2016) publicerade sin studie *Analysis of Cyber Aggression and Cyber-bullying in Social Networking*. Studien undersökte om anonymitet inverkar på aggressivt beteende online. Undersökningens metod utgjordes av att undersöka forumet ask.fm, en webbplats där människor kan ställa frågor samt kommentera andras frågor. Studien fokuserade på mängden aggressiva kommentarer och inlägg och undersökte om det fanns en skillnad mellan anonyma och identifierbara användare. Resultatet av studien blev att anonyma användare tenderar att skriva fler aggressiva frågor och kommentarer samt att aggressiviteten kunde öka som en respons på ifrågasättande av andra användare. Studien konstaterade dessutom att användare tenderar att agera mer aggressivt gentemot anonyma användare än icke-anonyma användare. Studiens resultat är intressant för vår undersökning eftersom anonymitet är en faktor att räkna in i den tävlingsinriktade spelmiljön som vi undersöker.

Analyzing the changes in the psychological profile of professional League of Legends players during competition är en studie författad av Mateo-Orcajada et al. (2022). Studiens syfte var analysera skillnader i spelares emotionella tillstånd före och efter en match i spelet League of Legends. Studien bestod av en enkät som fem spelare fick fylla i innan och efter varje match under en turnering med syfte att fånga upp det emotionella tillståndet och sedan analysera skillnaderna. Resultatet visade signifikanta skillnader mellan det emotionella tillstånden innan och efter en match. Vid vinst minskade ilska och spänning samtidigt som känslor av styrka och kraft ökade. Oavsett resultat så uppmättes en ökning av nedstämdhet, förvirring och trötthet efter spelad match. Vid förlust uppmättes stora skillnader i det emotionella tillståndet där nedstämdhet, ilska, förvirring, trötthet och spänning ökade markant. Känslor av styrka, kraft och kompetens minskade vid förlust. Studie är intressant för vår undersökning då den visar att utkomsten i spelet har en betydande effekt på det upplevda emotionella tillståndet.

4.2 Social påverkan och social facilitation

Putting The "Fun Factor" Into Gaming: The Influence of Social Contexts on Experiences of Playing Videogames skriven av Kaye et al. (2012) hade som syfte att undersöka hur sociala processer påverkar individens spelupplevelser och emotionella tillstånd under spelandet. Studiens urval bestod av 17 deltagare varav alla spelade regelbundet. Deltagarna delades upp i fyra fokusgrupper där semistrukturerade intervjuer utfördes. De flesta rapporterade att det var roligare att spela tillsammans med individer man kände än med anonyma spelare online.

Den sociala faktorn kunde även upplevas som frustrerande i spel där individer tävlade mot varandra där det rapporterades vara värre att förlora mot de man känner än de som är anonyma. Andra som betedde sig olämpligt i spelen via exempelvis fusk eller negativ kommunikation utgjorde en stor källa till frustration. Positiv kommunikation och framgångsrikt samarbete upplevdes som tillfredsställande och en källa för positiva emotioner. Prestationer som utfördes i grupp värderades högre än individuella prestationer. Vetskapen att spelandet skedde online mot och med andra som kan se och bedöma individens prestation rapporterades intensifiera upplevelsen och de upplevda emotionerna i spelet, både glädjen att vinna och ilskan av att förlora. Studien blir aktuell i vår undersökning då den påvisar hur de sociala processerna och närvaron av andra påverkar spelandet.

I'm just trolling: The role of normative beliefs in aggressive behaviour in online gaming är en studie av Hilvert-Bruce et al. (2020) vars syfte var att undersöka hur normativa aggressiva värderingar inom Online-spelmiljö påverkas av spelkontexten och maktoffrets genus. Studien utfördes genom 1646 enkäter där deltagarna fick svara på frågor om värderingar, spelande och beteende. Studien kom fram till att normer och värderingar kopplat till aggressivitet ansågs mer associerat och acceptabelt i spelmiljö online än i spelmiljö offline enligt deltagarna. Deltagarna förknippade andra deltagare med aggressivitet i högre utsträckning när det gällde spel online än spel offline. Ytterligare ett resultat av studien var att spelarens normer och värderingar inverkar på huruvida spelaren uppvisar ett aggressivt beteende. Normerna och värderingarna kring aggression gav sig till uttryck gällande exempelvis andra spelares förmåga samt genom fördomar kring exempelvis andra spelares etnicitet eller sexualitet. Studien är intressant för vår undersökning eftersom den kan ge en nyans kring varför spelare agerar aggressivt i tävlingsmiljöer online.

The Identification of Deviance and its Impact on Retention in a Multiplayer Game är en artikel skriven av Shores et al. (2014). Syftet med studien var att undersöka vilken roll avvikande beteenden har för spelare av League of Legends. Avvikande beteenden definieras här som att frångå och inte agera efter normer. För att mäta avvikande beteenden utvecklades ett mätinstrument för att mäta "toxicity". Datainsamlingen skedde med hjälp av en enkät där urvalet bestod av 138 kinesiska spelare. En hög toxicity var likställt med en hög grad av avvikande beteenden. Studien kom fram till att de som spelade mer tävlingsinriktade spellägen i spelet uppvisade en högre grad av avvikande beteenden. En högre toxicitet var även knutet till olika roller i laget där mer offensiva roller vars syfte var att skada motståndaren var korrelerat med en högre grad av toxicitet. Att spela tillsammans med vänner korrelerades med en högre grad av toxicitet då vängruppens normer lätt kunde hamna i

konflikt eller avvika från den övriga gruppens normer. Spelare som spelat längre uppmättes till en högre grad av toxicitet då erfarenhet ofta kunde få dem att se saker andra inte såg vilket kunde få dem att bryta mot normen. Exempelvis kunde de tidigare se att en match var förlorad och ge upp vilket avviker från grupp normen att inte ge upp. Spelare med hög grad av toxicitet hade en avskräckande effekt på nya spelare. Nya spelare i lägre rank som hade oturen att möta en spelare med hög toxicitet ville i större utsträckning inte fortsätta spela. Spelare i högre rank har en tendens att fortsätta spela även när de möter toxiska spelare. Studiens resultat blir relevant för vår undersökning eftersom jämförelser kring toxiciteten kan jämföras med resultatet i vår egna studie.

4.3 Emotionella tillstånd och emotionshantering

Artikeln *Emotion Regulation in eSports Gaming: A Qualitative Study of League of Legends* är skriven av Kou et al. (2020). Studiens syfte var att undersöka de emotioner individer upplever samt de strategier de använder för att reglera sina emotioner inom E-sport spelet *League of Legends*. Forskarna genomförde en innehållsanalys av diskussionstrådar på internetforumet *Reddit* med fokus på specifikt *League of Legends*. En tematisk analys av innehållet identifierade faktorer och situationer som hade betydelse för det emotionella tillståndet. Faktorerna handlar om prestation och bedrift, lagkamrater, speldesign och social identitet. Strategier delades upp i individuell emotionell regulation och regulation av lagkamraters emotioner. Individuella strategier bestod av *situationselektion* där man undvek situationer som kunde uppkalla negativa emotioner. *Situationsmodifikation* handlade om att modifiera situationen genom exempelvis att sätta på bakgrundsmusik eller att stänga av ljudet från spelet. *Uppmärksamhetskifte* var aktiva strategier att ändra uppmärksamhet och att fokusera på något annat än det ursprungliga målet. Strategin upplevdes särskilt användbar då laget var på väg att förlora. *Kognitivt skifte* är försök att ändra det emotionella tillståndet genom att ändra hur man tänker på en situation. Exempelvis genom att istället för att ta en negativ kommentar av en lagkamrat personligt tänka på lagkamraten som en dålig person. *Responsmodifikation* är att aktivt tänka på sättet man väljer att uttrycka sina känslor, exempelvis genom att inte ge uttryck för ilska. *Social interaktion* identifierades som en strategi då spelandet med vänner var mindre förknippat med tävling och mer fokuserat på att ha roligt. Strategin att försöka reglera lagkamraters emotionella tillstånd handlade mycket om att ge positiv feedback till lagkamrater och att be om ursäkt för misstag. Studien blir relevant för vår undersökning då den undersöker strategier för att hantera emotionella tillstånd inom

E-sportsmiljöer samt påvisar den sociala interaktionens betydelse för det emotionella tillståndet.

Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents är skriven av Nasir et al. (2014). Studiens syfte var att fastställa hur ilska påverkar andra emotioner och beteende samt identifiera sätt för på vilka ilska kan hanteras. Studien genomfördes på 1162 ungdomar. Deltagarna fick svara på en enkät med syfte att identifiera hur, var, när och varför ilska uppstår. Majoriteten rapporterade att ilska var en reaktion på stress. Resultatet visade att ilska ofta leder till aggression. Aggressionerna tog sig uttryck i att deltagarna fysiskt slog på objekt, svor, grät och uttryckte ilska gentemot andra. Sociala situationer och interaktioner utgjorde den primära källan till ilska. De strategier ungdomarna hade för att hantera ilska var att göra aktiva försök att lugna ner sig, ta ett djupt andetag, påminna sig själv om ilskans negativa effekter, försök att förstå och rationalisera ilskan samt att prata och diskutera ilskan med andra. Studien blir intressant för vår undersökning där den visar hur ilska påverkar emotioner och i vilka situationer den uppstår.

Artikeln *Identifying Stressors and Coping Strategies of Elite Esports Competitors* skriven av Smith et al. (2019) är en studie med syfte att få en utökad förståelse för vilka faktorer som upplevs som stressande bland professionella E-sport utövare och vilka strategier som finns för att hantera stressen. Metoden som användes var en semi-strukturerad intervju med fokus att fånga upp individens subjektiva upplevelser. Deltagarna var sju män i 20års åldern som alla utövar Esport professionellt. Resultatet över vad som upplevdes som stressande delades upp i två delar; individuella problem och lagproblem. Lagproblemen som identifierades var problem med den interna kommunikationen, kritik från ledare, bristande tilltro till medspelares kompetens, rädsla och bristande självförtroende när laget förlorade, kritik inom laget och bristande lagarbete samt bristen av delade mål inom laget. De individuella problem som identifierades var problem med att balansera spelandet med livet utanför och samtidigt bibehålla en hälsosam livsstil. Strategier för att hantera de upplevda stressfaktorerna organiserades in fem olika former utefter tidigare teorier inom ämnet. En emotionsfokuserad strategi fokuserade på att ändra det upplevda emotionella tillståndet. Exempelvis kunde en sådan strategi vara allt från andningsövningar och justering av fokus till rökning och trösttalande. Problemfokuserad var inriktad på att lösa det som upplevdes stressande exempelvis genom att stötta medspelare som var nere eller i form av upplyftande kommunikation inom laget. En undvikande strategi som helt enkelt gick ut på att undvika och avskärma sig från det som upplevdes stressande. En närmande strategi handlar om att långsiktigt och kortsiktigt konfrontera det som upplevs stressande, exempelvis träningsläger

och samarbetsövningar. Den sista strategin som uppmärksammades var en omvärdering av situationen, såsom att ändra sättet man tänkte på en situation, exempelvis genom att omvärdera kritik från andra till ett uttryck av avundsjuka. Studien är relevant för vårt syfte då den ger oss en indikation för vilka situationer som kan påverka det emotionella tillståndet och hur individer hanterar emotionerna.

Artikeln *The associations between Big Five personality traits, gaming motives, and self-reported time spent gaming* skriven av Heselle et al.s (2021) syfte var att undersöka kopplingen mellan olika personlighetstyper enligt "Big Five"-modellen, motivationer till spelande samt tid spenderad spelandes. Big Five-modellen består av kategorierna *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness* samt *neuroticism*. Openness visar huruvida öppen en person är inför nya fenomen, conscientiousness indikerar huruvida noggrann en person är vid utförandet av en uppgift, extraversion antyder huruvida en persons psykologiska fokus helst är riktat mot andra eller mot en själv, agreeableness avgör huruvida en person tenderar att hålla med eller ifrågasätta andra samt slutligen neuroticism, som indikerar huruvida ängslig en person är inför olika fenomen och hur mycket negativa känslor de upplever. Studien resulterade i ett antal konstateranden gällande korrelation mellan de olika personlighetstyperna och motivationer till att spela. Flyktism var vanligare hos personer med neurotic personlighetstyp och var mindre vanliga hos personer med höga värden i personlighetstyp openness, conscientiousness, extraversion samt agreeableness. Neurotic personlighetstyp korrelerade med motivet att använda spelandet som en hanteringsmetod medan en liten negativ korrelation konstaterades för conscientious-, extraverted-, samt agreeable personer. Personer som använder spelandet som ett sätt att stimulera sin fantasi tenderar enligt studien att vara av personlighetstypen neurotic medan en negativ korrelation visades för personer med openness, conscientiousness, extraversion samt agreeableness. Studien blir relevant för vårt syfte då den kan hjälpa oss förstå varför samma situationer påverkar individer olika.

5. Avgränsning

Tidigare forskning har främst fokuserat på kvantitativa inriktningar på aggression kopplat till onlinespelande eller spelande i allmänhet. Vår undersökning skiljer sig från andra studier i avseendet att vi undersöker personers egna upplevelse kring sin aggression samt hur de hanterar aggressionen. Flera andra studier inom området har utförts genom enkätundersökning då respondenter har besvarat frågor gällande aggression samt andra

negativa aspekter av spelande. Nackdelen med enkäter kan vara att svaren är begränsade då respondenter inte kan uttrycka sig i lika stor omfattning som vid intervjuer. Många andra studier har insamlat data kring samt har analyserat olika kategoriska tillhörigheter såsom könstillhörighet, ålder, motivation till spelandet, omfattning av spelarefarenhet samt mängden speltimmar. Vår undersökning har till skillnad från många andra studier avsiktligt undvikit att insamla eller analysera sådana kategoriska tillhörigheter. Eftersom vi på förhand inte var ute efter en särskild målgrupp, bortsett från vad som omfattas av våra urvalskriterier, lyckades vi fånga in ett brett urval av intervjupersoner med unika upplevelser och tankar kring spelet. Även om vår studie inte är unik i avseendet så särskiljer sig ändå vår studie från flera andra studier eftersom socialpsykologiska teorier och perspektiv använts för att analysera datan. Även om vissa socialpsykologiska aspekter såsom normer och grupp beteenden analyseras i vissa andra studier så särskiljer sig ändå vår studie från flera andra studier som inte beaktar sådana aspekter. Vår studie behandlar intervjupersonernas emotioner och vi har valt att inte specifikt definiera termen emotioner. Intervjupersonernas beskrivning av vad de själva anser utgöra deras emotioner är vad undersökningen utgår från. Begreppet emotioner har inte av något betydande skäl valts istället för något annat liknande teoretiskt begrepp som exempelvis känslor, affekt eller andra framtagna mätinstrument för att mäta affekt eller stress.

6. Metod

Följande avsnitt är en redogörelse för undersökningens metodval, urval, instrument, etiska överväganden, tillvägagångssätt samt kvalitetskriterier.

6.1 Metodval

Utifrån undersökningens syfte att studera individers upplevelser har en kvalitativ forskningsmetodologi använts. Den kvalitativa forskningen bygger på en forskningsstrategi som fokuserar på ord under insamlingen och analysen av data. Inom den kvalitativa forskningen är kunskap något som skapas av individens interaktion med samt observation av den upplevda verkligheten. Den sociala verkligheten uppfattas som något som är under ständig förändring och skapas samt tolkas därför kontinuerligt av individen (Bryman, 2018, s.61). Undersökningen utgår från en fenomenologisk ansats. Bryman (2018, s.54-55) beskriver den fenomenologiska ansatsen som idén om att människan bör studeras utifrån den mening som uppstår mellan människor. Meningen som uppstår mellan människor ger

konsekvenser som forskaren sedan kan studera (ibid). Den fenomenologiska ansatsen ämnar att förstå sociala fenomen utifrån individens egna upplevelser och beskrivningar. Den relevanta verkligheten att förstå är den verklighet individen själv uppfattar (Kvale & Brinkmann, 2014, s.44). Det är den subjektiva upplevelsen hos spelarna vi vill undersöka. För att få ta en del av spelarnas verklighet kommer vi använda oss av semistrukturerade intervjuer. Kvale & Brinkmann (2014, s.561) skildrar att inom en kvalitativ intervju läggs fokus på att få fram intervjupersonernas egna uppfattningar och synsätt. Den semistrukturerade intervjun tillåter intervjun en större flexibilitet vilket underlättar möjligheten att röra sig i den riktning intervjupersonen upplever som relevant. Metoden tillåter även större flexibilitet för följdfrågor och möjligheter för forskaren att bekräfta svar samt fånga upp det man upplever sig inte ha fått svar på (Ibid). Den kvantitativa metoden valdes bort då vi inte ansåg metoden tillräcklig för att få fram en djupare förståelse för ämnet och den subjektiva upplevelsen hos spelarna vi ämnade undersöka.

6.2 Urval

I studien används ett målinriktat urval då det är avgörande att de som ingår i urvalet har relevant bakgrund för att forskningsfrågorna ska kunna besvaras. Bryman (2018, s.495) skildrar ett målinriktat urval som en vald grupp som stämmer överens med undersökningens syfte och de konstruerade forskningsfrågorna (ibid). Undersökningens urval utgår ifrån två kriterier.

1. Intervjupersonerna ska spela det tävlingsinriktade online-spelet "*League of Legends*" på dator minst 4 timmar i veckan.
2. Intervjupersonerna ska tidigare ha gjort aktiva och medvetna försök att hantera frustrationer som uppstått i samband med spelandet av *League of Legends*.

Valet av spelet *League of Legends* beror dels på att spelet är tävlingsinriktat, online, har chattfunktion samt en omfattande spelarbas. Andra spel med liknande förutsättningar för studiet av negativa emotioner existerar och anledningen till valet av *League of Legends* är främst utifrån pragmatiskt urval. Kravet på att intervjupersonerna spelar spelet åtminstone 4 timmar i veckan beror på att viss kontinuitet är nödvändig för att intervjupersonen ska kunna anses vara tillräckligt investerad i spelet för att spelet ska vara betydande för intervjupersonen. Forumet där vi söker intervjupersoner är facebook sidan "*League of Legends Sverige*" som i skrivande stund har ungefär 39 000 medlemmar. Anledningen till att

vi väljer forumet är för att det, precis som vi, riktar sig till League of Legends spelare och för att det där finns många potentiella intervjupersoner. Det är viktigt att forumet har många medlemmar då vårt urval är specifikt och endast ska utgöras av spelare som aktivt försökt att hantera sin aggression. För att värna säkerheten under Covid 19-pandemin så utförde vi intervjuerna digitalt. Faktorer som kön, etnicitet eller ålder är inget som undersökningen avser att studera.

6.3 Instrument

Inför intervjuerna konstruerades en intervjuguide med intervjufrågor som syftar till att besvara undersökningens forskningsfrågor (se bilaga A). Intervjun är *semistrukturerad* med intervjufrågor som konstruerats för att besvara undersökningens forskningsfrågor. Frågorna i intervjuguiden är emellertid inte formulerade på ett sådant sätt att de påverkar hur intervjupersonerna väljer att svara på frågan. Formuleringarna ger istället utrymme för intervjupersonerna att formulera sin upplevelse. Utöver de konstruerade intervjufrågorna så tillkommer även följdfrågor i de fall intervjupersonerna inte alls, eller endast till viss del, besvarat frågan. Följdfrågorna utformades på ett sätt som avsedde att inte påverka intervjupersonens svar i annan utsträckning än att svaret blir mer omfattande eller mer riktat. Forskningsfrågan “Hur upplever intervjupersonerna att en tävlingsinriktad onlinespel-miljö påverkar det positiva och negativa emotionella tillståndet?” besvarades exempelvis genom att bryta ner frågan i mindre frågor som “Hur upplever du att faktumet att spelet är en tävling påverkar ditt och andras beteende?” och “Hur upplever du att faktumet att spelet är online påverkar ditt och andras beteende?”.

6.4 Etiska överväganden

För att säkerställa att undersökningen utfördes på ett etiskt korrekt sätt följde vi etiska principer om *informationskrav*, *samtyckeskrav*, *konfidentialitetskrav* och *nyttjandekrav* (Bryman, 2018, ss.170-171). Informationskravet uppfylls genom att tydligt informera undersökningens deltagare, såväl skriftlig som muntligt om studiens syfte och tillvägagångssätt i det missivbrev (se bilaga B) som skickas ut samt innan intervjun startar. Deltagarna informerades även om att intervjun är frivillig och att de när som helst kunde avbryta. Kravet om samtycke uppfylldes genom ett samtyckesformulär där deltagarna digitalt fick skriva under att de samtyckte till att delta i undersökningen. Uppgifterna som deltagarna har lämnat behandlas med största möjliga konfidentialitet. Deltagarnas identitet

förblir anonym genom att personspecifika uppgifter kodats i det transkriberade materialet och de insamlade uppgifterna enbart använts och nyttjats för undersökningens ändamål. Det är enbart forskarna som har tillgång till de uppgifter som samlats in. Vid användandet av personuppgifter som berör en individs privata sfär måste undersökningen förhålla sig till Dataskyddsförordningen (GDPR, 2016/679). Principerna inom GDPR innebär bland annat att personuppgiftsansvariga bara får samla in uppgifter som rör och behövs för ändamålet. Personuppgifterna ska säkerställas som riktiga, skyddas från obehöriga samt raderas när de inte längre behövs. Förvaringen sker i ett gemensamt dokument som bara forskarna har tillgång till på en lösenordsskyddad och krypterad server. Informationen kommer att raderas efter undersökningens slutförande.

6.5 Tillvägagångssätt

Vi började forskningsprocessen genom att leta möjliga intervjupersoner inom Facebook-gruppen "League of Legends Sverige". Inlägget på Facebook bestod av en kort presentation av undersökningen och dess syfte. Dessutom informerades deltagarna i presentationen om att de genom deltagandet hade chans att vinna ett pris i spelet. För att minimera prisets påverkan på svar som ges konstaterades tydligt i inlägget att priset lottas ut och inte väljs av forskarna till de som deltar i undersökningen. I ett missivbrev gjordes en kort presentation om forskarna själva, undersökningens syfte, hur undersökningen förhåller sig till etiska krav och vilka personer som utgjorde urvalet. Vi planerade att utföra tio intervjuer digitalt via plattformen "Discord" som ofta används av online-spelare för röstkommunikation. Vi hade inga problem med att få tag i intervjupersoner och alla 10 intervjuer kunde genomföras som planerat. Kontakten och bokningen av intervjupersonerna sköttes av den ena forskaren och skedde via plattformen Messenger. Under intervjuprocessen skedde ett avhopp då vi inte fick kontakt med personen vi bokade intervju med men en annan intervjuperson tackade ja till intervju strax därefter. Intervjuerna pågick i ungefär 45-60 minuter. Vid intervjuerna var båda forskarna närvarande och ansvarade för varsin del av intervjun. Intervjun som utfördes var semistrukturerad och följde en intervjuguide med färdiga frågor. Intervjuguiden modifierades under tiden då vi insåg att vissa frågor kunde uppfattas som svåra och tolkas olika av intervjupersonerna. Intervjuerna spelades in vid godkännande. Intervjupersonerna blev innan intervjun startade informerade om och påmind om att det var just deras upplevelse vi var ute efter och att det inte fanns något rätt eller fel svar. När intervjuerna var genomförda transkriberade vi materialet för att sedan koda det.

Efter kodningen analyserades materialet med en *tematisk analys* för att hitta teman och underteman kopplade till undersökningens syfte.

6.6 Transkriberingsprocess

Intervjuerna spelades in och transkriberades med hjälp av ett transkriberingsprogram. Programvaran transkriberade inte ljudfilerna helt felfritt vilket gjorde att det grova materialet sedan gick igenom noggrant för att förtydliga ord och stycken där det fanns oklarheter. Båda forskare var närvarande under samtliga intervjuer. Transkriberingen delades upp eftersom båda var medvetna om vad som sagts under vilka sammanhang i intervjuerna. Under den manuella genomgången av transkriberingen klipptes ofullständiga meningar, stamningar, utfyllnadsprat och de bekräftelser forskarna använde sig av för att intyga att de förstått svaret bort. Risken är att man som forskare kan missa hur något sägs. Stamningar och utfyllnadsprat kan exempelvis vara ett tecken på en osäkerhet i svaret (Bryman, 2018, ss.577-578). Vi valde att klippa bort sådana delar då vi inte ansåg dem som relevanta för att kunna besvara forskningens syfte och forskningsfrågor samt för att vi ansåg att det inte påverkade studiens resultat.

6.7 Kvalitetskriterier

För att bedöma kvaliteten på samhällsvetenskapliga undersökningar är *validitet* och *reliabilitet* två viktiga begrepp. Validitet handlar om huruvida de som ska mätas i forskningen är vad som i slutändan mäts. Reliabilitet handlar om hur tillförlitligt resultatet är. Resultatet anses tillförlitligt om resultatet av undersökningen blir densamma om den skulle genomföras på nytt (Bryman, 2018, ss.72-74). Reliabilitet och validitet är begrepp som främst är anpassade och utformade efter kvantitativ forskning. Inom kvalitativ forskning används ofta alternativa termer och metoder för att säkerställa reliabilitet och validitet. *Trovärdighet* och *överförbarhet* används som motsvarighet till validitet. *Pålitlighet* används som motsvarighet till reliabilitet (Ibid, s.465). Pålitlighet kan uppnås genom att forskarna genom forskningsprocessen antar ett "granskande synsätt". Ett granskande synsätt innebär att man säkerställer att det skapas en fullständig och tillgänglig redogörelse för forskningsprocessens alla delar. I undersökningen uppnås redogörelsen genom att presentera hela forskningsprocessens tillvägagångssätt i ett eget avsnitt (Ibid, s.468). Pålitlighet uppnås även genom att båda forskarna läser igenom materialet var för sig och sedan stämmer av för att säkerställa att materialet tolkats på samma vis (Ibid, s.465). Trovärdighet kommer i

undersökningen säkerställas genom *respondentvalidering*, en process där forskaren bekräftar sin uppfattning hos respondenten för att säkerställa att den uppfattning forskaren har stämmer med respondentens (Ibid, s.466). Överförbarhet kan vara svårt att uppnå inom kvalitativ undersökningar då fältet som undersöks ofta är kontextuellt unikt samt undersöker individuella erfarenheter och upplevelser. Vi har i undersökningen genom utförliga, täta och fylliga beskrivningar av metodik samt resultat försett andra personer med den data som behövs för att de sedan själva ska kunna avgöra om resultatet är överförbart till annan kontext. Med hjälp av beskrivningen kan framtida forskare då förhoppningsvis replikera undersökningen eller genomföra den i en annan kontext och med ett annat urval (Ibid, s.468).

6.8 Analysmetod

Det transkriberade materialet analyserades med hjälp av en tematisk analys. En tematisk analys används för att hitta mönster i en större mängd data där ett tema används för att representera ett segment av datan (Braun & Clarke, 2006). En tematisk analys anses lämplig för forskningsfrågor som vill besvara individers upplevelser (Saldana, 2013, s.258). Utifrån den fenomenologiska ansatsen analyseras intervjupersonernas gemensamma upplevelse i syfte att finna essensen i deras beskrivningar. Upplevelserna reduceras sedan till ett mindre antal representativa beskrivningar (Kvale & Brinkmann, 2014, s.45). Braun & Clarke (2006) beskriver den tematiska analysen som en process i 6 steg. Stegen utgörs av den inledande genomläsningen av det transkriberade materialet, kodning, sökande efter teman, säkerställandet av teman, definiering av teman för att till sist avslutas genom att presentera processen i den slutgiltiga analysen.

Med utgång i forskningsfrågorna identifierades teman som sedan delades upp ytterligare i underteman. Ett undertema identifierades genom att systematisk och noggrant vid flera tillfällen läsa igenom det transkriberade materialet och identifiera vad som var återkommande i intervjupersonernas upplevelser och vad som repeterades av intervjupersonerna mest frekvent. Intervjupersonernas utlåtanden kunde vara meningar, uttryck, ord eller längre stycken. Den meningsbärande enheten sorterades sedan in i ett huvudtema för att sedan användas som citat i syfte att representera ett undertema. I presentationen av resultatet valdes sedan de citat som vi ansåg som mest representativa för respektive undertema ut. En tematisk analys användes eftersom den är ett effektivt sätt att se mönster i och tolka den stora mängden insamlade datan. Genom analysen så kunde vi lättare se vad som var återkommande genom intervjuerna. De teman som identifierades analyserades med hjälp av vårt teoretiska ramverk.

Den tematiska analysen underlättade även tolkningen av datan i förhållande till studiens teoretiska ramverk och tidigare forskning på området. Ett utdrag ur den kodningsprocess som användes för att identifiera teman presenteras nedan:

Tabell 1.

Huvudtema	Citat ur datainsamlingen	Kod	Undertema
Tävlingsinriktad onlinespels miljö	“Ja, det är väl klart att jag blir följt av det här vinnarskallen, att man vill ju jättegärna vinna”	Vinna	Tävlingsmoment
Social interaktion	“Det är väldigt sällan man spelar som ett team och när man väl spelar som ett team då blir spelet mycket roligare”	Team	Samarbete
Aggression och hantering	“när jag spelar ensam så brukar ofta liksom få ut aggressiviteten genom att skrika eller säga någonting eller till exempel försöka knyta näven och tänker liksom negativa saker.”	Aggressivitet	Utlopp

7. Resultat och analys

I följande avsnitt presenteras resultatet av studien genom tre huvudteman. Första huvudtemat vi identifierade var *Tävlingsinriktad onlinespelsmiljö*, med tillhörande underteman “*situationer & emotioner*” samt “*tävlingsmoment och anonymitet*”. Till det andra huvudtemat *Social påverkan* återfinns underteman *samarbete* och *kommunikation*. Det tredje huvudtemat *Aggression och hantering* delas in i underteman “*situationer & Identifiering av beteenden och dess utlopp*” samt *hantering*. En överblick av resultatet presenteras i tabellen nedan och förklaras sedan mer utförligt i detalj med citat från det insamlade intervjumaterialet. Resultatet har vidare analyserats med hjälp av tidigare presenterade teorier på området. Analysens huvudsakliga fynd är att tävlingsmomenten i kombination med anonymitet ofta får individer att agera på ett sätt de normalt sett inte gjort. Samarbete och kommunikation är en stor del av det emotionella tillstånd som uppstår i spelandet. De huvudsakliga fynden som gjordes för hantering av negativa emotionella tillstånd var kognitiva omvärderingar av situationer samt undvikande.

Tabell 2.

Forskningsfråga	Huvudtema	Undertema
Hur upplever intervjupersonerna att en tävlingsinriktad onlinespel-miljö påverkar det negativa emotionella tillståndet?	Tävlingsinriktad onlinespelsmiljö	Situationer & Emotioner Tävlingsmoment Anonymitet
Forskningsfråga: Hur upplever intervjupersonerna att den sociala interaktionen och samarbetet i onlinespel-miljön påverkar det negativa emotionella tillståndet?	Social Påverkan	Samarbete Kommunikation
Vilka strategier använder individen för att identifiera och kontrollera sin stress och sitt eget negativa emotionella tillstånd gentemot andra i onlinespelmiljön?	Aggression och hantering	Situationer & Identifiering av beteenden och dess utlopp, Hantering

7.1 Tävlingsinriktad onlinespelsmiljö

När det kommer till onlinespelmiljöns påverkan på ett upplevt negativt emotionellt tillstånd har vi funnit att tävlingsmomentet och anonymiteten är betydande för de känslor som upplevs i spelet.

7.1.1 Situationer och emotioner

Intervjupersonerna beskriver i upplevelsen av känslor i spelet en kontrast mellan positiva emotioner såsom glädje och lycka och negativa emotioner såsom frustration, ilska och hopplöshet. Intervjupersonerna skildrar att de emotionella tillstånden till stor del är beroende av framgången i spelet men också av den praktiska samt kommunikativa interaktionen med andra spelare. De negativa emotionerna beskrivs av flera intervjupersoner som mer frekventa, mer påtagliga samt bestående mellan matcher. Påtagligheten i de negativa emotionerna syns i hur många av intervjupersoner som uppger att de kan påverkas av ett negativt resultat även

utanför spelandet. Kontrasten mellan de positiva och negativa emotionerna beskrivs av intervjupersonerna på följande vis:

“Går det bra, så blir jag glad och man känner sig lite så här on top of the World. Liksom jag är bäst men går det dåligt så är det ju nästan motsatt man bara fan vad dålig jag är.” -Intervjuperson 7 s.81

*“man gillar ju spelet ändå. Man blir ju ändå glad när det går bra och så. Men [...] blir det mycket besvikelse på sig själv framför allt då kan man känna mycket när det går sämre eller liksom en missnöjdhet med sin egen prestation”
- Intervjuperson 9 s.108*

Intervjupersonerna beskrev att aggression uppstod hos dem vid flera olika situationer i spelet. Flera intervjupersoner menade att frustration uppstod när lagkamrater inte lyssnade till råd kring hur de bör spela för att i större utsträckning lyckas. Flera menade även att misslyckanden att uppnå delmål i spelet som underlättar en senare vinst kunde orsaka frustration och även aggression hos dem. Intervjupersonerna förklarar på följande sätt:

“Men ju fler år du har spelat, desto mer competitive och mer insatt i spelet blir du ju å då blir det oftast till exempel att man får en viss aggression ifall ens jungler¹ till exempel helt och hållet tar och struntar i en och då kommer ju en aggression fram där liksom bara snälla hjälp mig eller hjälp vår botlane² till exempel som det inte går bra för.” - Intervjuperson 10 s.125f

De negativa emotionernas påtaglighet syns i följande citat där spelandets effekter uppges påverka övriga livet till den grad att man inte känner igen sig själv och betar sig annorlunda:

“Jag kan verkligen bli tjurig. Jag kan bli grinig utanför alltså inte ens på internet utan ja, ute. Det kan vara en kompis som ringer, och jag kan bara svara och ja, inte vara mig själv för att jag har haft en så pass dålig dag på League [...] Ja det har varit vänner som liksom har märkt att man betar sig annorlunda och det är inte så himla kul att få höra det att det liksom på grund av ett spel man håller på och bete sig så här.” - Intervjuperson 1 s.13

¹ En roll som en spelare i laget intar.

² En av 3 fält på kartan som går mellan spelaren och dess motståndares bas.

“Alltså man känner ju av känslomässigt alltså om man har kört många games och det har gått dåligt för en och man har fått mycket kritik och hat” -

Intervjuperson 6 s.76

Allport (1920, ss.32-33) redogjorde för att människors emotioner påverkas av andras faktiska- eller upplevda närvaro. Intervjupersonernas beskrivning kring hur deras lagkamrater spelar och kommunicerar vittnar om att det finns en påverkan på deras emotionella tillstånd. Beskrivningen från intervjupersonerna går i linje med Allports teori om social påverkan eftersom intervjupersonerna påverkas av andra spelare. De situationer där aggression uppstår hos intervjupersonerna kan analyseras utifrån Aronsons (2018, ss.408f) skildring av Dollards Frustration-Aggression Theory. Teorin skildrar till viss del hur aggression kan uppstå hos individen i situationer där individen vill uppnå ett mål och till viss del eller helt misslyckas med åtagandet. Intervjupersonerna beskriver att aggression uppstår hos dem när de spelar dåligt eller när deras lagkamrater spelar dåligt samt när de förlorar matcher. Situationerna kan jämföras med Dollards teori (Ibid) eftersom frustration uppstår i samband med misslyckande att uppnå målet att vinna matchen.

Kontrasten i de emotioner som upplevs är för de flesta förknippade med vinst och förlust. En förlust ger negativa känslorna som besvikelse och missnöjdhet medan en vinst ger glädje och ett ökat självförtroende. Enligt Lazarus & Folkman (1984) är det upplevda emotionella tillståndet en produkt av den situationen individen befinner sig i och den upplevda förmågan att lösa situationen. Utifrån teorin så kan misslyckandet med att uppnå spelets mål att vinna tolkas som en situation där spelaren saknar tillräckligt med förmåga och kompetens vilket i sin tur bidrar till känslan av besvikelse och missnöjdhet. En besvikelse och missnöjdhet kan leda till aggression vilket är vad som beskrivs av de flesta intervjupersonerna där aggression upplevs som mer närvarande när målet att vinna av någon anledning inte uppnås.

7.1.2 Tävlingsmoment

Flera intervjupersoner beskriver hur de upplever att tävlingsmomentet påverkar deras beteende på ett negativt sätt och de flesta menar att tävlingsmomentet är den aspekten som påverkar deras beteende mest. Om det går dåligt i matchen beskriver samtliga att de blir mer frustrerade, stressade och att de i större utsträckning tenderar att agera på ett antisocialt sätt, vilket de egentligen inte vill. Somliga skildrar hur de kan agera antisocialt genom att skriva

ifrågasättande kommentarer till lagkamrater eller använda en markeringsfunktion för att markera när någon gör något de motsätter sig. En intervjuperson beskriver följande:

“Men jag menar alltså till slut om man blir tillräckligt förbannad så slutar det väl med att man skriver alltså elaka saker mot andra och ja det är väl så det får utspel mest då alltså själva ilskan” - Intervjuperson 9 s.120

Flera intervjupersoner beskriver att både deras och andras beteende förvärras om tävlingen är personligt viktigt för dem i kombination med att matchen går dåligt. Dessutom skildrar flera intervjupersoner att både de själva och andra agerar mindre prosocialt i rankade matcher än i vanliga matcher. I rankade matcher tävlar spelare om placering i ett internationellt rankingsystem. Vissa intervjupersoner menar också att ju högre i rankingsystemet man spelar desto mer toxisk är kommunikationen. Intervjupersonerna beskriver följande om hur de upplever att tävlingsmomentet påverkar dem själva och andra i League of Legends:

“Det är det enda, det är liksom mitt tävlingsinriktade driv [...]Jag tror nog det i de högre rankerna i spelet som jag spelade i när jag spelade som mest. Då tror jag det är alltså att det är det enda som driver folk till den här ilskan och det hatet mot varandra.” - Intervjuperson 1 s.4

“Alltså, det är väl? Klart att man blir lite tävlingsinriktad när det kommer till LOL måste jag säga.[...] Jag tror det är ju väldigt många som är tävlingsinriktade när det kommer till League of Legends, men samtidigt så tror jag det finns ju många skillnader också. Det finns ju de som är bra förlorare och de som är dåliga förlorare.” - Intervjuperson 2 s.19

Lazarus & Folkmans (1984) *Transaktionell stressteori* kan till viss del förklara hur stress och frustration kan uppstå i mer tävlingsinriktade miljöer. Intervjupersonerna beskriver att ju mer påtagligt tävlingsmomentet är desto mer betydande blir utkomsten av spelet för dem. I högre ranker där motståndet är svårare ställs högre krav på individen, vilket flera intervjupersoner menar bidrar till upplevd stress och vid misslyckande även frustration. Att motståndet blir svårare kan jämföras med att den upplevda kontrollen av matchen minskar medan individens förtroende till sin förmåga att vinna kan bli utmanat. Zajoncs (1965) teori Social Facilitation är relevant för att analysera hur tävlingsmomentet påverkar spelare. Det tävlingsinriktade momentets påverkan på spelaren förstärks av andra spelares engagemang för matchen. Om några spelare engagerar sig för att vinna så påverkar engagemanget andra

spelare som i sin tur blir mer engagerade för att vinna. Många intervjupersoner skildrar hur de blir tävlingsinriktade men dessutom att andra blir tävlingsinriktade. Enligt teorin så kan därav uttydas att tävlingsmomentets betydelse för individerna amplificeras av engagemanget från andra spelare.

7.1.3 Anonymitet

På League of Legends kan man vara anonym mot andra spelare som man spelar med eller möter. Andra spelare kan endast se ett påhittat namn i spelet samt spelarens levels³ och rank. Alltså kan inte ett spelkonto kopplas till en person för den gemene användaren. League of Legends-spelares kommunikation i spelet påverkas avsevärt av att de är anonyma. Samtliga intervjupersoner beskriver att de upplever att League of Legends spelare är mer toxiska än i andra spel och påvisar antisocialt beteende delvis för att de är anonyma. Vissa intervjupersoner redogör även för att de själva agerar mer antisocialt eftersom de via League of Legends är anonyma. Flera påpekar att andra spelare förmodligen hade tänkt sig mer för innan de skrivit toxiska meddelandet, skickat tillrättavisande pings eller avsiktligt försökt förstöra i spelet för laget om de inte var anonyma. Intervjupersonerna beskriver anonymitetens påverkan på följande sätt:

“då undrar jag alltså om du hade sagt något av det här om det hade varit någonting som hade kunnat koppla din verkliga identitet till det här kontot[...]då hade jag aldrig ens varit rude. [...]det hade varit mycket trevligare stämning om man hade fått liksom koppla sitt ja men ID eller som i Korea sitt social Security number⁴” - Intervjuperson 1 s.5

“Jag har länge tyckt att anonymitet på internet borde vara förbjudet eftersom det är ju det största problemet att folk kan gömma sig bakom namn och ändå säga vad de vill och så inte egentligen påverkas. Genom internet så blir det ju en helt annan sak, alltså de sakerna som nämns och sägs på LOL det skulle aldrig sägas om man satt i ett samma rum som någon” - Intervjuperson 9 s.110

Vissa intervjupersoner beskriver att de själva inte påverkas av att de är anonyma i spelet och därmed inte betar sig annorlunda som en konsekvens. Intervjupersonerna beskriver anonymiteten som en trygghet eftersom andra inte kan söka upp dem utanför spelet och skada

³ Olika nivåer som spelare kan uppnå vilket utgörs av en siffra.

⁴ Personnummer.

dem. Samtliga intervjupersoner förklarar att de inte betar sig lika illa när de spelar med och pratar med kompisar via en digital samtals-plattform. Flera intervjupersoner beskriver att det är skillnad om de känner personen de spelar med och upplever att andra fungerar på liknande sätt. En återkommande uppfattning bland intervjupersonerna är att språket kan vara grovt även när de spelar med kompisar men att kommentarerna då är sarkastiska och välvilliga. Intervjupersonerna beskriver följande:

“Irritationsnivån blir mycket lägre när jag spelar med kompisar. Ja absolut. Man kan bli irriterad över något men man släpper det ganska fort eftersom man sitter i discord och tjarar och liksom har roligt ändå.” - Intervjuperson 7 s.82

“jag blir liksom inte arg på mina kompisar så att då spelar liksom ingen roll om det går dåligt för att det är kul ändå. ” - Intervjuperson 5 s.67

En intervjuperson uppgav att det online upplevs som att många tog sig betydligt större friheter när det kommer till vilka beteende de visade upp och i sättet de uttrycker sig. Upplevelsen kan tolkas utifrån teorin om att individer under anonymitet släpper på de regler och den kontroll som under normala omständigheter reglerar beteenden och handlingar (Aronson, 2018, s.301). I avsnittets inledande citat tvivlar intervjupersonen på att andra spelare hade uppfört sig på det sätt de gör i spelet om de inte vore anonyma. Anonymitetens påverkan på det egna beteendet behöver dock inte enbart vara i negativ bemärkelse. Närvaron av andra kan i situationer där individen inte känner sig helt bekväm eller säker försämra prestationen (Zajonc, 1965).

Frånvaron av ett ansikte eller något som går att använda för att identifiera individen tenderar att förändra kommunikationens natur (Aronson, 2018, s.302). Många intervjupersoner uppgav att de inte ansåg att varken de själva eller andra hade uppfört sig på de negativa sätt som de gör i spelet om det funnits något som identifierat dem. De som spelade med kompisar uppgav att de oftast uppförde sig bättre och dessutom upplevde spelandet som roligare. När man spelar med kompisar finns det synliga konsekvenser av individens beteenden. Aronson (2018, s.301) menar att regler för hur individen ska bete sig försvinner med anonymitetens inverkan. Reglerna består emellertid i spelandet med kompisar som kan identifiera individen. De flesta är medvetna om att man inte kan behandla en kompis hur som helst om man ämnar

bevara vänskapen. Finns det någon som kan identifiera individen så finns det någon som kan hålla denne ansvarig för dess handlingar vilket tenderar att få individen att reflektera mer över hur hen agerar. Den självmedvetenhet anonymiteten kan utrota gör sig snarare mer påmind under närvaron av andra som kan identifiera individen (Ibid). Med kompisar är beteendet betydligt mer reglerat vilket syns i citaten om att man inte betar sig illa när man spelar med kompisar.

7.2 Social påverkan

Den sociala påverkan var för de flesta av intervjupersonerna en betydande och avgörande del i det emotionella tillstånd spelandet resulterade i. Den sociala påverkan upplevdes av många intervjupersoner som en betydande faktor för det egna beteendet och upplevda emotionella tillståndet. Även om många gärna ville tro att omgivningen inte hade en påtaglig påverkan på det egna beteendet fastslog de flesta att de i stor utsträckning anpassade sig och påverkades efter hur andra i omgivningen betedde sig. Majoriteten upplevde att den sociala påverkan för det mesta var negativ för det emotionella tillståndet. Den sociala påverkan delas upp i följande underteman: *samarbete* och *kommunikation*.

7.2.1 Samarbete

Ett framgångsrikt samarbete är en förutsättning för att lyckas i League of Legends. Matcher där samarbete av någon anledning inte fungerade var för många av intervjupersonerna en stor källa för frustration. Oftast fanns det bland våra intervjupersoner en tydlig bild av vad som krävdes för att laget skulle lyckas. Personer som av någon anledning avvek från taktiken kunde ofta bemötas med hård kritik och ibland rena trakasserier. Många uppgav att det ofta räckte med att en person inte samarbetade och gick sin egen väg för att spelet skulle gå förlorat. Vikten av samarbete och vetskapen att resultatet är beroende av andra individer kunde av vissa intervjupersoner uppfattas som frustrerande och ge upphov till en känsla av maktlöshet, vilket följande citat visar:

“Sen så är det också mycket som är utom min kontroll så till exempel om jag Wardar⁵ mycket [...] men så Wardar inte resten av personerna i mitt lag, så vi har ingen vision på kartan och det är ju också fruktansvärt irriterande och det

⁵ Föremål som möjliggör synlighet på kartan så att motståndarens rörelse syns.

är ju ingenting jag kan påverka, även om jag ber dem så betyder det ju inte att de gör det” - Intervjuperson 7, s.82

“Efter att du möter en massa motgångar i en och samma match så är det väldigt svårt att vända det [...] för oftast så är det inte andra 4 som hjälper till utan 4 andra som då är där som ett extra hinder, dina lagkamrater alltså. Så det blir att det är väldigt mycket negativa känslor framför allt” - Intervjuperson 1 s.7

Bland de som spelat länge, hade mycket erfarenhet av spelet och spelade på högre nivåer upplevdes toleransen mot de som av någon anledning inte samarbetade låg. På det högre nivåerna uppgav flera intervjupersoner att förväntningarna var högre. Alla förväntades veta sina roller och vad det ska göra. Tilliten till andra uppgavs som högre och ett misstag kunde därför uppfattas hårdare och ett svek mot tilliten. Ett misstag som man kommit undan med på lägre nivåer kunde på högre nivåer vara någon man blev utskälld för, vilket kan illustreras med följande citat:

“Alla vet exakt vad de ska göra. Alla vet exempel vilken minut de ska rotera⁶ hit liksom, det är väldigt alla vet sin roll och om det är att du inte liksom tar tag i det du ska göra eller du missar en rotation som egentligen du ska ta då blir det att 4 personer hoppar på dig samtidigt [...] “Det kan ju vara liksom en sån grej man blir utskälld för i högre ranker” - Intervjuperson 1, s.5

Många av intervjupersonerna uppgav att framgångsrika samarbeten var ovanliga. Det upplevdes som vanligare för individer att spela för sig själva, skylla sina misstag på andra och inte hjälpa lagkamrater i nöd, vilket följande citat visar:

“Många vill väl inte ta ansvar liksom för att det, alltså går det dåligt för ens lag så vill väl ingen ta skulden för det. Det finns en procent typ 5 procent 10 procent som ser mer självreflekterande på det men många vill skylla bort väldigt mycket på andra.” - Intervjuperson 6, s.71

“Det är ofta man kommer in i en match och ja, men folk begår något grovt misstag själva och sen väljer de att skylla ifrån sig” - Intervjuperson 1, s.9

⁶ Att byta position på kartan i spelet.

Trots vetenskapen om ett beteendes negativa påverkan på omgivningen så skildrade intervjupersonerna svårigheter i att undvika beteendet. Påverkan skedde även i situationer där intervjupersonerna inte ville bli påverkade och var medvetna om den negativa påverkan på det emotionella tillståndet. Närvaro av andra i osäkra och svåra situationer kan lättare uppfattas som stressfull och försämra prestation (Zajonc, 1965). Att närvaron av andra kan försämra prestationen känns igen från de svar intervjupersonerna gett. I situationer där utgången är osäker och det inte går som förväntat får det sociala en större effekt. Det sociala blir snabbt ett hinder och mer fokus och energi läggs då på att lösa den biten än att lösa den faktiska uppgiften och uppfyllandet av det mål spelet har. Den frustration som upplevs av intervjupersonerna kan tolkas vara en produkt av en upplevd stress som avsaknaden av de resurser som krävs för att klara av vad en situation kräver kan ge upphov till. Då samarbete ofta är en förutsättning för att uppfylla spelets mål kan avsaknaden av samarbete inom spelet upplevas som avsaknaden av den resurs som krävs för att framgångsrikt klara situationen. Det här känns igen i hur en intervjuperson beskriver att när laget möter motgångar i en match så upplevs lagkamraterna som ett "extra hinder" snarare än någon att hjälpa dig nå målet. Om den potentiella stressen som avsaknaden av resurser kan leda till inte hanteras på ett framgångsrikt sätt riskerar den att försätta individen i negativa emotionella tillstånd som exempelvis frustration och ilska vilket kan manifesteras som aggression och konfliktsökande (Lazarus & Folkman, 1984).

I likhet med vad Aronson (2018, s.257) skildrar om normer var det vanligt att de som inte gör vad som förväntas och inte följer normer ofta utpekade som ansvariga för lagets tillkortakommanden och offer för bestraffning i form av exempelvis negativa kommentarer. Frustration som uppstår kan även tolkas som en bieffekt av ett misslyckande att nå upp till ett eftersträvat mål. Frustrationen uppkommer i avsaknaden av den belöning måluppfyllelsen givit. En frustration som kan manifesteras i en riktad aggression gentemot den som upplevs vara orsaken bakom misslyckandet att nå belöningen och målet (Aronson, 2018, s.408). Frustration riktad mot den person som upplevdes vara orsaken bakom misslyckandet att uppfylla spelans mål att vinna matchen är något som känns igen från intervjupersonerna. Då samarbete är en förutsättning för att vinna matchen var ett misslyckat samarbete för många av intervjupersonerna en stor källa till frustration. En frustration som utifrån intervjupersonernas upplevelse tenderas att riktas mot ett fåtal individer som bedömdes som orsaken bakom misslyckandet.

7.2.2 Kommunikation

Kommunikationen i spelet upplevs av många intervjupersoner som mestadels negativ och något som ofta leder till frustration. Misstolkningar och missförstånd var vanligt förekommande. Även om flera av våra intervjupersoner gärna ville tro att kommunikationen som skedde i spelet inte påverkade dem särskilt negativt erkände många att det ibland kan vara svårt att inte ta åt sig av en negativ kommentar och att det kan påverka livet även utanför spelandet. Flera uppgav att de under spelandet kommunicerade och uttryckte sig på ett sätt de aldrig skulle göra till andra utanför spelet. Om någon annan redan blivit negativ i sin kommunikation upplevdes det som lättare att själv agera på samma sätt. Även fast positiva kommentarer ibland beskrevs var det framförallt de negativa som stack ut och väckte en starkare reaktion:

“Det är väl både och egentligen men mest när man spelar med alltså främlingar så tycker jag det är mest negativt, det är väl sällan folk skriver positiva saker där. Man försöker väl själv vara lite mer positiv och så men jag menar att det är ju man får ju ut mer känslor egentligen att säga negativa saker känns det som och ja och mer respons av det egentligen, men.” - Intervjuperson 9, s.115

Många intervjupersoner pratade om en negativ kultur som kommit att genomsyra datorspelandet och framförallt League of Legends. En kultur förknippad med hat, personangrepp och negativ kommunikation med låg tolerans för nybörjare och personer som begår misstag i spelet. Att inte följa de kulturella normerna av att vara negativ kunde i vissa fall göra individen till offer för verbala angrepp. Vissa av intervjupersonerna beskrev den negativa kulturen och miljön på följande vis:

“Men det är för att det har blivit ett så, ja men ett kollektivt misär i hela League communityn. Alla är bara väldigt miserabla. Jag vet inte vad det beror på egentligen men det är så jag upplever det, att det är en väldigt miserabel omgivning.” - Intervjuperson 1 s.7

“Det har blivit en sån kultur också egentligen inom datorspelen framförallt League of Legends som har en väldigt utbredd toxic community egentligen och att det är så mycket hat inom spelet”. - Intervjuperson 9 s.116

Negativa individer upplevdes som mer vanligt förekommande än positiva och hade för många blivit en del av det normala och en del av ett spel som de flesta kommit att räkna med.

Följande citat belyser problematiken:

“Men det finns ju alltid de som ska hålla på [...] och skriva och klaga hela tiden och liksom alltså generellt bara flamea⁷ och förstöra för varandra för att det går dåligt för dem. Det känner jag ju påverkar mig alltså. Jag blev jättearg förr” - Intervjuperson 7, s.82

Missuppfattningar och missförstånd upplevdes som vanligt förekommande och en stor källa för frustration där en god intention lätt kunde misstolkas som en negativ. I de fall det gick dåligt i spelet var det vanligt förekommande att det mesta tolkades som negativt:

“Om någon redan har blivit negativ, ibland det som händer mer än något annat det är att när någon börjar komma in i något negativt och får något som är menat som positivt men det tas som att det är ironiskt. Beroende på att den personen inte är mottaglig för det helt enkelt” - Intervjuperson 3.50

Chattfunktionen i spelet var för många förknippat med frustration och ett medel där man fick ta emot mycket negativa kommentarer. Även fast många uttryckte en vilja att inte påverkas av de kommentarer man fick i spelet insåg de flesta att de tyvärr gjorde det. I värsta fall kunde de fortgå även när spelet var färdigt och påverka det emotionella tillståndet utanför spelet:

“Så det förekommer ju garanterat mobbing och jag menar, det är ju många av de här människorna som lägger till mig efter spelet för att fortsätta och trakassera mig.[...]Skulle man få en riktig äcklig kommentar så blir det ju så att man går och tänker på den självklart.[...]jag har ju varit med om mobbing, i riktiga livet också så det väcker ju garanterat lite avsmak” - Intervjuperson 2, s.27

Enbart upplevelsen och föreställningen av andras närhet kan ha en stor inverkan på det egna beteendet och emotionella tillståndet (Allport, 1920, ss.32-33). Upplevelsen av närvaron av andras individers påverkan på det egna beteendet och emotionella tillståndet går i linje med intervjupersonernas upplevelser av en negativ kultur som trots avsaknad av närhet påverkar

⁷ Medveten provokation.

det egna beteendet och emotionella tillståndet. Beskrivningen av League of Legends kulturen som ett "kollektivt misär" och "alla är bara väldigt miserabla" känns igen i många ovanstående citat där den negativa miljön upplevs påverka det egna emotionella tillståndet negativt och väcka ilska och frustration inom individen.

Tendensen att missförstå och attribuera negativa intentioner och egenskaper hos personen som upplevs som ansvarig för den egna frustrationen och ilskan är en del av de beteenden Stith & Hamby (2002) identifierade som negativt för frustrationen. Det tenderar att öka graden av frustration ännu mer. Teorin känns igen i hur en intervjuperson uppger att goda intentioner lätt kunde misstolkas som ironi i stunder av frustration. Att besvara provokationer och att uppvisa en oförmåga att sluta agera på frustrationen efter att den uppstått är exempel på beteenden som tenderar att eskalera frustrationen (Stith & Hamby, 2002). En oförmåga att kunna släppa tanken på den situation där frustration eller ett negativt emotionellt tillstånd uppstod är något som även rapporteras av flera intervjupersoner där det trots försök att kontrollera sig för vissa kunde vara svårt att inte besvara en provokation eller bli triggad. När väl frustration uppstått kan det vara svårt att vända. Människor tenderar att bli frustrerade som svar på andras frustration och fastna i en negativ spiral av provokation och återgåldande (Aronson, 2018, s.409). Spiralen av provokation och återgåldande är något som känns igen i flera intervjupersoners upplevelser där frustration rapporteras som att ha uppstått för att någon annan blivit frustrerad och provocerat. Det var få som var villiga att erkänna att de själva var upphovet till en negativ cykel av frustration genom provokation och återgåldande.

7.3 Aggression och hantering

League of Legends är ett spel som är betydande del av livet för många spelare. Många av de vi intervjuade ägnade flera timmar dagligen åt spelet. Spelare vill vinna sina matcher och är därmed investerade i matcherna. Tävlingsmomentet, anonymiteten samt den sociala påverkan inom spelet är faktorer vi tidigare skildrat som i vissa fall kan orsaka aggression eller ilska hos individen. Vi kommer i följande del av resultatet och analysen redogöra för intervjupersonernas upplevelse av i vilka situationer aggression uppstår, hur deras och andras aggression får utlopp samt hur de själva och andra hanterar aggressionen.

7.3.1 Identifiering av beteenden och dess utlopp

Intervjupersonerna beskrev en mängd olika beteenden som deras känslomässiga frustration kunde resultera i. Samtliga av intervjupersonerna kom till insikten att de behövde arbeta med

att kontrollera frustrationen så att den inte skulle påverka övriga delar av livet. Många uppgav en rädsla för att okontrollerad ilska som uppkommit i spelandet kunde leda till att man förlorade vänner, slog sönder saker eller sårade andra man brydde sig om. Vissa intervjupersoner förklarade att de skrek, slog i bordet, slog i väggen, slog på tangentbordet eller datormusen. Andra intervjupersoner sa att dom skrev sarkastiska, taskiga eller ifrågasättande kommentarer till sina lagkamrater eller motståndare. Somliga redogjorde för att de tänkte negativa tankar och fann sig i en negativ sinnesstämning. Intervjupersonerna beskriver att situationer där de möter motgångar i spelandet på ett negativt sätt påverkar deras beteende gentemot andra eller sig själva. Intervjupersonerna skildrade olika utlopp för sin aggression på följande sätt:

“Och det är ju min första reaktion, nej, fan jag är bara en vanlig spelare, jag gör det jag kan för att vinna. Men sen märker jag när jag sitter in-game att jag sitter och skriver en novell om hur en kille är en horunge typ” - Intervjuperson 1 s.3 & 13

“det är ju garanterat så fort man börjar låta känslorna ta över så blir det ju mer liksom att man blir arg [...] den logiska delen av hjärnan stänger av lite. [...] Men jag menar alltså till slut om man blir tillräckligt förbannad så slutar det väl med att man skriver alltså elaka saker mot andra och ja det är väl så det får utspel mest då alltså själva ilskan” - Intervjuperson 9, s.120

Vissa intervjupersoner beskriver att de avsiktligt kan förstöra för spelare som de blir arga på som ett sätt att hämnas. De beskriver hur de kan sno deras *minion kills*⁸ i spelet eller sno deras *djungel buffs*⁹. Flera intervjupersoner beskriver att spelare ofta ger upp matcher om de anser att de kommer att förlora så att de istället kan starta en ny match. Vissa intervjupersoner beskrev också hur deras temperament var kortare och att deras tonläge samt ordval var mer aggressivt även utanför spelet efter en dålig match. En intervjuperson redogjorde för hur hans beteende mot vänner utanför spelet påverkats på följande sätt:

“då var jag riktigt förbannad och då var det en polare som ringde och jag klarade inte av att ha ett samtal så jag skällde ut den här kompiserna och sen fick jag höra i efterhand hur jag har påverkat och det insåg jag inte ens själv för

⁸ När man dödar små monster i spelet som ger en guld belöning till den vars attack resulterar i monstrets död.

⁹ Buffar är temporära förstärkningar som spelaren kan erhålla om den dödar starka monster i spelet.

ens efter jag liksom fick ha en mini intervention med mina polare då. Det var först då jag insåg att jag måste börja hantera hur jag hanterar aggressionen som jag möter i spelet och gör att jag blir såhär.” - Intervjuperson 1 s.13

Flera av de situationerna där aggressionen får utlopp som beskrivs av intervjupersonerna kan analyseras utifrån Dollards Frustration-Aggression Theory (Aronson, 2018, s.408). Teorin skildrar hur individer i situationer där aggression uppstår kan få utlopp genom aggressivt och antisocialt beteende. Samtliga av intervjupersonernas utlopp är tydliga exempel på hur aggression leder till antisocialt och aggressivt beteende. Exempel är skrivandet av taskiga kommentarer, fysiskt våld mot skrivbord och väggar, aggressiva verbala yttranden både i ensamhet eller med andra, sabotering av framgång i matchen samt aggressivt beteende mot andra efter en misslyckad match. Salomon Asch (1955) skildrar att personer tenderar att göra som andra i situationer av osäkerhet. I fallet med intervjupersonerna så beskrivs viss osäkerhet då utkomsten av matchen från början är oklar. Intervjupersonerna påverkas av andras beteende och speglar beteendet genom att agera på samma eller liknande sätt. Även om det antisociala beteendet inte är önskat av individen så agerar ändå individen därefter eftersom andra agerar på ett antisocialt sätt. Somliga intervjupersoner beskrev, som tidigare nämnts, att vänner påpekat deras antisociala beteende och att den påpekan resulterat i en insikt och önskan om förändring. I vissa fall kan därför konstateras att önskan om ett förändrat beteende uppstår efter att den sociala påverkan skiftar fokus från ett antisocialt till ett prosocialt beteende.

7.3.2 Hantering

De flesta av intervjupersonerna hade en metod för hur de valde att hantera det negativa emotionella tillståndet som kunde uppkomma i samband med spelandet. Nästan alla intervjupersoner uppgav att de vid något tillfälle stängt av sig själva från spelets chattfunktion för att undvika att skriva något dumt som riskerat att förvärra aggression. Intervjupersonerna stängde också av chatten för att undvika de negativa kommentarer som kunde uppfattas som provocerande och negativt för det egna emotionella tillståndet. En metod som förekom var att försöka tänka på det som “bara ett spel” och att det inte var så allvarligt och viktigt att man behövde bli arg över det. Trots att alla hade gjort medvetna försök att hantera ilska och aggression var det många som uttryckte en önskan att bli ännu bättre på det. En av de vanligaste metoderna för att hantera ilska var att ta en paus från spelandet och göra någonting som fick in tankarna på något annat:

“Jag kan liksom kolla någon Youtube video för att hantera den frustrationen jag haft under matchen eller vad som helst. Jag brukar bara kolla på någonting som är så långt ifrån League of Legends som möjligt” - Intervjuperson 1 s.15

“Ja alltså, det kan nog bara alltså har man en riktig shitty game så tänker jag att efter matchen så kanske man stänger av. Man kanske drar å tränar [...] men det kan även va att byta spel till något lugnare, något som inte är så prestationsinriktat.” - Intervjuperson 3, s.43

En vanlig metod för att undvika utbrott av ilska var att stänga av eller tysta chattfunktionen. Flera intervjupersoner uppgav att de brukade göra det och att de var flera av deras kompisar som gjorde det. Stänga av chattfunktionen var ett sätt att undvika den stress en aktiv chattfunktion kunde frambringa samt ett sätt att undvika att frustration fick utlopp genom chatten.

“man verkligen inte orkar med folk så är det bara att göra stretch och mute all, då mutas alla pings allting så behöver inte du känna någon stress över det heller.” - Intervjuperson 2 s.29

Flera av intervjupersonerna pratade om aktiva försök att hantera den frustration de upplevde och hur det hjälpt dem i spelandet. Istället för att rikta ilskan mot någon annan så pratade intervjupersonerna om mer aktiva försök att kontrollera ilska och reflektera över det egna beteendet för att undvika att återfinna sig i den situationen där ilskan uppstod:

“Man ja, men håller koll på sin ilska mer och man försöker liksom att inte tilta¹⁰ och tänka bara på vad man själv gör och sånt. [...] när jag ville prestera bättre i spelet och valde att ändå liksom rikta mera av frustrationen inåt också tror jag gjorde om liksom alltså de ytliga känslorna från någon sorts vrede utåt mot liksom självkritik inåt. Inte på ett negativt sätt utan mer på ett positivt sätt i det att man såg och tänker mer kring vilket sätt hade jag kunnat vara bättre här än att agera utåt” - Intervjuperson 9 s.122

¹⁰ Att bli frustrerad.

Att göra en kognitiv omvärdering av situationen upplevdes av flera vara en effektiv strategi för att hantera en uppkommen frustration vilket kan presenteras genom följande citat:

“Jag kan liksom vara en sån ja, men lite stänger av känslorna för jag vet att det är ett spel. Samtidigt som jag säger det så kan jag bli väldigt seriös om det också så det kan bli att jag kan känna väldigt starka känslor när jag spelat även fast jag inte borde göra det eller jag vet liksom i mitt egna huvud att jag inte borde göra det” - Intervjuperson 1, s.2

“Ser man det mer som ett spel än att det är någonting livsviktigt så tror att det blir lättare att hantera det liksom” - Intervjuperson 3, s.44

Metoden att göra en kognitiv omvärdering av en situation är en del av Lazarus & Folkmans (1984) transaktionella stressteori. Teorin ser ett upplevt emotionellt tillstånd som en interaktion mellan individen och den situation individen befinner sig i. Den kognitiva omvärdering av situationen som belyses i citaten ovan blir ett sätt att minska de starka känslor som upplevs. Fyndet att många under flera tillfällen valt och väljer att stänga av chattfunktionen kan tolkas som ett tecken på ett undvikande av den situation som upplevs stressande och frustrerande. Undvikande som metod för stresshantering identifierades av Roth & Cohen (1986). Istället för att hantera den stressande situationen man befinner sig i undviker man den. Kortsiktigt lyckas man undfly situationen men långsiktigt har ingenting ändrats. Det här känns igen i många av de metoder intervjupersonerna har för att hantera en upplevd frustration. Det exempel många ger med att ta pauser fungerar för att kortsiktigt undkomma den frustration och negativa emotionella tillstånd som upplevs i situationen. Samma cykel fortsätter återupprepa sig med frustration, för att sedan ta en paus för att sedan nästa gång uppleva samma frustration i samma situation igen. Nekandet som en undvikande metod känns även igen i hur en intervjuperson pratar om att aktivt försöka stänga av och ignorera de känslor som upplevs.

Den emotionella och problemfokuserade metoden för att hantera den situation som upplevs som stressfull syns i de mer aktiva försöken att hantera den frustration som upplevs. Det är aktiva försök att ta kontroll över situationen som upplevs som stressande. Upplever man ett problem försöker man ändra det och se till att inte hamna i en liknande situation igen (Lazarus & Folkman, 1984). Den kognitiva omvärdering av situationen som nämns av flera intervjupersoner används som ett sätt att ta kontroll över den emotionella upplevelsen och är

ett exempel på en emotionsfokuserad hantering. Direkta problemfokuserade metoder var förekommande men mer sällsynta. En problemfokuserad hantering bygger på att kunna identifiera vad det är som är problemet. Försök att direkt hantera problemet syns i hur en intervjuperson nämner aktiva försök att rikta utåtriktad vrede till självkritik och aktivt reflektera kring hur situationen kan hanteras bättre i framtiden. Ett problem som upplevs ligga utanför den egna kontroll vänds till något som individen själv kan kontrollera (Ibid).

Självmedvetenhet och aktiva lugnande strategier är enligt Stith & Hamby (2002) en del av de metoder som är framgångsrika för att minska och hantera ilska och aggression.

Självmedvetenhet är en nödvändighet för att identifiera och ändra ett oönskat beteende och tillstånd. Förmågan att känna igen och minska ilskan redan när den är i ett tidigt stadie är något som känns igen från intervjupersonernas metoder för att framgångsrikt hantera frustration, där många var medvetna om att de var tvungna att ändra något för att förhindra att ilskan skulle övergå i värre former av aggression. Den ändring som utfördes var ofta att ta en paus från spelandet vilket fungerar som en lugnande strategi. Lugnande strategier handlar om aktiva försök att lugna sig genom exempelvis djupa andetag, ta pauser eller ägna sig åt något som får in tankarna på annat. Även fast lugnande strategier upplevdes ha en positiv effekt bland intervjupersonerna så är det först efter frustrationen redan uppkommit det blir en fungerande strategi. En lugnande strategi kan tolkas som en av de undvikande strategier som Ruth & Cohen (1986) nämner som enbart fungerar kortsiktigt. En intervjuperson beskrev i "identifiering av beteenden och dess utlopp" avsnittet att hans vänner samordnade en intervention för att konfrontera intervjupersonens negativt förändrade beteende. Allport (1920) skildrade att social påverkan inverkar på människans beteende. Sådan form av social påverkan kan anses vara ett sätt att påbörja en hantering av det egna beteendet.

Intervjupersonen beskrev att interventionen var ett uppvaknande och att hen efter interventionen beslutade sig för att hantera emotionerna som uppstod.

8. Diskussion och Slutsatser

Syftet med studien var att undersöka de negativa emotioner som upplevs i det sociala samspelet i en tävlingsinriktad online-spelmiljö samt hur de hanteras av individen. Våra forskningsfrågor ämnade vi besvara genom att intervjua individer med erfarenhet av negativa emotioner i samband med spelandet och som även har erfarenhet av att försöka hantera emotionerna. Nedan presenteras och besvaras studiens utformade frågeställningar, en

diskussion om hur resultatet kan analyseras med hjälp av tidigare forskning på området samt hur studien lyckats förhålla sig till de etiska riktlinjerna. Slutligen presenteras egna reflektioner kring studien och förslag på framtida forskning inom området.

Utifrån studiens första forskningsfråga: *Hur upplever intervjupersonerna att en tävlingsinriktad onlinespel-miljö påverkar det negativa emotionella tillståndet?* var vårt första fynd att negativa emotioner upplevdes som mer vanligt förekommande än positiva emotioner. Orsaken till resultatet beskrevs framförallt vara spelets tävlingsinriktade utformning samt det faktum att individen i spelet är anonym. Intervjupersonerna upplevde att spelets utkomst hade en direkt påverkan på det egna och andras emotionella tillstånd där en förlust ökade förekomsten av negativa emotionella tillstånd och beteenden. De negativa emotionella tillstånden och beteenden förvärrades dessutom då anonymiteten fick de flesta att agera på ett sätt de inte gjort i situationer där den egna identiteten varit synlig. Fyndet att en förlust är en orsak till en upplevd aggressiv emotion och ett aggressivt beteende överensstämmer med det tidigare fynd Dowsett et al. (2019) gjorde i sin studie där de kom fram till slutsatsen att en förlust i ett tävlingsinriktat spel orsakade aggressiva emotioner och beteenden. Vårt fynd att anonymitet har en tendens att förvärra negativa beteenden stämmer överens med de resultat Nakano et al. (2016) fann i deras studie av kommentarer på ett internetforum där de fann att anonyma användare tenderar skriva mer aggressiva kommentarer. Studien fann i likhet med vår egen även att anonyma användare bemöts mer aggressivt än de med en synlig identitet. Individer uppvisar inte ett negativt beteende bara för att det är anonyma men anonymiteten kan förstärka ett redan negativt beteende då det inte finns några påtagliga sociala konsekvenser. Utifrån resultatet av vår studie drar vi slutsatsen att anonymitet kan förvärra ett negativt beteende och tillstånd men inte är tillräckligt för att orsaka det. Resultatet att de negativa emotionerna upplevs mer vanligt förekommande går att koppla till en tidigare studie av Mateo Orjada et al. (2022) där författarna analyserade skillnaden i emotionella tillstånd innan och efter en match i League of Legends. De fann att förekomsten av negativa emotionella tillstånd var högre oavsett resultat även om förekomsten var större vid en förlust. Intervjupersonerna i den studien beskrev att antisociala beteenden både hos dem själva och andra var mer påtagliga i rankade matcher än orankade matcher. Dessutom skildrade intervjupersonerna att antisocialt beteende och negativa emotioner var mer förekommande i högre ranker, ett fynd som ligger i linje med vad vi hittat i vår undersökning. Eftersom vinsten blir mer betydande i rankade matcher så blir även förlusten proportionerligt mer påtaglig vilket i sin tur påverkar de sociala och emotionella följderna negativt. Även om vinst kontra förlust var en betydande del av det upplevda emotionella

tillståndet efter match i vår studie är det inte enbart det som har en betydelse för det emotionella tillstånd som upplevs. Utifrån vårt resultat drar vi därför slutsatsen att det inte endast är förlusten som bidrar till ett negativt emotionellt tillstånd och beteende utan även konsekvensen av förlusten och vad som står på spel. Det emotionella tillståndet och beteendet påverkas även negativt av huruvida spelaren är anonym eller inte.

På studiens andra forskningsfråga: *Hur upplever intervjupersonerna att den sociala interaktionen och samarbetet i onlinespel-miljön påverkar det negativa emotionella tillståndet?* fann vi att ett negativt emotionellt tillstånd till stor del upplevdes påverkas av samarbete och kommunikationen mellan och inom laget. De flesta respondenter vi intervjuade menade att det upplevda emotionella tillståndet till stor del var en reaktion på andras beteende. De individer som av någon anledning inte följer de normer som upplevdes finnas var en stor källa till frustration och andra negativa emotionella tillstånd. Negativ kommunikation och negativa kommentarer var vanliga och orsakade bland flera intervjupersoner en negativ emotionell reaktion som många gånger kunde bestå även utanför spelandet. Den negativa kommunikation och negativa attityder upplevdes av många vara en norm inom League of Legends-kulturen. Fyndet att samarbete och kommunikation är en betydande del av det upplevda emotionella tillståndet har tidigare presenterats i en studie av Kaye et al. (2012). Studien som ville undersöka vilka faktorer som gjorde spelandet roligt fann att den sociala kontexten var en stor del av spelupplevelsen och det upplevda emotionella tillståndet. De som bröt mot reglerna genom att fuska eller på andra sätt uppförde sig olämpligt utgjorde en stor källa för frustration. Samtidigt som andra upplevdes vara en stor källa för frustration rapporterade de flesta att de ändå var roligare att spela med andra än själva. Prestationer i grupp värderades även högre än individuella prestationer. Utifrån intervjupersonernas beskrivning i vår studie drar vi slutsatsen att även om den sociala interaktionen ofta upplevs som frustrerande är det även den som ofta gör spelandet roligt och en anledning att individer fortsätter spela.

En slutsats vi drar utifrån våra egna fynd är att det i tävlingsinriktade onlinespelsmiljöer är mer accepterat med negativa beteenden och attityder vilket i sin tur bidrar till att skapa en negativ miljö med en direkt påverkan på individens upplevda negativa emotionella tillstånd. Att normerna inom League of Legends upplevs som negativa och att den sociala påverkan upplevs som framförallt negativ stämmer överens med Hilvert-Bruce et al. (2020) studie. Deras studie avsåg att undersöka just normernas inflytande på individens beteende i onlinespelsmiljöer. Negativa beteenden och attityder ansågs som mer accepterade i onlinespelsmiljöerna och de flesta uppgav att aggression och uttryck genom exempelvis

negativa kommentarer om andras förmåga, etnicitet och sexualitet var vanligt förekommande.

De individer som avviker från normerna och på något sätt försvårar samarbete var en stor frustrationskälla för många i vår studie. En slutsats vi drar utifrån våra egna fynd om normernas betydelse är att det inte finns några enhetliga normer utan att normerna delvis är föränderliga efter situation. När det då inte finns några enhetliga normer som reglerar beteenden uppstår mycket frustration över en oförmåga att kommunicera och samarbeta. De flesta upplever att de agerar efter de normer som finns och gör det rätta och att det oftast är andra som gör fel. Det här är något som en studie av Shores et al. (2014) konstaterade där de specifikt undersökte hur individer som inte agerade i enlighet med normerna i League of Legends uppfattades. De individer som uppvisade avvikande beteenden från normerna upplevdes vara de som orsakade mest frustration hos andra. I enlighet med Shores et al. (2014) fann vi i vår studie att intervjupersonerna upplevde normkonflikter vanligt förekommande då olika individer hade olika åsikter kring vilken strategi som var bäst lämpad.

På studiens tredje forskningsfråga: *Vilka strategier använder individen för att identifiera och kontrollera sin stress och sitt eget negativa emotionella tillstånd gentemot andra i onlinespelmiljön?* uppgav intervjupersonerna att de hade flera sätt att hantera sin stress och negativa emotionella tillstånd. Intervjupersonerna uppgav att frustration och stress främst uppkom när de var missnöjda med sin egna eller lagkamraternas prestation i spelet. Frustration kunde även uppstå när andra agerade ifrågasättande, skrev taskiga kommentarer eller avsiktligt saboterade i spelet. Intervjupersonernas beskrivning går till viss del i linje med resultatet som skildrades i Smith et al. (2019) då respondenterna beskrev att både misslyckande i individuella insatser samt lagkamraternas insatser resulterade i ökad stress och frustration. Även Mateo-Orcajada et al. (2022) påvisade i sin studie en liknande effekt då förlust ledde till ilska hos deras respondenter. Situationerna där stress och negativa emotioner uppstod övergick flera gånger till oönskade beteenden. Intervjupersonerna beskrev hur de slog i bord och väggar, skrek för sig själva, tänkte negativa tankar, skrev tillrättavisande eller taskiga kommentarer till lagkamrater samt även hur de saboterade för lagkamraterna i spelet. Nasir et al. (2014) redogjorde på liknande sätt för att deras respondenter som en konsekvens av förlust slog på olika föremål, skrek svordomar, grät och på olika sätt tog ut sin ilska på andra.

Intervjupersonerna insåg att de inte längre ville agera ut sin frustration på ett negativt sätt utan valde istället att finna metoder för att hantera sin stress och negativa emotioner. Intervjupersonerna beskrev hur de kunde använda sig av musik för att lugna ner sig i

stressfulla situationer och ta mer pauser om frustration uppstått i matchen. Intervjupersonerna förklarade även hur de kognitivt kunde ändra sitt tankesätt och inte ta spelet på lika stort allvar, att de humaniserade andra personer de spelade med genom att tänka att de själva är stressade och egentligen inte menar vad de skriver. Intervjupersonerna uppgav dessutom att de efter en längre tid av spelande blivit bättre på att uppmärksamma när de påverkas av andra spelare samt att de stängde av chattfunktionen om de numera upplevde påverkades av andra spelares kommentarer. Intervjupersonernas beskrivning av sätt att hantera stress och negativa emotioner stämmer i omfattande grad överens med erfarenheterna från respondenterna i Kou et al.s (2020) studie. Kou et al redogjorde för ett antal kategorier där olika sätt att hantera stress och negativa emotioner ingick. Kategorierna är beskrivna mer ingående tidigare och utgörs av bland annat; situationselektion och situationsmodifikation. Situationselektion stämmer överens med intervjupersonernas beskrivning av att göra något annat efter en match som negativt inverkat på deras emotioner och stressnivå. Situationsmodifikation liknar situationerna som intervjupersonerna sätter på bakgrundsmusik eller stänger av textkommunikation med andra spelare.

Studien har noga följt de etiska överväganden och principerna som nämns i metoddelen. Alla intervjuer meddelades både skriftligt och muntligt om undersökningens syfte innan intervjuerna startade. Inspelning av intervjuer skedde först efter deltagarnas godkännande och materialet har enbart varit tillgängligt för forskarna. Information som inte var nödvändig för att besvara studiens syfte har tagits bort. Alla namn har tagits bort och det finns inget i materialet som kan avslöja något om intervjupersonernas identitet. De personuppgifter som samlats in har enbart varit de som är relevanta för undersökningen och enbart varit tillgängliga för forskarna. Vi har under studien inte upplevt några problem gällande hanteringen av personuppgifter. De etiska riktlinjer som satts upp för studien har efterföljts på ett bra sätt.

Avslutningsvis utifrån resultatet av vår studie drar vi slutsatsen att anonymitet kan förvärra ett negativt beteende och tillstånd men inte är tillräckligt för att orsaka det. Det är inte endast förlusten som bidrar till ett negativt emotionellt tillstånd och beteende utan även konsekvensen av förlusten och vad som står på spel. Även om den sociala interaktionen ofta upplevs som frustrerande är det även den som ofta gör spelet roligt och en anledning att individer fortsätter spela. Det finns i spelet vissa enhetliga normer men andra normer är föränderliga beroende på person och situation vilket i vissa fall kan skapa osämja. Det är i tävlingsinriktade online-spelmiljöer mer accepterat med negativa beteenden och attityder

vilket i sin tur bidrar till att skapa en negativ miljö med en direkt påverkan på individens upplevda negativa emotionella tillstånd.

8.1 Framtida forskning samt egna reflektioner

Forskning kring spelandet av tävlingsinriktade onlinespel fokuserar flera gånger på spelandets negativa inverkan och ger ofta inte utrymme för spelarnas egna reflektioner. Med vår undersökning ville vi lyfta spelarnas egna upplevelser och fokusera på hanteringen av de negativa emotioner som kan uppstå i spelandet. Efter att ha lyssnat till intervjupersonernas beskrivning så kan konstateras att framgångsrika hanteringsmetoder finns för att motverka de negativa emotioner som kan uppstå i samband med spelandet. Vi har erhållit viss förståelse kring negativa emotioner som upplevs i det sociala samspelet i en tävlingsinriktad online-spelmiljö samt hur de hanteras av individen. För att komplettera intervjupersonernas beskrivning så anser vi emellertid att studier med experimentell design bör utföras med hypoteser utformade från samma syfte. Kvalitativa intervjuer är begränsade i avseendet att individen själv inte nödvändigtvis kan förmedla hur hans emotioner och stress ges i uttryck eller att individens metoder för att hantera stressen som uppstår faktiskt har effekt. I kombination med resultatet från en experimentell design kan reliabiliteten säkerställas mer. Ytterligare en aspekt som kan vara intressant att undersöka är huruvida resultatet av vår studie kan replikeras i andra tävlingsinriktade onlinespel som liknar League of Legends. En sådan replikering av vår studie i en annan miljö ökar reliabiliteten avsevärt och stärker argumentet för att påstå att tendenserna är gällande för flera liknande tävlingsinriktade onlinespel. Vi har i vår studie fokuserat på spelandets negativa inverkan och anser att sådan forskning är nödvändig. Lika nödvändig är emellertid även studiet av positiva emotioner och hur sådana bäst främjas och uppmuntras i spelandet. För framtida forskning anser vi därför att fokus på positiva emotioner samt hur sådana främjas är ett bra komplement till hur negativa emotioner bör hanteras.

Referenslista

Activeplayer, <https://activeplayer.io/league-of-legends/>, [Hämtad 2022-01-12]

Allport, F. H. (1920). The influence of the group upon association and thought. *Journal of Experimental Psychology*, 3(3), 159–182.

Aronson, E. Wilson, T.D. Sommers, S.S. (2018). *Social Psychology*. (9:th ed). New York, Pearson Education.

Asch, S. (1955). Opinions and social pressure. *Scientific American*. 193(5), 31-35.

Braun, V. Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga Metoder*. (3:e uppl.). Stockholm: Liber AB

Dowsett, A. Jackson, M. (2019). The effects of violence and competition within video games on aggression. *Computers In Human Behaviour*, 99. 22-27.

Europaparlamentets och rådets förordning. 2016/679, 27 april 2016, Dataskyddsförordningen

Ewoldsen, D. R., Eno, C. A., Okdie, B. M., Velez, J. A., Guadagno, R. E., & DeCoster, J. (2012). Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(5), 277–280.

Hamari, J. Sjöblom, M (2017). What is Esports and why do people watch it?, *Internet research* 27(2), 211-232.

Hesselle, L. Rozgonjuk, D. Sindermann, C. Pontes, M, H. (2021). The associations between Big Five personality traits, gaming motives, and self-reported time spent gaming. *Personality and Individual Differences* 171, 110483.

Hilvert-Bruce, Z. och Neill, J.T. (2020). I'm just trolling: The role of normative beliefs in aggressive behaviour in online gaming. *Computers in Human Behavior*, 102, 303–311.

Kaye, K.L. Bryce, J. (2012). Putting The “Fun Factor” Into Gaming: The Influence of Social Contexts on Experiences of Playing Videogames. *International Journal of Internet Science* 7(1). 24-38.

Kou, Y. Gui, X. (2020). Emotion Regulation in eSports Gaming: A Qualitative Study of League of Legends. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 4(2), 1-25.

Kvale, S. Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lazarus, R. Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

League of Legends, 2022, <https://www.leagueoflegends.com/en-gb/how-to-play/> [Hämtad 2022-01-11]

Länsstyrelsen (2019). *När datorspelandet blir problematiskt – gaming disorder hos barn & unga*.

Nakano, T. Suda, T. Okaie, Y. Moore, J.M. (2016). Analysis of Cyber Aggression and Cyber-bullying in Social Networking. *IEEE Tenth International Conference on Semantic Computing*.

Nasir, R. Abd Ghani, N. (2014). Behavioral and Emotional Effects of Anger Expression and Anger Management among Adolescents. *Social and Behavioral Sciences* 140, 565-569

Mateo-Orcajada, A. Abenza-Cano, L. Vaquero-Cristobal, R. (2022). Analyzing the changes in the psychological profile of professional League of Legends players during competition. *Computer In Human Behaviour* 126, 107030.

Saldana, J. M. (2021). *The coding manual for qualitative researchers* (4th ed.). SAGE Publications.

Shores, R. He, Y. Swanenburg, K, L. Kraut, R. Riedl, J. (2014). The identification of deviance and its impact on retention in a multiplayer game. *Proceedings of the 17th ACM conference on Computer supported cooperative work & social computing*

Smith, J, M. Birch, P. Bright, D. (2019). Identifying Stressors and Coping Strategies of Elite Esports Competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations* 11(22), 22-39.

Statens medieråd (2021). *Unga och medier 2021*.

Stith, S. Hamby, S. (2002). The Anger Management Scale: Development and Preliminary Psychometric Properties. *Violence and victims*, 17(4), 383-402.

Roth, S. Cohen, J.L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819.

Zajonc, R.B. (1965). Social Facilitation. *Science* 149(3681), 269-274.

Bilaga A - Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Hur skulle du beskriva dig själv som gamer?
- Vilka karaktärer gillar du att spela i League of Legends?
- Hur länge har du spelat league of legends?
- Hur många timmar i veckan uppskattar du att du spelar league of legends?

Tävlingsinriktad onlinespel-miljö

- Vilka känslor upplever du när du spelar league of legends?
- Hur upplever du att faktumet att spelet är via internet påverkar ditt beteende?
- Hur upplever du att faktumet att spelet är via internet påverkar andras beteende?
- Hur upplever du att faktumet att spelet är en tävling påverkar ditt beteende?
- Hur upplever du att faktumet att spelet är en tävling påverkar andras beteende?
- Upplever du att anonymiteten påverkar ditt beteende? I så fall på vilket sätt?
- Upplever du att anonymiteten påverkar andras beteende? I så fall på vilket sätt?
- Upplever du att dina känslor påverkas av hur det går i spelet och i så fall hur?
- Vilka faktorer i spelmiljön upplever du påverkar dina känslor?
- Upplever du att du uttrycker/kan uttrycka dig annorlunda i spelet än i offlinemiljön? På vilket sätt?

Social interaktion

- Hur påverkar andras beteenden dig i League of Legends?
- Finns det oskrivna regler kring hur man bör skriva till varandra i spelet? Hur ser dem reglerna ut?
- Hur bemöts människor som skriver på ett sådant sätt som man bör?/inte bör?
- Hur upplever du kommunikationen som sker i spelet?
- Upplever du att det förekommer mobbning och trakasserier inom spelet? I så fall vem eller vilka riktar sig mobbning och trakasserier mot?
- Upplever du att kommunikationen som sker i spelet har en effekt på dig även utanför spelandet? I så fall på vilket sätt?

Aggression och hantering

- Inom vilka situationer i spelet kan ilska och aggression uppstå hos dig?
- Hur upplever du att din ilska får utlopp inom spelet?
- Om ilska och aggression uppstår, hur hanterar du detta?
- När började du hantera din frustration som uppstått i samband med spelandet?
- Varför började du hantera din frustration som uppstått i samband med spelandet?
- Har din hantering av frustrationen haft effekt på ditt beteende och spelande?
- Upplever du att andra försöker kontrollera sitt beteende i league of legends? I så fall hur märks det?

Bilaga B - Informationsbrev

Hej!

Vi heter Simon Gartman och Anton Karlsson. Vi studerar sista året på socialpsykologiska programmet på Skövde högskola och utför just nu vårt examensarbete. Syftet med studien i vårt examensarbete är att undersöka de positiva samt negativa emotioner som upplevs i det sociala samspelet i en tävlingsinriktad online-spelmiljö samt hur de hanteras av individen. Detta ämnar vi undersöka genom att intervjua spelare av spelet League of Legends där vi har som mål att utföra 10 intervjuer. Intervjuerna kommer att äga rum på Discord och kommer vid godkännande av personen som intervjuas spelas in för att sedan kunna transkriberas. Intervjuerna kommer att äga rum på en tid du som deltagare bestämmer och medverkande är endast vi Simon och Anton. Endast vi som undersöker, det vill säga Simon och Anton, kommer att ha tillgång till det inspelade materialet. Intervjupersonerna förbli helt anonyma och ljudinspelningen raderas efter att examensarbetet är bedömt. Deltagande är helt frivilligt och det går att avbryta deltagandet när som helst. Innan intervjun får deltagaren ge sitt samtycke till intervjun.

Vi är mycket tacksamma om du vill ställa upp på en intervju. Som ett tack för deltagande får du dessutom en chans att vinna 1300RP i League of legends. Vi kommer att lotta ut 1300RP till 1 av de 10 som deltar i undersökningen. Vid intresse eller frågor är det bara att höra av sig.

Vi ser fram emot att ta del av dina upplevelser!

Med vänliga hälsningar

Simon Gartman a19simga@student.his.se

Anton Karlsson b19antka@student.his.se