



Test je Gamegedrag

2022

Test je Gamegedrag in vogelvlucht

Welke problemen ervaren gamers met gamen? En hoe gamen jongeren het liefst? Deze factsheet geeft inzicht op basis van de antwoorden uit de zelftest "Test je gamegedrag" op [Gameninfo.nl](https://www.gameninfo.nl). Deze zelftest wordt vooral ingevuld door gamers die problemen ervaren. Ondanks deze selectieve groep zien we dat veel resultaten logisch zijn: Er wordt bijvoorbeeld langer en meer gegamed in het weekend. Fortnite is populair onder jongens en bij jongere gamers. Meisjes gamen minder dan jongens – en hebben soms een andere voorkeur voor games.

We zien dat sommige games relatief door meer spelers met problemen worden gespeeld, dan andere games. Zo zien we onder de spelers van bijvoorbeeld Roblox en Fortnite een fors hoger percentage spelers met problemen, vergeleken met games zoals Forza en Farming Simulator. Het kan daarom relevant zijn om bij begeleiding en signalering van problematiek met gamen de games zelf in ogenschouw te nemen.

Over de zelftest "Test je Gamegedrag"

De website [Gameninfo.nl](https://www.gameninfo.nl) biedt voorlichting en advies over gamegedrag aan gamers zelf en hun omgeving. Gamers kunnen hun eigen gamegedrag testen via de "**Test je Gamegedrag**" zelftest. Gamers vullen de test in en krijgen een advies op maat over hun gamegedrag. Bij problemen worden gamers vrijblijvend doorverwezen naar laagdrempelige hulp bij de preventieafdeling van de lokale verslavingszorg.

De zelftest voor gameproblemen bestaat al sinds 2012. De test werd enkele malen herzien om nieuwe wetenschappelijke inzichten te volgen. De zelftest geeft **geen** diagnose en is zo ook niet bedoeld. Wel kan de zelftest gamers helpen om stil te staan bij hun gamegedrag en—waar nodig—bij te sturen. Verdere informatie over de test is te vinden in de bronnen aan het einde van deze factsheet¹.

Hoeveel gamers gaven serieuze antwoorden op "Test je Gamegedrag" in 2022?

Deze factsheet benut de volledig anonieme testresultaten uit het gehele jaar 2022 om inzicht te geven in het gamegedrag van Nederlandse gamers die de zelftest op [Gameninfo.nl](https://www.gameninfo.nl) hebben ingevuld. De test is ingevuld door 9337 gamers. Er werd een strenge filtering toegepast: Enkel antwoorden van voldoende kwaliteit zijn behouden om de kwaliteit en de betrouwbaarheid van resultaten te waarborgen.

Uiteindelijk zijn de testresultaten van 5900 gamers meegenomen in het onderzoek. De gevonden verschillen tussen groepen gamers, zoals gender of leeftijd, zijn niet getoetst op significantie.

Dit onderzoek is gebaseerd op zelfrapportage en niet op een representatieve steekproef onder alle gamers. De gevonden resultaten gelden daarom niet voor alle gamers, maar geven een beeld van gamers die geïnteresseerd lijken te zijn in hun eigen gamegedrag.

Wie testen hun gamegedrag in 2022?

Van de gamers geeft 73% aan dat ze een jongen zijn en zo'n 23% is een meisje. De overige gamers kozen voor het antwoord 'persoon' (4%). De overgrote meerderheid is 18 jaar of jonger: zo'n 73% is 7 tot 12 jaar en nog eens 21% is 13 tot 18 jaar. De overige gamers zijn ouder en 19 tot en met 49 jaar oud (6%)^{M2}.

De gamers komen—in absolute aantallen—het vaakst uit Zuid-Holland, gevolgd door Noord-Holland, Gelderland en Noord-Brabant. Deze provincies hebben meer inwoners dan andere provincies. Als we corrigeren voor bevolkingsgroottes^{M1}, dan blijkt dat de zelftest relatief het meest benut wordt vanuit Gelderland, Utrecht en Flevoland. Vanuit Groningen komen (relatief) de minste inzendingen.

Favoriete games

De gamers gaven in een open vraag aan wat hun favoriete game is. Dit leverde 2143 unieke antwoorden op. Deze antwoorden bevatten regelmatig spelfouten en variaties van titels van games. Variaties van gametitels zijn samengevoegd voor de veelgenoemde titels. Het gamelandschap is heel breed.

Er zijn veel verschillende games, die soms maar door een enkeling gespeeld worden. Games die niet als bekende gametitel zijn herkend en titels die minder dan 20 keer voorkwamen, zijn samengenomen als 'minder populaire games'. In totaal werden er 52 verschillende games herkend.

Fortnite was in 2022 de meest populaire game. Deze game werd door 11.6% van de gamers genoemd als favoriete game. Hierna volgden **Fifa** met 8.6%, **Minecraft** met 7.3%, **Grand Theft Auto** met 6.5%, **Roblox** met 6.4%, en **Ark** met 5.6%. De overige games zijn door minder dan 5% van de gamers genoemd als favoriete game, zie Figuur 1.

Gamegedrag jongens en meisjes

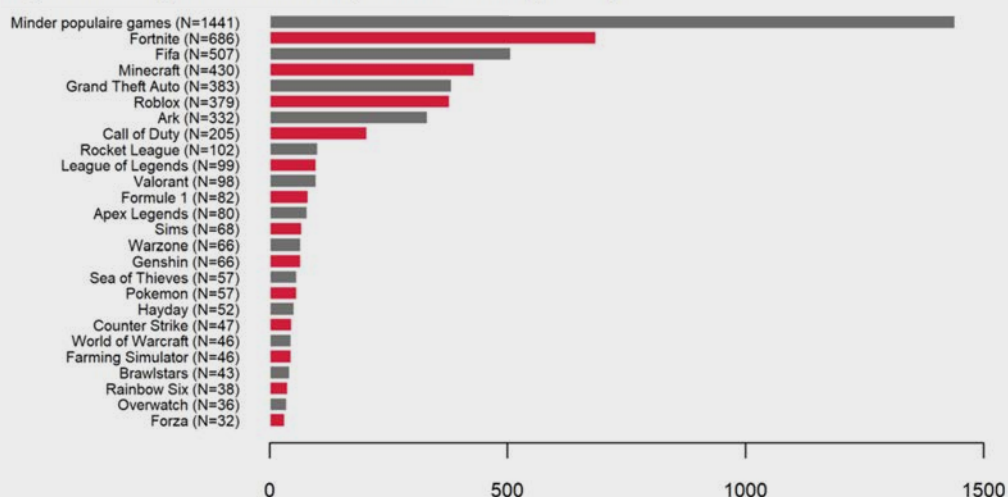
Eerder onderzoek laat zien dat het gamegedrag van jongens en meisjes verschilt². Daarom wordt het gamegedrag van gamers die de zelftest op Gameninfo.nl hebben ingevuld, apart beschreven voor jongens en meisjes. De groep gamers die zich niet als jongen of als meisje identificeert, is te klein om uitspraken over te doen. Ook in deze factsheet worden er verschillen gevonden: jongens en meisjes hebben een andere voorkeur in games, zoals te zien is in Figuur 2.

Onder jongens zijn **Fortnite** (12.8%) , **Fifa** (10.9%) en **Grand Theft Auto** (7.8%) populair. Andere games, met name **Roblox** (12.3%), **Sims** (4.4%) en **Hayday** (3.6%), zijn meer populair onder meisjes.

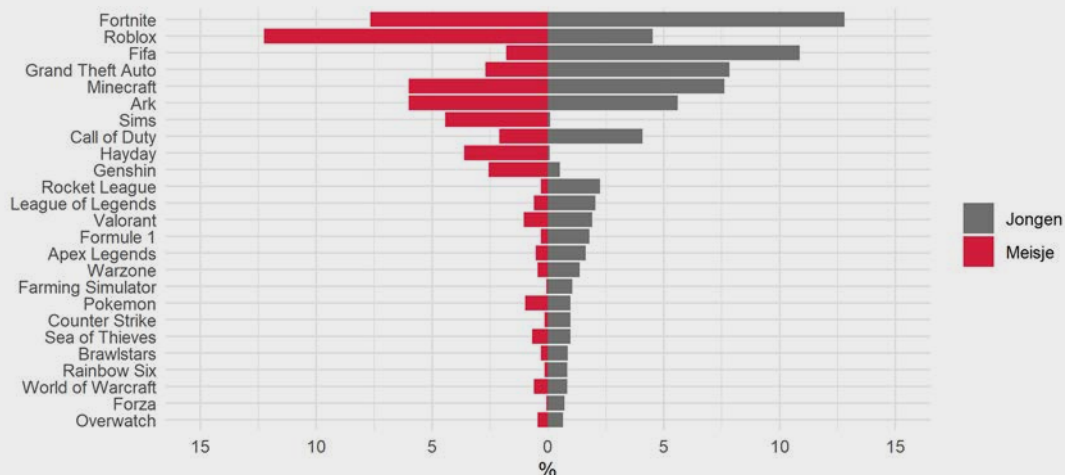
Gamegedrag per leeftijd

We zien dat de verschillende leeftijdsgroepen andere games als favoriet beschouwen. Games met meer volwassen thema's, strategie of geweld (denk aan schietspellen) worden populairder wanneer kinderen in de puberteit komen.

Figuur 1: Eerstgenoemde favoriete games in aantallen (N= 5900)



Figuur 2: Verdeling van jongens en meisjes onder de meest populaire games (%)



Het kan ook zijn dat dit simpelweg games zijn waar ze mee opgroeiden en die ze zijn blijven spelen (deels zijn het oudere games, zoals World of Warcraft uit 2005).

Hieronder staan de drie meest populaire games beschreven per leeftijdsgroep (niet afgebeeld in figuur):

- Van 7 tot en met 12 jaar: **Fortnite** (13.9%), **Minecraft** (8.8%) en **Roblox** (8.4%).
- Van 13 tot en met 18 jaar: **Fifa** (10.9%), **Ark** (6.9%) en **Call of Duty** (5.7%).
- Van 19 tot en met 34 jaar: **Ark** (9.5%), **Fifa** (6%) en **Call of Duty** (5.5%).
- Van 35 tot en met 49 jaar: **Fortnite** (7.5%), **Fifa** (6%) en **Ark** (6%).

Er is ook gekeken naar de verdeling van verschillende leeftijdsgroepen per populaire game (Figuur 3). De games **Roblox** (97.6%),

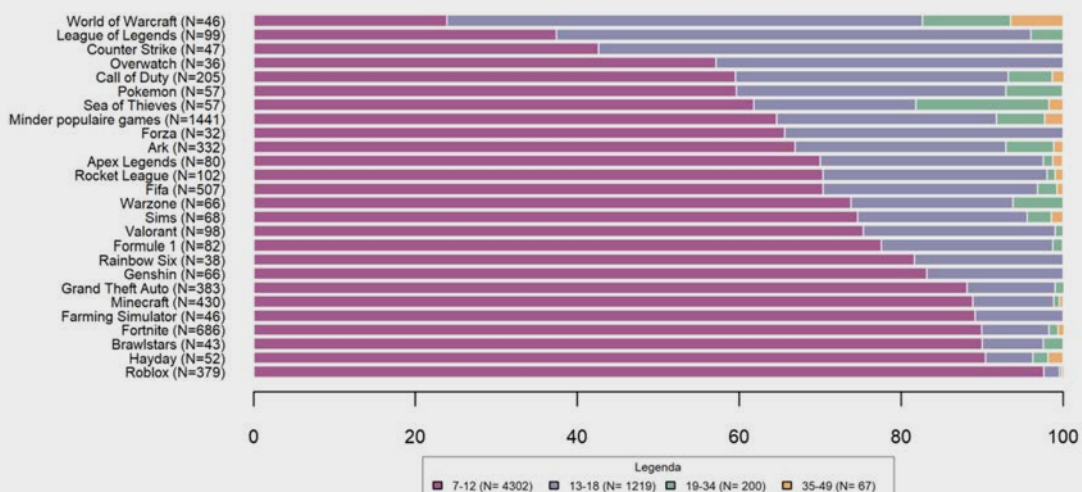
Hayday (90.4%) en **Fortnite** (89.9%) hebben het grootste percentage jonge gamers.

De hoogste percentages van de andere leeftijdsgroepen zien we in games die al wat langer bestaan, zoals **World of Warcraft** (10.9%). Ook **Sea of Thieves** (16.4%) lijkt relatief populair in de jongvolwassen leeftijdsgroep.

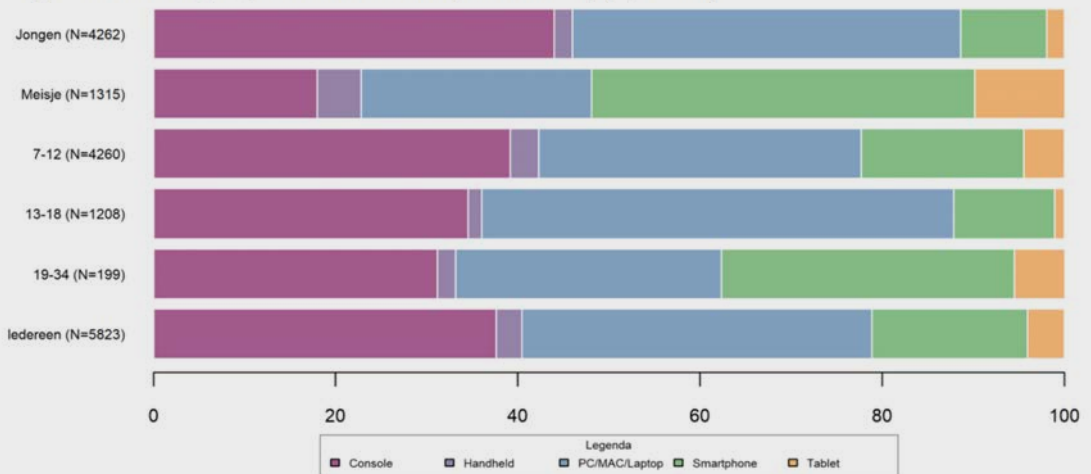
Favoriete platforms om te gamen

Games kunnen gespeeld worden op allerlei (spel)computers, zoals op een desktop of op een PlayStation en een Xbox. Ook zijn er kleinere 'handheld' consoles, zoals een Nintendo Switch of PSP, een smartphone of een tablet. Figuur 4 geeft weer op welke platforms het meest wordt gespeeld. Ook is de verdeling tussen jongens, meisjes en verschillende leeftijdsgroepen^{M3} te zien per platform.

Figuur 3: Leeftijdverdeling (%) verdeling binnen gametitels (N= 5900)



Figuur 4: Favoriete gameplatform verdeeld over gender en leeftijd (% , N= 5900)



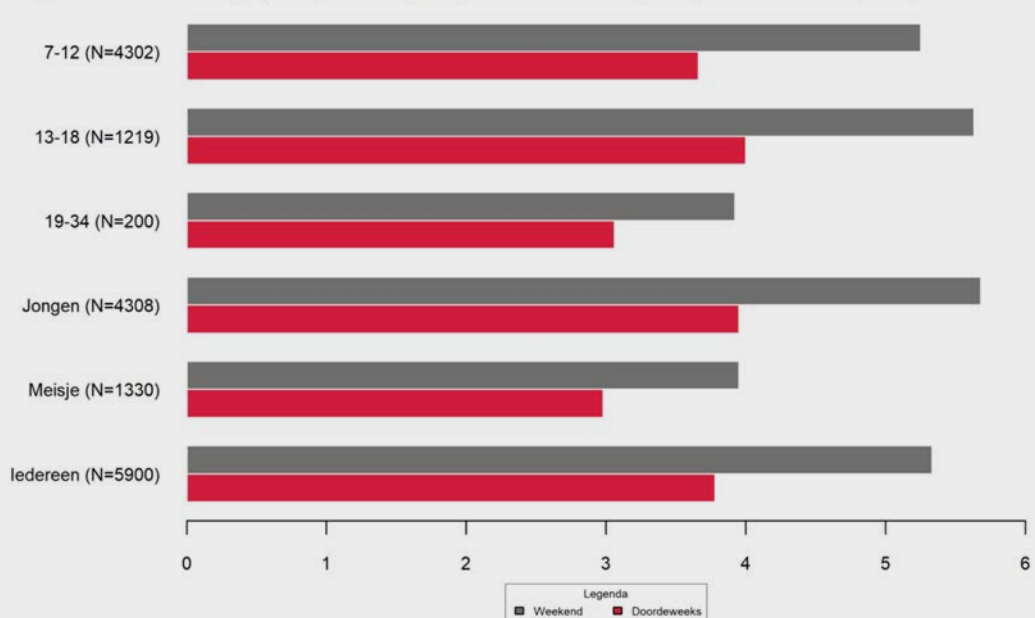
- De gamers tussen de 7 en 12 jaar spelen het meest op een console (39.1%), terwijl de gamers tussen de 13 en 18 jaar het meest op een PC, Mac of laptop gamen (51.8%).
- Vanaf 19 tot en met 34 jaar wordt er meer op de smartphone gegamed (32.2%).
- Jongens spelen het liefst op een console (44%) of op de computer (42.6%).
- Bij meisjes ligt dat anders. Zij gamen het liefst op hun smartphone (42%).
- In het algemeen spelen de meeste gamers op de PC of Mac, dus op een desktop of laptop (38.4%).
- Ook wordt er veel gespeeld op een console, zoals een Playstation, Xbox of Nintendo Wii (37.6%).
- Een iets kleiner deel van de gamers speelt op hun smartphone (17.1%).

Tijdbesteding aan gamen

Aan de gamers werd ook gevraagd hoeveel en wanneer ze gamen. Het blijkt dat er meer in het weekend gegamed wordt dan op doordeweekse

dagen (Figuur 5). Dit geldt voor jongens, meisjes en alle leeftijdsgroepen^{M3}. Jongens gamen wel meer dan meisjes, zowel in het weekend als doordeweeks.

Figuur 5: Gemiddelde dagelijkse tijdbesteding aan gamen doordeweeks (ma-vr) en in het weekend (za-zo) in uren



- Er wordt gemiddeld 3.8 uur doordeweeks gegamed, tegenover 5.3 uur in het weekend.
- Jongens gamen in het weekend gemiddeld 5.7 uur, terwijl meisjes er gemiddeld 4 uur aan besteden.
- Op doordeweekse dagen wordt gemiddeld door jongens 4 uur en meisjes 3 uur gegamed.
- De leeftijdsgroep van 13 tot 18 jaar gamet gemiddeld iets meer dan de leeftijdsgroep van 7 tot 12 jaar (20.4 minuten doordeweeks, 22.8 minuten in het weekend).
- De leeftijdsgroep (jong)volwassenen van 19 tot en met 34 gamen gemiddeld juist iets **minder** dan de 13- tot 18-jarigen (56.4 minuten doordeweeks, 102.6 minuten in het weekend).

Hobbygamers en gamers met problemen

In de zelftest werden er ook een aantal vragen gesteld over problematisch gamegedrag. Op basis van de antwoorden op deze vragen is er een onderscheid gemaakt tussen drie typen gamers:

- **Hobbygamers:** die geen problemen ervaren (35.8%).
- **Gamers met risicovol gamegedrag:** die één tot vier problemen benoemen (41.3%).
- **Gamers met (stevig) problematisch gamegedrag:** die vijf of meer problemen benoemen (22.9%).

Ook bij de drie typen gamers is er een verschil te zien tussen jongens en meisjes. Meisjes gamen vaker zonder problemen te ervaren (48.8%) dan jongens (31.8%). Bij de groep meisjes wordt er ook veruit het minst problematisch gegamed (13.9%), terwijl er bij de jongens meer problematisch gegamed wordt (25.5%).

Om deze reden worden de resultaten over problematisch gamegedrag apart gerapporteerd voor jongens en meisjes.

De indeling in drie typen gamers is in deze factsheet gebaseerd op elf **kernvragen**^{M4} die zich richten op het herkennen van problematisch gamegedrag. De 11 kernvragen komen uit een langere lijst van 15 vragen, die conceptueel de DSM-5 en ICD-11 criteria voor *gaming disorder* afdekken¹. Alle vragen zijn terug te vinden in Tabel 1. De kernvragen zijn dikgedrukt.

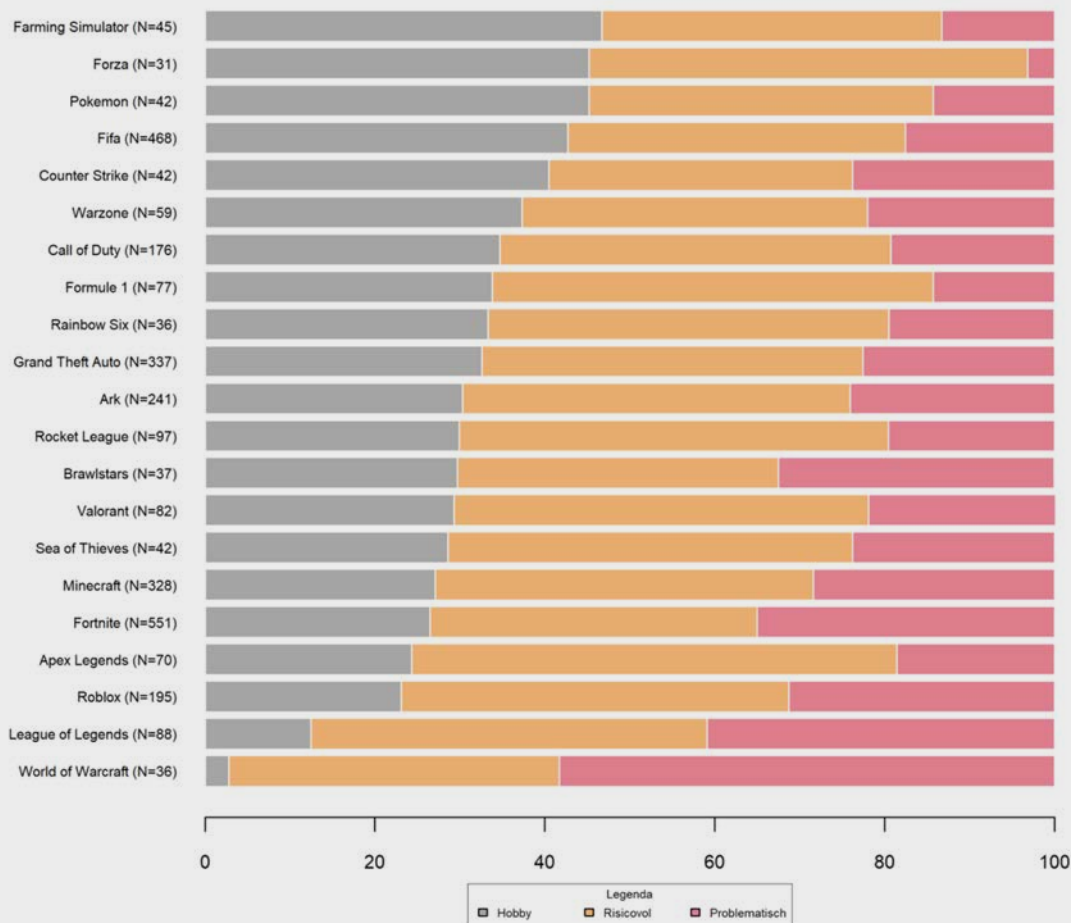
Jongens met en zonder gameproblemen

Figuur 7 laat zien dat onder jongens het aandeel hobbygamers, gamers met risicovol gamegedrag en gamers met problematisch gamegedrag verschilt per game. Er is onder andere te zien dat **Farming Simulator** vaak wordt gespeeld door jongens die hobbymatig gamen (46.7%), terwijl **World of Warcraft** juist veel wordt gespeeld door jongens met problematisch gamegedrag (58.3%).

Tabel 1: Verdeling ja/nee antwoorden op de kernvragen problematisch gamegedrag (in procenten)

#	Vraagstelling	Eens
1	Je bent steeds meer tijd gaan besteden aan het spelen van games?	43.7%
2	Je voelt je gestrest, geïrriteerd, of boos als je niet kunt gamen?	24.2%
3	Het lukt je niet om minder te gaan gamen, terwijl je dat wel wilt?	23.5%
4	Je kunt nauwelijks aan iets anders denken dan aan gamen, als je niet aan het gamen bent?	17.6%
5	Je gaat regelmatig gamen om niet aan problemen of moeilijkheden te hoeven denken?	43.2%
6	Je verwaarloost regelmatig belangrijke zaken of personen om te kunnen gamen (zoals sociale contacten, school, werk of andere hobby's)?	24.8%
7	Je liegt wel eens tegen anderen over hoe lang je aan het gamen bent geweest?	31.4%
8	Je hebt toch games gespeeld terwijl je wist dat dat problemen gaf met je familie vrienden werk of op school?	30.2%
9	Je hebt door het gamen belangrijke activiteiten moeten opgeven of sterk verminderen - zoals sport, werk of omgaan met vrienden en familie?	16.4%
10	Je ervaart vaak sterke drang (behoefte) om te gaan gamen?	29.8%
11	Je verwaarloost je eigen gezondheid door het gamen, zoals: slaaptkort, minder douchen of tanden poetsen, slechter eten of niet voldoende drinken?	23.6%
12	Het lukt je niet om gamen onder controle te houden?	20.0%
13	Je geeft gamen de hele tijd voorrang boven andere hobby's en dagelijkse activiteiten?	24.6%
14	Je blijft gamen terwijl dit problemen oplevert?	23.5%
15	Gamen levert al langer dan een jaar problemen op voor je?	19.1%

Figuur 7: Verdeling van de drie typen gamers onder jongens, per game (% N= 4308)



- Naast **Farming Simulator**, hebben **Forza** (45.2%) en **Pokémon** (45.2%) het hoogste percentage jongens die hobbymatig gamen.
- **Apex Legends** (57.1%) en **Forza** (51.6%) worden vooral gespeeld door jongens met risicovol gamegedrag. Deze groep is het kleinste in de game **Counter Strike** (35.7%).
- Naast **World of Warcraft**, hebben **League of Legends** (40.9%) en **Roblox** (31.3%) het hoogste percentage jongens die problematisch gamen.

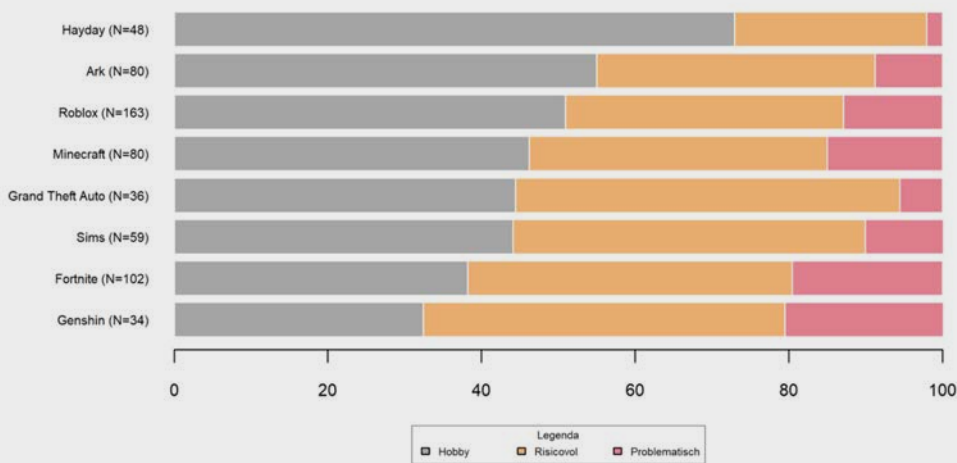
Meisjes met en zonder gameproblemen

Ook bij meisjes verschillen de percentages van type gamegedrag per game (Figuur 8). Omdat de groep meisjes beduidend kleiner is, zijn alleen de populaire games meegenomen in de berekening. Zo is te zien dat **Hayday** overwegend gespeeld wordt door meisjes die hobbymatig gamen (72.9%). **Genshin** heeft juist het hoogste aandeel meisjes met problematisch gamegedrag (20.6%).

- Naast **Hayday**, worden **Ark** (55%) en **Roblox** (50.9%) het meeste gespeeld door meisjes die hobbymatig gamen.
- **Grand Theft Auto** (50%), **Sims** (45.8%) en **Genshin** (47.1%) hebben het grootste aandeel meisjes met risicovol gamegedrag.
- Naast **Genshin**, wordt ook **Fortnite** (19.6%) relatief vaak gespeeld door meisjes die problematisch gamen.



Figuur 8: Verdeling van de drie typen gamers onder meisjes, per game (% , N= 4308)



Methodologische voetnoten

Open data komen beschikbaar op termijn via: <https://osf.io/vgp3m/>

^{M1} De totale aantallen inwoners per provincie voor 2022 zijn gedownload van CBS.nl en gebruikt ter weging.

^{M2} De groep met een leeftijd van 50 tot en met 64 wordt buiten beschouwing gelaten, omdat de antwoorden doen vermoeden dat dit voor een groot deel door een jongere doelgroep is ingevuld. De dominante games in deze leeftijdsgroep zijn namelijk games zoals Brawl Stars en Roblox. Deze games zijn bij de jongste groep zeer populair en nemen in de overige leeftijdsgroepen sterk af qua populariteit. Gezien deze feiten concluderen we dat de leeftijdsantwoorden in deze range niet betrouwbaar zijn en dat antwoorden vermoedelijk afkomstig zijn van jongere invullers.

^{M3} De overige leeftijdsgroepen zijn te klein voor betekenisvolle analyse bij splitsing.

^{M4} Om inzicht te geven in de omvang van de gameproblemen worden er twee groepen gemaakt: Gamers die positief scoren op één of meer van de kernvragen¹ worden gezien als gamers met hoog risico. Als ze meer dan vijf of meer problemen aangeven op de kernvragen dan worden ze door ons gezien als gamers met stevig problematisch gamegedrag. Deze versimpeling dient puur ter indruk van de omvang van problemen. Items 1,4,5 en 10 zijn geen kernvragen, maar de overige vragen wel.

Referenties

- Ballou N, Van Rooij AJ. The relationship between mental well-being and dysregulated gaming: A specification curve analysis of core and peripheral criteria in five gaming disorder scales. *Royal Society Open Science*. 2021;8(5):201385. doi:10.1098/rsos.201385.
- Van Rooij AJ, Dalinghaus NL, Van den Eijnden RJJM. Factsheet (on)Gezond Gamegedrag van Nederlandse Jongeren. Utrecht: Trimbos-instituut & Universiteit Utrecht; 2019.
- Xie Y. Knitr: A General-Purpose Package for Dynamic Report Generation in r.; 2023. <https://yihui.org/knitr/>.
- Xie Y, Dervieux C, Riederer E. R Markdown Cookbook. Boca Raton, Florida: Chapman; Hall/CRC; 2020. <https://bookdown.org/yihui/rmarkdown-cookbook>.
- R Core Team. R: A Language and Environment for Statistical Computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing; 2024. <https://www.R-project.org/>.
- Alathea L. Captioner: Numbers Figures and Creates Simple Captions.; 2015. <https://github.com/adletaw/captioner>.
- Daróczy G, Tsegelskyi R. Pander: An r Pandoc Writer.; 2022. <https://rapporter.github.io/pander/>.
- Wickham H, Hester J, Bryan J. Readr: Read Rectangular Text Data.; 2023. <https://CRAN.R-project.org/package=readr>.
- Wickham H, François R, Henry L, Müller K, Vaughan D. Dplyr: A Grammar of Data Manipulation.; 2023. <https://CRAN.R-project.org/package=dplyr>.
- Gagolewski M, Tartanus B, Unicode others.; Inc., et al. Stringi: Fast and Portable Character String Processing Facilities.; 2023. <https://CRAN.R-project.org/package=stringi>.
- Wickham H. Stringr: Simple, Consistent Wrappers for Common String Operations.; 2022. <https://CRAN.R-project.org/package=stringr>.
- Wickham H, Chang Wv, Henry L, et al. Ggplot2: Create Elegant Data Visualisations Using the Grammar of Graphics.; 2023. <https://CRAN.R-project.org/package=ggplot2>.
- Wickham H. Reshape2: Flexibly Reshape Data: A Reboot of the Reshape Package.; 2020. <https://github.com/hadley/reshape>.
- van den Brand T. Ggh4x: Hacks for Ggplot2.; 2024. <https://CRAN.R-project.org/package=ggh4x>.
- Rudis B. Hrbthemes: Additional Themes, Theme Components and Utilities for Ggplot2.; 2024. <https://CRAN.R-project.org/package=hrbthemes>.

Colofon

Auteurs

Antonius J. van Rooij (Trimbos-instituut)
Maartje Hamer (Trimbos-instituut)
Roos Korderijnk (Trimbos-instituut)
Wouter den Hollander (Trimbos-instituut)

Met dank aan

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport
The R Project for Statistical Computing /
R Studio en diverse packages³⁻¹⁵
Rosa Andree, Anouk Tuijnman,
Marloes Kleinjan en Vincent van der Rijst
voor conceptuele feedback en
meedenken

Vormgeving en productie

Nastasia Griffioen (Trimbos-instituut)

Foto's

Gegeereerd met DALL-E3
(<https://openai.com/index/dall-e-3>)

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00

Bestelinformatie

Deze factsheet is gratis te
downloaden via www.trimbos.nl

Artikelnummer: AF2138

Copyrights Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd of openbaar gemaakt,
in enige vorm of op enige wijze, zonder
voorafgaand toestemming van
het Trimbos-instituut.