



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Spelmissbrukets lockelser, konsekvenser och dominerande känslor

En kvalitativ netnografisk studie om spelares egna berättelser på
r/Problemgambling

Daniel Treviño & Erik Gunnarsson

Kandidatuppsats (SOPB 63)

VT 2024

Handledare: Johan Cronhed

Assessor: Harald Liebenstein Gegner

Abstract

Author(s): Daniel Treviño & Erik Gunnarsson

Title: “I personally know I will struggle with a gambling problem until the day I die” – A qualitative netnographic study about gamblers own stories on r/Problemgambling.

[Translated title]

Supervisor: Johan Cronehed

Assesor: Harald Liebenstein Gegner

The aim of this study was to explore and chart behavioral patterns and motives within problem gamblers in regards to understand why individuals become ensnared in the world of gambling with money. A qualitative netnographic method was used to gather data. The data gathered in the following study aims to answer the research questions, and thus making sure the purpose of the study is distinctly reached. This set of data was found using the online platform Reddit, and its' subforum r/Problemgambling; a resource for individuals who struggles, have struggled and/or have connections with individuals who has/have struggled with a gambling problem. To analyze the data an approach of a thematic analysis was used. The results found that discussions on the forum was in line with previous research. Players get caught in a gambling problem when using it as a means to cope, escape, from everyday problems and from chasing their losses. The results found consequences linked to mental health problems, suicidal ideation and shame which have an impact on both the individual and their relations to friends and family. The thrill of gambling was a strong contributing factor to players not being able to quit gambling, and thus completing the endless cycle of gambling.

Keywords: problemgambling, Reddit, subreddit, shame, copingstrategies, cognitive dissonance, netnography, consequences

Nyckelord: problemspelande, Reddit, subreddit, skam, copingstrategier, kognitiv dissonans, netnografi, konsekvenser

Förord

Spelmissbruk är ett fenomen och socialt problem som vi anser oftast glöms av. Vi brinner för att dessa individer med ett spelmissbruk skall synliggöras mer för att på så sätt ytterligare adekvat stöd går att utforma. Vi vill tacka varandra för att vi stöttat och motiverat varandra under den tunga läsningen som spelares egna upplevelser kan bestå av. Vidare, handledare Johan Cronehed skall ha en stor eloge för sin stöttning. Utan varandra, och utan Johan, hade följande studie inte varit möjligt.

Daniel Treviño och Erik Gunnarsson, Maj 2024.

Undertecknat: Framtida yrkesprofessionella Socionomer

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Problemformulering	1
1.1 Syfte & frågeställningar	3
1.2 Avgränsningar	3
2. Bakgrund	4
2.1 Reddit som digital plattform	4
2.2 Spelmissbruk och problemspelande	5
3. Tidigare forskning	6
3.1 Litteratursökning	6
3.2 Rättfärdigande och rationalisering	6
3.3 Konsekvenser kopplat till spelmissbruk	8
3.4 Spelares uppfattning om ansvar	9
4. Teoretiskt ramverk	12
4.1 Kognitiv dissonans	12
4.2 Skam – Ett emotionssociologiskt perspektiv	13
4.3 Stresshantering och “Coping”	14
4.4 Teoriernas relevans för studien	16
5. Metod	18
5.1 Förförståelse	18
5.2 Metodval	18
5.3 Urval och urvalsprocess	19
5.4 Studiens tillförlitlighet	21
5.5 Materialets bearbetning	23
5.6 Forskningsetiska överväganden	24
5.7 Studiens begränsningar	26
5.8 Arbetsfördelning	26
6. Resultat och analys	28
6.1 Vägen in i ett spelmissbruk	28
6.2 Att spela till sig konsekvenser	31
6.2.1 Konsekvenser inom individen	31
6.2.2 Konsekvenser utanför individen	33
6.3 Konstruktionen av ansvar för spelmissbrukets konsekvenser	35
6.3.1 Spelföretagen	35
6.3.2 Den enskilde individen	37
6.4 Ett spelmissbruk som upprätthålls	38
7. Avslutande diskussion	42
7.1 Sammanfattning och slutsatser	42
7.2 Implikationer för socialt arbete	44
8. Referenser	46
Bilagor	50

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Missbruk är ett fenomen, kanske snarare ett socialt problem, som ofta länkas till missbruksformer relaterat till substans- och alkoholbruk. Det som ofta överskuggas av dessa, mer allmänt, erkända missbruk handlar om det av spelande om pengar. Spelmissbruk och problemspelande innebär ett spelande om pengar som riskerar att föra med sig negativa konsekvenser av mentala implikationer för individen, sociala konsekvenser (som arbete och relationer), eller ekonomiska konsekvenser. I dag lever vi i ett samhälle där stora delar av samtliga aspekter i det vardagliga livet digitaliserats, inklusive spelandet av och med pengar. I en tabellsammanställning av Folkhälsomyndigheten (2023, s. 9-10), grundat på en befolkningsundersökning utförd av Swelogs, konstateras det att cirka 56 procent av Sveriges befolkning i åldrarna 16-84 senaste 12 månaderna 2021 spelat om pengar på olika sätt, därtill 4 procent av populationen hanterat olika nivåer av problemspelande. Ur sammanställningen konstateras vidare att det finns en högre andel av problematiskt spelande om pengar kring individer som saknar ett socialt stöd. World Health Organization (WHO, 2024) lyfter på en global skala att andelen vuxna med ett spelmissbruk varierar mellan 0.1 och 5.8 procent. Att inneha ett spelmissbruk kan leda till konsekvenser som depression, och skada individens psykiska mående, och deras relationer.

Med en ökad digitalisering i människans vardagliga liv följer även en ökad tillgänglighet för just denna typ av missbruk, och således ökar problematiken mer och mer. I samband med denna digitalisering har även flertalet olika internetbaserade plattformar uppstått. En av dessa plattformar, som står i centrum för virtuell interaktion, diskussion och reflektion, är Reddit (www.reddit.com). Detta är en plattform vilket beskriver sig självt som hem till miljontals konversationer och gemenskaper, oavsett om användare är intresserade av sport, nyheter eller konspirationsteorier finns det ett underforum för just individens specifika intresse (Panek 2021, s.18-22). Ett sådant underforum som skapats på Reddit av dess användare är [r/Problemgambling](https://www.reddit.com/r/Problemgambling). Detta är ett underforum vilket syftar till att vara en resurs dedikerat för individer som har eller har haft ett spelproblem, och vidare känner eller är bekant med individer vilka har eller har

haft spelproblem (Reddit, 2024a). Föreliggande studie har utformats med tanken att synliggöra hur spelare själva för diskussionen om spelande och konstruerar, det vill säga sätter ord på, spelandet med pengar på det internetbaserade internationella underforumet r/Problemgambling på Reddit. Berättelser är således insamlade på nätet, men spelandet i sig kan i denna studie innebära på nätet som fysiskt.

Bramley, Norrie och Manthorpe (2019) fann i sin studie resultat vilket pekar på brister rörande spelmissbruk, inte minst i relation till den skada vilket kan ske till följd av ett spelmissbruk. Det professionella fältet uppvisade således brister i förståelsen för den komplexitet vilket omger det sociala problemet, särskilt eftersom det just är ett dolt fenomen, vidare stärks av att det finns svårigheter i att kartlägga spelrelaterade konsekvenser. Författarna till studien menar på att oavsett om det finns en brist hos professionella praktiker ansåg de flesta att spelrelaterad skada och spelande bör vara ett socialt prioriterat problem, på grund av den utbredda påverkan på individ, familjer, barn och samhället det har. Även Folkhälsomyndigheten (2024a) understryker detta, och menar att spelproblem skadar relationer, ekonomi och hälsa. Därav är spelmissbruk ett utbrett socialt problem, vilket bör ses som en folkhälsofråga och förebyggas, eftersom missbruket drabbar inte bara personen själv utan även familj, vänner och samhället.

Således, med tanken om spelproblem som ett ämne vilket saknar en mer djupgående förståelse (hos de flesta), är förhoppningen att bättre synliggöra komplexa mekanismer vilket missbrukande av spel innefattar. En större förståelse kan bidra till att missbrukets natur ges en helhetsbild, både internt inom individen men även i relation till andra. Med en ökad förståelse kring det onekligen sociala problemet som spelmissbruk är, kan professionellt socialt arbete som fält lättare och bättre utforma samt erbjuda relevanta interventioner och stöd från ett yrkesutövarperspektiv. Förhoppningen med arbetet som utförts i följande studie är därav att öka förståelsen kring ämnet, att bidra till en ökad medvetenhet inom fältet professionellt socialt arbete.

1.1 Syfte & frågeställningar

Syftet med studien är att kartlägga, med användares egna ord, beteendemönster, åsikter, insikter och motiv inom spelmissbrukare samt öka förståelse för konsekvenser som finns i den spelande världen. För att uppnå studiens syfte kommer en netnografisk metod att tillämpas på underforumet r/Problemgambling Reddit.

Följande tre frågeställningar kommer bidra till att besvara studiens syfte;

- Hur rättfärdigar användare kring beteendemönster och motiv på underforumet r/Problemgambling som har gjort att de hamnat i ett spelmissbruk?
- Hur beskriver användare på underforumet r/Problemgambling emotionella faktorer vilka uppstår i relation till negativa konsekvenser av spelmissbruket?
- Hur upprätthålls ett spelmissbruk, trots medvetande om konsekvenser av negativ karaktär, enligt användare på underforumet r/Problemgambling?

1.2 Avgränsningar

För att avgränsa föreliggande studie har således två aktiva val genomförts. Det första är att undersöka ett relativt snävt inriktat underforum, r/Problemgambling, på reddit med endast ca. 27.000 medlemmar. Det andra är att endast samla in material mellan tidsperioden 2022-01-01 till 2024-04-30.

2. Bakgrund

Följande avsnitt syftar till att inledningsvis konkretisera den digitala plattformen Reddits natur. Detta inleds med en övergripande förklaring kring vem som kan publicera på plattformen och innehåll som publiceras, följt av en förklaring till det valda underforumet r/Problemgambling och vad detta underforum har för syfte. Därefter förklaras begreppen spelmissbruk och problemspelande för att ge en lite större förståelse kring vad begreppen innefattar.

2.1 Reddit som digital plattform

Reddit är en social internetbaserad plattform som grundades 2005 där det finns möjligheter att dela bilder, textinlägg och diskussioner. Enligt Reddits egna statistik så har hemsidan dagligen över 82 miljoner unika användare (Reddit Inc, 2024). Plattformen ger möjligheten att skapa ett eget eller ansluta till redan existerande diskussionsforum som har ett specifikt fokus, ett så kallat 'subreddit', ett underforum. Idag finns det över 100 000 olika subreddits på Reddit som fokuserar på olika kategorier och diskussionsämnen (ibid.). Vissa subreddits fokuserar på diskussioner kring politik och nyheter, som exempelvis r/politics och r/worldnews, medan andra subreddits, som till exempel r/soccer, vänder sig till supportrar av fotboll som sport oavsett vilket lag de hejar på (Panek 2021, s. 18-22). Möjligheterna att diskutera ämnen och interagera med folk är närmast oändliga på Reddit, och det finns något som intresserar alla. Reddit är öppet för alla att läsa, förutom vissa specifika underforum som valt att vara 'privata' där man behöver vara inloggad och få ett godkännande för att läsa. För att delta i kommentarsfält eller själv lägga in bidrag så behövs dock oftast ett konto. Dessa konton är möjliga att hålla anonyma, i form av ett alias, vilket bidrar till att anonymiteten säkerställs på hemsidan.

R/problemgambling är ett öppet underforum på Reddit, alltså krävs ingen inloggning för att läsa inlägg som publiceras på underforumet, som är av hög relevans för denna studie och som inriktar sig till personer som har problem med spel om pengar. Diskussionsforumet vänder sig både till individer som själva söker sig dit för att få support kring sitt spelande och hur de ska gå tillväga för att

komma ut ur det, men även till personer som har en närstående med spelproblem (Reddit, 2024a). Forumet vänder sig både till personer som spelar på distans, via nät-casinon och betting sajter, och till personer som spelar på fysiska casinon. Underforumets primära fokus är att hjälpa och vara till stöd för personer som befinner sig i ett spelmissbruk, men också sprida kunskap kring de faror som kommer med spel om pengar och varningstecken som ofta kan identifieras hos en spelmissbrukare. Det uppmanas också att dela med sig av ens egna berättelser och upplevelser kring varför användare har ett problemspelande eller vilka konsekvenser detta givit.

2.2 Spelmissbruk och problemspelande

Spelmissbruk är ett centralt begrepp i denna studie, så därav vill vi klargöra vad som innefattas i spelmissbruk. Enligt Folkhälsomyndigheten så är begreppet spelmissbruk inget specifikt mått som används för att mäta spelet, utan begreppet syftar oftast till de negativa sociala konsekvenser som spelet kan ge (Folkhälsomyndigheten 2024b). Det kan liknas med den förklaring som ges på begreppet problemspelande på underforumet r/Problemgambling.

Problemspelande är ett begrepp som karaktäriserar underforumet då dess namn r/Problemgambling är den engelska översättningen på problemspelande. Enligt underforumets egna beskrivning så innebär problemspelande följande: när spelet skapar negativa konsekvenser i ett eller fler av följande områden: skola, arbete, sociala relationer med familj och vänner samt ekonomi (Reddit 2024a).

Dessa två begrepp är väldigt lika i sin definition där båda syftar till de negativa konsekvenserna som kommer till följd av spelande med pengar. Eftersom vår studie undersöker berättelser om just detta så anser vi att båda begreppen är relevanta att lyfta upp och kommer härnäst användas med underförståelse om dess innebörd.

3. Tidigare forskning

Detta avsnitt syftar till att ge en överblick kring tidigare forskning rörande ämnet spelmissbruk. Avsnittet inleds med en förklaring hur vi gick tillväga för att hitta relevant tidigare forskning. Sedan redovisar vi för den relevanta tidigare forskningen. Inledningsvis synliggörs forskning kring hur spelare rationaliserar och rättfärdigar sitt spelmissbruk för andra, men främst för sig själva. Sedan kommer en underrubrik om konsekvenser relaterat till spelmissbruk, och slutligen en underrubrik om spelares uppfattning kring vem som bär ansvaret för att spelares spelrelaterade konsekvenser.

3.1 Litteratursökning

För att hitta relevant vetenskaplig litteratur till vårt forskningsändamål så har vi använt oss av databaserna LUBsearch och Google Scholar. För att smalna ner området ytterligare så har vi använt oss av sökord, i kombination med “gambling” som efterföljande ord, såsom: *self-perception, addiction, responsibility, consequences, reasons, motivational factors och interventions*. Vi har också använt sökorden i dess svenska motsvarighet i kombination med “gambling”: *självuppfattning, beroende, ansvar, konsekvenser, anledningar, motiverande faktorer och interventioner*. Med hjälp av LUBsearch:s funktion att enbart visa forskning som har gått igenom “peer-review” så kan vi säkerställa att forskningen som vi har använt oss av är vetenskapligt grundad och granskad av andra forskare.

3.2 Rättfärdigande och rationalisering

Joseph Sealey (2024) har i sin kvalitativa undersökning genomfört en tematisk analys för att identifiera teman relaterade till “guilty pleasures”, definierat som ett stimuli vilket väcker skuld känslor hos individen samtidigt som den ger tillfredsställelse. I studien diskuteras bland annat snatteri och pornografi som tänkbara stimulin, men även spelande om pengar. Sealey (2024, s.5978) har genom 8 olika Subreddits relaterat till spelande identifierat tre olika huvudteman vilka är återkommande i förståelsen kring individers spelande. Varierande perspektiv av förlust belyses i studien, ekonomisk förlust samt relationell förlust, och hur sådana förluster som en negativ produkt av spelande påverkar individens känsla av livskvalitet och framtidsmöjligheter. Dessutom fann Sealey (2024, s.

5983) kommentarer vilka tyder på en konflikt av värderingar hos individer och deras beteende, alltså en konflikt där spelandet varken stämmer överens med samhällets eller individens egna värderingar kring vad som är normalt och vad som är avvikande. Till följd av detta påvisar kommentarer från användare skuld-känslor för att dessa besitter ett beteende vilket inte stämmer överens med samhället eller sin egen moraliska kompass. För att navigera dessa skuld-känslor rättfärdigar användare beteendet genom rationalisering som ett försök att navigera runt dessa skuld-känslor. En sådan rationalisering fann författaren att användare genomför på två olika sätt, den första handlar om omdefiniering och den andra om tillfredsställelse till följd av stimulit. Spelare som känner skuld till följd av beteendet försöker omdefiniera det som mindre avvikande än vad det är, mildra konsekvenser, samt rationalisera beteendet som en konsekvens av brister existerande i samhället. Dessa kan bestå av att exempelvis skuldbelägga samhället, att spela är en negativ konsekvens av kapitalismen, eller som en normal reaktion till emotionell samt arbetsrelaterad stress – en eskapistisk idé om spelandet som ett sätt att “lätta på trycket”. Studien som Sealey (2024) genomfört pekar sammanfattningsvis på en rationalisering av spelare genom att förflytta det individuella ansvaret åt en diskurs gällande samhället, ekonomi eller stress som en faktor till varför de spelar.

Keovisai och Kim (2019, s. 1323) lyfter i sin kvalitativa intervjustudie med äldre immigranter från Kina respondenternas syn på motivationsfaktorer för att inleda och upprätthålla ett problemspelande. En av dessa faktorer som identifierades var spelande som en strategi för “coping”, hanteringsstrategi. Respondenterna i studien beskrev spelandet som ett medel för att hantera eller reducera stress som uppstod i övriga livet. En av de intervjuade påstod att spelande hjälpte till att glömma bort frustration och annat vardagsbrus, att spelandet styr uppmärksamheten åt ett annat håll (vilket visserligen sågs som problematiskt). Vidare ansåg respondenter känslor som uppstår i samband med spelande som åtråvärda och behagliga, känslor av spänning för att avlösa negativa känslor som stress. Att vinna pengar var för dessa respondenter inte det mest primära syftet med spelande, utan det var sökandet efter spänning och distraktion, att glömma bort det som försiggår eller har hänt i övrigt i livet. Liknande resultat redogör Puiras et. al. (2023) för, där spelande rättfärdigas utifrån spänning som

uppstår i samband med spelandet, men även som ett sätt att hantera uttråkning; återigen som ett eskapistiskt medel från “verkligheten”, vardagen.

3.3 Konsekvenser kopplat till spelmissbruk

När det kommer till konsekvenser av problemspelande hamnar självfallet det finansiella i fokus. I tidigare forskning är ekonomi ett återkommande tema, både objektivt i bemärkelsen att det går att konstatera en skuldsatthet till följd av spelandet, men så även av spelmissbrukares egna uppfattningar kring ekonomiska följder. Den ekonomiska konsekvensen är därav starkt sammanlänkad med problemspelande. Däremot, någonting som måste tas i beaktning, är ytterligare konsekvenser som uppstår i samband med denna ekonomiska förlust. Keovisai och Kims (2019, s. 1323) artikel under föregående avsnitt lyfte utöver motivationsfaktorer till spelande även respondenternas syn på potentiella konsekvenser till följd av ett destruktivt spelande om pengar. I studien lyfter författarna *förlust* som ett centralt nav i kartläggningen av spelandets personliga konsekvenser, vilket även är i likhet med Sealey (2024, s. 5978). Den mest uppenbara konsekvensen av spelandet anses återigen vara den av ekonomisk förlust, kanske just på grund av att det är det första man tänker på i relation till förluster i spelandets miljö. Däremot lyfter studien även relationell förlust; familj och vänner. Den ekonomiska förlusten kan således få en påverkan på individens personliga relationer, antingen till följd av finansiella stressfaktorer, eller problem som kan uppstå när spelare konstant frågar partner, familj och vänner om pengar.

En annan prevalent konsekvens av spelandet, vilket Marionneau och Nikkinen (2022) undersöker i sin vetenskapliga artikel, handlar om det av vilken roll spel om pengar har i förhållande till suicid och suicidtankar. Undersökningen gjordes genom att kvalitativt analysera 20 vetenskapliga artiklar som behandlar ämnet spelande i relation till suicid. Studien finner att det framförallt återfinns två större faktorer inom spelande som driver en person till suicidtankar, suicidförsök och i värsta fall, suicid: ekonomiska skulder och skam (Marionneau & Nikkinen 2022, s. 4-7). I många av fallen beskrivs skulden som stor och i vissa fall oöverkomlig. Suicid kan i dessa fall kännas som den enda möjliga lösningen för att bli av med problemet. Många upplever också skam över ens spelande och förluster som en

stor bidragande faktor till suicidtankar och suicidförsök. Även här beskrivs suicid som ett försök att fly från skamkänslor som blir överväldigande.

Marionneau och Nikkinen (2022, s.8) argumenterar att ekonomiska skulder och skamkänslor kan ha negativ inverkan på sociala relationer och socialt liv. Resultatet från studien är i linje med *Interpersonal Theory of Suicide*, en teori som förklarar att en bristande känsla av social tillhörighet och skev uppfattning om att individen är en börda för samhället och folk i sin närhet är kritiska faktorer bakom suicid (Chu et. al. 2017, s. 1314, 1315). Känslan av skam kring spelande och ekonomiska skulder fungerar som ett hinder som påverkar människor att inte söka hjälp och stöd, varken professionellt eller hos närstående. Det blir därför också en stor risk att situationen förvärras, eftersom fortsatt spelande är inte bara, i många fall, den primära anledningen till stor skuldsättning från början. Marrienneau och Nikkinen (2022, s. 9) påvisar snarare att det finns en stor andel spelare vilka besitter en falsk tro om att deras ekonomiska problem även kan lösas genom spelande i längden. Av de studier som analyserats av författarna så framkommer det att den huvudsakliga orsaken till att problemspelare eventuellt söker professionell hjälp är när de har nått vad de identifierar som absolut lägsta botten (Marrienneau & Nikkinen 2022, s. 8).

3.4 Spelares uppfattning om ansvar

Gray et. al. (2021) undersöker i sin artikel "Gamblers' beliefs about responsibility for minimizing gambling harm: Associations with problem gambling screening and gambling involvement" spelares uppfattningar kring vem som anses bära ansvaret för att minimera skada, konsekvenser, till följd av spelande. Författarna använde sig av en kvantitativ enkätundersökning, utskickad till prenumeranter av *M life*, ett lojalitetsprogram tillhörande företaget MGM's landbaserade kasinon. I studien använde sig författarna av någonting som kallas BBGS (Biosocial Gambling Screen)¹ för att på så sätt i sitt resultat göra en tydligare distinktion mellan svar från de respondenter som anses befinna sig i riskzonen till ett

¹ Studien ger ej en mer ingående förklaring till hur BBGS går tillväga, eller vad dess syfte är. Dock, enligt International Center for Responsible Gaming (www.icrg.org, hämtad 2024-05-05), är det ett tre-frågors utvärderingsformulär för att klargöra om en individ bör söka vidare professionell hjälp för sitt spelmissbruk.

spelmissbruk. Av de totalt ca. 4000 respondenter som genomförde en BBGS utvärdering testade 600 (15,2%) personer “positivt”, det vill säga befinner sig i ett, eller i riskzon för att, inleda ett spelmissbruk.

Resultatet i studien gällande vem som bär ansvaret för att minimera risker till följd av spelandet tilldelades olika aktörer enligt respondenterna själva. Majoriteten av den totala andelen svarande (94,6%)² menar att ansvar för att minimera risker till följd av spelande ligger hos den enskilda individen, vilket går att jämföra med de cirka 40 procenten av respondenter vilka höll spelföretagen som ansvariga för att minimera skada.³ De som testade positivt under en BBGS utvärdering tenderade i högre grad att hålla andra aktörer, som just exempelvis spelföretagen själva men även forskare och dylikt, mer än den enskilda individen ansvariga för potentiell spelskada (Gray et. al. 2021, s. 4).

Respondenter vilka testade positivt i BBGS utvärderingen, det vill säga de som bör söka professionell hjälp för sitt spelande, besitter dock olika synsätt gällande vem som bär ansvaret beroende på ett fram- eller dåtidsperspektiv. För framtida förluster och konsekvenser som potentiellt kan ske anser denna grupp respondenter att samtliga aktörer, det vill säga individ, spelföretag, forskare, och andra, tillsammans besitter ansvarsbördan för att minska spel-skaderisken. Däremot, gällande tidigare förluster och skador som redan skett tenderar dessa spelare tilldela nästan uteslutande spelföretagen ansvaret. Författarna för studien menar kortfattat att detta fenomen bör undersökas vidare, och att det verkar finnas någon spänning eller inre kamp – spelare tilldelar andra aktörer ansvaret för förluster som redan har skett för att undvika obehag och negativ självbild (ibid, s. 5, 6).

Även Marko et. al. diskuterar i artikeln “Gamblers’ perceptions of responsibility for gambling harm” (2022) spelares egna uppfattningar kring vem som bär ansvaret för skador relaterat till spelande. I denna kvalitativt inriktade internetbaserade undersökning med 363 spelare som respondenter fann författarna

² Dessa 94,6% gäller båda grupperna och är representativt både för de som enligt BBGS bör söka professionell hjälp för sitt spelande och de som testades negativt.

³ I studien var det möjligt att klicka i fler alternativ, därav 95% på det ena och 40% på det andra.

i likhet med Gray et. al. (2021) delade uppfattningar kring vem bör hållas ansvarig för konsekvenser för spelmissbruk. Den del av de svarande som lade ansvaret på den enskilde individen menar att det är upp till var och en, finansiellt, att säkerställa att de inte spenderar mer än vad de har råd med att förlora på spelande. Denna grupp respondenter pekade mot individen som den ansvarige för eventuell skada om valet att spela om pengar görs. Begreppet "skada" klassificerar respondenter i studien som ekonomisk ruin – då spelare inte klarar av att betala räkningar, hyra och mat (ibid, s. 5).

Majoriteten av respondenterna i studien uppfattar spelande som personligt ansvar, där rationella val bör göras av individen. Denna grupp respondenter beskrev skada till följd av spelande som en produkt av spelarnas "eget fel"; om spelare hade gjort bättre val och kontrollerat sitt spelande, hade skada aldrig skett. Även fast en liten del svarande ansåg spelmissbruk utanför individens kontroll, konstaterade denna lilla grupp att det fortfarande finns ett ansvar på den enskilde individen att ingripa gentemot missbruket. Vidare ansåg en märkbar andel⁴ respondenter att ansvaret att söka professionell hjälp ligger på den enskilde individen (Marko et. al. 2022, s. 6, 7). Slutligen visade det sig även finnas en mindre andel respondenter vilka ansåg att staten besitter ansvaret för spelrelaterad skada, och att dessa har ett ansvar att reglera spelindustrin. Samma grupp respondenter var dock tveksamma till hur denna reglering skall gå till och framstod som tveksamma gällande statens reglering som realistisk eller inte. Detta motiverades med argument rörande huruvida varför reglering av spelföretag skulle vara rimligt för staten, då respondenter ansåg att skatteinkomster via dessa spelföretag bör ses som "enkla" pengar för staten. Således menar denna grupp respondenter att det inte ligger i statens intresse att reglera dessa företag till följd av statens egna intressen, på så sätt tillskriver de även staten ett visst ansvar gällande spelrelaterade skador (ibid.).

⁴ Exakt hur många, procentuellt eller annat, anges icke av artikelförfattarna.

4. Teoretiskt ramverk

Följande avsnitt behandlar det valda teoretiska ramverk som kommer användas i resultat och analysavsnittet som ett medel för att analysera empirin. Den första teorin handlar om kognitiv dissonans, och som ett komplement till detta kommer skam enligt Thomas Scheff och Bengt Starrin, samt Stresshantering av Richard S. Lazarus och Susan Folkman att tillämpas. Avsnittet avslutas med en förklaring kring varför teorierna är relevanta för efterföljande analys av empiri, och studien i sin helhet.

4.1 Kognitiv dissonans

Leon Festinger redogör i sitt verk *A theory of cognitive dissonance* (1957) för sin teoretiska modell, *kognitiv dissonans*. Författaren förklarar detta som en psykologisk mekanism vilket förekommer då en individs beteende sker i konflikt med deras attityd; när individer agerar enligt ett manér vilket inte överensstämmer med deras uppfattning. Att uppfatta fenomen på ett vis och handla på ett annat gör att en obalans framträder inom individen. Till följd av denna obalans, som går att illustreras likt en inre kamp mellan två motpoler, infinner sig en psykologisk spänning inom den som upplever kognitiv dissonans. För att motverka en sådan spänning, det vill säga den kognitiva dissonansen, krävs ett förändringsarbete av individen – antingen genom att förändra beteendet, eller attityder, värderingar och uppfattning.

Skulle personen i fråga, vilken besitter kognitiv dissonans, vara medveten om att beteende denne besitter inte överensstämmer med ens attityd och värderingar, kommer denne göra ett försök till att få dem överensstämma (Festinger 1957, s. 93). En individ kan således ändra sin åsikt om saker och ting, eller sitt beteende, men denne kan även förvränga informationen som finns till handa. Denna förvrängning kan vidare ske i ett försök att rationalisera antingen ett beteende, uppfattning eller åsikt om ett fenomen, och vidare motverka den obekväma kognitiva spänningen som dissonans framkallar. Detta teoretiska ramverk är en mycket relevant utgångspunkt för att öka förståelsen för vardagligt liv, vardagliga situationer, interaktioner och komplikationer. Det handlar inte bara om att

synliggöra individers beteende utan bidrar även till förståelsen kring komplexa mekanismer som följer mänskligt beteende (Festinger 1957, s. 102).

4.2 Skam – Ett emotionssociologiskt perspektiv

Thomas Scheff (Starrin, Wettergren & Lindgren 2012, s. 20), känd som en framstående emotionssociolog, intresserade sig stort för emotioners, känslors, närvarande och påverkan i sociala relationer samt interaktioner. Hans begreppsutveckling av förståelsen kring skam hade en stor påverkan i bidragandet av ett återupplivat intresse av emotioner i socialvetenskaplig forskning. Scheff (ibid.) menar att skam är en av de känslor som dominerar människan mest, då den innefattar aspekter på ett sätt som andra emotioner inte gör. För att illustrera detta diskuterar Scheff skam på tre olika nivåer; inom individen, i samspel med andra, och i samspel med andra emotioner. Skam påverkar människans handling och medvetande, det är en slags moralisk känsla vilket gör sig hörd inom individen då denne handlar på ett sätt vilket inte går i linje med ens uppfattning kring vad som är rätt och fel. Att *skämmas* kan också uppstå när människan uppfattar sina sociala relationer som osäkra eller hotade till följd av olika händelser. Slutligen menar Scheff att skam kan agera på ett emotionsreglerande vis, eller uppstå till följd av andra känslor; exempelvis om en person skäms för att visa ilska håller man detta tillbaka, eller om man skäms för att visa uppgivenhet håller man detta inom sig (ibid.).

Scheff ansåg skamkänslor vara av komplex och dynamisk karaktär, då den som tidigare nämnt agerar på olika nivåer inom individen, men även för att den är av tvåsidig karaktär. Skam är en normal känsla för människan, den kan ge den som upplever skam signaler då relationer människor sinsemellan går att uppfattas som "hotade" och uppmärksammar den som infinner känslor av skam att det krävs ansträngning i denna relation för att den inte skall upplösas. Skam kan även agera förtryckande och nedbrytande för individen, vilket bara det för med sig diverse konsekvenser. Dock, en möjlighet är att skämmas så pass mycket för sina känslor att man trycker undan dem. Skulle så vara fallet, att känslor av skam undertrycks under en längre tidsperiod och inte behandlas, bearbetas eller uppmärksammas, kan potentiella konsekvenser bli som mest förödande (ibid.).

Scheff beskrev tillsammans med Starrin (2013, s. 175) vidare denna tanke av att skam bör ses som en central emotion, då den påverkar individen socialt men även psykologiskt. Skam är en moralisk kompass, en slags guide till individen i hur handling bör ske eller känslor man bör känna. Den är överordnad andra känslor, den reglerar känslor och man kan skämmas för att man skäms. Skam diskuteras av Scheff och Starrin (ibid.) som reglerande gentemot andra känslor och sedermera utvecklas detta med att skam kan ses som en process, fysiologiskt och kognitivt. Den sistnämnda följer med att en individ som upplever skam gör ett val kring hur denne skall hantera skamkänslan. Skam är sällan en känsla som accepteras inom människan och därav kan detta hanteras genom fyra olika undermedvetna tillvägagångssätt, försvarstekniker. Dessa fyra består av *tillbakadragande*, *undandragande*, *attack mot andra* samt *mot självet*. Dessa fyra är av olika natur, och kan användas beroende på situation. En *Undandragande* försvarsstrategi signalerar att skammen är så pass plågsam att en individs självbild anses hotad, medan den *undvikande* strategin gentemot att känna skam är en vägran att acceptera skamkänslorna. *Attack mot andra* används genom att tillskriva andra egenskaper då man upplever en känsla av personlig underlägsenhet, och *attack mot självet* uttrycks till följd av ens eget värde förminskas (ibid., s. 175-177)

4.3 Stresshantering och “Coping”

I boken *Stress, appraisal, and coping* (2018) redogör Richard S. Lazarus och Susan Folkman för den nytänkande ingångsvinkeln gentemot teorier kring stresshantering och att hantera obekväma situationer. Tanken om stress som något uppstått av yttre händelser i livet utmanas då författarna menar att stressupplevelser också är påverkande av individers egna, subjektiva, tolkningar av sociala händelser. I sådana situationer, då man ställs inför en stressig situation, genomför individer omedvetet en kognitiv bedömningsprocess för att göra en bedömning gällande vad situationen har eller kan ha för påverkan på individens välbefinnande.

Primära och sekundära bedömningar är en del av denna kognitiva bedömningsprocess. Primära bedömningar syftar till att dela in sociala situationer

in i tre olika huvudkategorier; *irrelevanta, godartat-positiva samt stressfulla*. Irrelevanta bedömningar av situationer är de som ofta anses inte ha någon som helst påverkan på en individs välbefinnande, oavsett vad mötet mynnar ut i – ingenting förloras, ingenting går att vinna. Godartat-positiva bedömningar av interaktioner är de som av individen anses vara positiva, som kan eller kommer påverka individens välbefinnande positivt. Dessa typer av situationer är dock varierande beroende på kontext och individ, då en del personer besitter uppfattningen att saker ofta är “för bra för att vara sant”. Dessa typer av uppfattningar visar på att även om en situation kan uppfattas som positiv inledningsvis, kan situationen senare bli av negativ karaktär senare, vilket kan generera känslor av skuld och ångest. Slutligen finns det som kallas stressfulla bedömningar av situationer. Denna kategori går sedermera att dela in i tre olika delar; *skada/förlust, hot och utmaning*. Skada/förlust innebär att viss skadegörelse mot eller för en person redan har skett, i form av fysisk eller psykisk karaktär, eller att ha förlorat en nära vän eller familjemedlem (Lazarus & Folkman, 2018, s. 32, 33).

Hot behandlar dessa skador eller förluster som inte ännu skett, men som individen bedömer kan eller kommer ske inom en snar framtid. Det som kännetecknar, och är intressant med denna kategori, handlar om att förvänta sig skada och/eller förlust: att man redan här kan ta till olika “coping”, hanteringsstrategier, för att minimera påverkan som individen anser kommer ske. Att genomföra en sådan bedömning, där man redan innan en händelse har skett, försöker hantera det som man anser komma skall påvisar de komplexa dynamikerna av människan och den anpassningsbara naturen av stressfulla bedömningar. Den tredje stressbedömningen, utmaning, hänger i mångt och mycket ihop med hot eftersom den även här kan få en individ att använda sig av olika copingstrategier. Skillnaden är att utmaning snarare fokuserar på eventuella vinster i situationen man gör bedömningen kring. Utmaning rör snarare emotioner som ivrighet och att bli upphetsad, medan hot står för känslor som rädsla och ångest (Lazarus & Folkman 2018, s. 34).

Då individen befinner sig i fara, på grund av en hotbild eller utmaning, blir det viktigt att i sekundära bedömningar avgöra vad som går att göra för att hantera

situationen. Människor genomför en komplex kognitiv bedömningsprocess där personen i fråga, med copingstrategier och handlingsalternativ i åtanke, väljer det som kommer att bäst uppnå det önskade resultatet (Lazarus & Folkman 2018, s. 35). Författarna menar att copingstrategier, eller hanteringsstrategier, är de situationer som individer reagerar på och således hanterar stressiga situationer i de sekundära bedömningarna. Copingstrategier kan vara problemstyrda och målfokuserade, vilket innebär att individen försöker lösa problemet som orsakar stressen. De kan också vara känslomässigt fokuserade, vilket innebär att individen fokuserar på att hantera och reglera sina känslor relaterade till stressen.

Lazarus och Folkman (2018, s. 150-155) skiljer på två olika copingstrategier. Den ena handlar om problemfokuserat tankesätt, det används för att lösa problemet efter en objektiv och analytisk process med omgivning och kontext i åtanke. Att vara problemfokuserad handlar dock om strategier riktade inåt. Känslomässiga copingstrategier innebär att man använder sig av en kognitiv process för att minska den emotionella smärtan, genom att exempelvis undvika eller minimera problem. En annan tänkbar strategi handlar om att öka det emotionella lidandet, en del individer behöver må som allra sämst innan de kan mobilisera sig själv till att må bättre.

4.4 Teoriernas relevans för studien

Kognitiv dissonans i denna studie kommer att bidra till en ökad förståelse kring hur spelare resonerar kring denna polariserade spänning; hur användare resonerar kring sitt beteende och hanterar den emotionella spänning som uppstår till följd av spelmissbruket. Den kan vidare användas för att identifiera rationaliseringsstrategier och bakomliggande motiv hos spelmissbrukare. När individer identifierar att spelmissbruket inte stämmer överens med deras åsikter eller värderingar, kan deras självbild komma att påverkas – någonting som är av hög relevans för denna kvalitativa undersökning. Teorin om skam kommer användas för att förstå hur det uppstår i samband med spelande och konsekvenser, samt hur detta påverkar den spelandes liv. Slutligen kommer teorin om copingstrategier att användas för att förklara varför spelandet i sig kan ses som en

strategi för att undvika övrig livsstress, och hur spelare hanterar konsekvenser som följer spelandet.

5. Metod

Följande avsnitt syftar till att redogöra för studiens tillvägagångssätt. Inledningsvis redogörs för vår förförståelse kring ämnet. Efteråt redogörs för vårt metodval i form av netnografi, urval och urvalsprocessen, studiens tillförlitlighet, materialets bearbetning samt etiska övervägande. Avslutningsvis följer korta inslag och sammanfattningar kring studiens begränsningar, samt hur arbetet fördelats oss emellan.

5.1 Förförståelse

Svensson och Ahrne (2022, s. 26) understryker att forskaren inte är en passiv mottagare av information och datamaterial. Beroende på förförståelse om ett fenomen, eller fördomar, kan dessa tolkas olika mellan individer. Därav är det av relevans att redogöra för vår förförståelse kring spelproblem, och hur detta kan tänkas påverka studien.

Vi båda har personer i vår närhet som har, eller har haft, ett spelproblem. Därav finns det en viss förförståelse kring negativa konsekvenser kring spelproblem, och dess lockelser. Detta *kan* få en påverkan på vilka typer av mönster vi väljer att lyfta i studiens resultatdel. En annan faktor som skulle kunna påverka oss i denna studie är det faktum att en av oss tidigare genomfört en B-uppsats om spelreklam, vilka reklamen riktas mot och analysera hur spelföretag lockar spelare. På grund av detta diskuterade vi i det tidiga skedet av studien vikten av att dessa förförståelser inte får påverka empirin som samlas in och analyseras. Studiens syfte består av att belysa spelarnas egna berättelser kring spelproblem, inte våra egna. Med detta syfte i åtanke, och strävan mot att deras berättelser skall höras, var förhoppningen att lyckas belysa denna förförståelse tidigt. På så sätt tillåter vi oss att innehava ett mer objektivt förhållningssätt till datamaterialet.

5.2 Metodval

För att besvara våra frågeställningar så har vi tagit del av material från en subreddit (se avsnitt 2.1 *Reddit som plattform*) riktad mot personer som identifierar sig med problemspelande med pengar. Vetenskapsfilosofiskt besitter vi som författare av studien ett fenomenologiskt synsätt. Detta innebär att inom

kvalitativ forskning studera situationer och fenomen på det sätt som de upplevs av individer (Zahavi, 2022). Det handlar om att sätta in individens känslor, vilja, tankar och åsikter i perspektiv av kontext och vardag. Med detta i åtanke består metoden vi anser vara bäst anpassad av en kvalitativ netnografisk analys. Berg (2022, s.168) förklarar netnografi som en metod som genom etnografiskt tillvägagångssätt undersöker kulturer och socialt liv som finns i internetbaserade forum och sociala medier. En etnografisk studie handlar enkelt förklarat om att man försöker sätta sig in i och beskriva den deltagandes sociala eller kulturella perspektiv på vardagen (Berg 2015, s. 10). För att göra detta så kan en etnografisk forskare använda sig av observationer och/eller intervjuer. Observationer lyfts upp som en vital del för att forskaren ska kunna närma sig och förstå den andres perspektiv (Lalander 2022, s. 117). En netnografisk metod har därav stora möjligheter att genom observationer lyfta upp socialt liv och kulturer som ges uttryck på nätet. Att studera den sociala kulturen som ter sig på r/Problemgambling anser vi vara av stort intresse då spelande om pengar har blivit ett allt mer digitaliserat fenomen och problem. Den ökade digitaliseringen gör oundvikligen att fler personer kommer i kontakt med och exponeras för spelföretag. Genom att analysera diskussionen kring spelande och dess effekter samt förutsättningar på r/Problemgambling så kan vi få en klarare bild kring vad användarna själva har för uppfattning om problematiken.

Att ha en netnografisk metod som ingångsvinkel i denna studie för med sig fördelar. Ett diskussionsforum, vilket en subreddit i grund och botten är, kan ge tillgång till närmast oändligt material i form av trådar och kommentarer (Berg 2015, s. 89). En svårighet som kan uppstå när det finns närmast oändligt material att tillgå kan vara att sortera och plocka ut det som är relevant för ens frågeställningar. Med hjälp av tydliga avgränsningar så kan vi dock smalna ner urvalet av empiri till en överkomlig nivå.

5.3 Urval och urvalsprocess

Urvalsmetoden som vi har valt att tillämpa för att välja ut det empiriska materialet är *målstyrt urval*. Med ett målstyrt urval så möjliggörs det för oss att strategiskt välja ut empiri som vi anser är väl anpassat och relevant för syftet och de

frågeställningar vi lyfter upp i studien (Bryman 2018, s. 496). Vi har använt oss av ett icke-sekventiellt tillvägagångssätt under studien, vilket innebär att målgruppen, alltså spelmissbrukare, har varit densamma under hela forskningsprocessen. Däremot så har forskningsfrågorna med tiden anpassats efter det material vi funnit i vår empiri vilket är vanligt när forskare utgår från ett målstyrt urval (ibid., s. 498).

Reddit är en webbplats som har väldigt stor internationell spridning. Vi har valt att analysera diskussionen kring r/Problemgambling då det finns mycket material att uthämta och analysera. En viktig aspekt att ta i beaktning är att forumet har en internationell karaktär, det vill säga det är inte enbart en eller några enstaka nationaliteter som är aktiva på forumet. R/Problemgambling är inte geografiskt begränsat vilket möjliggör för vem som helst att ta del av diskussionen och söka hjälp på hemsidan. Vi hade kunnat undersöka diskussionen kring spelproblem på ett svenskt forum såsom *Flashback*, men sådana undersökningar har redan gjorts samt att vi vill belysa att problemspelande är ett globalt samhällsproblem. Trots det internationella stuket på det empiriska materialet så är vi övertygade om att materialet även har stor relevans för svenskt socialt arbete.

Under insamling av empiri har trådar och kommentarer avgränsats till de som publicerats mellan 2022-01-01 till 2024-04-30. Vidare beslutades att endast välja ut trådar med minst 10 kommentarer av andra användare. Dessa två avgränsningar avser både se till att materialet är adekvat och substantiellt, men även för att på så vis avgränsa det närmast oändliga material som finns på forumet, samt att få ett mer nutida perspektiv på hur problemspelande framställs av användarna. Till en början hade vi som ambition att även avgränsa inlägg efter kön och ålder för att närmare studera en mer specificerad samhällsgrupp men detta medförde att empirin blev tunn då det sällan förekommer att användare beskriver sitt kön och ålder. Det fanns även en initial tanke kring att begränsa materialet till spelare som endast spelar på internetbaserade spelsajter, hemsidor. Likt tanken om att begränsa materialet till ålder och kön blev även detta material för tunt, därav är berättelser som samlas in från användare publicerade på internet, men vart spelandet sker är en blandning av på nätet och fysiskt.

Slutligen är det viktigt att påpeka underforumets initiala syfte, jämfört med våran uppfattning av forumet. Som tidigare nämnt syftar r/Problemgambling till att vara “en resurs dedikerat för individer som har eller har haft ett spelproblem, och vidare känner eller är bekant med individer vilka har eller har haft spelproblem (Reddit, 2024a)”. Under insamlingen av empirin blev det dock relativt tydligt att majoriteten av de som publicerar inlägg på underforumet i skrivande stund faktiskt besitter ett problemspelande, och det är väldigt sällan de skriver om någon närstående. Därav kan det vara av relevans att vara medveten om att materialet består av en övervägande majoritet nuvarande problemspelare, inte föredetta.

5.4 Studiens tillförlitlighet

Som författare är det av hög relevans att reflektera kring, samt säkerställa, att studiens tillförlitlighet är hög, både i genomförandet och i resultatet. Alan Bryman problematiserar och diskuterar i sitt verk *Samhällsvetenskapliga metoder* (2018) de variabler forskare bör ta hänsyn till i säkerställandet av en studies tillförlitlighetsgrad. För att tydligt synliggöra relevanta begrepp för en kvalitativ studie i relation till studiens tillförlitlighet genomförs en distinktion mellan kvalitativ och kvantitativ ansats. Bryman (ibid.) lyfter begrepp från den kvantitativt belagda skolan och reviderar dessa i enlighet med hur en kvalitativ forskare bör tänka kring begreppen. Validitet och reliabilitet, i en kvantitativ studie, besitter ett syfte av generaliserbarhet samt mätande av data. Å andra sidan, när det gäller den kvalitativa forskningens tillförlitlighet bör begrepp som *extern* och *intern reliabilitet*, samt *intern validitet*, diskuteras och synliggöras (ibid, s. 467). Nedan följer en redogörelse kring samtliga av dessa begrepp, och hur de säkerställs.

Bryman (2018, s. 465) redovisar en förklaringsmodell ursprungligen framtagen av Margaret LeCompte och Judith Preissle Goetz. Upprepning och replikering av en studie, vilket i samma veva skall producera resultat som går att relatera till den ursprungliga studiens resultat, är vad *extern reliabilitet* innefattar. En sådan reproduktion och replikering av en tidigare studie är dock inte alltid möjlig inom det kvalitativa forskningsfältet. Detta framförallt på grund av att sociala fenomen är föränderliga och i mångt och mycket problematiskt att lyckas frysa annat som

en tillfällig, momentan bild. Således, för att extern reliabilitet skall gå att fastslås krävs ett noggrant, utförligt beskrivet, tillvägagångssätt för att framtida forskare på så vis kan gå in i den primära forskningsstudiens tankemönster. Därav ställer det krav på forskaren att konstant besitta ett transparent förhållningssätt, med noggrant beskrivet och motiverat val vilka genomförs i studien. Detta skall vara tydligt förklarad för eventuella framtida forskare, så att dessa val inte är öppna för tolkning utan det skall tydligt framgå varför dessa val gjordes från första början (ibid.). För att säkerställa den externa reliabiliteten kommer således varje val som genomförts under studiens gång att förklaras, motiveras varför och beskrivas på vilket sätt detta görs. På så sätt kommer detta möjliggöra för eventuella framtida forskare att gå in i samma tankemönster som denna studie. För att ytterligare säkerställa detta krav inom studiens tillförlitlighet har vi varit noggranna med att utförligt beskriva och redovisa för samtliga komponenter under metodavsnittet - för det är i detta avsnitt man finner vad som krävs för att reproducera våran studie.

Det andra begreppet av relevans för kvalitativ forskning och dess tillförlitlighet, *intern reliabilitet*, handlar om lika-definierade tolkningar och definitioner (Bryman 2018, s. 465). I forskning som bedrivs av fler än en forskare är detta en väldigt viktig komponent. Transparens handlar således om att vara tydlig gentemot läsaren, men så även mellan forskare i det fall man inte genomför en studie ensam. Samtliga av de definitioner, begrepp och teorier som skall användas i studien bör därför diskuteras forskare sinsemellan för att komma överens över a) vad de betyder, b) hur empiri skall tolkas, och c) hur definitioner, begrepp och teori skall användas samt appliceras på empiriskt material. Dessa ABC kriterier är av ovärderlig relevans, särskilt då individer har olika förutfattade meningar och uppfattningar kring sociala problem och hur de bör angripas. Detta kräver att man som en del i en duo, ett forskningslag, är beredd att löpande och efterhand omvärdera sin förståelse kring fenomen. En kontinuerlig kommunikation med sina egna värderingar och åsikter, men även med sin forskningspartner, bör tas i beaktning. För att på så vis säkerställa denna interna reliabilitet kommer alla val som vi tar, all insamling av tidigare forskning, teori och metodologiska överväganden som vi genomför, att ske under och efter en samrådande diskussion med varandra. Kodning av empiri, applicering av teori samt slutsatser som tas

sker tillsammans. Föreliggande studie är inte ett individuellt arbete, det är ett tvåmanna-skap vilket kräver att det som görs sker i samråd med den andre.

Den slutgiltiga komponenten, enligt LeCompte och Goetz (Bryman 2018, s. 465), vilket anses vara en styrka för kvalitativa studiers tillförlitlighet är den *interna validiteten*. Denna del av tillförlitlighet syftar till att säkerställa teorins relevans gentemot observationer, empiri som samlas in, av forskaren. Denna studie har genomförts högst induktivt. Detta innebär att teori inte har varit drivande i empirin som vi har samlat in, och som utgör resultat- och analysdelen. Först när empirin var insamlad började vi överväga teorier som förklaringsmodeller till resultatet av följande materialinsamling. Därav har detta säkerställt att teori gick att väljas utifrån lämplighet och relevans gentemot empirin. Var och en av teorierna under teoriavsnittet valdes noggrant ut efter förutfattad tro på att de var applicerbara. En "testapplikation" genomfördes sedan med varje teori innan beslutet genomfördes att dessa teorier uppfyller kraven, det vill säga går att applicera på empirin och kan förklara resultatet. På så sätt har den interna validiteten i studien säkerställts.

5.5 Materialets bearbetning

Under vår empiriska insamling så har vi kommit i kontakt med ett stort antal trådar och kommentarer. Det närmast oändliga materialet som finns att tillgå omöjliggör för oss att få med allt material i empirin. Rennstam och Wästerfors (2022, s. 246) argumenterar att en forskare redan vid början bör få en överblick över det empiriska materialet. I en kvalitativ studie är det större fokus på innehåll som finns i empirin snarare än mängden data. Till en början så gick vi igenom r/Problemgambling för att få en överblick och bekanta oss med forumet och vad som främst lades ut. När vi fått en tydligare inblick på vanligt förekommande teman bland trådar och diskussioner så började vi mer fokuserat läsa igenom och sortera ut det material som var mest relevant för vår studies syfte. I en analys är det viktigt att man noggrant läser igenom det insamlade materialet flertalet gånger för att få en tydlig överblick över materialet (Rennstam & Wästerfors 2022, s. 246). Vid sorteringen började materialet också utgöra tydliga mönster som stod som grund för vår kodning. Efter sortering så har vi valt ut 50 inläggstrådar och

sammanlagt 100 citat som utgör vårt empiriska material som använts i studien. Efter sortering av material är det viktigt att också reducera det insamlade materialet. Det är omöjligt att ha med all empirisk data i analysen så fokus läggs på att plocka ut material som ger en god representation av det fullständiga materialet (Rennstam & Wästerfors 2022, s. 252). Således har vi valt ut 15 stycken citat som vi anser exemplifierar de generella teman som förekommer i empirin. Citaten som vi valt ut består av trådar, inlägg, samt kommentarer som ger en överblick av de ämnen som frekvent diskuteras på forumet.

För att koda materialet har vi använt oss av en tematisk analys, där man som forskare delar in materialet i större teman, som sedan innehåller mindre subteman, underteman (Bryman 2018, s. 704). De centrala teman som vi har funnit är också de som representerar forumets karaktär och användarnas upplevelser av spelmissbruk. Exempel på dessa teman är *Vägen in* och *Konsekvenser av spelandet*. Sedan har vi också identifierat mindre subteman som är kopplade till de centrala teman. Subteman som vi identifierat för till exempel det centrala temat *Vägen in* är *Jaga förluster* och *Coping*. Vi har använt oss av en öppen kodning, vilket innebär att materialet har kodats spontant för att utläsa mönster som finns i empirin (ibid, s. 248). Dessa mönster till följd av kodningen har använts i det senare skapandet av teman, samt respektive sub-teman. Ett sammanställt kodningsschema finns att utläsa under *Bilaga 1*.

5.6 Forskningsetiska överväganden

När ett forskningsprojekt bedrivs så är det viktigt att lyfta upp och förhålla sig till olika etiska riktlinjer och krav. Eldén (2021, s. 29, 30) lyfter upp fyra huvudkrav som forskning av humanistisk och samhällsvetenskaplig karaktär ska beakta:

- *Informationskravet*: Forskaren skall informera dem som berörs av forskningen om undersökningens syfte.
- *Samtyckeskravet*: Deltagare i undersökningen har själva rätt att bestämma om sin medverkan i undersökningen.
- *Konfidentialitetskravet*: Uppgifter som samlats in från deltagarna ska ges största möjliga konfidentialitet och behandlas på så sätt att ingen obehörig kan få tillgång till dem.

- *Nyttjandekravet*: Uppgifter som samlats in om deltagarna skall enbart användas i undersökningens ändamål.

All empiri vi samlat in har anonymiserats för att säkerställa att inga användarnamn eller eventuella personuppgifter kan identifieras i materialet. För att vidare anonymisera materialet som lyfts upp i studien kommer citaten också att översättas från engelska till svenska. Detta görs för att det inte ska gå att söka upp citatet på en sökmotor samt för att läsningen ska bli enklare. Vi kommer säkerställa att citatens innebörd inte ändras i samband med översättningen. Materialet som samlats in och utgör vår empiri har enbart använts i syfte att stödja undersökningen och kommer att raderas efter att studien genomförts. På detta vis så har vi beaktat och följt konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. När det kommer till informations- och samtyckeskravet så är dessa två principer svårare att fullfölja när en netnografisk studie genomförs. Materialet vi har till vårt förfogande är offentligt lättillgängligt för allmänheten att ta del av. Pace och Livingston (Bryman 2018, s. 187, 188) menar att elektroniskt material kan användas i forskningsändamål utan konkret samtycke ifall följande fyra principer uppfylls: information finns offentligt och lättillgängligt, det behövs ej konto eller lösenord för att ta del av informationen, materialet är inte av känslig natur samt att det inte går emot hemsidans policy att använda materialet.

Uppfyller man alla dessa så anses materialet vara offentligt och inget samtycke behövs för att använda det i forskningsändamål. Subredditen *r/Problemgambling*, som är vårt empiriska material, är öppen för allmänheten och det går att läsa kommentarer och bidrag utan att vara inloggad på ett konto. *R/Problemgambling* är en öppen gemenskap som välkomnar att trådar som finns används i forskningssyfte för att vidare sprida kunskap om det hälsoproblem som spel om pengar kan innebära (Reddit, 2024b). Det finns vidare riktlinjer som man behöver förhålla sig till och som behöver godkännas av moderatorer om man ska göra en enkätundersökning eller ett inlägg på subredditen, men då vi enbart ska observera det redan tillgängliga materialet så är det inget som gäller vår undersökning. Man kan argumentera för att en del av materialet i analysen är av känslig natur. Vissa kommentarer och bidrag behandlar ämnen såsom suicid, psykisk ohälsa och ångest, vilket är ämnen av högst känslig natur. Då det å ena sidan är känsliga och

personliga berättelser som publiceras, kommer dessa berättelser anonymiseras och formuleras genom, översättning till svenska, som gör det omöjligt att koppla ihop berättelsen med en specifik person. Trots dess känsliga natur kommer vi att inkludera dessa berättelser i empirin, dels för att det går att säkerställa deras identitet som anonym, samt att dessa erfarenheter är en vital del att synliggöra när det gäller problemspelande.

5.7 Studiens begränsningar

Studien som har genomförts har många fördelar men oundvikligen så finns det också några begränsningar som är värda att lyfta upp. Då studien genomfördes genom att analysera berättelser från anonyma användare så har vi snabbt fått tillgång till mycket empiri att analysera. En begränsning som är värd att notera, då användaren är anonym, är att det finns en potentiell risk för att användarens utsagor inte är grundad i sanning. Då det å ena sidan kan ses som en fördel att anonyma användare kan vara bekväma att berätta mer fritt och öppet om det svåra och känsloladdade ämne som spelmissbruk är, finns det en risk att användare kan överdriva.

Ytterligare begränsningar i studien består av att majoriteten användare som publicerar på underforumet fortfarande besitter ett spelmissbruk. Detta är av särskild relevans att påpeka när vi diskuterar exempelvis på vilket sätt det är möjligt att förstå hur användare beskriver att de inte kan ta sig ur den spelande världen. En spelare som har tagit sig ur spelandet, jämfört med en spelare som fortfarande befinner sig i ett spelmissbruk, kan ha olika uppfattningar kring problemet.

5.8 Arbetsfördelning

I den inledande fasen av studiens utformande fanns en genomgående konsensus oss emellan att genomföra samtliga av studiens moment tillsammans. Som blivande, framtida socialarbetare värdesätter vi transparens och kommunikation högt. Därav har vi under samtliga moment fört en ärlig diskussion med varandra kring hur vi ansåg momentet bör angripas. Genom att gemensamt diskutera och reflektera har studien inte utformats av en ledare som tar kommando och den

andre som följer vad ledaren säger, utan allt är gjort i samförstånd efter utrymme att säga vad man tycker. Denna diskussion har således skett i början av samtliga moment, för att sedan dela upp arbetsbördan genom att exempelvis “OK, du skriver vad vi nyss reflekterat fram på avsnittet om studiens tillförlitlighet, så fortsätter jag att jobba på etiska överväganden”. När var och en skrivit klart sitt avsnitt, läses det igenom av den andre och revideras vid behov då det inte stämmer överens med den gemensamma reflektionen och diskussionen. Empiri som samlats in delades in i hälften var, sedermera sammanställt, presenterat och diskuterat inför varandra. Kodning och tematisering har skett tillsammans, och även applikationen av teori och tidigare forskning under analysavsnittet. Slutligen genomfördes en diskussion kring vad vi har kommit fram till, redovisat i “Sammanfattning och slutsats” och den avslutande diskussionen representerar vad vi diskuterade och reflekterade under samt efter studiens genomförande. Så, sammanfattningsvis har föreliggande studie utformats ihop.

6. Resultat och analys

I detta avsnitt kommer studiens resultat redovisas, och analyseras genom tidigare forskning samt de tre teorierna; kognitiv dissonans, skam och stresshantering. För att uppfylla studiens syfte och att besvara frågeställningen har resultatet delats in i fyra olika teman: Vägen in i spelmissbruket, konsekvenser inom samt utanför individen, uppfattningen om ansvar samt upprätthållande av spelmissbruk.

6.1 Vägen in i ett spelmissbruk

För att enklare kontextualisera och visualisera sitt problemspelande för andra personer på underforumet så är det vanligt förekommande att spelarna beskriver hur de har fastnat för spelandet i första början. Med det material vi har tagit del av har vi hittat framförallt två framstående teman, *att jaga förluster* samt *copingstrategi*, som täcker majoriteten av spelarna som beskriver hur de fastnat i ett spelmissbruk.

Ett tema som förekommer i en stor andel av berättelserna handlar om att personen till en början vunnit en summa pengar, men istället för att räkna sina vinster och plocka ut pengarna så har man fortsatt spela. Med tiden försvinner vinsterna och spelarna hamnar istället i en cykel där de försöker nå upp till samma nivå som de var på efter sin stora vinst. Detta beteende beskriver flera personer som startskottet för att de sedan spelar bort mycket mer pengar än vad de har råd med. I många av fallen fastnar spelaren i en nedåtgående spiral, en ond cirkel, där man lägger in pengar från sitt sparkonto eller tar lån för att kunna vinna tillbaka sina pengar, som A1 vittnar om.

Använde mina besparingar och började med att gå plus. Slutade med förlust på 1900 dollar (allting i mina spar- och bankkonton.) på en kväll. Jag har sålt alla mina investeringar med värde på 2000 dollar och planerar att använda de för att vinna tillbaka min förluster.

- A1

A1 ovan exemplifierar det typiska beteendet som många har beskrivit på internetforumet. Många som fastnar har till en början vunnit lite men inte kunnat sluta spela vid en vinst, och då i längden förlorat pengar. Det finns ofta en tro, trots att man har förlorat stora summor redan, att spelandet kan vara en lösning på

problemet. Just detta händelseförlopp beskriver Marionneau och Nikkinen (2022, s. 9) som vanligt förekommande i sin forskning om spelande. Redan vid vad som beskrivs som ingången till problemspelet finns det ett överhängande riskabelt beteende som är destruktivt, och gör att man riskerar att fastna i ett spelmissbruk.

Ett annat vanligt förekommande tema som beskriver hur spelaren har fastnat i spelproblem är vad vi benämner *coping*. Med detta begrepp så innefattas personer som beskriver spelet som en tillfällig flykt från andra vardagliga problem, såsom ensamhet och uttråkning. Hos dessa spelare läggs det ingen större fokus på vinster eller förluster till följd av spelet, utan det som motiverar dem till att spela är snarare känslan av spänning och beroendet av dopaminkickar som spel med pengar kan ge. Pengarnas primära funktion i spelet är inte nödvändigtvis att vinna stort, utan oftast fungerar det mer som ett medel som ger spelet lite risk och spänning.

Det är bara då jag känner spänning. Jag vet att det är väldigt deprimerande men jag vet inte vad jag annars skulle lägga mina pengar på..

- A2

En av de största skillnaderna jag har märkt är känslan av "uttråkning" i vardagslivet jämfört med de extrema topparna och dalarna som man får av gambling.

- A3

Båda citaten ovan beskriver en känsla av uttråkning i det vardagliga livet jämfört med när användarna spelar. A2 berättar att spelet är det enda tillfället på dagarna som användaren känner sig exalterad. Avsaknaden av andra saker att spendera pengar på ger också uttryck till att användaren inte spelar i hopp om att tjäna pengar, utan för nöjes skull. Användarens beskrivning av sitt spelande stämmer bra överens med Keovaisai och Kim (2019, s. 1923) forskning där resultatet tyder på att den primära lockelsen med spel om pengar kan vara spänning och distraktion.

A3 hänvisar till spelet som en värld där det skiftar mellan både extrema dalar och extrema höjder i personens välbefinnande. Den "vanliga", mer stabila vardagen kan inte uppfylla samma, framförallt toppar, men så även dalar, som

personen har vant sig vid. Även om dalarna inte är något eftersträvansvärt så fyller de möjligtvis en funktion som skapar spänning jämfört med vardagen utan spelande. Puiras et. al. (2023) redogör i sin vetenskapliga artikel för hur spänningen i spelandet fungerar som ett flyktmedel från den “vanliga” vardagen och blir ett rättfärdigande för att fortsätta spela.

Därav går det att i materialet identifiera olika beteendemönster och motiv som ligger till bakgrund för varför dessa spelare, enligt dem själva, hamnat i ett spelmissbruk. Teorin om kognitiv dissonans innebär att ens handlingar och värderingar inte överensstämmer vilket bidrar till en spänning inom individen. Denna spänning är således någonting vi som människor vill minska, hantera, och detta gör individer genom att bland annat ändra sitt tankesätt (Festinger 1957, s. 93). När en individ förlorar mycket pengar, särskilt om de inte har råd med att förlora, kan känslor av ångest och stress uppstå. För att minska på den kognitiva dissonansen inom sig kan spelare intala sig själva att de genom spelandet kan vinna tillbaka det de har förlorat. Detta tankesätt skulle kunna vara grundat i uppfattningen att fortsatt spelande kan lösa deras ekonomiska problem, och att vända sina motgångar till framgångar. En sådan tankebana kan tydligt synas i citatet från A1 (se: s. 25), som är under uppfattningen att fortsatt spelande kan lindra deras situation.

När det kommer till varför spelare har börjat spela från första början, innan de ens har förlorat någonting, beskriver användare spelandet som ett eskapistiskt medel för att fly från verkligheten. Likt Keovaisai och Kim (2019), beskriver även Lazarus och Folkman (2018) att en strategi individer kan använda för att minska emotionellt lidande bland annat består av att undvika eller avfärda problem vilka för med sig känslor av stress eller ångest. Spelandet kan därav förklaras i sig som en copingstrategi; som ett medel för att undvika missnöje med vardagslivet. Spelandet blir en eskapistisk plattform med spänning istället för ensamhet, ångest eller uttråkning som citaten från A2 och A3 (se: s. 26) beskriver. Det blir en tillfällig distraktion, som spelare använder som motiv till varför man spelar, som sedermera får konsekvenser både inom individen men även i samspel med vardagslivet.

6.2 Att spela till sig konsekvenser

Ekonomiska förluster, hur mycket man förlorar och skuldsättning, är ingenting som i sin ensamhet kommer diskuteras som en konsekvens av spelet. Detta valet är gjort då det kan framstå som uppenbart samt det finns tidigare forskning på spelmissbruk som redovisar för spelmissbrukares ekonomiska konsekvenser. Istället kommer den finansiella aspekten agera som en bakomliggande orsak till följd av spelet vilket föder ännu fler, komplexa, konsekvenser inom individen själv men även i relation till andra faktorer som relation och arbete. Under insamlingen av material framkom det tämligen tidigt att konsekvenser rörande mer än hur mycket pengar man har förlorat är en central karaktär bland inlägg på underforumet r/Problemgambling. Majoriteten av de inlägg som tagits del av, och majoriteten av de inlägg som valts ut, lyfter konsekvenser inom och för individen – mental påverkan, suicidtankar, skam och stigma, ångest samt depression. Det som även blev tydligt är att det finns en stor andel inlägg som berör konsekvenser *utanför* individen själv, det vill säga i förhållande till relationer och arbete – individens kontextuella omständigheter. Därav kommer följande avsnitt att delas in i två olika delar: konsekvenser inom individen själv, samt konsekvenser för relationer. Detta för att få en insyn i dels hur spelet påverkar den spelmissbrukande mentalt, men också för att förstå konsekvenser av ett spelmissbruk kontextuellt i samspel med vardagslivet.

6.2.1 *Konsekvenser inom individen*

Underforumet r/Problemgambling på Reddit är som redan konstaterat en resurs för de som besitter, eller känner någon som innehar, ett spelmissbruk. I och med att detta karaktäriserar underforumet anses det av oss föga förvånande att användare publicerar inlägg vilka berör spelets konsekvenser. Majoriteten av empirin vilket samlats in berör mentala problem, antingen som inlägg inom publicerade inlägg eller i form av kommentarer som svar på inlägg.

Under insamlingen av empiri blev det tydligt att spelmissbruket verkar ha en tydlig inverkan på individens mentala hälsa. Användare beskriver hur deras spelmissbruk har påverkat deras respekt för sig själva, hur deras självkänsla påverkats negativt:

“Ingen sinnesfrid, suicidtankar, brist på självförtroende, inget fokus på någonting. Hälsoproblem, problem med relationer.. det förstör verkligen allting”

- A4

Sedermera finns det de som beskriver ett ännu dystrare mentalt tillstånd, de som ser suicid som den enda vägen att få ett slut på deras problem. Spelmissbrukare befinner sig i en kamp med sig själva mentalt, där många beskriver en förlust av tro och hopp på livet. Denna hopplöshet tar sig i en del av empirin uttryckt i form av självmordstankar. Empirin är i enlighet med tidigare forskning av Marionneau och Nikkinnen (2022, s. 4-7), vilka hävdar att suicid är kopplat till två primära faktorer: skuldsättning och skam:

Detta beroendet är verkligen mental tortyr. Jag personligen vet att jag kommer kämpa med ett spelmissbruk tills dagen jag dör. Du kan bara ta emot mental stryk så länge innan suicidal tankar börjar komma.

- A5

Gambling orsakar mycket ekonomiska problem, men den emotionella smärtan gör mest ont. Spel-stopp är ett svårt steg, för det skadar ens ego. Det är att acceptera förlust och att acceptera att behöva känna de emotionella smärtorna. Medan suicid är att bara acceptera förlusten.

- A6

Ekonomiska förluster, och skammen över att spela bort sina pengar och befinna sig i ekonomisk ruin, gör att användare beskriver framtidstro som helt frånvarande. Detta leder till att en del beskriver den enda vägen ‘ut’, den enda lösningen på att avsluta deras mentala lidande, genom att begå suicid. Detta går i linje med forskning av Marionneau och Nikkinnen (ibid.), att skammen av sin skuldsättning har en mental påverkan på spelare vilket kan driva dessa mot suicid.

Det uppstår återigen en kognitiv dissonans, där spelaren i fråga vet att denne sätter sig själv i ekonomisk ruin och riskerar att tappa stöd och kärlek av närstående. För att lätta på sitt samvete kan det för en del användare möjligtvis ses som underlättande att minska spänningen inom sig genom att tänka på suicid som en väg ut – ett betryggande tankesätt om att det finns ett sätt att fly. Att rationalisera situationen genom att se suicid som den enda lösningen att ta sig ur känslan av

förlorad kontroll och att avsluta det emotionella lidandet, blir en betryggande tanke då de inte ser någon annan väg ut.

6.2.2 Konsekvenser utanför individen

Insamlad empiri tyder på att spelmissbruket inte bara har en stark påverkan inom individen, utan även i samspel med vardagslivet – nära och kära, samt arbete. Tidigare forskning tyder på att spelmissbruk kommer med varierande konsekvenser för den individuella spelaren. Utifrån Keovisai & Kim (2019, s. 1323), tyder även forskning på att finansiella stressfaktorer skapta till följd av ett problemspelande kommer med ytterligare förluster i relation till individens kontext – relationella förluster i form av partner, familj och vänner. När det kommer till just den relationella aspekten för spelmissbrukaren är detta någonting vilket spelare själva publicerar inlägg gällande på underforumet r/Problemgambling. Empirin tyder på att konsekvenser till följd av spelandet är någonting som belastar deras relationer, där (skuld)känslor inom individen, och skammen att ha svikit sina närmaste, dominerar stora delar av vardagslivet:

Det värsta är att jag är en fegis, jag har orsakat skam till mina föräldrars namn och skämt ut mig själv. [...] Jag har lämnat min före detta fästmo ensam att hantera konsekvenserna av mitt spelande.

- A7

Återigen träder begreppet *skam* in som en central förklaring till användares känslor kring sitt spelande. Det går även att dra en koppling mellan detta och Marionneau och Nikkinen (2022, s. 8) vilka konstaterar i sin kartläggning att ekonomiska skulder och skamkänslor över dessa kan påverka spelares vardagliga liv och sociala relationer negativt. Ovanstående citat är ett praktexempel på just hur djupt spelmissbruket jobbar sig in i den spelmissbrukandes liv. Redditanvändaren inleder med att erkänna sig känna känslor av skam, dels för sin egen skull men också för att ha skambelagt sina föräldrars namn. Detta skulle kunna vara någonting som platsar i ovanstående avsnitt gällande konsekvenser inom individen.

Detta citat påvisar även en medvetenhet i vilken skepnad negativa konsekvenser tar i relation till nära och kära. A7 förklarar hur dennes spelmissbruk föranledde

att användaren bröt upp med sin ex-fru, där fästmö lämnades med att hantera de ekonomiska konsekvenserna som uppstod till följd av användarens spelmissbruk. Citatet illustrerar således hur missbruket kan få en negativ inverkan på den spelandes vardagsliv – att missbruket inte enbart är en enskild, privat, problematik, utan även någonting som går ut över vardagslivet och andra personer. Ekonomiska förluster är därav en central, bakomliggande faktor för ytterligare konsekvenser. Konsekvenser sker inte bara för individen utan även för spelmissbrukares familjer, ytterligare stärkt av tidigare forskning vilket fastslår samma resultat.

Användare på r/Problemgambling beskriver ofta denna djupgående känsla av skam för att ha spelat bort alla sina pengar. Scheff och Starrin (2013, s. 175) lyfter hur centralt skam är som emotion, och för människan. Skam är en känsla överordnad andra känslor, den dominerar människor. Därav kan en sådan känsla av skam ta över, vara dominerande och överväldigande, för många användare. Man skäms delvis för att ha spelat bort sina pengar, men även för att det är svårt att kontrollera spelet trots vetskapen att det är skadligt. Det uppstår starka känslor av skam och skuld, och rädslan för att bli dömd av samhället, och inte minst nära och kära, är av stor prevalens på underforumet. Känslan av att skämmas kan på grund av detta få en påverkan på individens vardagsliv, där denne liksom det A7 beskriver kan ta till copingstrategier i form av att undvika att ta itu med problemet (Lazarus & Folkman 2018, s. 155).

Nedan följer ännu ett citat där A8 antyder att dennes spelande lett till att personen förlorat sin familj på grund av spelet:

Jag håller på att förlora min familj ikväll på grund av min självishet och bristande impuls kontroll. Jag har förstört min sista chans med min fru. [...] Bra jobb, pensionsplan, 2 bilar avbetalda, men har för tillfället 65 000 dollar i spelskulder efter att ha spelat bort 10 000 dollar på fyllan idag

- A8

Citatet är återigen en tydlig indikation på hur spelmissbruket befäster sig djupt in i den missbrukares liv och relationer. Användaren uttrycker att denne “förlorar sin

familj ikväll” till följd av spelmissbruket, tydligt indikerande för hur spelmissbruket påverkar relationer för spelmissbrukare. Genom att använda sig av ord såsom “själviskhet” tyder detta på att A8 känner sig ångerfull över hur spelmissbruket har påverkat deras personliga relationer.

Skam är således inte bara en individuell emotion, utan den uppstår även till följd av sociala interaktioner och på olika nivåer (Starrin, Wettergren och Lindgren, 2012, s. 20). Inom individen kan denna skam uppstå av moraliskt slag, när det inte överensstämmer med ens egna tankar kring vad som är rätt handlande och inte. I samspel med andra, det vill säga familj och närstående eller vänner, uppstår skammen för att man känner att ens sociala relationer är hotade.

6.3 Konstruktionen av ansvar för spelmissbrukets konsekvenser

Ansvar är ofta diskuterat inom trådar i relation till olika spelares konsekvenser, i framförallt kommentarsfält på r/Problemgambling ett ord som diskuteras friskt. Det råder dock delade meningar kring just ansvar, där en del användare hävdar att det är spelföretagen, medan andra hävdar att det är individen själv som bär ansvaret för konsekvenserna av sitt spelmissbruk. Följande tema har därav delats in i två olika underkategorier – de som anser spelföretagen bär ansvaret för konsekvenser av missbruket, och de som anser att det är individen själv.

6.3.1 Spelföretagen

Både Gray et. al. (2021) samt Marko et. al. (2022) beskriver i sina studier en delad uppfattning kring vilka som bär ansvaret för spelrelaterad skada. I studien av Gray et. al. (2021) lade cirka 40 procent av respondenterna ansvaret på spelföretagen att minimera potentiellt spelrelaterad skada. På underforumet r/Problemgambling hävdar en motsvarande del användare att spelföretagen bär ansvaret, bestående av ca. hälften av de trådar och kommentarer som diskuterar ansvar. Dessa anonyma spelare vänder sig i majoriteten av fallen till argument vilka kan anses vara av offerliknande karaktär. Dessa användare försöker synliggöra ett kapitalistiskt

perspektiv inom relationen spelare-spelföretag, genom att hävda spelföretagen som riggade för att tjäna pengar på “offer som oss”:

Utan offer som oss hade casinon inte funnits.

- A9

Citat likt det ovanstående förekommer frekvent, både på underforumet men så även i den insamlade empirin. Flertalet kommentarer på forumet försöker just synliggöra den odds-mässiga sidan av spelföretagen, exempelvis att de är strukturerade på ett sätt som gör att spelare inte är tilltänkta att vinna i slutändan, eller att oddsen är emot spelaren för att spelföretagen överhuvudtaget skall kunna finansiera sin egen existens. I enlighet med Gray et. al. (2021, s. 4) bör denna odds-påpekande karaktär ses som en del av ett rationaliserande tänk för att minska spänning. Spelare vilka har förlorat pengar, och ser sig som förlorare gentemot spelföretagen, försöker motverka denna normativt obehagliga spänning inom sig genom att tilldela externa faktorer ansvaret. Den kognitiva dissonans som kan uppstå till följd av att man spelar går att lätta, genom att rationalisera problemet med ett externaliserat ansvar. Genom att tillskriva spelföretag ansvar, och att det inte är ens eget fel, minskar spelare på spänningen och rationaliserar beteendet av sina tidigare förluster.

Dock, det är inte denna företagsuppbyggnad eller chansen att vinna som gör att spelare beskyller företagen som ansvariga. En annan användare försöker i sitt inlägg illustrera för underforumets medlemmar och läsare att spelföretagen gör allt i sin makt för säkerställande av att spelare blir beroende, och på så sätt tjäna mer och mer pengar på de förluster som spelare ackumulerar. Denne menar att spelföretagen försöker skapa en miljö, där det inte finns några klockor så att spelaren tappar tidsuppfattningen och alkohol serveras för att spelare ytterligare skall tappa förmågan att tänka logiskt, så att spelare fortsätter spela. Många användare hävdar därav att spelföretag är byggt genom förlorare, att konceptet vilar på spelares girighet att vinna mer, eller vinna tillbaka det de förlorat. Utöver den kognitiva dissonansen skulle detta rationaliserande av situationen gå att hävda som en copingstrategi mot emotionell lidande; att externalisera ansvaret är att attackera andra:

Jag känner att online casinon är riggade. Jag skulle inte bli förvånad om de riggade spelen för att tjäna så mycket pengar som möjligt. Även om de inte är riggade så är de väldigt suspekta - använder suspekta tekniker för att få folk att förlora pengar.

- A10

Att tillskriva utomstående aktörer ansvar är en copingstrategi mot stressfulla situationer, i synnerhet då man befinner sig i underlägsenhet (Scheff och Starrin, 2013, s. 175-177). Genom att tillskriva spelföretagen som riggade och skumma, att de utnyttjar personer genom att använda tekniker för att dessa spelare skall förlora pengar, hanterar spelare känslor som kan uppstå till följd av ett spelmissbruk.

6.3.2 Den enskilde individen

Å andra sidan, även detta i likhet med tidigare forskning, tyder empirin på att det finns de som anser att ansvar bör tilldelas den individuella spelaren. Denna andel av vår insamlade empiri besitter en förståelse, insikt, vilket går att beskrivas som tämligen simplificerad gentemot spelmissbruk. Användare vilka beskyller individen som ansvarig för sina egna konsekvenser menar att det handlar om att ta kontroll över sitt liv, och att aktivt sträva efter att ta sig ut ur sitt missbruk. Detta går parallellt med tidigare forskning av Marko et. al. (2022, s.6-7), där respondenter oavsett om de var under uppfattningen att spelföretag eller individer bär ansvaret för spelmissbrukande, ansåg att det är upp till den enskilda individen att ingripa gentemot missbruket och dess skador.

Således verkar det finnas en uppfattning kring att förändring är en fråga om viljan inom sig. Spelande, eller snarare missbruk i stort, beskrivs som ett fenomen vilket alla individer har kraft inom sig att förändra, "bara" en bestämmer sig för att ta tillbaka makten över sitt liv; Att lära sig säga nej, lära sig självbehärskning och lära sig av sina misstag. Det handlar om att sluta se sig själv som ett "offer", och ta sig upp igen:

Jag har aldrig varit beroende av gambling, eller så har jag övernaturlig viljestyrka, för när jag har sagt till mig själv att sluta så har jag lyckats med det. är det svårt? ja? är det omöjligt? nej.

- A11

Inget beroende är så dåligt om du har självkontroll. Jag var också beroende av gambling och förlorade 170 000 dollar på en sommar och sedan dess har jag inte rört gambling. Nu har jag varit ren i nästan 3 år [...] och spelar fortfarande inte för jag har lärt mig disciplinen att säga nej, så det är alltid möjligt, det handlar bara om hur villig du är att försöka.

- A12

Ovanstående citat illustrerar denna mentalitet av användare vilka tilldelar den enskilda individen ansvaret för spelmissbruk. Vill man ha ett bättre liv, är det möjligt från och med det att en bestämmer sig för att förändra beteenden och vanor. Citaten ovan är skrivna ur perspektivet från före detta spelmissbrukare, enligt sina egna utsagor. Detta går att koppla till både stresshantering och kognitiv dissonans. A11 och A12 hanterar känslor som uppstår till följd av konsekvenser av spelande genom att beskriva problemfokuserade copingstrategier. Genom att beskriva disciplin och självkontroll som medel för att ta sig ur ett spelmissbruk, förklarar användarna hur de använt detta för att hantera känslor av skam, ånger och ångest av spelrelaterade konsekvenser. Lazarus och Folkman (2018, s.150-152) menar att ett sådant problemfokuserat tankesätt innebär en objektiv, analytisk, kognitiv process med kontext i åtanke för att, inom sig själv, hantera stressiga situationer för att minska emotionellt lidande.

Citaten visar även på hur kognitiv dissonans kan minskas genom att ändra beteendet, istället för att externalisera ansvaret för att rationalisera sina spelproblem. Att ändra sitt beteendemönster blir således deras sätt att minska dissonansen inom sig (Festinger, 1962, s. 102). Att omdefiniera sitt beteende som skadligt, och "ta ansvar", gör att känslor av skam och ånger kan regleras och hanteras genom att porträttera sig själv som den ansvarige, och på grund av detta undviker dessa användare negativa konsekvenser genom att upprätthålla en positiv självbild om sig själv. Utifrån empirin är detta mönster därför avläsbart.

6.4 Ett spelmissbruk som upprätthålls

Många av användarna på underforumet r/Problemgambling visar en grad av medvetenhet och förståelse för sitt eget problemspelande. Det visar sig genom deras sätt att beskriva vilka konsekvenser problemspelande har orsakat för dem, både ekonomiska och relationella. Inte minst kan det argumenteras för att

självmédvetenhet påvisas genom att spelare har sökt sig till ett underforum dedikerat till att synliggöra problemspelande. Det som dock är ett återkommande tema i empirin är svårigheten att ta sig ur spelmissbruket, trots självmedvetenheten kring konsekvenser av dess negativa karaktär. Flertalet personer vittnar om en bristande impuls kontroll, där impulserna till slut tar över och man återfinner sig i spelet. Inte helt ovanligt är att folk beskriver att de varit nyktra från spelet i flera veckor, månader och ibland år, men har till slut gett efter för frestelsen och fastnat i det problematiska beteendet igen. Andra vittnar om dopaminkicken som den primära anledningen till att man fortfarande spelar, och bristen på en alternativ metod att tillfredsställa behovet av dopamin.

“Jag har aktivt försökt sluta i år. Det är den där lilla biten inom mig som fortfarande vill ha dopaminkicken...”

- A13

Sealey (2024, s. 5983) har i sin studie funnit att det kan uppstå en konflikt hos individer, där deras beteende och handlingar går emot deras värderingar. För att undgå skuld känslor kring att beteendet motstrider ens värderingar så rationaliseras och omdefinieras beteendet. A13 beskriver att denne aktivt har försökt att sluta med spelet i åratal, men att det finns en liten bit kvar inom personen som eftersöker de dopaminkickar som spelet har kommit med. Spelet är det enda medel som användaren veterligen kan ta till för att verkligen tillfredsställa dopaminkicken. Bristen på alternativ för att få dopaminkickar blir således en rationalisering av användarens spelande.

Ett annat vanligt förekommande tema i upprätthållande av spelet kan kopplas tillbaka till det som redovisats i kapitel 5.1 *Vägen in i ett spelmissbruk*. Många användare beskriver att det som fått spelet att bli ett problemspelande från början också fungerar som deras största motivation i att vara kvar i spelet. Mest framträdande är copingstrategin, som tidigare redovisat förblir spelet en metod att tillfälligt ignorera och glömma känslor av ensamhet, uttråkning och skam. På så sätt blir cirkeln av problemspelande sluten - det som till en början legat till grund för att ett problemspelande skapats fungerar även som den självutnämnda anledningen till att man fortsatt befinner sig i spelmissbruket.

Jag fortsätter att spela för varje gång jag sitter ensam för mig själv så kommer smärtan av tomhet och känslan av förtvivlan som gör att jag måste bedöva det med något.

- A14

Lazarus och Folkman (2018, s. 150-155) redogör för ett känslomässigt fokus på copingstrategier. Med dessa menar de att man tar till sig metoder för att minska och reglera de känslor som kan uppstå till följd av en händelse eller ett beteende i negativ bemärkelse. Citatet från A14 ger ett tydligt exempel på hur känslomässiga copingstrategier ter sig inom problemspelet. A13 beskriver att det finns en stark känsla av tomhet och likgiltighet när användaren inte spelar. Spelet fungerar självuppfattat som ett tillfälligt tillvägagångssätt att hantera dessa känslor på.

Att bryta cirkeln är dock inget som är omöjligt. Det finns de användare på forumet som vittnar om att ha tagit sig ut ur problemspelet. Dessa användare beskriver ofta att de har kommit till den lägsta punkten i sitt liv och att det helt enkelt inte går att fly från spelets konsekvenser längre. A15 beskriver att det som behövdes för hen att ta sig ur var en stark känsla av desperation. Konsekvenserna av spelet behövde bli så påtagliga att användaren kände sig tvungen att genomgå en förändring i sitt liv.

Det enda sättet jag blev bättre var av GÅVAN AV DESPERATION. Jag var tvungen att vara miserabel nog. Världen var tvungen att ta bort allting ifrån mig och göra mig obekvämt för att tvinga fram en förändring.

- A15

Marrionneau och Nikkinen (2022, s. 8) beskriver i sin kvalitativa studie att den mest förekommande anledningen till att problemspelare till slut söker hjälp är att de har nått absolut lägsta botten på grund av sitt spelande. Lazarus och Folkman (2018, s. 150ff) argumenterar också i sin teori om *coping*, hantering, att en tänkbar strategi för att ta sig ur ett lidande är att först förstärka känslan av lidande. För att kunna tvinga fram en förändring och ta sig ur sitt destruktiva beteende så behöver man nå botten av sitt välmående, där lidandet blir outhärligt. Spel som hanteringsstrategi fungerar således inte bara som en ingång och ett upprätthållande av spelet genom att förskjuta obehagliga känslor. De

obehagliga känslorna sätts bara åt sidan tillfälligt där konsekvenserna av fortsatt spelande får de obehagliga känslorna att förstärkas med tiden. Till slut blir känslorna så pass tunga att copingstrategierna inte är tillräckliga för att undkomma dem. Spelaren sätts i en situation där denne måste ta sig ur spelandet för det har fått för stora konsekvenser.

7. Avslutande diskussion

Följande avsnitt avser sammanfatta och dra slutsatser utifrån vår analys och dess upptäckanden. De tre frågeställningarna besvaras utifrån empirin, tidigare forskning samt teori överlappande. Avsnittet avslutas med en reflektion kring spelmissbrukets synliggörande som en vital framtida del inom socialt arbete, samt tankar kring vidare forskning inom området.

7.1 Sammanfattning och slutsatser

Syftet med studien är att kartlägga, med användares egna ord, beteendemönster, åsikter, insikter och motiv inom spelmissbrukare samt öka förståelse för konsekvenser som finns i den spelande världen. I empirin var det två huvudsakliga temana som är vanligt förekommande på underforumet r/Problemgambling relaterat till hur användare beskriver vägen in i ett spelmissbruk; att jaga förluster, och spelandet som en copingstrategi. Detta är i enlighet med tidigare forskning av Marionneau och Nikkinen (2022), vilka beskriver ett förlustjagande tankemönster som ett riskabelt beteende vilket kan leda till att man fastnar i ett spelmissbruk. Med hjälp av teorin om kognitiv dissonans kan man beskriva beteendet som rationaliserat av användare, där ett fortsatt spelande efter att ha förlorat pengar tillfälligt kan undvika, och trycka undan, känslor av stress och ångest. Man kan rationalisera situationen för sig själv, att ett fortsatt spelande kan vinna tillbaka det förlorade och på så sätt “vara lösningen på problemet”.

I relation till spelande som en copingstrategi, för att undvika andra vardagliga problem och ersätta dessa med spänning, är detta i likhet med tidigare forskning av Puiras et. al. (2023) samt Kim och Keovaisais (2019). Genom teorin om stresshantering av Lazarus och Folkman (2018) går spelandet att beskrivas som ett eskapistiskt medel för att lindra stress och ångest som redan finns inom individen. En tillfällig distraktion, som går att ses som ett motiv till varför man lockas till att spela från första början. Med hjälp av dessa delarna har vi därför besvarat studiens första frågeställning om hur användare rationaliserar kring motiv och beteende som gjort att de hamnat i sitt spelmissbruk.

Utifrån empirin kan vi urskilja två olika konsekvenser av spelande; för individen, och i samspel med relationer. Resultatet visar att skuldsättning och skam bidrar till suicidtankar, i enlighet med Marionneau och Nikkinnen (2022). Det finns ingen framtidstro, som bidrar till känslor av hopplöshet och där suicid känns som den rätta vägen ut, och skam till följd av spelande har en mental påverkan på individen. Kognitiv dissonans uppstår, och för att hantera känslor av skam ses suicid som ett sätt att hantera, fly, sina känslor. Man hanterar således känslorna som uppstår genom att försöka se ljuset i tunneln; "jag kan alltid begå suicid om det skulle bli för mycket".

I samspel med relationer är skam återigen en central emotion. Marionneau och Nikkinnen (2022) menar att skam påverkar spelares vardag negativt, vilket även resultatet påvisar. Emotioner som skam och skuld för sitt beteende, gör att man tar till en undermedveten undvikande copingstrategi från nära och kära, eftersom man skäms så pass mycket. På så sätt hanterar man känslorna genom att undvika att bemöta dem; användare försöker undvika att möta problemet, vilket får ytterligare destruktiva konsekvenser känslomässigt och relationellt. Under avsnitten om konsekvenser för individen och konsekvenser utanför individen så har vi besvarat vilka emotionella faktorer som användarna upplever och beskriver i relation till de negativa konsekvenserna av ett spelmissbruk.

När det gäller upprätthållande av ett spelmissbruk är det vanligt förekommande att anledningar till varför man började också är det som håller kvar en i spelet, trots en medvetenhet om konsekvenserna. I enlighet med tidigare forskning blir det en ond cirkel, där man förvärrar och fortsätter befinna sig i ett spelmissbruk för att man har en inneboende tro att det finns en chans att vinna tillbaka det man förlorat, och hanterar sina känslor genom att fortsätta fly från dem. Det finns en viss medvetenhet som går att identifiera, det finns i enlighet med tidigare forskning av Sealey (2024) en konflikt med sin egen moral och man rationaliserar ett fortsatt spelande genom att omdefiniera beteendet; man ser exempelvis spelande som det enda sättet att få samma dopaminkick. Slutligen finns det en del användare som anser att upprätthållandet kommer fortsätta tills dess att man når sin absoluta botten. Förklarar genom Lazarus och Folkman (2018) kan detta ses som ytterligare en copingstrategi, att låta problemet bli värre innan det blir bättre.

Därför fortsätter individer att spela tills konsekvenserna blir outhärliga. Därav så har vi besvarat frågeställningen kring hur ett spelmissbruk upprätthålls av användarna på underforumet.

7.2 Implikationer för socialt arbete

Baserat på vårt resultat av denna studie kan detta få en påverkan på dagens sociala arbete. Även om studien i sig består av internationella användare, är detta av relevans i Sverige och kan bidra med nya insikter och perspektiv kring fenomenet.

I studien har vi redovisat för hur användare beskriver vägen in i spelmissbruket. Vi har bland annat identifierat spelandets lockelser och hur individer kan fastna i ett spelmissbruk. Coping, ett tema identifierat som en förklaring till varför vissa användare på Reddit menar att de spelar, kan vara av särskild relevans att betona för det sociala arbetet. Användare som beskriver spelandet som en tillfällig distraktion från andra vardagliga problem, så som ensamhet eller uttråkning, kan bidra till förståelsen av spelmissbruket som en produkt av annan problematik. Detta kan bidra till att man inom socialt arbete blir ännu mer medveten om att spelmissbruket i sig möjligtvis inte är det enda problemet, utan vår studie betonar därmed vikten av att angripa roten av problemet. Detta innebär att rikta fokus och insatser mot anledningen till *varför* individer spelar, inte enbart mot själva spelandet. Detta var vidare även någonting som överraskade oss. Innan studiens genomförande såg vi på spelmissbruket som huvudproblemet, men det blev tydligt relativt tidigt under insamlingen av empirin att det är betydligt mer komplext än så. Det finns bakomliggande mekanismer, underliggande problem som exempelvis ensamhet, vilket kanske bör ses som huvudproblemet, och att spelmissbruket kan vara en produkt av detta – att spelandet är en flykt från verkligheten.

Vi har också identifierat spelandets konsekvenser, både psykiskt för den spelande individen men också i samspel med vardagslivet. Att skilja på dessa två teman, och specifikt att betona spelmissbruket som ett fenomen vilket påverkar och samspelar med spelares relationer och vardagsliv är enligt oss av särskild relevans. Interventioner inom socialt arbete kan därav vidare anpassas, både för

individen men kanske också tillsammans med individens familj i form av relationell terapi. Det räcker därav inte enbart med att rikta insatser mot den enskilde individen, spelmissbruket är inget ensamt missbruk utan det hänger ihop med kontext och vardag. Genom att betona och redovisa för detta, vilket vi har gjort, kan insatser ytterligare utvecklas genom att fokusera på fler aspekter än endast inom individen.

Slutligen är det av relevans för socialt arbete att som i denna studie synliggöra hur spelare rättfärdigar sitt spelande. Genom att lyfta spelares egna uppfattningar kring fenomenet (problemet) kan det sociala arbetets insatser bättre förstå hur användare upplever och rättfärdigar sitt spelande. Detta är inte endast av relevans att synliggöra för den enskilda individen av yrkesverksamma inom det professionella sociala arbetet, utan även för spelarens relationer, familj och arbetsgivare för att bättre förstå hur spelmissbruket ter sig. Den missbrukande spelaren behöver all hjälp den kan få, därav kan detta leda till en kollektiv insats vilket blir en avgörande del för individen i att ta sig ur missbruket och minska negativa konsekvenser.

För oss har det alltid varit en given del att spel med pengar inte är något man tjänar pengar på, och att man enbart lägger in pengar som man har råd att förlora för nöjes skull. Dock, med den stora utveckling som sker, med mer lättillgängliga casinos och reklam för betting- och casinobolag vart man än vänder blicken så exponeras i princip alla för spelvärdens lockelser.. Det är tydligt att spelmissbruket har mentala implikationer, att spelmissbruket gör att individer ser suicid som ett tänkbart avslut på deras lidande. Det är viktigt att fortsätta belysa problematiken. Vidare forskning kring olika svenska interventioner gentemot spelmissbruk hade således varit intressant, möjligtvis genom observationer och intervjuer snarare än en netnografisk metod. Att på detta vis undersöka vilka interventioner som finns, hur de ser ut och om spelare som deltagit i sådana interventioner anser att dessa fungerar, och/eller vad som vidare hade krävts för att de ska fungera.

8. Referenser

Berg, Martin (2015) *Netnografi: att forska om och med internet*. Lund: Studentlitteratur.

Berg, Martin (2022) Deltagande netnografi. I: Göran Arhne & Peter Svensson. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Bramley, Stephanie, Caroline Norrie & Jill Manthorpe (2019) “Gambling risks: Exploring social work practitioners’ experiences of clients presenting with risks of gambling-related harm”. *Practice: Social Work in Action*, 31(4), 259–275.

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Chu, Carol, Jennifer Buchman-Schmitt, Ian Stanley, Melanie Hom, Raymond P Tucker, Christopher Hagan, Megan Rogers, Matthew Podlogar, Bruno Chiurliza, Fallon Ringer, Matthew Michaels, Connor Patros & Thomas Joiner (2017) “The Interpersonal Theory of Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of a Decade of Cross-National Research”, *Psychological Bulletin*, 143(12), s. 1313–1345.

Eldén, Sara (2021) *Forskningsetik: vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Lund: Studentlitteratur.

Festinger, Leon (1957) *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.

Folkhälsomyndigheten (2023) *Tabellsammanställning för Swelogs prevalensundersökning 2021*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f2e84c88da31465e94b1b94357d5b703/tabellsammanstallning-swelogs-prevalensundersokning-2021.pdf>

[Hämtad 2024-04-09]

Folkhälsomyndigheten (2024a) *Kunskap för dig som förebygger spelproblem*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/> [Hämtad 2024-05-09]

Folkhälsomyndigheten (2024b) *Vanliga begrepp om spelproblem*.
https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/om-oss/begrepp/?exp=55274#_55274 [Hämtad 2024-06-04]

Gray, Heather, Eric Louderback, Debi LaPlante, Brett Abarbanel & Bo Bernhard (2021) “Gamblers’ beliefs about responsibility for minimizing gambling harm: Associations with problem gambling screening and gambling involvement”, *Addictive Behaviors*, 114.

Keovisai, Mary & Wooksoo Kim (2019) “It’s not officially gambling”: Gambling perceptions and behaviors among older Chinese immigrants”. *Journal of Gambling Studies*, 35(4), 1317–1330.

Lalander, Philip (2022) *Observationer och etnografi*. I: Göran Arhne & Peter Svensson. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Lazarus, Richard & Susan Folkman (2018) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer

Marionneau, Virve & Janne Nikkinen (2022) “Gambling-related suicides and suicidality: A systematic review of qualitative evidence”, *Frontiers in Psychiatry*, 13, p. 980303.

Marko, Sarah, Samantha Thomas, Kim Robinson & Mike Daube (2022) “Gamblers’ perceptions of responsibility for gambling harm: a critical qualitative inquiry”, *BMC Public Health*, 22(1), pp. 1–14.

Panek, Elliot (2021) *Understanding Reddit*. London: Routledge

Puiras, Erika, Casey Oliver, Shayna Cummings, Micaela Sheinin & Dwight Mazmanian (2023) “Motives to engage with or refrain from gambling and loot

box content: an exploratory qualitative investigation”, *Journal of Gambling Studies*, 39(2), pp. 779–794.

Reddit (2024a) *Problem Gambling FAQ*.

[reddit.com/r/problemgambling/wiki/index/](https://www.reddit.com/r/problemgambling/wiki/index/) [Hämtad 2024-04-26]

Reddit (2024b) *Problem Gambling Surveys*

https://www.reddit.com/r/problemgambling/wiki/survey-requests/#wiki_academic_research_guidelines [Hämtad 2024-03-27]

Reddit Inc. (2024) *Reddit by the numbers*. <https://www.redditinc.com/> [Hämtad 2024-05-13]

Rennstam, Jens & David Wästerfors (2022) Att analysera kvalitativt material. I: Göran Arhne & Peter Svensson. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Scheff J. Thomas & Bengt Starrin (2013) Skam och Sociala band - om social underordning och utdragna konflikter. I: Anna Meeuwisse & Hans Swärd, (red). *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur.

Sealey, Joseph (2024) “What consistent themes inform individual’s constructions of activities as guilty pleasures? A thematic analysis of gambling, shoplifting and consuming pornography”, *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(7), pp. 5975–5986.

Starrin, Bengt, Åsa Wettergren & Gerd Lindgren (2012) *Känslornas återkomst i socialvetenskaperna I: Bengt Starrin, Åsa Wettergren & Gerd Lindgren (red.) Det sociala livets emotionella grunder*. Malmö: Liber

Svensson, Peter & Göran Ahrne (2022) *Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen I: Göran Ahrne & Peter Svensson (red.) Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber

World Health Organization (2024) *Addictive behaviour*

https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour#tab=tab_2 [Hämtad 2024-05-15]

Zahavi, Dan (2022) *Phenomenology: the basics*. London: Routledge

Bilagor

Bilaga 1 - Kodningsschema

Totalt antal utvalda trådar efter reducering: 50

Totalt antal utvalda citat: 100

Tema	Förekommande i antal trådar	Subtema	Koder
Vägen in	24	Jaga förluster Coping-strategi	Ensamhet, uttråkad, coping, vinna tillbaka
Konsekvenser av spelande	40	Konsekvenser inom individen Konsekvenser utanför individen	familj lämnade, fru lämnade, barn lämnade, suicid, ångest, depression, hopplöshet
Ansvarsbörda	18	Individuellt ansvar Spelföretagens ansvar	spelföretag, viljestyrka, i ditt huvud, ansvar
Mönster som ej går att brytas	19	Ett spelmissbruk som upprättshålls	dopaminkick, beroende, "rock-bottom"

Vägen in i ett spelmissbruk: 24 citat

Konsekvenser av spelandet: 38 citat

Ansvarsbörda för konsekvenser: 19 citat

Mönster som ej går att brytas: 19 citat