

Kysely auttaa arvioimaan, liittykö digipelaamiseen riippuvuuden piirteitä.

Kysymykset koskevat viimeksi kulunutta 12 kuukautta.

1. Kun et ole ollut pelaamassa, kuinka usein olet kuvitellut pelaamista, ajatellut aikaisempaa pelaamistasi ja/tai odottanut kovasti tulevaa peliä?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

2. Kuinka usein olet kokenut levottomuutta, ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja/tai surullisuutta, mikäli et ole pystynyt pelaamaan tai olet pelannut tavallista vähemmän?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

3. Oletko koskaan edeltäneen 12 kuukauden aikana kokenut tarvetta pelata useammin tai pidempiä ajanjaksoja tunteaksesi, että olet pelannut tarpeeksi?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

4. Oletko koskaan edeltäneen 12 kuukauden aikana yrittänyt onnistumatta vähentää pelaamiseen käyttämääsi aikaa?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

5. Oletko koskaan edeltäneen 12 kuukauden aikana pelannut mieluummin pelejä kuin tavannut ystäviäsi tai osallistunut harrastuksiin tai muihin ajanvietteisiin, joihin sinulla on ollut aiemmin tapana osallistua?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

6. Oletko pelannut paljon haitallisista seurauksista huolimatta (esimerkiksi menetetty yöuni, vaikeus tehdä hyvin koulu- tai työtehtäviäsi, riitoja perheen tai ystävien kanssa ja /tai tärkeiden velvollisuuksien laiminlyönti)?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

7. Oletko yrittänyt salata pelaamisesi määrää perheenjäseniltä, ystäviltä tai muilta tärkeiltä ihmisiltä tai oletko valehdellut heille pelaamisestasi?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

8. Oletko pelannut lievittääksesi kielteistä tuntemusta (esimerkiksi avuttomuutta, syyllisyyttä tai ahdistuneisuutta)?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

9. Oletko vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen pelaamisen takia?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

10. Oletko koskaan edeltävän 12 kuukauden aikana vaarantanut koulu- tai työtehtäviäsi pelaamisen takia?

- Ei koskaan
 Joskus
 Usein

Pisteytys

Ei koskaan = 0 pistettä

Joskus = 0 pistettä

Usein = 1 piste

Huom! Kysymyksistä 9 ja 10 tulee yhteensä 1 piste, jos jompaankumpaan tai molempiin on vastannut ”usein”.

Tulokset

0 pistettä = Pelaamiseen ei liity riippuvuuden piirteitä.

1–4 pistettä = Pelaaminen ei täytä riippuvuuden määritelmää, mutta siihen liittyy riippuvuuden oireita.

5 pistettä tai enemmän = Pelaaminen täyttää todennäköisesti riippuvuuden tunnuspiirteet.

Lähde: Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A., & Kääriäinen, M. (2019). Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30907002/>