

Digipelirajat'on: Alkukysely

Palautteiden käsittely on luottamuksellista, eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa.

Taustatiedot

Sukupuoli Mies Nainen Muu

Ikä 15 16 17

Mitkä seuraavista teemoista koet itsellesi tärkeiksi/missä toivoisit muutosta omassa elämässäsi (merkitse kaikki sopivat vaihtoehdot)?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> itsetuntemuksen lisääntyminen | <input type="checkbox"/> ajankäytön hallinta |
| <input type="checkbox"/> tieto ongelmallisesta digipelaamisesta | <input type="checkbox"/> parempi peliergonomia |
| <input type="checkbox"/> psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymien | <input type="checkbox"/> tulevaisuuden suunnitelmien selkeytyminen |
| <input type="checkbox"/> asioihin tarttuminen | <input type="checkbox"/> uudet harrastusideat |
| <input type="checkbox"/> parempi unirytm | <input type="checkbox"/> ravitseminen ja ruokailutottumukset |
| <input type="checkbox"/> uusiin ihmisiin tutustuminen | <input type="checkbox"/> konkreettiset keinot pelaamisen rajoittamiseen |
| <input type="checkbox"/> ryhmässä toimiminen | <input type="checkbox"/> liikunta ja fyysinen hyvinvointi |
| <input type="checkbox"/> vertaistuki | <input type="checkbox"/> arkirytmien ylläpito |
| <input type="checkbox"/> ymmärrys omista arvoista | <input type="checkbox"/> kokemusten jakaminen |
| <input type="checkbox"/> muilta oppiminen | <input type="checkbox"/> tunteista tai tuntemuksista puhuminen |
| <input type="checkbox"/> tavoitteet pelaamiselle/pelaamattomuudelle | <input type="checkbox"/> muu, mikä? _____ |

Aseta itsellesi 1-3 tavoitetta ryhmätoiminnan ajalle

1. _____

2. _____

3. _____

Pelaamistavat

Mainitse yksi digitaalinen peli, jota olet pelannut eniten viimeksi kuluneen kuukauden sisällä:

Mainitse ainakin yksi digitaalinen peli, jota olet pelannut toiseksi eniten viimeksi kuluneen kuukauden sisällä:

Kuinka monta **tuntia viikossa** arvioit tyypillisesti käyttäväsi digitaalisten pelien pelaamiseen?

_____ tuntia viikossa

Kuinka monta **euroa viikossa** arvioit tyypillisesti käyttäväsi digitaalisten pelien pelaamiseen?

_____ euroa viikossa

	Kyllä, toistuvasti	Kyllä, harvoin	Ei aiheuta	En osaa sanoa
Aiheuttaako digitaalisiin peleihin käyttämäsi aika mielestäsi sinulle ongelmia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aiheuttaako digitaalisiin peleihin käyttämäsi raha mielestäsi sinulle ongelmia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lähde: Pelaajabarometri 2018: Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. (Kinnunen, Lilja & Mäyrä, 2018)

Pelaamishäiriötesti, IGDT-10

Alla löydät väittämiä videopelaamiseen liittyen.

Väittämät koskevat sekä verkossa (online) että ei verkossa (offline), ja kaikilla mahdollisilla pelialustoilla, pelattavia videopelejä.

Sanoja ”peli” ja ”pelaaminen” käytetään tässä kyselyn osiossa yksinkertaisuuden vuoksi viittaamaan näihin eri pelaamistapoihin.

Pyydämme vastaamaan jokaiseen väittämään **valitsemalla itseäsi** pelaamisen määrän ja useuden suhteen parhaiten kuvaava vaihtoehto, koskien **edeltänyttä 12 kuukautta**, asteikolla 0-2 (ei koskaan [0], joskus [1], usein [2]).

	Ei koskaan	Joskus	Usein
1. Kun et ole ollut pelaamassa, kuinka usein olet kuvitellut pelaamista, ajatellut aikaisempaa pelaamistasi ja/tai odottanut kovasti tulevaa peliä?	0	1	2
2. Kuinka usein olet kokenut levottomuutta, ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja/tai surullisuutta, mikäli et ole pystynyt pelaamaan tai olet pelannut tavallista vähemmän?	0	1	2
3. Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana kokenut tarvetta pelata useammin tai pitempiä ajanjaksoja tunteaksesi, että olet pelannut tarpeeksi?	0	1	2
4. Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana yrittänyt onnistumatta vähentää pelaamiseen käyttämäsi aikaa?	0	1	2
5. Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana pelannut mieluummin pelejä kuin tavannut ystäviäsi tai osallistunut harrastuksiin ja muihin ajanvietteisiin, joihin sinulla on ollut aikaisemmin tapana osallistua.	0	1	2
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)	0	1	2
7. Oletko yrittänyt salata pelaamisesi määrää perheenjäseniltä, ystäviltä tai muilta tärkeiltä ihmisiltä tai oletko valehdellut heille pelaamisestasi?	0	1	2
8. Oletko pelannut lievittääksesi kielteistä tuntemusta (esimerkiksi avuttomuutta, syyllisyyttä tai ahdistuneisuutta)?	0	1	2
9. Oletko vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen pelaamisen takia?	0	1	2
10. Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana vaarantanut koulu- tai työtehtäviäsi pelaamisen takia?	0	1	2

Lähde: Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and problematic gaming behavior among Finnish vocational school students (Männikkö, Ruotsalainen, Tolvanen & Kääriäinen, 2019)

Kokemuksellinen välttäminen, BEAQ

	TÄYSIN ERI MIELTÄ	JOKSEENKIN ERI MIELTÄ	HIEMAN ERI MIELTÄ	HIEMAN SAMAA MIELTÄ	JOKSEENKIN SAMAA MIELTÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ
1. Avain hyvään elämään on olla koskaan tuntematta kipua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Poistun nopeasti tilanteista, jotka saavat tuntemaan oloni epämiellyttäväksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kun ajatuksiini tulee epämiellyttäviä muistoja, yritän saada ne pois mielestäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tunnen olevani irrallaan tunteistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. En tee asioita ennen kuin on aivan pakko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Pelko tai ahdistus ei estä minua tekemästä tärkeitä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Olin valmis luopumaan paljosta, etten tuntisi pahaa oloa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Teen harvoin sellaisia asioita, jotka mahdollisesti saavat minut pois toltaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Minun on vaikea tietää, mitä tunnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Yritän viivyttää epämiellyttävien tehtävien tekemistä niin pitkään kuin mahdollista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Teen kaikkeni välttyäkseni epämiellyttäviltä tilanteilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Yksi suuri tavoitteeni on päästä eroon kivuliaista tunteista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Teen paljon töitä pitääkseni ikävät tunteet poissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Jos jonkin asian tekeminen epäilyttää minua, en tee sitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Kipu johtaa aina kärsimykseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>