

Ongelmallisen digipelaamisen mittari (Game Addiction Scale)

Kuinka usein viimeisen 6 kk aikana...

1. Olet ajatellut pelaamista pitkin päivää?

- 0 En koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

2. Olet käyttänyt pelaamiseen enemmän aikaa kuin aiemmin?

- 0 En koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

3. Olet pelannut unohtaaksesi muun elämän?

- 0 Ei koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

4. Muut ovat yrittäneet vähentää pelaamistasi, mutta epäonnistuneet siinä?

- 0 Ei koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

5. Olet tuntenut olosi kurjaksi, jos et ole päässyt pelaamaan?

- 0 En koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

6. Olet riidellyt muiden (esim. puoliso, perhe, ystävät) kanssa siitä, kuinka paljon käytät aikaa pelaamiseen?

- 0 Ei koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

7. Olet laiminlyönyt muita tärkeitä asioita (esim. työ, koulu, liikunta) pelataksesi?

- 0 Ei koskaan
 0 Harvoin
 1 Joskus
 1 Usein
 1 Jatkuvasti

Pisteet yhteensä: _____

Pisteiden tulkinta

Jos vastaus **vähintään neljään kysymykseen** on ”**joskus**”, ”**usein**” tai ”**jatkuvasti**”, digipelaaminen määrittyy ongelmalliseksi.

Viite: Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of game addiction scale for adolescent. *Media Psychology*, 12, 77–95. Suom. Niko Männikkö. Lupa mittarin käyttöön ja julkaisuun on saatu mittarin kehittäjältä Jeroen Lemmensiltä.