

Pelihoukutuskyseily

Tämän harjoituksen tarkoitus on saada käsitys niistä tunnetiloista, ajatuksista tai olosuhteista, jotka tyypillisesti ovat johtaneet pelaamaan. Kun pelaaja tunnistaa näitä tekijöitä, hän voi tehdä varautumissuunnitelmia ja toimia tietoisesti toisin tilanteissa, joissa riski ajautua pelien äärelle on suuri.

Tavoitteena on riskitilanteiden tunnistamisen myötä oppia reagoimaan ja toimimaan paremmilla tavoilla.

Kysely toimii keskustelun pohjana arvioitaessa pelaamisen riskitilanteita ja niiden aiheuttamia mielen sisäisiä pelivihjeitä. Suurimman arvon (4–5) saaneista väitteistä voi hahmotella itselleen vaikuttavimpien riskitilanteiden profiilin.

Alla on 21 yleistä syytä, joiden myötä pelaaja saattaa pelata tai retkahtaa uudestaan pelaamaan. Arvioi omalta kohdaltasi kuinka suuri houkutus pelaamiseen on kussakin tilanteessa. Ympyröi/rastita sopivin vaihtoehto sinulle.

Asteikko: 0 =Ei yhtään houkuta pelaamaan – 5 = houkuttelee erittäin paljon pelaamaan

	0	1	2	3	4	5
1. Ollessani vihainen tai turhautunut, jos asiat eivät mene niin kuin toivon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kun minua pitkästyttää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kun olen ahdistunut tai jännittynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kun olen surullinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kun minulla on pelihimon vuoksi fyysisesti hankala olla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kun olen hyvällä tuulella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kun haluan testata mitä tapahtuu, jos pelaan vain vähän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Kun koen äkkinäisen tarpeen pelata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Kun joku pyytää minut mukaansa pelaamaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Kun olen turhautunut tai vihainen ihmissuhteen vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Kun olen viettämässä iltaa ystävien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Kun olen huolissani tai jännittynyt ihmissuhteen vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Kun itseeni on kohdistunut kritiikkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Kun näen toisen/toisten pelaavan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Kun haluan voittaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Kun haluan voittaa takaisin aikaisemmin hävityt rahat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Kun pelimahdollisuus tulee odottamatta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kun tunnen itseni onnekaaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Kun taloudelliset huolet painavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Kun tilanne muistuttaa tyypillistä pelitilannettani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Kun haluan vältellä ajatuksiani/tunteitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lähde: Holub, A., Hodgins, D. & Peden, N. 2005. Development of the temptations for gambling questionnaire: A measure of temptation in recently quit gamblers