

Kartleggingsskjema for skjermbruk, dataspill og pengespill

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver forholdet til skjermer, spill og pengespill: atferden det gjelder (sosiale medier, dataspill, pengespill og betting, pornografi, netthandel, videoer og serier) og komponentene som er felles for atferdsavhengigheter (kontrolltap, hvor stor plass bruken tar, sug og abstinens, konsekvenser, bruk for å håndtere følelser). Det hjelper med å skille høyt forbruk fra problematisk bruk og med å finne ut hva atferden demper, slik at arbeidet kan rettes mot det.

Antall spørsmål	26 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Avhengighet

Forhåndsvisning av de 26 spørsmålene

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg fortsetter å spille, satse penger eller se på skjermen selv om jeg ville slutte.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Skjermer, spill eller pengespill går foran andre ting jeg gjør.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg kjenner et sterkt sug etter å spille, satse penger eller være på skjermen.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg legger meg sent på grunn av skjermer, spill eller pengespill.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte har dette stemt for deg de siste tre månedene?

Jeg flykter inn i skjermer, spill eller pengespill når jeg er lei meg eller føler meg ensom.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det har forekommet de siste tre månedene. De seks atferdene (sosiale medier, dataspill, pengespill og betting, pornografi, netthandel, videoer og serier) vurderes hver med ett enkelt utsagn, skåret fra 0 til 4, på slutten av skjemaet. De fem komponentene ved bruken består hver av 4 utsagn spredt utover skjemaet, som gjelder skjermer, spill og pengespill samlet, og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Blokken «Atferd» viser hva vanskene gjelder, og komponentene beskriver hva slags vansker det er. De skiller høyt forbruk, uten kontrolltap eller nevneverdige konsekvenser, fra problematisk bruk. Et uttalt domene «Håndtere følelser» retter arbeidet mot det atferden demper.

Vær oppmerksom på

Komponentene sier ikke hvilken atferd det gjelder: når flere atferder er uttalt, avklarer samtalen hvilken som følges av kontrolltap og konsekvenser. Skjemaet har ingen spørsmål om selvmordstanker, som er hyppigere ved problematisk pengespill, særlig ved gjeld. Disse må vurderes i samtalen når domenet «Pengespill og betting» er uttalt. Kjøp i butikk, arbeid, trening, mat og seksualitet utenfor skjermen kartlegges ikke.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

ATFERD

Pengespill og betting 4 / 4

Pengespill og betting (sportsbetting, kasino, poker, lotteri, skrapelodd) utover det personen ønsker.

Utforsk: hvilke spill, på nett eller i butikk, beløpene som satses, tap, gjeld og lån, å spille videre for å vinne tilbake tapene.

Kan suppleres med: CPGI, SOGS.

Dataspill 2 / 4

Tid med dataspill utover det personen ønsker.

Utforsk: hvilke spill, hvor lange øktene er, spilling på nett og i lag med andre, kjøp i spillene.

Kan suppleres med: IGDS9-SF, GAS.

Pornografi 2 / 4

Bruk av pornografi utover det personen ønsker.

Utforsk: tiden som brukes, situasjoner og sinnstilstander som fører til bruken, konsekvenser for seksualliv og parforhold, skammen som følger med.

Kan suppleres med: HBI.

Videoer og serier 2 / 4

Videoer (strømmetjenester, korte videoer) og serier utover det personen ønsker.

Utforsk: plattformene, når personen ser (kveld, natt, måltider), virkningen på søvnen.

Kan suppleres med: IAT.

Sosiale medier 1 / 4

Tid på sosiale medier utover det personen ønsker.

Utforsk: appene som brukes, tidspunktene på dagen, hva personen søker der (kontakt, adspredelse, sammenligning med andre).

Kan suppleres med: IAT.

Netthandel 1 / 4

Netthandel utover det personen ønsker, også i spill og apper.

Utforsk: beløpene som brukes, kjøp personen angrer på eller ikke bruker, følelsene før kjøpet, økonomiske vansker.

KOMPONENTER VED BRUKEN

Kontrolltap 11 / 16

Vansker med å styre når bruken starter, hvor lenge den varer eller når den skjer, og pauser som ikke holder.

Utforsk: situasjonene der bruken tar overhånd, grensene personen setter seg og hva som får dem til å ryke, verktøy som er prøvd (tidtakere, blokkering, apper som er slettet).

Håndtere følelser 11 / 16

Bruk som skal dempe stress, tristhet, ensomhet eller kjedsomhet, eller unngå det som plager.

Utforsk: hva personen kjenner rett før, hva bruken gir der og da, underliggende angst, nedstemthet eller ensomhet.

Kan suppleres med: GAD-7, PHQ-9.

Sug og abstinens 10 / 16

Sterkt sug, automatiske handlinger, reaksjoner på fristelser (varsler, reklame) og ubehag når bruk ikke er mulig.

Utforsk: utløsere (steder, tidspunkter, følelser, varsler), reaksjoner når tilgangen mangler, omgivelsene (telefon på soverommet, installerte apper).

Plass i livet 8 / 16

Hvor stor plass bruken tar i tankene og i timeplanen, på bekostning av andre aktiviteter og relasjoner.

Utforsk: en vanlig dag, aktiviteter som er lagt bort, hva personen fortsatt engasjerer seg i utenom skjermer, spill eller pengespill.

Konsekvenser 6 / 16

Hvordan bruken går ut over søvn, jobb eller studier, relasjoner og økonomi.

Utforsk: søvnen, forsinkelser og nederlag, konflikter med de nærmeste, pengebruk og hva personen allerede har tapt.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

Ingrid M. - KAT-psykolog