


# Inwentarz korzystania z ekranów, gier i hazardu

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje stosunek do ekranów, gier i hazardu: zachowania, których dotyczy problem (media społecznościowe, gry wideo, gry hazardowe i zakłady, pornografia, zakupy w internecie, filmy i seriale), oraz składowe wspólne dla uzależnień behawioralnych (utrata kontroli, miejsce w życiu, głód i objawy odstawienia, konsekwencje, radzenie sobie z emocjami). Pomaga odróżnić intensywne korzystanie od problemowego i ustalić, co dane zachowanie łagodzi, by ukierunkować pracę.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 26 pytań |
| Szacowany czas | 6 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Screens, Gaming and Gambling Inventory |
| Grupa docelowa | Dorośli |
| Kategoria | Uzależnienia |

## Podgląd 26 pytań

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Dalej gram, obstawiam albo patrzę w ekran, mimo że chcę przestać.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Ekrany, gry albo zakłady wygrywają u mnie z innymi zajęciami.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Odczuwam silną chęć, żeby grać, obstawiać albo siedzieć przed ekranem.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Kładę się późno przez ekrany, gry albo zakłady.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

**Kiedy czuję smutek albo samotność, uciekam w ekrany, gry albo zakłady.**

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często


### Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›


## Obliczanie wyników i interpretacja

**Obliczanie wyników**

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Każde z sześciu zachowań (media społecznościowe, gry wideo, gry hazardowe i zakłady, pornografia, zakupy w internecie, filmy i seriale) jest oceniane jednym stwierdzeniem, punktowanym od 0 do 4, na końcu kwestionariusza. Każda z pięciu składowych korzystania obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, dotyczące ekranów, gier i hazardu łącznie, co daje wynik od 0 do 16.

**Interpretacja profilu**

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Blok „Zachowania” wskazuje, czego dotyczy trudność, a składowe opisują jej charakter. Odróżniają one korzystanie intensywne, bez utraty kontroli i bez wyraźnych konsekwencji, od korzystania problemowego; nasilony obszar „Radzenie sobie z emocjami” wskazuje, że praca powinna dotyczyć tego, co dane zachowanie łagodzi.

**Na co zwrócić uwagę**

Składowe nie wskazują, którego zachowania dotyczą: gdy nasilonych jest kilka zachowań, w wywiadzie ustala się, któremu towarzyszą utrata kontroli i konsekwencje. Kwestionariusz nie zawiera pytania o myśli samobójcze, częstsze przy problemowym hazardzie, zwłaszcza przy długach: trzeba o nie zapytać w wywiadzie, gdy nasilony jest obszar „Gry hazardowe i zakłady”. Kwestionariusz nie bada zakupów w sklepach stacjonarnych, pracy, sportu, jedzenia ani seksualności poza ekranem.

**Ograniczenia**

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

**Przykład obliczania wyników**

**Wyniki**

ZACHOWANIA

## Gry hazardowe i zakłady 4 / 4

Gry hazardowe i zakłady (zakłady sportowe, kasyno, poker, loterie, zdrapki) w większym stopniu, niż osoba by chciała.

**Do zbadania:** rodzaje gier, online czy w punktach stacjonarnych, stawiane kwoty, straty, długi i pożyczki, granie dalej, żeby się odegrać.

**Do pogłębionej oceny:** CPGI, SOGS.

## Pornografia 2 / 4

Oglądanie treści pornograficznych w większym stopniu, niż osoba by chciała.

**Do zbadania:** poświęcany czas, momenty i stany, które do tego prowadzą, wpływ na seksualność i związek, towarzyszący wstyd.

**Do pogłębionej oceny:** HBI.

## Gry wideo 1 / 4

Czas grania w gry wideo dłuższy, niż osoba by chciała.

**Do zbadania:** gry, w które osoba gra, długość sesji, gra online i w drużynie, zakupy w grach.

**Do pogłębionej oceny:** IGDS9-SF, GAS.

## Zakupy w internecie 1 / 4

Zakupy w internecie w większym stopniu, niż osoba by chciała, także w grach i aplikacjach.

**Do zbadania:** wydawane kwoty, zakupy, których osoba żałuje lub z których nie korzysta, stan emocjonalny przed zakupem, trudności finansowe.

## Filmy i seriale 1 / 4

Filmy (platformy wideo, krótkie filmiki) i seriale oglądane dłużej, niż osoba by chciała.

**Do zbadania:** platformy, pory oglądania (wieczór, noc, posiłki), wpływ na sen.

**Do pogłębionej oceny:** IAT.

## Media społecznościowe 0 / 4

Czas spędzany w mediach społecznościowych dłuższy, niż osoba by chciała.

**Do zbadania:** używane aplikacje, pory dnia, czego osoba tam szuka (kontaktu, rozrywki, porównywania się z innymi).

**Do pogłębionej oceny:** IAT.

SKŁADOWE KORZYSTANIA

## Miejsce w życiu 11 / 16

Miejsce, jakie korzystanie zajmuje w myślach i w planie dnia, kosztem innych zajęć i relacji.

**Do zbadania:** typowy dzień, porzucone zajęcia, to, czemu osoba nadal poświęca uwagę poza ekranami, grami i zakładami.

## Utrata kontroli 8 / 16

Trudność z kontrolowaniem rozpoczęcia, czasu trwania lub momentu korzystania oraz przerwy, których nie udaje się utrzymać.

**Do zbadania:** momenty, w których korzystanie wymyka się spod kontroli, limity, jakie osoba sobie wyznacza, i to, co sprawia, że ich nie dotrzymuje, wypróbowane narzędzia (minutniki, blokady, usunięte aplikacje).

## Radzenie sobie z emocjami 8 / 16

Korzystanie nastawione na łagodzenie stresu, smutku, samotności lub nudy albo na unikanie zmartwień.

**Do zbadania:** co osoba czuje tuż przed korzystaniem, co korzystanie daje jej w danej chwili, leżące u podłoża lęk, obniżony nastrój lub samotność.

**Do pogłębionej oceny:** GAD-7, PHQ-9.

## Konsekwencje 6 / 16

Wpływ korzystania na sen, pracę lub naukę, relacje i pieniądze.

**Do zbadania:** sen, opóźnienia i niepowodzenia, konflikty z bliskimi, wydatki i to, co osoba już straciła.

## Głód i objawy odstawienia 5 / 16

Silna chęć, automatyczne odruchy, reakcje na bodźce (powiadomienia, reklamy) i złe samopoczucie, gdy korzystanie jest niemożliwe.

**Do zbadania:** czynniki wyzwalające (miejsca, pory, emocje, powiadomienia), reakcje w razie braku dostępu, otoczenie (telefon w sypialni, zainstalowane aplikacje).

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

## Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny