

Harjoitus

Alla on 21 yleistä syytä, joiden vuoksi ihmiset usein ratkeavat pelaamaan, vaikka ovat päättäneet lopettaa pelaamisen. Arvioi omalta kohdaltasi kuinka suuri houkutus pelaamiseen on kussakin tilanteessa. Ympyröi/rastita sopivin vaihtoehto.

Asteikko: 0 = ei yhtään houkutteleva, 5 = Erittäin houkutteleva

	0	1	2	3	4	5
1. Ollessani vihainen tai turhautunut, jos asiat eivät mene niin kuin toivoisin.	●	●	●	●	●	●
2. Kun minua pitkästyttää.	●	●	●	●	●	●
3. Kun olen ahdistunut tai jännittynyt.	●	●	●	●	●	●
4. Kun olen surullinen.	●	●	●	●	●	●
5. Kun minulla on pelihimon vuoksi fyysisesti hankala olla.	●	●	●	●	●	●
6. Kun olen hyvällä tuulella.	●	●	●	●	●	●
7. Kun haluan testata mitä tapahtuu, jos pelaan vain vähän.	●	●	●	●	●	●
8. Kun yhtäkkiä tunnen tarvetta pelata.	●	●	●	●	●	●
9. Kun joku pyytää minut mukaansa pelaamaan.	●	●	●	●	●	●
10. Kun olen turhautunut tai vihainen ihmissuhteen vuoksi.	●	●	●	●	●	●
11. Kun olen viettämässä iltaa ystävien kanssa.	●	●	●	●	●	●
12. Kun olen huolissani tai jännittynyt ihmissuhteen vuoksi.	●	●	●	●	●	●
13. Kun itseeni on kohdistunut kritiikkiä.	●	●	●	●	●	●
14. Kun näen toisten ihmisten pelaavan.	●	●	●	●	●	●
15. Kun haluan voittoa.	●	●	●	●	●	●
16. Kun haluan voittoa takaisin aikaisemmin hävityt rahat.	●	●	●	●	●	●
17. Kun pelimahdollisuus tulee odottamatta.	●	●	●	●	●	●
18. Kun tunnen itseni onnekkaaksi.	●	●	●	●	●	●
19. Kun taloudelliset huolet painavat.	●	●	●	●	●	●
20. Kun tilanne muistuttaa tyyppillistä pelitilannettani.	●	●	●	●	●	●
21. Kun haluan vältellä ajatuksiani ja tuntemuksiani.	●	●	●	●	●	●

Lähde: Holub, A., Hodgins, D. & Peden, N. 2005. Development of the temptations for gambling questionnaire: A measure of temptation in recently quit gamblers. *Addiction Research and Theory*, 13(2), 179-191.