

KYSELYLOMAKE: FSD3689 PELAAMINEN, TYÖ JA TERVEYS -KYSELY 2021

QUESTIONNAIRE: FSD3689 DIGITAL GAMING, WORK AND HEALTH SURVEY 2021

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.

[BG1] Mikä on sukupuolesi?

Rivi:

[r1] Mies

[r2] Nainen

[r98] Muu

[r99] En halua sanoa

[BG2] Mikä on ikäsi?

[Post_str] Mikä on postinumerosi?

[Q3] Mikä on tämänhetkinen pääasiallinen työllisyystilanteesi?

Rivi:

[r1] Olen kokoaikaisessa palkkasuhteessa

[r2] Olen osa-aikaisessa palkkasuhteessa

[r3] Olen lomautettu

[r4] Olen harjoittelija / työssäoppija

[r5] Olen työttömyystuella (esim. työmarkkinatuki, kelan tai ansiosidonnainen päiväraha)

[r6] Olen päätoiminen opiskelija

[r7] Olen eläkkeellä

[r8] Suoritan varusmiespalvelua/siviilipalvelua

[r9] Olen äitiys- tai isyyslomalla / vanhempainvapaalla

[r99] En halua kertoa

[Q4] Mikä on ollut pääasiallinen toimialasi?

Rivi:

- [r1] Elintarvikeala
 - [r2] Hotelli- tai ravintola-ala
 - [r3] Informaatioteknologia
 - [r4] Julkinen hallinto
 - [r5] Koulutus ja opetus
 - [r6] Kuljetus tai logistiikka
 - [r7] Kulttuuri / taide
 - [r8] Maatalous
 - [r9] Mainostoimisto ja media-ala
 - [r10] Markkinatutkimusala
 - [r11] Pankki, rahoitus tai vakuutus
 - [r12] Rakentaminen ja kiinteistöpalvelut
 - [r13] Teollisuus
 - [r14] Terveystieteet/ sosiaalipalvelut
 - [r15] Tutkimus ja kehitys
 - [r16] Vähittäis- tai tukkukauppa
 - [r98] Muu, mikä?
 - [r99] En halua kertoa
-

[Q5] Kuinka monta tuntia työskentelet keskimäärin viikossa?

Rivi:

- [r1] En lainkaan
 - [r2] Normaalin viikkotuntimäärän verran (noin 40 tuntia)
 - [r3] Jonkin muun tuntimäärän, minkä:
-

[Q50] Vastaa jokaiseen kysymykseen tai väittämään merkitsemällä yksi ruutu riviä kohden.

Sarake:

[c5] Erinomainen

[c4] Oikein hyvä

[c3] Hyvä

[c2] Tyydyttävä

[c1] Huono

Rivi:

[r1] Sanoisitko, että terveytesi on yleensä...

[r2] Sanoisitko, että elämänlaatusi on yleensä...

[r3] Sanoisitko, että fyysinen terveytesi on yleensä...

[r4] Millaiseksi arvioisit psyykkisen terveytesi, kuten mielialasi ja ajattelukykyysi, yleensä?

[r5] Millaiseksi arvioisit tyytyväisyytesi sosiaaliseen elämääsi ja ihmissuhteisiisi yleensä?

[r6] Millaiseksi arvioisit suoriutumistasi tavallisista sosiaalisista toimistasi ja rooleistasi yleensä? (Tämä sisältää toimet kotona, työssä ja yhteisössäsi sekä vastuut vanhempana, lapsena, puolisona, työntekijänä, ystävänä jne.)

[Q51] Missä määrin suoriudut päivittäisistä fyysisistä toimistasi, kuten kävelystä, portaissa kulkemisesta, ruokakassien kantamisesta tai tuolin siirtämisestä?

Sarake:

[c5] Täysin

[c4] Enimmäkseen

[c3] Jossain määrin

[c2] Vähän

[c1] En ollenkaan

[Q52] Viimeisten 7 päivän aikana...

Sarake:

[c5] Ei koskaan

[c4] Harvoin

[c3] Joskus

[c2] Usein

[c1] Koko ajan

Rivi:

[r1] Miten usein sinua ovat vaivanneet tunne-elämän ongelmat, kuten ahdistuksen, masentuneisuuden tai ärtymyksen tunteet?

[Q53] Viimeisten 7 päivän aikana...

Sarake:

[c5] Ei uupumusta

[c4] Vähäinen

[c3] Kohtalainen

[c2] Voimakas

[c1] Hyvin voimakas

Rivi:

[r1] Miten arvioit uupumustasi keskimäärin?

[Q54] Viimeisten 7 päivän aikana...

Sarake:

[c0] 0= Ei kipua

[c1] 1

[c2] 2

[c3] 3

[c4] 4

[c5] 5

[c6] 6

[c7] 7

[c8] 8

[c9] 9

[c10] 10= Pahin kuviteltavissa oleva kipu

Rivi:

[r1] Miten arvioisit kipuasi keskimäärin?

Tämä kysely käsittelee hyvinvointia, työntekoa ja videopelaamista.

Tutkimuksen suorittaa Jyväskylän yliopisto ja sen tarkoituksena on tuottaa tieteellistä tietoa, joka auttaa ymmärtämään paremmin teknologian ja ihmisen suhdetta.

Olemme kiinnostuneet kaikista työkäisistä vastaajista, joten toivomme että osallistut vaikket pelaisi lainkaan videopelejä.

Tutkimuksen tiedote, tietosuojailmoitus ja yhteystiedot ovat luettavissa osoitteessa:

<https://www.jyu.fi/en/university/privacy-notice/research>

Kysely kestää n. 15 minuuttia.

Toivottavasti kiinnostuit tutkimuksestamme ja päätät osallistua kyselyymme. Kiitos!

Pyydämme sinua vastaamaan kaikkiin tämän kyselyn kysymyksiin näkemyksesi mukaan muistaen, että kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

[Q6B] Milloin olet viimeksi pelannut jotakin digitaalista peliä (tietokone- tai konsolipeli, älypuhelin- tai tabletilla pelattava peli tai tietokoneen selaimella pelattava peli)?

Rivi:

[r1] Viimeisen 24 tunnin aikana

[r2] Viimeisen 3 päivän aikana

[r3] Viimeisen 7 päivän aikana

[r4] Viimeisen 30 päivän aikana

[r5] Kuluvan vuoden aikana

[r6] Viimeisen 12 kuukauden aikana

[r7] Viimeisen 5 vuoden aikana

[r8] En ole pelannut yli 5 vuoteen

[r9] En ole pelannut laisinkaan

[Q6A] Minkälainen suhde sinulla on peleihin ja pelaamiseen?

Tarkoitamme peleillä tässä yhteydessä kaikkia digitaalisia pelejä kuten tietokone- ja konsolipelejä sekä tableteilla, tietokoneen selaimilla tai puhelimilla pelattavia pelejä. Valitse sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto.

Sarake:

[c1] Täysin eri mieltä

[c2] Osittain eri mieltä

[c3] Ei samaa eikä eri mieltä

[c4] Osittain samaa mieltä

[c5] Täysin samaa mieltä

Rivi:

[r1] Pelaaminen kuuluu jokapäiväiseen toimintaani

[r2] Olen ylpeä kertoessani ihmisille pelaamisestani

[r3] Pelaamisesta on tullut minulle päivittäinen tapa

[r4] Tunnen putoavani kelkasta, jos en ole pelannut vähään aikaan

[r5] Tunnen kuuluvani pelaajien yhteisöön

[r6] Minua harmittaisi, jos pelaaminen kiellettäisiin minulta

[Q7B_1] Miksi et pelaa digitaalisia pelejä?

Tarkoitamme digitaalisilla peleillä kaikkia tietokone-, konsoli ja mobiilipelejä. Vastaa valitsemalla sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Sarake:

[c1] Täysin eri mieltä

[c2] Osittain eri mieltä

[c3] Ei samaa eikä eri mieltä

[c4] Osittain samaa mieltä

[c5] Täysin samaa mieltä

Rivi:

- [r1] Pelit ovat liian vaikeita
 - [r2] Pelit ovat liian väkivaltaisia
 - [r3] En halua pelata mitään
 - [r4] Pelit ovat liian monimutkaisia
 - [r5] Pelaaminen on ajanhukkaa
 - [r6] Luen kirjoja mieluummin kuin pelaan
 - [r7] Katson elokuvia mieluummin kuin pelaan
 - [r8] Kuntoilen mieluummin kuin pelaan
 - [r9] En usko olevani riittävän taitava pelaamaan
 - [r10] Pelejä ei ole tarkoitettu kaltaiselleni ihmiselle
 - [r11] Pelaaminen on liian kallista
 - [r12] Pelaaminen on rahan hukkaamista
 - [r13] Pelit ovat typeriä
 - [r14] Pääni alkaa särkeä helposti
 - [r15] Minua alkaa huimata helposti
-

[Q7B_2] Miksi et pelaa digitaalisia pelejä?

Tarkoitamme digitaalisilla peleillä kaikkia tietokone-, konsoli ja mobiilipelejä. Vastaa valitsemalla sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Sarake:

- [c1] Täysin eri mieltä
- [c2] Osittain eri mieltä
- [c3] Ei samaa eikä eri mieltä
- [c4] Osittain samaa mieltä
- [c5] Täysin samaa mieltä

Rivi:

- [r16] En tiedä, miten pelejä pelataan
- [r17] Minulla ei ole pelaamiseen sopivaa laitetta
- [r18] Pelien pelaaminen on noloa
- [r19] Pelit eivät ole hyväksi terveydelle
- [r20] Käytän mielelläni vapaa-aikani muuten kuin pelaten
- [r21] Ystäväni pitävät pelaamista häpeällisenä

- [r22] Pelit ovat nöртеille
 - [r23] En halua kilpailla
 - [r24] En halua oppia käyttämään monimutkaisia laitteita tai ohjelmia
 - [r25] Matkustan mieluummin kuin pelaan
 - [r26] Vietän mieluummin aikaa ystäväieni kanssa kuin pelaan
 - [r27] Pelit ovat rumia
 - [r28] En usko, että pitäisin peleistä
 - [r29] En oppisi pelaamisesta mitään
 - [r30] Pelien pelaaminen on haitaksi mielenterveydelle
-

[Q7B_3] Miksi et pelaa digitaalisia pelejä?

Tarkoitamme digitaalisilla peleillä kaikkia tietokone-, konsoli ja mobiilipelejä. Vastaa valitsemalla sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Sarake:

- [c1] Täysin eri mieltä
- [c2] Osittain eri mieltä
- [c3] Ei samaa eikä eri mieltä
- [c4] Osittain samaa mieltä
- [c5] Täysin samaa mieltä

Rivi:

- [r31] En ymmärrä pelaamista
- [r32] Pelaaminen huonontaa mielenlaatua
- [r33] Pelit ovat vaarallisia
- [r34] Pelit ovat addiktoivia
- [r35] Pelit pilaavat elämiä
- [r36] Pelkään, että en osaisi lopettaa pelaamista
- [r37] Pelit ovat merkityksettömiä
- [r38] Haluan tuntea oikeita asioita, eikä sellaisia löydy peleistä
- [r39] Pelaaminen on epäterveellistä
- [r40] Pelkään että asettaisin itseni naurunalaiseksi jos pelaisin
- [r41] Kouluttaudun tai osallistun kursseille mieluummin kuin pelaan
- [r42] Pelaaminen vie liikaa aikaa

[r43] Pelaaminen on yksinäistä puuhaa

[r44] Pelit ovat liian samanlaisia keskenään

[Q7B_4] Miksi et pelaa digitaalisia pelejä?

Tarkoitamme digitaalisilla peleillä kaikkia tietokone-, konsoli ja mobiilipelejä. Vastaa valitsemalla sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Sarake:

[c1] Täysin eri mieltä

[c2] Osittain eri mieltä

[c3] Ei samaa eikä eri mieltä

[c4] Osittain samaa mieltä

[c5] Täysin samaa mieltä

Rivi:

[r45] Pelaamisesta ei seuraa mitään hyvää

[r46] Pelit eivät ole osa oikeaa elämää

[r47] Pelaaminen laiskistaa ihmistä

[r48] Pelit ovat pikkulapsille

[r49] Pelit ovat liian intensiivisiä minulle

[r50] En ole koskaan ymmärtänyt pelaamista

[r51] Pelit ovat seksistisiä

[r52] Minulla ei ole aikaa pelata pelejä

[r53] Pelit tekevät ihmisestä aggressiivisen

[r54] Pelaaminen passivoi pelaajia

[r55] Pelaajat ovat yksinäisiä

[r56] En halua samaistua pelaajiin

[r57] Pelejä ei ole tarkoitettu minun sukupuolelleni

[Q8D] Miten paljon olet pelannut seuraavia ei-digitaalisia pelejä?

Sarake:

[c1] En ollenkaan / En tunne peliä

[c2] Vain vähän

[c3] Jonkin verran

[c4] Melko paljon

[c5] Erittäin paljon

Rivi:

[r1] Pasiassi

[r2] Perinteiset yhdessä pelattavat korttipelit (esim. Bridge, Gin, Marjapussi)

[r3] Bingo

[r4] Rahasta pelattavat korttipelit (esim. Pokeri, Blackjack)

[r5] Lotto

[r6] Hevosurheiluun liittyvä vedonlyönti

[r7] Muihin urheilulajeihin liittyvä vedonlyönti (esim. jalkapallo, jääkiekko)

[r8] Ristisanatehtävät

[r9] Sudokut

[r10] Mahjong

[r11] Palapelit

[r12] Strategialautapelit (esim. Monopoly, Othello, Risk, Scrabble)

[r13] Tietovisailut (esim. Trivial Pursuit, television tietovisat, muut tietovisat)

[r14] Shakki

[r15] Go

[r16] Sokkelotehtävät

[r17] Matemaattiset pulmatehtävät

[r18] Yhdistelypulmat ja fyysiset pulmat (esim. Rubikin kuutio, Pirunnyrkki)

[r19] Loogiset pulmatehtävät (esim. arvoitukset, kuva-arvoitukset)

[r20] Fantasiaalautapelit (esim. Clue, Settlers, Carcassone, Gloomhaven)

[r21] Keräilykorttipelit (esim. Magic the Gathering, Pokémon, Yu-Gi-Oh!)

[Q8E] Luuletko, että voisit pelata digitaalista peliä, jos löytäisit juuri sinulle sopivan pelin?

Rivi:

[r1] Kyllä

[r2] En

[r3] En osaa sanoa

[Q7_1] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Mieti vastausta viikkotasolla, vaikka et pelaisikaan jokaisena viikkona.

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Tietokoneella pelaaminen

[Q7_2] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Pelikonsoleilla pelaaminen

[Q7_3] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Mobiilipelaaminen

[Q7_4] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Peliaiheisten videoiden katsominen

[Q7_5] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Pelistriimien katsominen (esim. Twitch, Youtube)

[Q7_6] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Muut peliaiheiset harrasteet (esim. modaaminen tai verkkokeskusteluihin osallistuminen)

[Q7_7] Kuinka paljon aikaa käytät seuraaviin asioihin viikon aikana keskimäärin?

Sarake:

[c1] Tunteja

[c2] Minuutteja

Rivi:

[r1] Työpäivän aikana pelaaminen

[Q8A] Kuinka paljon rahaa käytät pelaamiseen kuukaudessa keskimäärin (euroina)?

Rivi:

[r1] Tietokoneella pelaamiseen

[Q8B] Kuinka paljon rahaa käytät pelaamiseen kuukaudessa keskimäärin (euroina)?

Rivi:

[r2] Pelikonsoleilla pelaamiseen

[Q8C] Kuinka paljon rahaa käytät pelaamiseen kuukaudessa keskimäärin (euroina)?

Rivi:

[r3] Mobiilipelaamiseen

[Q9A] Mainitse peli (tietokone-, konsoli- tai mobiilipeli), jota olet pelannut eniten viimeisen kuukauden aikana

[Q9B] Mainitse peli (tietokone-, konsoli- tai mobiilipeli), jota olet pelannut toiseksi eniten viimeisen kuukauden aikana

[Q9C] Mainitse peli (tietokone-, konsoli- tai mobiilipeli), jota olet pelannut kolmanneksi eniten viimeisen kuukauden aikana

[Q10] Pelaatko jotakin e-urheilupeliä ranked-tasolla, online/LAN-turnauksissa tai kilpajoukkueessa?

Rivi:

[r1] En lainkaan

[r2] Vain harvoin

[r3] Toisinaan

[r4] Melko usein

[r5] Erittäin usein

[Q11A] Mainitse peli (tietokone-, konsoli- tai mobiilipeli), jonka pelaamiseen arvioit käyttäneesi eniten aikaa oman pelihistoriasi kuluessa

[Q11B] Mainitse peli (tietokone-, konsoli- tai mobiilipeli), jonka pelaamiseen arvioit käyttäneesi toiseksi eniten aikaa oman pelihistoriasi kuluessa

[Q12] Pohdi pelikokemuksiasi. Miten mieluisina tai epämieluisina pidät seuraavia peleihin liittyviä seikkoja?

Sarake:

[c1] Erittäin epämieluisaa

[c2] Melko epämieluisaa

[c3] Ei mieluisaa eikä epämieluisaa

[c4] Melko mieluisaa

[c5] Erittäin mieluisaa

Rivi:

[r1] Taistelevinen

[r2] Räjyettäminen ja tuhoaminen

[r3] Ammuskelu

[r4] Sodankäynti

[r5] Huoneiden ja talojen sisustaminen

[r6] Pukeutuminen ja meikkaaminen

[r7] Viettelevinen ja romanttinen seurustelu

[r8] Lemmikeiden kasvattaminen ja hoitaminen

[r9] Timanttien tai muiden palojen yhteensovittaminen

[r10] Tasolta toiselle hyppälevinen

[r11] Kaahaaminen tai kilpaa ajaminen

[r12] Rytmiin pääseminen ja siinä pysyminen

- [r13] Urheileminen
 - [r14] Pelihahmojen kykyjen kehittäminen
 - [r15] Pelin tarinan selvittäminen
 - [r16] Merkityksellisten valintojen tekeminen
 - [r17] Esineiden, aarteiden tai hahmojen keräileminen
 - [r18] Rakentaminen
 - [r19] Kaupunkien tai kaupunkilaisten hallinnointi
 - [r20] Kaupankäynti
 - [r21] Resurssienhallinta
 - [r22] Kilpaileminen muita pelaajia vastaan
 - [r23] Pelaaminen samassa joukkueessa muiden pelaajien kanssa
-

[Q13] Alla löydät väittämiä videopelaamiseen liittyen. Väittämät koskevat sekä verkossa (online) että ei verkossa (offline), ja kaikilla mahdollisilla pelialustoilla, pelattavia videopelejä. Sanoja ”peli” ja ”pelaaminen” käytetään tässä kyselyn osiossa yksinkertaisuuden vuoksi viittaamaan näihin eri pelaamistapoihin.

Pyydämme vastaamaan jokaiseen väittämään valitsemalla itseäsi pelaamisen määrän ja useuden suhteen parhaiten kuvaava vaihtoehto, koskien edeltänyttä 12 kuukautta, asteikolla 0-2 (ei koskaan (0), joskus (1), usein (2)).

Sarake:

[c0] 0 = Ei koskaan

[c1] 1 = Joskus

[c2] 2 = Usein

Rivi:

[r1] Kun et ole ollut pelaamassa, kuinka usein olet kuvitellut pelaamista, ajatellut aikaisempaa pelaamistasi ja/tai odottanut kovasti tulevaa peliä?

[r2] Kuinka usein olet kokenut levottomuutta, ärtyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja/tai surullisuutta, mikäli et ole pystynyt pelaamaan tai olet pelannut tavallista vähemmän?

[r3] Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana kokenut tarvetta pelata useammin tai pitempiä ajanjaksoja tunteaksesi, että olet pelannut tarpeeksi?

[r4] Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana yrittänyt onnistumatta vähentää pelaamiseen käyttämäsi aikaa?

[r5] Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana pelannut mieluummin pelejä kuin tavannut ystäviäsi tai osallistunut harrastuksiin ja muihin ajanvietteisiin, joihin sinulla on ollut aikaisemmin tapana osallistua.

[r6] Oletko pelannut paljon haitallisista seurauksista huolimatta (esimerkiksi menetetty yöuni, vaikeus tehdä hyvin koulu- tai työtehtäviäsi, riitoja perheen tai ystävien kanssa ja/tai tärkeiden velvollisuuksien laiminlyönti)

[r7] Oletko yrittänyt salata pelaamisesi määrää perheenjäseniltä, ystävilta tai muilta tärkeiltä ihmisiltä tai oletko valehdellut heille pelaamisestasi?

[r8] Oletko pelannut lievittääksesi kielteistä tuntemusta (esimerkiksi avuttomuutta, syyllisyyttä tai ahdistuneisuutta)?

[r9] Oletko vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen pelaamisen takia?

[r10] Oletko koskaan edeltäneen kahdentoista kuukauden aikana vaarantanut koulu- tai työtehtäviäsi pelaamisen takia?

[Q14] Kuinka usein viimeisen 6 kk aikana...

Sarake:

[c1] En koskaan

[c2] Harvoin

[c3] Joskus

[c4] Usein

[c5] Jatkuvasti

Rivi:

[r1] Olet ajatellut pelaamista pitkin päivää?

[r2] Olet käyttänyt pelaamiseen enemmän aikaa kuin aiemmin?

[r3] Olet pelannut unohtaaksesi muun elämän?

[r4] Muut ovat yrittäneet vähentää pelaamistasi, mutta epäonnistuneet siinä?

[r5] Olet tuntenut olosi kurjaksi, jos et ole päässyt pelaamaan?

[r6] Olet riidellyt muiden (esim. puoliso, perhe, ystävät) kanssa siitä, kuinka paljon käytät aikaa pelaamiseen?

[r7] Olet laiminlyönyt muita tärkeitä asioita (esim. työ, koulu, liikunta) pelataksesi?

[Q15] Kuinka usein viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana Teistä on tuntunut, että video- konsoli-,

tietokone- tai mobiilipelaaminen saattaa olla Teille ongelma:

Rivi:

[r1] Ei kertaakaan

[r2] Joskus

[r3] Usein

[r4] Lähes aina

[Q16] Seuraavat kysymykset koskevat pelaamista edellisen vuoden aikana (12kk aikana). Pelaaminen tarkoittaa tässä mitä tahansa pelaamista tietokoneella, läppärillä, kosolilla tai muulla laitteella (kuten älypuhelin tai tabletti) sekä verkossa että offline-tilassa. Kerro kuinka usein seuraavat asiat keskimäärin ilmenivät edellisen 12 kk aikana tähän päivään asti.

Sarake:

[c1] Ei koskaan

[c2] Harvoin

[c3] Toisinaan

[c4] Usein

[c5] Erittäin usein

Rivi:

[r1] Minulla on ollut vaikeuksia kontrolloida pelaamistani.

[r2] Olen antanut pelaamiselle yhä enemmän tilaa muiden kiinnostuksenkohteiden ja aktiviteettien kustannuksella.

[r3] Olen jatkanut pelaamista siitä huolimatta, että sillä on negatiivisia vaikutuksia elämäni.

[r4] Olen kohdannut huomattavia ongelmia (esim. henkilökohtaisia, sosiaalisia tai perheeseen/kouluun/työhön liittyviä) johtuen äärimmäisestä pelaamisestani.

[Q17] Pelaatko rahapelejä (Kuten vedonlyöntiä, rahasta pelattavaa pokeria, Veikkauksen peliautomaattipelejä,

Lottoa)

Rivi:

[r1] En lainkaan

[r2] Vain harvoin

[r3] Toisinaan

[r4] Melko usein

[r5] Erittäin usein

[Q18] Onko rahapelaamisen lopettaminen tai vähentäminen aiheuttanut sinussa levottomuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?

Rivi:

[r1] Kyllä

[r2] Ei

[Q19] Oletko viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana yrittänyt salata perheeltäsi tai ystäviltäsi, paljonko pelasit rahapelejä?

Rivi:

[r1] Kyllä

[r2] Ei

[Q20] Onko rahapelaamisesi aiheuttanut sinulle viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana sellaisia taloudellisia ongelmia, että olet joutunut hankkimaan perheeltäsi, läheisiltäsi tai sosiaalipalveluista apua elinkustannuksiisi?

Rivi:

[r1] Kyllä

[r2] Ei

[Control] Vastaa tähän kysymykseen vaihtoehto "usein". Tämä on kontrollikysymys, jolla varmistamme ettet ole robotti.

Rivi:

[r1] Ei koskaan

[r2] Harvoin

[r3] Joskus

[r4] Usein

[r5] Aina

[Control2] Vastasi äsken väärin kontrollikysymykseen. Kysymme saman kysymyksen nyt uudestaan. Jos et vastaa tähän kysymykseen "usein", kysely päättyy.

Rivi:

[r1] Ei koskaan

[r2] Harvoin

[r3] Joskus

[r4] Usein

[r5] Aina

[Q21_1] Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikottain?

Ajatelkaa viimeksi kulunutta vuotta (12kk). Ottakaa huomioon kaikki sellainen säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus, joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Merkitkää, kuinka paljon kyseistä liikuntaa harrastatte (kuinka monena päivänä viikossa, montako tuntia ja minuuttia yhteensä viikossa).

Sarake:

[c1] Kuinka monena päivänä viikossa

[c2] Kuinka monta tuntia

[c3] Kuinka monta minuuttia

Rivi:

[r1] Verkkaista ja rauhallista kestävyysliikuntaa (= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

[Q21_2] Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikottain?

Sarake:

[c1] Kuinka monena päivänä viikossa

[c2] Kuinka monta tuntia

[c3] Kuinka monta minuuttia

Rivi:

[r1] Ripeää ja reipasta kestävyysliikuntaa (= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

[Q21_3] Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikottain?

Sarake:

[c1] Kuinka monena päivänä viikossa

[c2] Kuinka monta tuntia

[c3] Kuinka monta minuuttia

Rivi:

[r1] Voimaperäistä ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

[Q21_4] Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikottain?

Sarake:

[c1] Kuinka monena päivänä viikossa

[c2] Kuinka monta tuntia

[c3] Kuinka monta minuuttia

Rivi:

[r1] Lihaskuntoharjoittelua (= esim. kuntopiiri tai kuntosaliharjoittelu, jossa eri lihasryhmiin vaikuttavia liikkeitä tehdään vähintään 8–12 kertaa)

[Q21_5] Kuinka paljon kaikkiaan liikutte viikottain?

Sarake:

[c1] Kuinka monena päivänä viikossa

[c2] Kuinka monta tuntia

[c3] Kuinka monta minuuttia

Rivi:

[r1] Tasapainoa edellyttävää tai kehittävää liikuntaa (= esim. tai chi, tanssi, liikuntapelit, tasapainoharjoitukset esimerkiksi yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla tai konntausasennossa)

[Q22] Arvioi jokaisen väittämän kohdalla, kuinka usein seuraavat ongelmat ovat vaivanneet sinua kyselyn täyttööä edeltäneen kahden viikon aikana.

Sarake:

[c1] Ei lainkaan

[c2] Useana päivänä

[c3] Suurimpana osana päivistä

[c4] Lähes joka päivä

Rivi:

[r1] Hermostuneisuuden, ahdistuneisuuden tai kireyden tunne

[r2] En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani

[r3] Liiallinen huolestuneisuus erilaisista asioista

[r4] Vaikeus rentoutua

[r5] Niin levoton olo, että on vaikea pysyä aloillaan

[r6] Taipumus harmistua tai ärsyyntyä helposti

[r7] Pelko siitä, että jotakin kauheaa saattaisi tapahtua

[Q23] Valitse itseesi sopivin vaihtoehto

Rivi:

[r1] En ole alakuloinen, enkä surullinen.

[r2] Tunnen itseni alakuloiseksi ja surulliseksi.

[r3] Olen alakuloinen, enkä pääse siitä tunteesta eroon.

[r4] Olen niin surullinen tai onneton, että se tekee kipeää.

[r5] Olen niin surullinen tai onneton, etten kestä enää.

[Q24] Valitse itseesi sopivin vaihtoehto

Rivi:

[r1] En suhtaudu tulevaisuuteeni erityisen toivottomasti.

[r2] Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta.

[r3] Minusta tuntuu, ettei minulla ole mitään odotettavaa tulevaisuudelta.

[r4] Minusta tuntuu, etten koskaan pääse eroon huolistani.

[r5] Tulevaisuus tuntuu minusta toivottomalta, enkä jaksa uskoa asioiden muuttumiseen parempaan päin.

[Q25] Valitse itseesi sopivin vaihtoehto

Rivi:

[r1] En ole erityisen tyytymätön.

[r2] Olen ikävystynyt suurimman osan ajasta.

[r3] En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen.

[r4] En saa enää mistään tyydytystä.

[r5] Olen tyytymätön kaikkeen.

[Q26] Valitse itseesi sopivin vaihtoehto

Rivi:

[r1] Minulla ei ole erityisiä syyllisyydentunteita mistään.

[r2] Tunnen itseni toisinaan huonoksi ja arvottomaksi.

[r3] Kärsin syyllisyydentunteista usein.

[r4] Nykyään tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melkein aina.

[r5] Tunnen olevani hyvin huono ja arvoton.

[Q27] Valitse itseesi sopivin vaihtoehto

Rivi:

[r1] En ole pettynyt itseeni.

[r2] Olen pettynyt itseeni.

[r3] En pidä itsestäni.

[r4] Inhoan itseäni.

[r5] Vihaan itseäni.

[Q28] Valitse itseesi sopivin vaihtoehto

Rivi:

[r1] Teen päätöksiä yhtä helposti kuin ennenkin.

[r2] Varmuuteni on vähentynyt ja yritän lykätä päätösten tekoa.

[r3] Minulla on vaikeuksia päätösten teossa.

[r4] En pysty enää lainkaan tekemään päätöksiä.

[Q29] Kärsittekö yksinäisyydestä?

Rivi:

[r1] Harvoin tai en koskaan

[r2] Toisinaan

[r3] Usein tai aina

[Q30] Kuinka hyvin koet yleensä palautuvasi työsi aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän / työvuoron jälkeen?

Rivi:

[r1] Hyvin

[r2] Melko hyvin

[r3] Kohtalaisesti

[r4] Melko huonosti

[r5] Huonosti

[Q31] Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi

(0 tarkoittaa sitä, ettet nykyisin pysty lainkaan työhön)

Choice:

[ch0] 0

[ch1] 1

[ch2] 2

[ch3] 3

[ch4] 4

[ch5] 5

[ch6] 6

[ch7] 7

[ch8] 8

[ch9] 9

[ch10] 10

[Q32] Kuinka usein sinulla on seuraavien väittämien kaltaisia tuntemuksia tai ajatuksia?

Lue jokainen väittämä huolellisesti ja päättää, miten usein koet työssäsi väittämässä kuvattua tuntemusta tai ajatusta. Jos sinulla ei koskaan ole ollut kysyttyä kokemusta, rastita '0' (nolla). Jos sinulla on ollut väittämän mukaisia kokemuksia, rastita se vaihtoehto (yhdestä kuuteen), joka parhaiten kuvaa, kuinka usein olet kokenut kuvatulla tavalla.

Sarake:

[c1] En koskaan

[c2] Muutaman kerran vuodessa

[c3] Kerran kuussa

[c4] Muutaman kerran kuussa

[c5] Kerran viikossa

[c6] Muutaman kerran viikossa

[c7] Päivittäin

Rivi:

[r1] Tunnen olevani täynnä energiaa, kun teen työtäni.

[r2] Tunnen itseni vahvaksi ja tarmokkaaksi työssäni.

[r3] Olen innostunut työstäni.

[r4] Työni inspiroi minua.

[r5] Aamulla herättyäni minusta tuntuu hyvältä lähteä töihin.

[r6] Tunnen tyydytystä, kun olen syventynyt työhöni.

[r7] Olen ylpeä työstäni.

[r8] Olen täysin uppoutunut työhöni.

[r9] Kun työskentelen, työ vie minut mukanaan.
