

## GSEQ

### Gambling Self-Efficacy Questionnaire

GSEQ kan brukes for å måle tro på egen mestring, vurdere atferdsendring og evaluering av behandlingsresultater. Instrumentet kan også brukes til å planlegge behandling og å identifisere tilbakefallssituasjoner.

Teoretisk bakgrunn for instrumentet er Banduras teori om at egen tro på evnen til å mestre bestemte situasjoner har betydning også for å mestre problematferd. Graden av mestringstillit kan forutsi behandlingsresultater over tid. Marlatts (1985) teori om tilbakefalls- situasjoner ut fra indre og ytre tilstander danner utgangspunkt for spørsmålene (Indre; ubehagelige følelser, fysisk ubehag, behagelige følelser, testing av personlig kontroll, fristelser og sug/trang og ytre; konflikt med andre, sosialt press, hygge sammen med andre). Marlatt & Gordon (1985).

Dette er et selvutfyllingsinstrument bestående av 16 påstander som skal skaleres fra 0 til 100. GSEQ måler selvpoplevd mestringstillit (self-efficacy) i forhold til spilleatferd. Desto høyere skåre, desto høyere grad av mestringstillit. Personer med spilleproblemer skåret signifikant lavere på GSEQ sammenlignet med personer uten spilleproblemer. Korrelerer med SOGS og DSM-IV.

Kan brukes i behandlingsplanlegging og evaluering av behandlingsresultater.

#### Referanser:

**May, R. K., Whelan, J. P., Steenbergh, T. A., Meyers, A. W. (in press).** The Gambling Self-Efficacy Questionnaire: An Initial Psychometric Evaluation. *Journal of Gambling Studies*.

# GSEQ

## Gambling Self-Efficacy Questionnaire

### Veiledning:

Nedenfor er det listet opp en del situasjoner eller hendelser der noen mennesker opplever problemer i forhold til pengespill. Tenk deg at du akkurat nå er i en av disse situasjonene. Indiker på skalaen nedenfor hvor sikker du er på at du vil kunne klare å kontrollere ditt pengespill i en slik situasjon. For eksempel: Hvor sikker er du på at du kunne begrense bruken av tid og penger på spill, slik at det ikke kom til å bli et problem hvis du hadde det bra og var rolig.

Sett ring rundt 100 dersom du er 100% sikker på at du akkurat nå ville kunne kontrollere pengespillet; 80 hvis du er 80% sikker; 60 hvis du er 60% sikker. Hvis du er mer usikker enn sikker – sett ring rundt 40 hvis du er 40% sikker om at du vil kunne kontrollere din spilleatferd; 20 for 20% sikker; sett ring rundt 0 dersom du overhodet ikke er sikker på at du kan kontrollere situasjonen.

*Jeg ville være i stand til å kontrollere min spilleatferd:*

**1. Hvis jeg følte jeg hadde sviktet meg selv.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**2. Hvis det var krangling hjemme.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**3. Hvis jeg hadde problemer med å sove.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**4. Hvis jeg hadde en konflikt med en venn.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**5. Hvis jeg følte med sikker og avslappet.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**6. Hvis jeg trivdes med meg selv og ønsket å føle meg enda bedre.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**7. Hvis jeg hadde tapt penger den ene dagen og ønsket å vinne tilbake neste dag.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**8. Hvis det var et sted der andre mennesker spilte.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**9. Hvis jeg lurte på hvor god selvkontroll jeg hadde og ville teste det.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

**10. Hvis jeg var opprørt over hvordan ting hadde blitt.**

0      20      40      60      80      100  
Ikke sikker i      Svært sikker  
det hele tatt

