

Nettiriippuvuustesti - IAT

Nettiriippuvuudessa ei ole kyse yksinomaan internetissä käytetystä ajasta. Olennaisempaa on tarkastella niitä haittoja, joita netinkäyttö aiheuttaa esimerkiksi ihmissuhteissa, työssä tai opiskelussa. IAT (Internet Addiction Test) -testillä voit selvittää, onko netinkäytössäsi ongelmiin viittaavia merkkejä.

Testistä on kaksi muuta versiota: [IAT-S](#) soveltuu puolison tai seurustelukumppanin netinkäytön arviointiin. [IAT-P](#) on tarkoitettu lasten vanhemmille.

1. Kuinka usein huomaat olleesi netissä pidempään kuin olit alun perin ajatellut? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

2. Kuinka usein laistat kotitöistä, jotta voisit viettää enemmän aikaa netissä? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

3. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa netissä kuin läheistesi kanssa? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

4. Kuinka usein muodostat uusia ihmissuhteita netin kautta? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

5. Kuinka usein läheisesi valittavat netissä käyttämästäsi ajasta? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin

- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

6. Kuinka usein opiskelusi tai arvosanasi kärsivät netin takia? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

7. Kuinka usein tarkistat sähköpostisi ennen jonkin muun tärheellisen tekemistä? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

8. Kuinka usein työsuorituksesi tai tuottavuutesi kärsii netin takia? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

9. Kuinka usein joudut puolustelemaan tai salailemaan netin käyttöäsi? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

10. Kuinka usein torjut oman elämäsi ahdistavia ajatuksia miettimällä mukavampia, nettiin liittyviä asioita? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

11. Kuinka usein huomaat odottelevasi, että taas pääsisit nettiin? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin

- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

12. Kuinka usein pelkäät, että elämäsi ilman nettiä olisi tylsää, tyhjää tai ilotonta? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

13. Kuinka usein ärähdät, huudat tai hermostut, jos sinua yritetään vaivata muilla asioilla, kun olet netissä? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

14. Kuinka usein joudut tinkimään nukkumisesta öisten nettisessioiden vuoksi? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

15. Kun et ole nettiyhteydessä, kuinka usein Internet pyörii mielessäsi tai toivoisit olevasi netissä? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

16. Kuinka usein Internet-yhteydessä ollessasi huomaat päättäväsi, että "vielä muutama minuutti"? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

17. Kuinka usein yrität vähentää netissä viettämääsi aikaa ja epäonnistut? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin

- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

18. Kuinka usein yrität salailla netissä viettämäsi ajan pituutta? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

19. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa netissä kuin lähdet ulos muiden kanssa? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

20. Kuinka usein tunnet itsesi masentuneeksi, pahantuuliseksi tai hermostuneeksi kun et ole netissä, ja nämä tunteet kaikkoavat kun pääset taas nettiin? *

- En koskaan tai ollenkaan
- Hyvin harvoin
- Harvoin
- Melko usein
- Usein
- Aina tai hyvin usein

Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

Ikä *

vuotta.

En halua kertoa ikääni

Tein testin *

- Omasta tilanteesta
- Toisen henkilön puolesta
- Kokeillakseni testiä
- En halua kertoa

Päihdelinkin testien tuloksia saatetaan käyttää tutkimusaineistona. Testien tulokset ja vastaajien taustatiedot esitetään vain tilastollisessa muodossa eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

link

Tietoa testistä ►

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/netinkaytto/nettiriippuvuustesti-iat>