

Internetberoende-test (IAT)

Med hjälp av IAT-testet (Internet Addiction Test) får du klarhet i om du har problem med ditt internetbruk.

Om du redan på förhand anser att du använder internet för mycket kan du med hjälp av IAT-testet kolla upp om det stämmer och på vilka livsområden problemen finns.

Testresultaten kan även användas som material för forskning om beroenden. Vi publicerar resultaten och respondenternas bakgrundsuppgifter endast i statistisk form.

1. Hur ofta märker du att du varit på Internet längre än du från början tänkt?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

2. Hur ofta slingrar du dig undan hushållssysslorna för att få mera tid för Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

3. Hur ofta väljer du att tillbringa din tid på Internet istället för med din familj eller dina vänner?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

4. Hur ofta finner du nya människorelationer via Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

5. Hur ofta klagar dina närstående över hur mycket tid du använder för Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

6. Hur ofta blir dina studier eller vitsord lidande på grund av Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland

- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

7. Hur ofta kollar du din e-post innan du gör något annat viktigt?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

8. Hur ofta blir din arbetsinsats eller produktivitet lidande på grund av Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

9. Hur ofta måste du försvara eller hemlighålla ditt Internetbruk?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

10. Hur ofta flyr du vardagliga problem genom att tänka på Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

11. Hur ofta kommer du på dig själv med att längta efter att få surfa på nätet igen?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

12. Hur ofta är du rädd för att ditt liv skulle kännas tråkigt, tomt och glädjelöst utan Internet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta
- Alltid eller mycket ofta

13. Hur ofta snäser, skriker eller blir du nervös om någonting annat stör dig då du är på nätet?

- Aldrig eller inte alls
- Sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Ofta

Alltid eller mycket ofta

14. Hur ofta lider du av sömnbrist på grund av dina nattliga Internetsessioner?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

15. Hur ofta kretsar dina tankar längtansfullt efter Internet de gånger du inte är på nätet?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

16. Hur ofta beslutar du dig för att bara "stanna några minuter till" på nätet?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

17. Hur ofta beslutar du dig för att tillbringa mindre tid på nätet men misslyckas?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

18. Hur ofta försöker du dölja den verkliga tiden du tillbringar på nätet?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

19. Hur ofta surfar du hellre på nätet än umgås med andra?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

20. Hur ofta känner du dig deprimerad, nedstämd eller nervös då du inte är på nätet och märker att dessa känslor försvinner genast när du börjar surfa på Internet?

Aldrig eller inte alls

Sällan

Ibland

Ganska ofta

Ofta

Alltid eller mycket ofta

Ålder

- 15 eller under
- 16 - 17
- 18 - 24
- 25 - 30
- 31 - 40
- 41 - 50
- 51 - 64
- 65 eller mera
- Jag vill inte berätta

Är du:

- Man
- Kvinna
- Jag vill inte berätta

Testresultaten kan användas som material för forskning om beroenden. Vi publicerar resultaten och respondenternas bakgrundsuppgifter endast i statistisk form.

Ge respons

[Information om testet ►](#)

Källa: Kimberly S. Young 1998.

* tillagd frågor om bakgrundsinformation

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/tester-och-matarn/internetbruk/internetberoende-test-iat>