



[Facebook-riippuvuustesti](#)

Tuntuuko sinusta joskus, että Facebookissa tulee vietettyä iso osa päivästä? Testin avulla voit arvioida omaa käyttöastettasi. Valitse se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa sinun tilannettasi.

0-10 pistettä

11-14 pistettä

Yli 14 pistettä

Vinkit

1. Vietätkö paljon aikaa ajatellen Facebookia tai suunnitellen sen käyttöä?

Hyvin harvoin

Harvoin

Joskus

Usein

Hyvin usein

2. Tunnetko tarvetta käyttää Facebookia yhä enemmän ja enemmän?

Hyvin harvoin

Harvoin

Joskus

Usein

Hyvin usein

3. Vietätkö Facebookissa aikaa, jotta voisit unohtaa henkilökohtaisia ongelmia?

Hyvin harvoin

Harvoin

Joskus

Usein

Hyvin usein

4. Oletko yrittänyt vähentää Facebookin käyttöä tuloksetta?

Hyvin harvoin

Harvoin

Joskus

Usein

Hyvin usein

5. Tuletko levottomaksi tai huolestuneeksi jos et pääse käyttämään Facebookia?

Hyvin harvoin

Harvoin

Joskus

Usein

Hyvin usein

6. Käytätkö Facebookia niin paljon, että se vaikuttaa kielteisesti opiskeluusi tai työhösi?

Hyvin harvoin

Harvoin

Joskus

Usein

Hyvin usein

Taustat

Sukupuoli

Poika/mies

Tyttö/nainen

Muu/en halua määritellä

En halua kertoa

Ikä

Ikä

En halua kertoa ikää
Tein testin

Omasta tilanteesta

Toisen henkilön puolesta

Kokeillakseni testiä (satunnaiset vastaukset)

En halua kertoa

Nuortenlinkin testien tuloksia saatetaan käyttää riippuvuuksia koskevien tutkimusten aineistona. Testien tulokset ja vastaajien taustatiedot esitetään vain tilastollisessa muodossa eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa.

[Lähteet](#)

Testin on kehittänyt **Cecilie Schou Andreassen**, Ph.D., the University of Bergen. Testi perustuu vuonna 2011 tehtyyn tutkimukseen.

[Lisätietoja testistä.](#)

Laske pisteet

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/facebook>