

Netinkäyttötesti (iat)

Netinkäyttötesti (iat)

Milloin voidaan puhua nettiriippuvuudesta? Ihmisten elämäntilanteet ovat erilaisia ja vaihtelevia.

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 ongelmia viittaavia merkkejä.

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 tähdellisen 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 netinkäyttöäsi? * En koskaan tai ollenkaan
Hyvin harvoin
Harvoin
Melko usein
Usein
Aina tai hyvin usein
10. Kuinka usein torjut omaan elämääsi liittyviä 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 pelkää, 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

Netinkäyttötesti (iat)

Published on Nuortenlinkki (<https://nuortenlinkki.fi>)

- 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
21. Sukupuoli * Tyttö/nainen
Poika/mies
Muu/en halua määritellä
En halua kertoa
22. Ikä * Alle 15
15 - 17
18 - 20
21 - 25
26 - 30
Yli 30
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

Kimberly S. Young 1998.

Leave this field blank

Lähde verkko-osoite: <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/netinkaytto>