

## IAT (internet addiction test) - NETTIRIIPPUVUUSTESTI

IAT (Internet Addiction Test) -testillä voidaan selvittää, onko Internetin käytössä ongelmia viittaavia merkkejä.

Jos tuntuu selvältä, että Internetin käyttö on liiallista, IAT -testin avulla voidaan tarkentaa nuoren omaa arviota tilanteesta ja selvittää mille elämäntilanteille ongelmat sijoittuvat.

Testin netinkäytöstä voi tehdä Päihdelinkin nettisivuilla osoitteessa: <http://www.paihdelinkki.fi/testit>.

### Testi sisältää kysymykset:

1. Kuinka usein huomaat olleesi Internetissä pitkempään kuin olit alunperin ajatellut?
2. Kuinka usein laistat kotitöistä, jotta voisit viettää enemmän aikaa netissä?
3. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa Internetissä kuin läheistesi kanssa?
4. Kuinka usein muodostat uusia ihmissuhteita Internetin kautta?
5. Kuinka usein läheisesi valittavat Internetiin käyttämästäsi ajasta?
6. Kuinka usein opiskelusi tai arvosanasi kärsivät netin takia?
7. Kuinka usein tarkistat sähköpostisi ennen jonkin muun tähdellisen tekemistä?
8. Kuinka usein työsuorituksesi tai tuottavuutesi kärsii netin takia?
9. Kuinka usein joudut puolustelemaan tai salailemaan netin käyttöäsi?
10. Kuinka usein pakenet elämänongelmien miettimistä mukavampiin Internet-ajatuksiin?
11. Kuinka usein huomaat odottelevasi, että taas pääsisit nettiin?
12. Kuinka usein pelkää, että elämäsi ilman Internetiä olisi tylsää, tyhjää ja ilotonta?
13. Kuinka usein ärähdät, huudat tai hermostut, jos sinua yritetään vaivata muilla asioilla, kun olet netissä?
14. Kuinka usein joudut tinkimään nukkumisesta öisten nettisessioiden vuoksi?
15. Kun et ole nettiyhteydessä, kuinka usein Internet pyörii mielessäsi tai toivoisit olevasi netissä?
16. Kuinka usein Internet-yhteydessä ollessasi huomaat päättäväsi, että "vielä muutama minuutti"?
17. Kuinka usein yrität vähentää netissä viettämääsi aikaa ja epäonnistut?
18. Kuinka usein yrität salailla netissä viettämäsi ajan pituutta?
19. Kuinka usein vietät mieluummin aikaa netissä kuin lähdet ulos muiden kanssa?
20. Kuinka usein käy niin kun et ole netissä, että tunnet itsesi masentuneeksi, alakuloiseksi tai hermostuneeksi, ja nämä tunteet kaikoavat heti, kun jälleen pääset Internetiin?