



# 網路使用習慣自我篩檢量表

## 簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

## 填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實	際	情	況
	極	不	符	非
	不	符	合	常
	符	合	(3)	符
	(1)	(2)		(4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 計分方式：

- 計分方式：每題勾選欄框由左至右各別登錄為 1, 2, 3, 4 分，總分共計 16 分。
- 本簡易量表切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10 歲至 25 歲）：
  - 篩檢切分點：11 分或以上（高使用沈迷傾向）。
- 本量表可供一般大眾自我篩檢使用，惟篩檢切分點僅供參考。

## 結果說明：

適用對象總分超過 11 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。一般大眾不適用篩檢切分點，若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。



## 網路使用習慣量表

### 簡介：

本量表主要提供心理專業人員與學校教師使用，以瞭解上網族群的網路使用沈迷傾向。建議之施測人員包括臨床心理師、諮商心理師、精神科醫師、輔導老師，或其他具備基礎心理測驗知識之研究人員。開始填答本量表前，施測者應向受測者詳細說明指導語與填答方式，並向其保證個案的作答和反應受到完整的保密。

### 填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你最近 6 個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選 。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

	實	際	情	況
	極	不	符	非
	不	符	合	常
	符	合	(3)	符
	合	(2)	(1)	合
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 只要有一段時間沒有上網，我就會覺得心裡不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我只要超過一天沒上網玩，就會很難受	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 平均而言，我每個星期上網休閒的時間比以前增加許多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我每次都只想上網一下子，但結果常常一上網就待很久不下來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我常常因熬夜上網休閒，造成白天精神或體力很差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 上網已經很明顯地危害到我的身體或心理健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 計分方式：

■ 若受測者為國小三年級至大學之學生，可參考以下切分點資訊：

■ 篩檢切分點：28 或以上（高使用沈迷傾向）

### 結果說明：

總得分超過 28 分者即可能具有高度網路沈迷傾向，建議可進一步瞭解受測者使用網路之情形與評估相關心理症狀。若對於量表結果有疑慮，請洽各縣市心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。