



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

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沉迷傾向，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。