**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。

| **網路使用習慣自我篩檢量表** |
| --- |
| **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** |
| 極不符合(1) | 不符合(2) | 符合(3) | 非常符合(4) |
| **題號** | **題目** |
| 1. | **想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安** | □ | □ | □ | □ |
| 2. | **我發現自己上網休閒的時間越來越長** | □ | □ | □ | □ |
| 3. | **我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒** | □ | □ | □ | □ |
| 4. | **上網對我的學業已造成一些不好的影響** | □ | □ | □ | □ |

**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沉迷傾向，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，請洽各縣市衛生局或心理衛生中心，或諮詢相關醫療門診、心理治療所及心理諮商所。