

網路沉迷自我檢測

檢測題目		幾乎 不會 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
1	你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？					
2	你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？					
3	你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？					
4	你會在網路上結交新朋友嗎？					
5	你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？					
6	你會因為上網導致上學或上班遲到早退或缺勤嗎？					
7	你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？					
8	你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？					
9	當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？					
10	你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？					
11	你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？					
12	你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？					
13	若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？					
14	你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？					

檢測題目		幾乎 不會 (1分)	偶爾 (2分)	常常 (3分)	幾乎 常常 (4分)	總是 如此 (5分)
15	你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？					
16	當你在上網時會一再延長自己上網的時間嗎？					
17	你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？					
18	你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？					
19	你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？					
20	你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？					
總分（網路偏好指數）						

網路偏好指數

- 正常級（20~49分）：**屬於正常的上網行為，雖然有時候會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
- 預警級（50~79分）：**正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶來的人生衝擊。要有警覺，並改變上網習慣。
- 危險級（80~100分）：**網路使用情形已成為嚴重的生活問題，應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能回復常態，建議趕快找專家協助。

※ 本表係編譯自 Dr.Kimberly Young 的網路成癮評量表。

※ 本表僅作為自我檢測用，其檢測之結果亦僅作為師長在孩子網路使用行為適當與否之參考，不作為網路沉迷行為之診斷用。