

網路使用習慣量表 (CIAS-10) 操作說明

國立臺灣大學心理學系/所 陳淑惠教授

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/成癮傾向。本量表已發展網路沈迷臨床篩檢用切分點，切分點適用對象為國小三年級至大學之學生（10歲至25歲）。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。

施測與操作方式

本量表可採紙本或網路問卷填答方式進行。為確保受測者回答的正確性與真實性，施測人員須以和善、無敵意的態度與受測者互動。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。

指導語

「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。請依照自己的狀況來進行勾選□。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。」

註：*時間可依研究目的或臨床用途而更動，譬如：一年、三個月、一個月等。

因素結構、計分方式及切分點

■ 各因素對應的題號：

戒斷症狀 (Withdrawal symptoms, Wit)：1, 2, 3

耐受症狀 (Tolerance Symptoms, Tol)：4, 5, 6

人際與健康問題 (Interpersonal & Health Problems, IH)：7, 8

時間管理問題 (Time Management Problems, TM)：9, 10

■ 計分方式：每題由左至右分別登錄為 1, 2, 3, 4 分。

■ 全量表與各分量表的總分計分為：

網路沉迷核心症狀 (Internet Addiction Core Symptoms, IA-Sym) = Wit + Tol

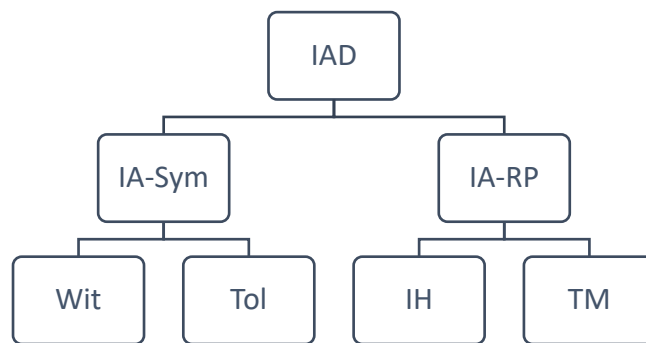
網路沉迷相關問題 (Internet Addiction Related Problems, IA-RP) = IH + TM

總分 = Wit + Tol + IH + TM (總分範圍：10 ~ 40)

- 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）
 - ◇ 敏感度（sensitivity）：76.9%；特異性（specificity）：83.3%

- 網路使用習慣量表之心理計量特性：全量表之內部一致性為.83，間隔兩週再測信度為.66。經最大概似法最優斜交轉軸方式所得之因素結構吻合原先之概念結構，顯示「網路使用習慣量表」足以作為一個具有合理的可靠性與穩定度的篩選、研究工具。

- 網路使用習慣量表之因素結構示意圖：



IAD: Internet Addiction Tendency
IA-Sym: Internet Addition Core Symptoms
Wit: Withdrawal symptoms
Tol: Tolerance Symptoms
IA-RP: Internet Addition Related Problems
IH: Interpersonal & Health Problems
TM: Time Management Problems

結果說明

總分得分超過 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。

若有任何疑問歡迎來信 psy.smiling@gmail.com 或來電詢問 (02) 3366-3958

敬祝 順心如意

國立臺灣大學心理學系陳淑惠老師研究室

網路使用習慣量表 (CIAS-10)

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 個月的實際情況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的實際情況越相像。

	實際情況			
	極 不 符 合 (1)	不 符 合 (2)	符 合 (3)	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	<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"/>