**網路使用行為問卷**

各位同學：

　　以下問卷是要了解你**「過去一年內」的電腦使用行為**，問卷填答不是考試，無所謂對、錯，填答結果也**不會作為學校任何考評**；只做為學校輔導工作參考，依照專業法規倫理，**加以保密**，不會無故洩密；請放心做答。

 請根據你**最近一年**內使用網路的實際經驗，來評估以下情形是否常發生；若是**常發生**請勾「是」；若**不常發生**或**未發生**過，請勾「否」。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **網路使用** | 是 | 否 |
| 1 | 雖然沒在用網路時，我也經常想著上網的事，或想著什麼時候要去上網。 | □ | □ |
| 2 | 當我想要減少或停止用網路時，或當我不能用網路時，我感到坐立不安、發脾氣、煩躁、生氣、緊張或沮喪；但只要能再上網，我就比較舒服。 | □ | □ |
| 3 | 為了得到和過去同樣的興奮感，我需要花更多的時間上網，或進行更多網路活動。 | □ | □ |
| 4 | 當家人、師長告訴我應該減少使用網路的時間時，我仍無法減少。 | □ | □ |
| 5 | 為了使用網路，我放棄或減少現實生活中家人朋友的相處聊天、讀書做功課或過去所喜愛的活動。 | □ | □ |
| 6 | 我知道花太多時間使用網路有很多壞處（譬如：睡眠不足、上課遲到、花太多錢、與他人爭吵或忽略重要的事），但我還是持續使用。 | □ | □ |
| 7 | 我曾向家人、師長、朋友或其他人隱瞞，使他們不知道我實際使用網路的時間。 | □ | □ |
| 8 | 我使用網路來忘掉我的個人問題，或抒解內疚、不安、無助或沮喪等不舒服的心情。 | □ | □ |
| 9 | 因為我過度使用網路，使得我和家人朋友的關係、工作或學業表現變差了。 | □ | □ |

問卷來源：亞洲大學柯慧貞講座教授

若欲使用此問卷，可聯絡高嘉琳助理　(04)2332-3456 #3606