

网络成瘾诊断量表(IAT)

一、指导语

如果你无法确定自己的网络行为是否成瘾,可以使用这个量表对自己进行测评。测评时,请根据下列 20 个问题发生的频度进行评分,1 代表“从未发生”,2 代表“偶尔发生”,3 代表“有时发生”,4 代表“较常发生”,5 代表“经常发生”。

二、题项列表

1. 你的上网时间是否比预期的要长?
2. 你会因为上网忽略自己需要做的事情吗?
3. 你是否经常会不关注急需解决的问题而上网查看微信、QQ 或游戏软件的留言?
4. 你会深夜上网而不去睡觉吗?
5. 你在上网时会对自己说“就再玩一会”吗?
6. 你是否曾经想方设法减少上网时间而最终失败?
7. 你是否更愿意上网而不是和亲密的朋友待在一起?
8. 在实际生活中,朋友或家人会抱怨你的上网时间太长吗?
9. 你因为上网影响学习了吗?
10. 你因为上网影响到正常的生活了吗?
11. 你会对其他人隐瞒你的上网时间吗?
12. 你宁愿花费更多时间上网而不愿意和朋友们出去玩吗?
13. 下线后,你会渴望下一次上网吗?
14. 如果无法上网,你会觉得生活空虚、无聊吗?
15. 你会因为别人打搅你上网而发脾气或不满吗?
16. 下线后,你还会想着网上发生的事情吗?
17. 你会因为心情不好去上网吗?
18. 你会因为不能上网变得烦躁不安、情绪低落,而一旦能上网就不会这样吗?
19. 你经常在网上结交新朋友吗?
20. 你是否担心网上的隐私被人知道?

三、评分规则

选择“1”为从未发生,得 1 分,“2”为偶尔发生,得 2 分,“3”为有时发生,得 3 分,“4”为较常发生,得 4 分,“5”为经常发生,得 5 分。将 20 个题目的得分相加,得到总分。

四、结果解释

正常范围:得分在 20~39 分之间,表明被测试者在网络使用方面较为合理,没有明显的网络成瘾倾向。他们能够较好地控制自己的上网时间和行为,网络使用对其日常生活、学习和社交等方面没有产生负面影响。

轻度成瘾:得分在 40~69 分之间,意味着被测试者可能存在一定程度的网络使用问

题,开始出现轻度的网络成瘾迹象。他们对上网时间的控制可能有一些困难,偶尔会因为上网而忽略其他重要的事情,但整体上对生活的影响还比较有限。

中度成瘾:得分在 70~89 分之间,说明被测试者已经处于中度网络成瘾状态。此时,网络使用对其生活、学习和社交等方面产生了较为明显的影响,例如,可能会出现学习成绩下降、与家人朋友关系疏远等问题,且在网络使用的心理依赖方面也较为明显。

重度成瘾:得分在 90~100 分之间,表明被测试者存在严重的网络成瘾问题。他们的生活已经被网络严重干扰,在学习、工作和社交等方面可能面临较大的困境,并且在心理上对网络产生了强烈的依赖,难以摆脱。

五、注意事项

如果你有轻度网络成瘾,可以有针对性地进行调整;如果你的网络成瘾情况达到中度水平,则需要高度重视自己的网络成瘾问题,及时采取有效的措施进行干预;如果你存在严重的网络成瘾问题,需要立即采取行动,寻求专业的帮助和支持。