

中文版網路遊戲成癮量表

(The Ten-Item Internet Gaming Disorder Test, IGDT-10)

請閱讀以下關於線上遊戲的敘述。這份問卷有些簡化成「遊戲」或「玩遊戲」的字句，指的就是線上遊戲。請依照你過去 12 個月的情形和頻率，在每個敘述圈選 0 分到 2 分(從來沒有、有時候、經常)的評分。

	從 來 沒 有	有 時 候	經 常
1 當你沒有玩線上遊戲時，你多常幻想自己在玩線上遊戲、想著前幾次玩遊戲的事；或期待下一次的遊戲？	0	1	2
2 當你不能玩線上遊戲或是玩得比平常少的時候，你多常感到靜不下心、煩躁、焦慮、或悲傷？	0	1	2
3 在過去的 12 個月裡，你感覺需要更常玩線上遊戲，或打更久的時間才覺得你玩夠了？	0	1	2
4 在過去的 12 個月裡，你曾經試著減少花在線上遊戲的時間，但沒有成功？	0	1	2
5 在過去的 12 個月裡，你曾經會玩線上遊戲而沒和朋友見面，或不再從事你以前常參加的嗜好活動？	0	1	2
6 即使線上遊戲的負面影響 (例如減少睡眠、無法把學業或工作做好、與家人或朋友爭吵、或無視於重要的責任)，你還是玩很多？	0	1	2
7 你曾試著不讓你的家人、朋友或其他重要的人知道你玩線上遊戲的時間，或你曾對他們謊稱你玩線上遊戲的情形？	0	1	2
8 你曾玩線上遊戲來舒解負面的情緒 (例如感到無助、內疚、或焦慮) ？	0	1	2
9 你曾因為玩線上遊戲而可能危害或失去重要的人際關係？	0	1	2
10 在過去的 12 個月裡，你曾經因為玩線上遊戲而使你在學校或工作的表現陷入重大危機？	0	1	2

計分說明：

中文版網路遊戲成癮量表每題的計分為：0 = 從來沒有，1 = 有時候，2 = 常常。填答者如果在任一題項回答「2 常常」的話，會被算成符合該項診斷。此外，IGDT-10 使用了兩個題目來評估第 9 個準則，即「玩線上遊戲帶來的負面後果」，其中第 9 題詢問「玩線上遊戲對人際關係的影響」，第 10 題則詢問「玩線上遊戲對學業和工作的影響」。因此，對負面後果這個準則來說，只要第 9 題或第 10 題其中一題回答 2 的話，就會被算成符合第 9 個準則（負面後果）。

根據填答者在這 10 題的回答，研究者便可計算出填答者符合網路遊戲成癮準則的數目。若符合的準則數大於或等於 5 項，顯示填答者符合網路遊戲成癮的診斷。