



## 大學生Facebook成癮與學業疲乏之間的關係

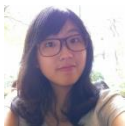


林裕勛和吳安之及其他4個人，在明志科技大學。

2015年12月25日

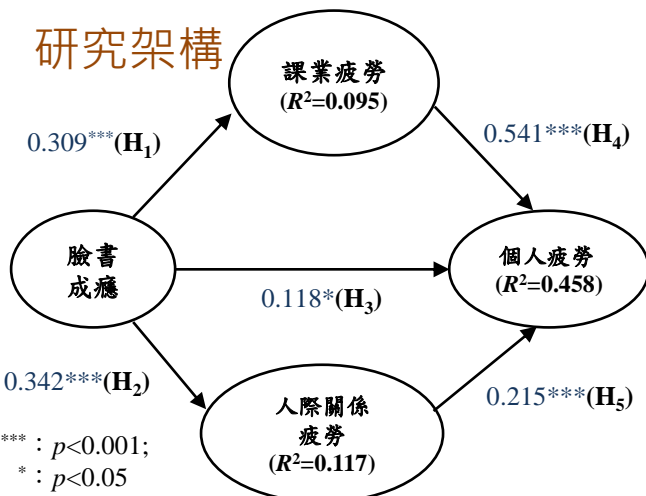
在臺灣，Facebook一天的使用者人數高達1300萬人，成了大多數人最喜愛且最常使用的社群網站。近來研究與相關報導指出，使用者過度使用Facebook會產生成癮現象，使他們的現實生活遭受嚴重干擾。過度使用臉書的負面效果不僅發生在休閒生活上，也可能反映在使用者的職場工作或學業表現上面。因此，探討Facebook成癮現象是否會影響人們的工作或學校表現是一個重要的議題。

摘要



楊欣諭分享研究模型的照片

2015年12月25日



楊念禎新增一項結論

2015年12月25日

### 研究結果

- (1)大學生Facebook成癮會直接影響個人疲勞
- (2)大學生Facebook成癮會間接影響課業疲勞
- (3)有Facebook成癮的大學生會直接影響人際關係疲勞
- (4)課業疲勞和人際關係疲勞會影響到個人疲勞

### 研究建議

- (1)引導建立良好的生活作息，並學習規劃自我時間
- (2)鼓勵學生擴展人際關係
- (3)提供有益身心的活動取代網路
- (4)改善家庭功能和社會支持
- (5)可尋求醫療管道協助