

明志科技大學

經營管理系

專題研究

大學生 Facebook 成癮與學業疲乏之間的關係

組 員： 學 號 姓 名

U01227103 吳安之

U01227136 楊念禎

U01227137 楊欣諭

U01227138 楊旻洳

U01227139 楊舒涵

指導老師： 林裕勳

中 華 民 國 一 零 四 年 十 二 月 十 七 日

大學生 Facebook 成癮與學業疲乏之間的關係

摘要

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。目前已有研究開始探討臉書成癮和工作疲乏之間的關係，但臉書成癮和學業疲乏之間的關聯，就本組的認知，卻沒有實徵研究加以探討。緣此，本研究想要透過問卷調查，釐清 Facebook 成癮與學業疲乏之間的關係。本研究的資料來自於台灣北部某私立科技大學學生，問卷共發放 300 份，填答回收 205 份，扣除無效問卷 15 份，有效樣本共有 190 份。本研究以 SPSS 統計軟體進行迴歸分析發現，Facebook 成癮會影響學業疲乏，包含課業疲勞、人際關係疲勞、個人疲勞。本研究進一步發現，課業疲勞和人際關係疲勞皆會影響個人疲勞。因此，Facebook 成癮不僅對個人疲勞有直接效果存在，也會透過課業疲勞與人際關係疲勞，間接影響個人疲勞。本專題受限於時間與人力因素，只聚焦在學生樣本，並沒有深入探討 Facebook 成癮和工作疲勞之間的關係，未來研究可根據本研究基礎，以工作或社會人士為調查對象，以釐清 Facebook 成癮和工作疲勞之間的關聯。

關鍵字：臉書成癮、課業疲勞、人際關係疲勞、個人疲勞

Keywords：Facebook Addiction、Academic burnout、interpersonal relationship burnout、personal burnout

目錄

第一章 緒論

一、研究動機

隨著社交媒體的盛行與近年來科技的進步，社交網站 SNS (Social Network Site) 如雨後春筍般的蓬勃發展，例如：Facebook、Twitter、微博以及 Instagram。其中以臉書的使用人口最多，它是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。不少研究發現，雖然其它的線上社交網站也具有連結網路人際關係的功能，但 Facebook 仍是大學生用來擴展社會網路的首選 (Educause,2006；Golder、Wilkinson & Huberman,2007；Stutzman,2006)。

本專題的研究目標族群為大學生，因為目前許多大學生對於社群網站與即時訊息軟體的使用時間偏長。而過去的研究發現，使用時間偏長的使用者，比較可能有臉書成癮的現象。本研究希望透過調查研究，了解大學生臉書的使用行為與成癮現象，並進一步了解 Facebook 成癮所帶來的問題，以及大學生成癮之後所產生的衝擊。鑒於過去研究發現，臉書成癮和工作疲勞有關聯 (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015)。例如 Sriwilai 和 Charoensukmongkol 的研究發現，臉書成癮會造成工作疲乏的現象，他們的研究指出 (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015)，臉書成癮會造成工作者的情感耗竭，這是一種工作疲乏的現象。鑑於臉書成癮和工作疲乏有關，此外本研究主要探討的對象為大學生，因此本專題想要進一步的探討社群網站成癮是否會造成大學生的學業疲乏。

二、研究目的

雖然目前已經有許多研究都曾探討過 Facebook 的成癮問題，但是卻少有研究去探討 Facebook 成癮之後會不會對工作或學業產生疲乏的負面影響。Pines 和 Aronson (1981) 認為工作疲乏 (Job Burnout) 是一種「由於長期投入情緒需求情境而導致情緒、生理、心智耗竭的狀態」。因此，若使用者長期投入於臉書的相關活動產生臉書成癮的現象，是有可能進一步產生工作疲乏或學業疲乏現象。

國外研究指出，Facebook 成癮與學業疲勞兩者之間具有顯著的關聯性 (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015)。根據研究指出，社交媒體的成癮會對情感耗竭造成影響，其中對 Facebook 有高度成癮的人，他們持有較低的正念，且對事情的處理較容易以情感應對，正念低和容易以情感應對處理事情的人，他們較容易產生工作疲乏中的情感耗竭 (Sriwilai & Charoensukmongkol, 2015)；此外 Charoensukmongkol (2015) 的研究也說明，在工作上使用社群媒體的強度與情感耗竭有直接關係，而情感耗竭會間接影響著去個人化

和個人成就感的缺乏(Charoensukmongkol, 2015)。因此，本研究認為，大學生有不少人高度使用社交媒體 Facebook，這些高度使用臉出的使用者，應可能有臉書成癮的現象產生。且上述研究發現，臉書成癮可能讓使用者在工作上產生情感耗竭、去個人化與缺乏成就感等工作疲乏的現象，據此有理由相信，大學生若臉書成癮，有可能在課業上產生學業疲乏的現象。

另外，本研究發現，少有研究針對大學生是否會因為 Facebook 成癮進而造成學業的疲乏。大學生臉書成癮和學業疲乏的研究值得深入探討，緣此，本專題想要了解大學生在 Facebook 的使用情形，研究目的想要探討 Facebook 成癮與學業疲乏之間的關係。

三、研究限制

本研究受限於時間因素，因此只聚焦在學生樣本，並沒有深入探討 Facebook 成癮和工作疲勞之間的關係，未來研究可根據本研究基礎，以工作或社會人士為調查對象。

另一方面，本研究經由實測發現 Facebook 成癮確實會影響到個人的課業疲勞，但是確切造成 Facebook 成癮的因素，本研究並沒有多加著墨。未來的研究可試著去了解大學生或社會人士的 Facebook 成癮，以掌握其對課業疲勞、工作疲勞之間的影響，亦或是能夠更清楚了解哪些因素會造成 Facebook 成癮，並透過一些做法有效防範 Facebook 成癮的形成，避免人們因為成癮而造成學業或工作疲勞的情形。

四、研究問題

- (一) 大學生 Facebook 成癮會有那些現象？
- (二) Facebook 成癮會不會造成大學生有個人疲勞、關係疲勞和課業疲勞的現象？
- (三) Facebook 成癮會不會直接影響課業疲勞和關係疲勞，從而間接影響個人疲勞？

第二章 文獻探討與假說

2.1 Facebook

一、現況

從 20 世紀邁向 21 世紀後，科技日新月異，網路越來越發達，人們也越來越依靠網路。從以前的 MSN、無名小站、部落格……演進至今 Facebook、Instagram、Twitter，社群網站成了網路傳遞訊息的主流，而台灣使用率最高社群網站為 Facebook，則每天的使用人數更是高達 1300 萬人，對 Facebook 使用者來說，不只是傳遞訊息的社群網站，更是跟朋友互動、購物、娛樂、更可以吸收新知，而 Facebook 最新的一季報告指出，大眾對 Facebook 的使用率上升，使用的時間也增加(Josh Constine,2015)，使用者中以年輕族群最多。

研究中指出，過度沉迷於社群網站上會影響學生課業疲憊、生活疲乏、健康退化、人際關係退化等問題 (Beard, 2005; Griffiths, 2000)，又因近年來社群網路的興起，大學生的課業、交友、生活都依賴在社群網路上，因此在社群網站過度使用的時間也隨之增加 (Beard, 2005)。藉此我們想要了解大學生 Facebook 成癮是否和課業疲勞有直接的關係。

二、Facebook 功能

(一)動態時報 (news feed)

在使用者的首頁中，可瀏覽好友近況、瀏覽追蹤對象，也可即時發表使用者的想表達的內容。

(二)塗鴉牆 (The Wall)

指使用者個人的主頁面，可隨時再個人的塗鴉牆中發表內容，也可設定個人資料，如果不希望其他朋友看到塗鴉牆也可以在隱私中變更設定。

(三)狀態 (Status)

在使用者的首頁中留下訊息，不僅可讓好友們看到使用生活的近況，也可在訊息下的留言中回覆自己的想法，聯繫彼此之間的感情。

(四)活動 (Events)

使用者可在 Facebook 上舉辦活動，說明詳細的人、事、時、地、物，號召有興趣的同伴，一同參與此活動。

(五)戳 (Pokes)

使用者在他人的塗鴉牆中點選戳一下，對方即會顯示訊息，像是生活中打招呼的方式一樣。

(六) Facebook 相簿 (Facebook album)

在首頁中可建立個人相簿，供朋友瀏覽，還可隨時更新相簿中的照片，作為使用者的回憶紀念。

2.2 網路成癮

網路成癮指的是過度使用網際網路所產生的一種精神上的心理病症，有研究指出長時間使用網路會產生心理依賴，網路成癮遠比沉迷更為嚴重，美國有精神科專家首先以「網路成癮症」這個專有名詞來形容過度使用網路行為所產生的一種失常行為。網路成癮呈現出對網路有高度的依賴感，且無法抑制這種強烈慾望，若是無法上網，就會焦躁不安。

網路成癮 (Internet addiction disorder ; IAD) 為網路普及後的新興名詞，相關研究使用不同名稱，有病態網路使用 (pathological internet use)、強迫性網路使用 (compulsive internet use)、問題性網路使用 (problematic internet use) 等。根據余蘋芳等人 (2009) 的研究，個體過度使用網路，進而影響日常生活，如：學業衰退、睡眠時間減少、飲食品質降低以及興趣範圍縮減，並且對網路產生心理依賴、持續增加使用網路的時間，離線時容易產生焦慮與沮喪感。因此，網路成癮不僅會影響身心健康，也會影響學生課業的表現；另外，由於興趣範圍的縮減和負面的情緒表現，或許也會影響這些網路成癮者的人際互動表現。

網路成癮是指重度網路使用的個體在網路使用上出現上癮問題的核心症狀與負面影響。王智宏 (2009) 探討網路諮商、網路成癮與網路心理健康的關係，其研究發現網路成癮有四大特性：

(一)強迫性：理智上了解要控制網路使用時間，但仍不能克制上網衝動。

(二)戒斷性：不能上網出現了身體或心理層面不適的現象。

(三)耐受性：上網慾望越來越不能滿足，所需上網時間越來越長。

(四)相關生活層面受到影響：在人際層面、健康層面、時間管理層面都因為網路過度使用受到負面影響。

當發現個體有上述現象後，可在進一步運用評量工具或診斷標準加以確認。

根據蔡耀隆(2012)的研究指出，台灣最常用的客觀評量工具為台大心理系陳淑惠(2003)老師所編製的「陳氏網路沉迷量表」(Chen Internet Addiction Scale, CIAS)，該量表綜合 DSM-IV 對各成癮症的診斷標準，透過對臨床個案的觀察，以及對網路重度使用者的焦點訪談所得，此篩檢工具共得 26 題網路成癮的行為描述，為李克特式的四點量表，有兩個分量表：

- (一)為「網路成癮核心症狀」分量表，包括「強迫性上網」、「網路成癮戒斷反應」、「網路成癮耐受性」等三因素。
- (二)為「網路成癮相關問題」分量表，包括「人際與健康問題」、「時間管理問題」等兩個因素。量表最低得分為 26 分，最高得分為 104 分。得分超過 64 分即達網路成癮狀態。

從篩檢工具測量結果可以得知個體是否達到網路成癮狀態，根據林易誠(2011)研究發現美國心理學會曾指出過度使用網路會讓人們出現成癮之症狀，本專題將討論近年來崛起的社群網站 Facebook，是否造成個體使用成癮的現象，並進而影響到個體的課業學習上的疲勞現象。

2.2.1 臉書成癮定義

根據 Karaiskos(2012)研究指出，臉書成癮可視為社交網站 Facebook 的過度使用，使得個體生活受到嚴重影響而產生的上癮現象。Karaiskos 研究發現臉書成癮應可視為具有強迫成分，「慾望驅動的障礙」(urge-driven disorder)，是必須加以重視的新成癮症。由此可知，大學生若有臉書成癮現象，會嚴重影響到生活作息和課業方面的學習表現，有鑑於此，臉書成癮的問題是需要被重視的，且需要確切診斷來幫助成癮個體改善此問題。

2.2.2 臉書成癮量表的發展

挪威卑爾根大學(Bergen)社會心理科學系的 Karaiskos(2012)等人，發展出全球第一份臉書成癮量表，稱為卑爾根臉書成癮量表(Bergen Facebook Addiction Scale, BFAS)，此研究針對 423 位大學生，進行臉書成癮現象研究發現，量表分數越高的人，越容易傾向臉書成癮現象。

卑爾根臉書成癮量表共包含六個核心指標，salience(重要性)、tolerance(耐受性)、mood modification(情緒調適)、relapse(沉溺)、withdrawal(戒斷性)、conflict(衝突)，核心指標的定義如下：重要性指的是臉書主導思想和行為的活動，耐受性是指現在必須增加使用臉書的時間，才能達到以前使用臉書獲得的效果，情緒調適是指使用臉書是可以改善個人情緒的活動，沉溺是指在警惕自己需減少使用臉書的時間，卻又回復到先前使用模式的

一種傾向。戒斷性是當個人被禁止使用臉書時，而產生不愉快的情緒。衝突是指過度使用臉書而對個人生活產生負面的影響，甚至引起人際關係之間的衝突。由此量表了解個人是否因過度使用臉書而產生的成癮現象。

2.3 學業疲乏

2.3.1 定義

網路、書本、報章雜誌上有許多關於疲乏的定義，疲乏(burnout)現象的研究是源自於1970年代中期由 Herbert Freudenberger、Christina Maslach 及 Ayala Pines 等人開啟後，相關研究相繼展開再加上傳播媒體的報導，使得疲乏一詞成為廣泛流行的大眾語言(張治遙，1989)。與疲乏有關的第一篇文章發表於心理學刊物，是 Freudenberger 於1974年所寫的。但是，大約在這之前，有關疲乏的文章就已存在，只是沒有使用疲乏這個名詞。

由於疲乏被研究者視為一個專業現象，而不是因為個人錯誤或缺點所導致的結果(Savicki & Coolley, 1982)。疲乏是一種因為長期過度的壓力而造成情緒、精神以及身體上的疲勞。因此，大學生的學業疲乏可視為一種長期過度的壓力造成他們在情緒、精神以及身體上的疲勞。情緒上的疲乏是指人類原有的喜怒哀樂情感產生耗竭，進而怠慢學業，接著會開始對學習產生絕望和消極的學習態度，試圖逃避學業上的任何事情。在學業上因為過度負荷或壓力，所產生的耗竭現象即為學業疲乏。

多數人認為疲乏只存在於職業人士中，往往忽略了學生學業疲乏的情形。學業疲乏是長期所形成的，易受到學校、社會、家庭等多方面因素的影響。如國外 Edwards(1986)、Meier 和 Schmeck(1985)等人的研究都支持學業疲乏的存在。Edwards 的研究發現學業疲乏的大學生對於學校會產生較負面的情感，學習滿意度降低，並且採取消極的學習態度。Meier 和 Schmeck 的研究則發現有學業疲乏的大學生在記憶測驗上的表現較差，學習方式較無效率，自尊也較低、生活也趨向於僵化、亦不尋求刺激及創新。張治遙(1989)研究指出大學生因過度追求理想，而無法忍受學習過程中所帶來的壓力及挫折感，導致心智耗竭；或是對學習缺乏興趣和動力但卻必須持續學習，造成個人心理層面的壓力和不愉快，進而呈現種種負向的結果。

楊明恭(1998)研究指出學生的學業疲乏是由於「學習成就感」、「人際疏離」、「負面學習情緒」及「情緒耗竭」這四項因素所造成的，其中又以「學習成就感」的疲乏程度最高。學生因為在學業上無法獲得肯定或是學習成就而產生學業疲乏，這種現象也普遍存在於大學生中。

2.3.2 現象

張治遙 (1989)、Meier 與 Schmeck (1985) 皆在研究中說明了學業疲乏的涵義，認為學業疲乏是指學生因為長期的壓力或負荷而產生精力耗損，學生一旦產生學業疲乏，可能會因為無法應付功課上的壓力與挫折時，對課業表現出毫不在乎的態度，對學業失去原有的熱忱與活力；對學校課業及活動的熱忱逐漸消失，進而產生對學業抱持著負面態度的現象。

學生雖然並非職業人士，但幾乎每天活動於校園中，在規定的時間到校上課、按時完成作業、為通過考試或得到優良成績而努力讀書，因此當學生族群產生學業疲乏感時，便會開始對學業上的要求感到疲勞、對周遭漠不關心，或是無法從學習中獲得成就感；如同 Meier 與 Schmeck (1985) 以及 McCarthy、Pretty 與 Catano (1990) 所認為，學業疲乏是大學生的一種經驗。

根據葉婉榆、鄭雅文、陳美如、邱文祥(2008)的研究指出，疲勞(Burnout)是工作壓力致病過程機制中一個初期、較容易被偵測的徵兆。此研究採由丹麥學者開發、屬於公共財的「哥本哈根疲勞量表」(Copenhagen Burnout Inventory, CBI)，將「疲勞」定義為「身體與心理的疲憊與耗竭狀態」，專注於「疲勞現象」本身。本研究採用 CBI 的三個分量表：

(一)課業疲勞

專指由學習所帶來、可歸因於課業上的疲勞感受，因此此量表適用於學生。

(二)人際關係疲勞

指學生在學校與人互動過程中所產生的疲勞感受，此面向適用與學生接觸的對象包括教職員、同儕等。

(三)個人疲勞

可適用於所有人，其來源不限於學業，也可能來自家庭、社交、人際等，旨在測量個人整體的疲勞感受。

第三章 研究方法

3.1 研究假說發展

本研究認為臉書成癮會影響學業疲乏，其中學業疲乏包含課業、人際關係及個人疲勞。根據 Karaiskos(2012)研究指出，臉書成癮可視為社交網站 Facebook 的過度使用，使得個體生活受到嚴重影響而產生的上癮現象，因此學生可能會因為臉書成癮導致無法應付課業上所帶來的壓力與挫折，進而對學業抱持著負面態度；而學生在學校與人互動的過程中，也可能會因為臉書成癮而產生人際關係疲勞；除了課業疲勞及人際關係疲勞之外，臉書成癮也可能來自個人整體的疲勞感受(張治遙, 1989; Meier 與 Schmeck, 1985)。

根據以上文獻探討，本研究推論臉書成癮與課業疲勞、人際關係疲勞和個人疲勞具有正向關係，因此提出假說一、假說二及假說三，以檢視臉書成癮和課業疲勞、人際關係疲勞以及個人疲勞之間的關係。

H1：臉書成癮與課業疲勞有正向關係。

H2：臉書成癮與人際關係疲勞有正向關係。

H3：臉書成癮與個人疲勞有正向關係。

臉書成癮會造成學習效率降低或不願與人接觸，當大學生對 Facebook 成癮的程度越高，花費在課業上的時間以及心力便會減少，一旦面臨考試壓力時便會容易覺得疲憊，對課業產生疲勞，且生活會開始依賴社群網站，不願花時間經營自己的人際關係，間接造成人際關係疲勞，進而對個人生活造成負面影響，因此，本研究提出假說四及假說五，以檢視課業疲勞和人際關係疲勞與個人疲勞三者之間的關係。

H4：課業疲勞與個人疲勞有正向關係。

H5：人際關係疲勞與有個人疲勞正向關係。

3.2 研究架構

根據以上文獻探討及假說推導，本研究提出如圖 1 之研究模型。本研究主要探討大學生 Facebook 成癮與學業疲乏之間的關係。

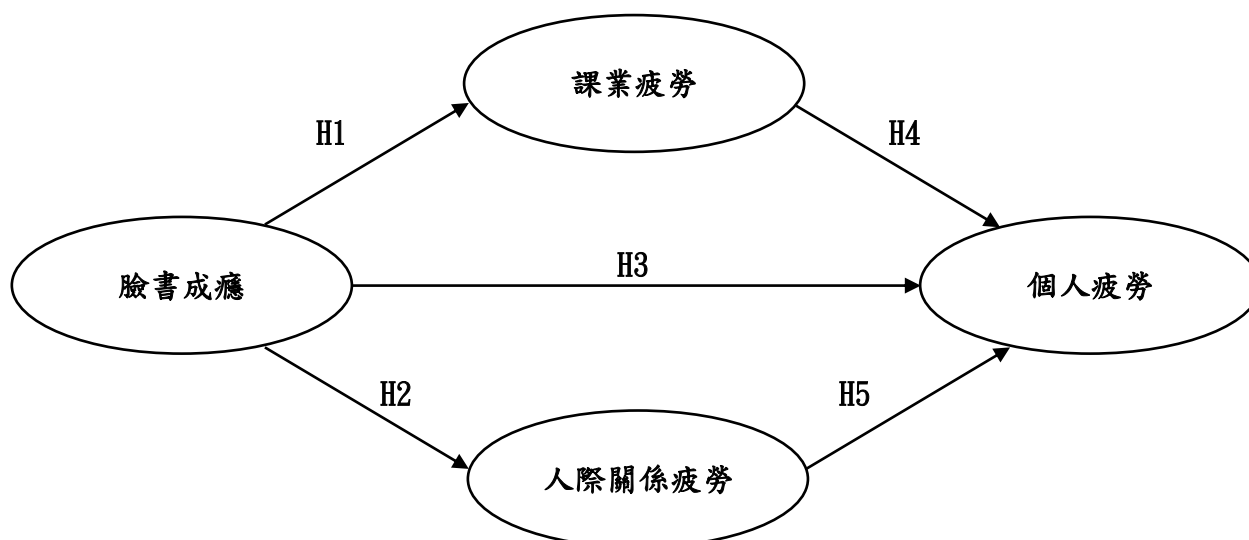


圖 1：研究模型

3.3 變數定義及操作化

本研究衡量個人疲勞的題項共 5 題、課業疲勞的選項共 5 題、人際關係疲勞共 6 題，題項是從葉婉榆等人(2008)的研究發展而來。衡量臉書成癮的題項共 18 題，題項是從 Andreassen (2012)等人的研究發展而來。並配合本研究針對大學生需求加以修改而來。

表 1：本研究變項操作型定義

構念	操作型定義	參考文獻
臉書成癮	因 Facebook 的過度使用，使得生活受到嚴重的干擾而出現上癮的現象。	Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen (2012)
個人疲勞	指整體的疲勞感受，其來源不限於工作，也可能來自家庭、社交人際、本身疾病等，因此可適用於所有人。	葉婉榆等人(2008)
課業疲勞	專指由學業所帶來、可歸因於工作的疲勞感受。	葉婉榆等人(2008)
人際關係疲勞	人際關係疲勞定義為個人與其同儕關係之問題。	葉婉榆等人(2008)

表 2：變數衡量題項

變 項		信 度 分 析 Cronbach's α 值	題 項	參考文獻
個人疲勞		0.882	<ol style="list-style-type: none"> 1. 您常覺得疲勞嗎？ 2. 您常覺得體力透支嗎？ 3. 您常覺得心力交瘁嗎？ 4. 您常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎？ 5. 您常覺得虛弱，好像快要生病了嗎？ 	葉婉榆等人 (2008)
課業疲勞		0.818	<ol style="list-style-type: none"> 1. 您的課業會讓您心力交瘁嗎？ 2. 您的課業會讓您感到挫折嗎？ 3. 上課一整天後，您會覺得精疲力盡嗎？ 4. 上課前只要想到又要上課一整天，您就會覺得沒力了嗎？ 5. 上課時，您會覺得每一分鐘都很難熬嗎？ 	
人際關係疲勞		0.918	<ol style="list-style-type: none"> 1. 您覺得和同儕互動有困難嗎？ 2. 同儕相處讓您感到疲憊嗎？ 3. 您會希望減少和同儕接觸的時間嗎？ 4. 您會對同儕感到厭煩嗎？ 5. 您會覺得您為同儕付出比較多，卻得到比較少的回報嗎？ 6. 您會想要趕快把同儕打發掉嗎？ 	
臉書成癮	重要性	0.838	<ol style="list-style-type: none"> 1. 花了很多時間思考或計畫如何使用 Facebook？ 2. 思考如何騰出更多時間來使用 Facebook？ 3. 常常在想最近 Facebook 上發生了什麼事情？ 	Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen (2012)
	耐受性	0.839	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用 Facebook 的時間比原本預期地還要多？ 2. 常有一股衝動想要一直使用 Facebook？ 3. 認為自己需要多使用 Facebook，才能從中獲得愉悅？ 	

	情緒 調適	0.893	<ol style="list-style-type: none"> 1. 為了忘記個人問題而使用 Facebook ？ 2. 使用 Facebook 來減少內疚、焦慮、無助和抑鬱的感受？ 3. 為了減少心浮氣躁而使用 Facebook ？ 	
	沉溺	0.848	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你有「他人提醒你減少使用 Facebook，但你卻忽視」的經驗？ 2. 曾經嘗試不使用 Facebook，但卻沒有成功？ 3. 決定想要減少 Facebook 的使用頻率，但卻沒有規劃如何去執行？ 	
	戒斷 性	0.897	<ol style="list-style-type: none"> 1. 假如你被禁止使用 Facebook，你會變得焦慮或煩惱？ 2. 假如你被禁止使用 Facebook，你會變得易怒？ 3. 不同原因使你不能在某些時間登入 Facebook，你會感到不悅？ 	
	衝突	0.741	<ol style="list-style-type: none"> 1. 長時間使用 Facebook 是否對你的課業產生負面影響？ 2. 因為 Facebook，導致你把興趣愛好、休閒活動和運動往後排？ 3. 因為 Facebook，你忽略身邊的家人及朋友？ 	

第四章 資料分析

4.1 問卷回收

表 3 為樣本描述性統計，本研究收集大專院校及碩士班學生，在進行正式問卷前，有進行前測問卷，共發出 100 份問卷，回收 81 份，扣除 5 份無效問卷，共 76 份有效樣本，有效回收率為 76%。因前測問卷內容無疏漏故無做更動，正式問卷採與前測問卷內容一致，因此根據前測問卷進行第二次的問卷調查。第二次共發出 200 份，回收 124 份，扣除 10 份無效問卷，共 114 份有效樣本，有效回收率為 57%。

表 3：人口統計變項

變數名稱	樣本組成	樣本數 (N=190)	百分比
性別	男	117	61.6%
	女	73	38.4%
年級	大一	3	1.6%
	大二	31	16.3%
	大三	0	0%
	大四	153	80.5%
	碩一	3	1.6%
	碩二	0	0%
過去一個月使用臉書的次數	少於一次	3	1.6%
	一次	0	0%
	很少次	6	3.2%
	一個禮拜很少次	6	3.2%
	一天一次	23	12.1%
	一天很多次	152	80%
最常在臉書從事什麼活動	發表文章	15	7.9%
	上傳圖片	8	4.2%
	瀏覽	162	85.3%
	聊天	82	43.2%
	回應文章	35	18.4%
	按讚	86	45.3%
	遊戲	7	3.7%
	其他	8	4.2%
藉由何種設備使用臉書	桌上型電腦	24	12.6%
	筆記型電腦	36	18.9%
	平板電腦	4	2.1%
	智慧型手機	126	66.3%
	其他	0	0%

由表 3 可看出樣本中男性多於女性；年級主要以大四居多（80.5%）；過去一個月使用臉書的次數為一天很多次佔多數(80%)；最常在臉書從事的活動分別為瀏覽（85.3%）、按讚（45.3%）和聊天（43.2%），其他活動舉例：查看訊息、做作業、建立存在感、工作等；藉由智慧型手機使用臉書的比例最高（66.3%）。

4.2 資料分析

因為本研究前測問項並沒有修改，故正式問卷與前測問卷一致，另一方面因考慮到正式問卷只有回收 114 份，數量較少，因此將正式問卷與前測問卷合併起來，總共 190 份進行資料分析。詳細的人口統計變項彙整如表 3 所示。

4.2.1 效度與信度檢定

本研究在問卷編制的過程中，除了翻譯國外文獻，也曾多次與指導教授開會討論，以修訂問卷內容。另外，也請碩士班學生，對問卷之內容進行審視，並提供修改意見，以避免問卷內容有題意不清或容易誤解的情況發生。因此，本研究之問卷量表應具有一定的內容效度以及表面效度。同時，各構念之信度水準係以 Cronbach's α 值判定，從表二可知，各構念信度皆高於 0.7，代表各變數的衡量題項具有可信度。

4.2.2 變數相關分析

根據表 4 變數相關分析所示，臉書好友人數只有與臉書使用頻率具有顯著的相關性，其餘變數均無顯著的相關性；臉書使用頻率、臉書好友人數與臉書成癮以及課業疲勞均有顯著的相關性；臉書成癮與臉書使用頻率、課業疲勞、人際關係疲勞及個人疲勞均有顯著相關性；個人疲勞與臉書成癮、課業疲勞及人際關係疲勞均具有顯著相關性。

表 4：變數相關分析表

	臉書 好友人數	臉書 使用頻率	臉書 成癮	課業 疲勞	人際關係 疲勞	個人 疲勞
臉書 好友人數	1	0.194**	0.062	0.022	-0.060	0.034
臉書 使用頻率	0.194**	1	0.327**	0.159*	0.054	0.107
臉書 成癮	0.062	0.327**	1	0.309**	0.342**	0.359**
課業 疲勞	0.022	0.159*	0.309**	1	0.206**	0.622**
人際關係 疲勞	-0.060	0.054	0.342**	0.206**	1	0.367**
個人	0.034	0.107	0.359**	0.622**	0.367**	1

疲勞						
----	--	--	--	--	--	--

$n=190$; ** $p<0.01$

4.3 研究假說關係檢定

4.3.1 臉書成癮對課業疲勞的影響

為檢驗臉書成癮對課業疲勞的影響，本研究以臉書成癮為自變數，課業疲勞為依變數，進行回歸分析，分析結果如表 5 所示。

從表 5 中發現，課業疲勞 ($\beta=0.309, p<0.01$) 構念對臉書成癮的影響達顯著水準。因此假說一獲得支持。

表 5：臉書成癮對課業疲勞之迴歸分析

依變數：課業疲勞					
自變數	迴歸係數	標準差	標準化迴歸係數	t 值	p 值
常數	2.194	0.174		12.605	0.000***
臉書成癮	0.316	0.071	0.309	4.450	0.000***
R^2	0.095		F 值	19.803	
$Adj. R^2$	0.090		P 值	0.000***	

$n=190$; *** $p<0.01$

4.3.2 臉書成癮對人際關係疲勞的影響

為檢驗臉書成癮對人際關係疲勞的影響，本研究以臉書成癮為自變數，人際關係疲勞為依變數，進行回歸分析，分析結果如表 6 所示。

從表 6 中發現，人際關係疲勞 ($\beta=0.342, p<0.01$) 構念對臉書成癮的影響達顯著水準。因此假說二獲得支持。

表 6：臉書成癮對人際關係疲勞之迴歸分析

依變數：人際關係疲勞					
自變數	迴歸係數	標準差	標準化迴歸係數	t 值	p 值
常數	1.387	0.170		8.174	0.000***
臉書成癮	0.345	0.069	0.342	4.991	0.000***
R^2	0.117		F 值	24.912	
$Adj. R^2$	0.112		P 值	0.000***	

$n=190$; *** $p<0.01$

4.3.3 臉書成癮對個人疲勞的影響

為檢驗臉書成癮對個人疲勞的影響，本研究以臉書成癮為自變數，個人疲勞為依變數，進行回歸分析，分析結果如表 7 所示。

從表 7 中發現，個人疲勞 ($\beta=0.359, p<0.01$) 構念對臉書成癮的影響達顯著水準。因此假說三獲得支持。

表 7：臉書成癮對個人疲勞之迴歸分析

依變數：個人疲勞					
自變數	迴歸係數	標準差	標準化迴歸係數	t 值	p 值
常數	1.788	0.182		9.824	0.000***
臉書成癮	0.391	0.074	0.359	5.274	0.000***
R^2	0.129		F 值	27.817	
Adj. R^2	0.124		P 值	0.000***	

$n=190$; *** $p<0.01$

4.3.4 課業疲勞與人際關係疲勞對個人疲勞的影響

為檢驗課業疲勞與人際關係疲勞對個人疲勞的影響，本研究以課業疲勞及人際關係疲勞為自變數，個人疲勞為依變數，進行複回歸分析，分析結果如表 8 所示。

從表 8 中發現，課業疲勞 ($\beta=0.571, p<0.01$) 與人際關係疲勞 ($\beta=0.249, p<0.01$) 等二構念對個人疲勞的影響均達顯著水準。因此假說四及假說五均獲得支持。

表 8：課業疲勞與人際關係疲勞對個人疲勞之迴歸分析

依變數：個人疲勞					
自變數	迴歸係數	標準差	標準化迴歸係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
常數	0.329	0.200		1.648	0.101
課業疲勞	0.608	0.059	0.571	10.272	0.000***
人際關係疲勞	0.269	0.060	0.249	4.486	0.000***
R^2	0.447		<i>F</i> 值	75.529	
<i>Adj. R</i> ²	0.441		<i>P</i> 值	0.000***	

$n=190$; *** $p<0.01$

4.3.5 研究假說檢定

表九為本研究假說檢定彙整表，由表可知本專題提出之 5 個假說皆獲得支持。

表 9：各研究假說檢定結果

研究假說	假說內容	檢定結果
假說一	臉書成癮會正面影響課業疲勞	支持
假說二	臉書成癮會正面影響人際關係疲勞	支持
假說三	臉書成癮會正面影響個人疲勞	支持
假說四	課業疲勞會正面影響個人疲勞	支持
假說五	人際關係疲勞會正面影響個人疲勞	支持

第五章 結論與建議

壹、結論

本研究的主要貢獻在於釐清大學生臉書成癮和學業疲乏之間的關連。臉書成癮確實會在大學生的個人疲乏形成過程中扮演重要的角色。

一、研究結果

本節根據第四章資料分析的結果，整理歸納後，提出本專題主要的研究結果：

(一)大學生 Facebook 成癮會直接影響個人疲勞

本研究結果顯示，成癮會對大學生的個人疲勞造成影響。可能原因在於，由於大學生對 Facebook 成癮而間接影響個人在課業上的疲勞感與人際關係疲勞感，長期下來對自己沒有自信，且傾向封閉自己，最後直接影響個人身心狀態，產生疲乏感。

(二) 大學生 Facebook 成癮會間接影響課業疲勞

本研究結果顯示，Facebook 成癮會對學業疲勞造成影響。如前所述，過度使用網路容易對學業及人際關係造成影響，且一旦脫離網路後，可能會出現焦慮或煩惱的退卻現象。當大學生對 Facebook 成癮程度越高，他們花費在課業的準備和複習上的時間以及心力便會減少，因此當面臨考試時會覺得有壓力，容易覺得疲憊，造成對課業產生疲勞感。

(三)有 Facebook 成癮的大學生會直接影響人際關係疲勞

本研究結果顯示，Facebook 成癮會對人際關係造成影響。大學生一旦對 Facebook 成癮，生活會開始依賴社群網站，不想與同儕互動，也不願花時間經營自己的人際關係，對周遭一切充耳不聞，造成他們在人際關係產生疲勞感。

(四)學業疲勞和人際關係疲勞會影響到個人疲勞

本研究結果顯示，學業疲勞和人際關係疲勞會對個人疲勞造成影響。當學生的學業應付不來、人際關係處理不好時，可能會產生疲乏、崩潰的現象，進而造成個人疲勞。

過去少有研究探討 Facebook 成癮和大學生的學業疲勞的關係，透過本研究得實徵發現，Facebook 成癮和大學生的學業疲乏是有關連的，本研究進一步發現，Facebook 成癮會影響到學業疲勞、個人關係疲勞，從而影響到個人疲勞。同時，Facebook 成癮也會直接影響到個人疲勞。本研究獲致的結論如下：Facebook 成癮不僅會影響到學業疲勞、個人關係疲勞與個人疲勞。同時，Facebook 成癮也會透過學業疲勞和人際關係疲勞間接影

響到個人疲勞，此為 Facebook 成癮對個人疲勞的間接效果。綜合以上論述，本研究釐清了 Facebook 成癮與個人疲勞、課業疲勞、人際關係疲勞三者之間的關係。Facebook 成癮不僅對個人疲勞有直接效果存在，也會透過課業疲勞與人際關係疲勞，間接影響個人疲勞。

貳、建議

本研究發現 Facebook 成癮確實會影響到學生的課業表現，進而造成學業崩潰的行為。因此本研究建議，有效防範大學生 Facebook 成癮的現象是一個刻不容緩、急待解決的問題，具體的做法如下：

- (一)引導學生建立良好的生活作息，並學習規劃自我時間、發覺生活的目標，將注意力由 Facebook 上轉移。
- (二)鼓勵學生擴展人際關係，避免於過度依賴網路，並藉由學習社交技巧與處理人際衝突的方式，減少在現實社會中受到人際互動的傷害與挫折。
- (三)提供有益身心的活動取代網路，如路跑、球類運動等，或是鼓勵培養其他興趣，當學生能藉由其他活動獲得成就感，就能減少 Facebook 成癮的情形。
- (四)改善家庭功能和社會支持，並提高其他社會角色(學校、政府等)對學生的支持。
- (五)當 Facebook 成癮現象較嚴重時，可尋求醫療管道協助。

參考文獻

1. 張治遙.(1989). 大學生內外控信念, 社會支持與學習倦怠的相關研究. 國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文.(未出版).
2. 余蘋芳、余安立、蕭宇揚、楊宛蓉、林益卿, 認識網路成癮的診斷與治療。《基層醫療》, 2015 ; 30(7) : 188-193 。
3. 楊婷淳.(2008). 在職進修人員角色間衝突, 社會支持與學習倦怠關係之研究(Doctoral dissertation, 撰者).
4. 楊明恭,1998, 影響高工板金科學生技能學習成效與發展因素之研究,《技術學刊》,13(3) : 349-354 。
5. 黃韞臻、林淑惠, 2012, 樂觀/悲觀對大學生學習倦怠的差異分析,《台灣心理諮商季刊》
6. 蔡耀隆, 蔡進士, & 卓佳旻. (2012). Facebook 網站遊戲涉入, 成癮性及對身心健康與學習態度之影響-以麻豆地區大學學生為例. 《運動與遊戲研究》, 6(4), 16-38.
7. 陳森洲, 彭鈺諺, 林易誠, 陳建榕, 葉信宏 (2011) Facebook 對大學生之影響
8. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale 1, 2. *Psychological reports*, 110(2), 501-517.
9. Beard, K. W. (2005) Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology and Behavior*, 8(1), 7-14.
10. Charoensukmongkol, P. (2015). Mindful Facebooking: The moderating role of mindfulness on the relationship between social media use intensity at work and burnout. *Journal of health psychology*, 1359105315569096.
11. Edwards, J.G. 1986. Burnout in college seniors preparing for the human services professions. ERIC Document Reproduction Service No. ED 280881
12. Educause(2006).7 Things you should know about Facebook. *Educause Learning Initiative*. Retrieved from <http://net.educause.edu/ir/library/pdf/ELI7017.pdf>

13. Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418

14. Golder,S.A, Wilkinson,D.,& Huberman,B.A.(2007).Rhythms of social interaction : Messaging within a massive online network.In C.Steinfeld,B.T. Pentland,M.Ackerman,& N.Contractor (Eds.), *Communities and technologies 2007 : Proceedings of the third communities and technologies conference* (pp.41-66). London : Springer-Verlag Limited.

15. Karaiskos,D., Tzavellas,E., Balta,G., Paparrigopoulos, T.(2012). Social network addiction : a new clinical disorder? *European Psychiatry*,25(1),855.doi:10.1016/S0924-9338(10)70846-4

16. Maslach, C.,Schaufeli, W.B.,Leiter, M.P.(2001).Job burnout.*Annual Review of Psychology*,52,397-422.

17. Meier, S. T., & Schemech, R. R. 1995. *The burned-out College Student Personnel*, 26(1), 63-69.

18. McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31, 211-216.

19. Pines,A.& Aronson,E.,& Kafry,D.(1981).*Burnout : from Tedium to Personal Growth*.N.Y : Fress Perss.

20. Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*, 106, 225-236

21. Savicki, V., & Coolley E. J.1982. Implications of burnout research and theory for counselor educators. *The Personnel and Guidance Journal*, 60, 415-419.

22. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques-Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.

23. Sriwilai, K., & Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional

Exhaustion. *Stress and Health*.

24. <http://www.ettoday.net/news/20151118/599132.htm> (新聞)
25. <http://techcrunch.com/2015/01/28/Facebook-q4-2014/>(新聞)
26. 游森期. (2003). 臺灣地區大學生人格特質, 網路成癮, 憂鬱與焦慮之結構方程式模式檢定.
27. 葉婉榆, 鄭雅文, 陳美如, & 邱文祥. (2008). 職場疲勞量表的編製與信效度分析. 台灣公共衛生雜誌, 27(5), 349-64.
28. 謝龍卿. (2012). 青少年臉書成癮, 人際關係與學業成就及其相關因素之研究(Doctoral dissertation, 國立彰化師範大學教育研究所博士論文).