

台灣大學生臉書上癮與睡眠品質之相關研究

鍾紀培¹ 林純雯²

1. 國仁醫院神經科醫師

2. 國立屏東科技大學幼兒保育系副教授

研究目的：進行台灣大學生臉書上癮與睡眠品質的現況調查及其相關性。

研究方法：研究對象為台灣大學生，以隨機取樣的方法取樣大學生發放Burgén臉書上癮量表問卷(Burgén Facebook Addiction Scale, BFAS)，匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburg Sleep Quality Index, PSQI)，由受訪者自行填答。以Pearson積差相關與結構方程模式，探討臉書上癮與對睡眠的影響。

研究結果：回收有效問卷690份，而受訪者男性佔57.7% (398 人)。Burgén臉書上癮量表問卷(Burgén Facebook Addiction Scale, BFAS)經探索性因素分析及驗證性結構方程模式發現有六個向度，包括精力充沛性(Salience)、情緒改變(Mood Modification)、耐受性(Tolerance)、戒斷性(Withdrawal)、衝突性(Conflict)、復發性(Relapse)。其SEM適配度為GFI=0.88、CFI=0.92、SRMR=0.06、RMSEA=0.09，CR(Composite Reliability)分別為0.68、0.75、0.78、0.80、0.85、0.76，均高於0.6，AVE依序分別為0.56、0.62、0.65、0.68、0.73、0.63均高於0.5，Cronbach's信度分別為0.79、0.82、0.84、0.84、0.89、0.83也高於0.7的標準，故量表具備良好的信效度。再以臉書上癮分量表與匹茲堡睡眠品質進行Pearson積差相關研究發現，其相關均呈顯著，分別為0.211、0.248、0.301、0.325、0.328、0.332 ($p<0.01$)，以復發性與睡眠障礙之相關最高衝突性與戒斷性次之，而精力充沛性為最低。

結論：以問卷調查台灣大學生臉書使用與睡眠情況之結果，推估其臉書上癮程度並未達中等程度，其臨床上癮表現唯以精力充沛與情緒改變為明顯達中度程度，而復發性、衝突性與戒斷性尚處中下程度，結果亦顯示以復發性臉書上癮與睡眠障礙相關最高，故台灣大學生因臉書上癮而影響睡眠程度並非嚴重。未來建議以此信效度良好的中文版臉書上癮量表作為臉書引起失眠症篩檢的項目，並將有復發性臉書上癮的病患進一步區分其明顯異常的向度，予以特殊的針對性行為治療，以降低睡眠障礙發生。

關鍵詞：睡眠障礙，臉書上癮，結構方程模式