大學生社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現之關聯性

何清治[1]、林佳臻[2]、陳宥蓁[3]
中臺科技大學 醫療暨健康產業管理系[1]、澄清綜合醫院 家庭醫學科[2]、護理部[3]

摘要

目的

當過度使用社群媒體時，即成爲有問題的社群媒體使用，可能遇到心理健康問題、憂鬱、焦慮和孤獨的風險增加、學業表現較低。本研究目的旨在調查中部某科技大學生的社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現之關聯性。

方法

本研究爲相關性研究，採橫斷面、網路問卷設計方式。採用社群媒體障礙量表、孤獨量表、一般健康問卷，均爲具有信效度。共發放 600 份問卷，有效回收問卷共計 445 份（74.2%）。

結果

大學生性別、吸菸、喝酒、睡眠、運動、課業表現（成績、排名）、焦慮、憂鬱、空虛及健康狀況與同年齡比較與他們的社群媒體障礙、孤獨及心理健康間具有顯著差異。社群媒體障礙與情緒孤獨、社會孤獨呈正相關，但與心理健康狀況呈負相關。孤獨及其構面情緒孤獨、社會孤獨與心理健康狀況呈負相關。

結論

本研究對大學生社群媒體障礙、孤獨、心理健康與學業表現領域的專家具有重要價值，通過深入研究社群媒體障礙的觸發因素，有助明瞭制定預防和干預計劃的潛在途徑。（澄清醫護管理雜誌 2025；21（3）：23-33）

關鍵詞：大學生、社群媒體障礙、孤獨、心理健康、學業表現

通訊作者：林佳臻
通訊地址：台中市中區平等街 139 號
E-mail：chiachenqq@gmail.com

受理日期：2024 年 10 月；接受刊載：2025 年 4 月

前言

使用社群媒體和即時通訊如 Instagram 和 Line 等，已成為人們日常生活、工作中不可或缺的一部分。人們對社群媒體的使用，可能會增強並聯繫其與人群間的互信、互相了解、共同價值等，進而形成了可以共同生活的社會制度、關係和道德標準 [1]。2020 年全球有超過 36 億人使用社群媒體，預計到 2025 年將增加到近 44.1 億。使用社群媒體在青少年及學生中更為常見，其中 71%的人報告使用了一個以上的社群媒體 [2]。

然而，當過度使用社群媒體時，例如出現失去控制或成癮相關症狀，即成為有問題的（Problematic）社群媒體使用 [3]，可能形成社群媒體障礙（Social Media Disorder, SMD），又稱為社群媒體成癮（Social Media Addiction）。社群媒體障礙是屬於一種行為成癮，但社群媒體障礙尚未被定義為一種疾病，其癥狀與其他成癮行為相似，例如情緒改變、顯著性耐受性、戒斷和情緒癥狀，也包括寬容和退縮等，以及由於使用社交媒體而導致的欺騙、衝突和問題 [3]。

社群媒體是一種有效的互動工具，尤其對年輕人而言，因為與傳統媒體不同，年輕使用者可以積極創造和塑造體驗。亞洲使用網路的人口比例為 53%，民眾社群網站上網率高達 85%，其中 19 至 24 歲成癮率為 28%[4]。在校學生有問題的社群媒體使用有可能遇到心理健康問題、憂鬱和焦慮的風險增加、學業表現較低、睡眠品質較差、情緒控管

能力下降、情緒耗竭和疲勞，以及孤獨 [2,5]。

大學生有問題的社群媒體使用是一種強迫行為現象，其特徵是個人在高強度下花費比正常時間更多的時間所經歷的心理困擾和生理不適，這種高強度使用很難限制，對他們來說是不可抗拒的，影響了日常的生活與學習。大學生正處於追求人格獨立和建立人生價值觀的階段，應多瞭解大學生心理健康及課業表現、減少情感疏離，以減少社群媒體的依賴。過度使用社群媒體確實會改變生活型態，影響到健康生活品質，若能減少社群媒體使用，維持良好的身心健康，進而可減輕健保支出及社會經濟的負擔。

過去研究社群媒體障礙或網路成癮著重在青少年階段，並評估其影響成癮行為的相關因素，少見以大學生為對象的研究，主要原因是生活習慣、學習環境、身心轉變及人際關係等的改變，而且每人的耐受性及強迫行為等症狀不同。再者，探討社群媒體障礙可能對大學生的孤獨、心理健康及學業表現產生災難性影響，真正了解大學生社群媒體障礙的相關因素，困難及問題能夠及時被解決，研究結果可提供教育管理者的決策參考，也值得研究者持續投入以補足此方面的缺口。因此，本研究目的將以中部某科技大學生為研究對象，調查社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現之關聯性。

文獻探討

一、社群媒體障礙

社群媒體障礙是指個人在社群媒體上過度關注和投入時間和精力，並與負面的心理健康影響有關 [6]。以前關於網路成癮使用問題的大多數研究都集中在遊戲上，但越來越多的證據顯示社群媒體的使用也可能發展成成癮。網路虛擬世界優先於現實生活，吸引了更多的關注，尤其是來自年輕人的關注。最近研究過度使用遊戲和社群媒體都會對社會心理健康、幸福感、生活滿意產生負面影響 [1]。

Turel & Serenko[7] 提出三個社群媒體障礙模型：認知行為模型（Cognitive-behavioral Model）強調成癮源於適應不良的認知，並被各種環境因素放大所導致。社交技能模型（Social Skill Model）強調人們缺乏自我表現技能，更喜歡虛擬交流而不是面對面的互動所導致。社會認知模型（Socio-cognitive Model）強調由於對積極結果的期望，再加上互聯網自我效能和自我調節不足所導致。當社群媒體被個人視為緩解壓力、孤獨或憂鬱的重要（甚至排他性）機制時，就會發生從正常社群媒體使用到成癮 / 有問題的社群媒體使用的轉變。

關於特定癥狀或障礙的適用性，需要從重度參與（Heavy Involvement）和負面後果（Negative Consequences）的角度來衡量有問題的數位媒體使用 [8]。當過度使用社群媒體似乎更普遍並且與產生更多的社會心理問題時，才能確定為一種疾病。最新版本的《精神障礙診斷與統計手冊》（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5）將網路遊戲障礙（Internet Gaming Disorder, IGM）視為一種暫定性障礙，但社群媒體障礙仍被排除在 DSM-5 之外，可能會給人一種社交媒體成癮不是一種合法的精神障礙的印象，而過度使用並不代表是成癮或有問題的行為，因為對生活沒有產生負面效應，但越來越多的證據顯示情況並非如此 [5]。

二、孤獨

孤獨（Loneliness）是幸福感的主要指標之一，反映了個人對他或她的社會參與或孤立的主觀評價。社會孤立（Social Isolation）被描述為剝奪社會聯繫。它的特點是在各種環境中與他人的社會關係的質量和數量不足，以及個人與他人分開的經歷 [9]。孤獨是現有關係的數量少於被認為是可取或可接受的情況，以及人們所希望的親密關係尚未實現的情況。社會孤立的人不一定是孤獨的，而孤獨的人也不一定是客觀意義上的社會孤立 [9]。

Weiss[10] 將孤獨區分情緒孤獨（Emotional Loneliness）和社會孤獨（Social Loneliness），前者源於缺乏親密的人物或親密的情感依戀（伴侶、最好的朋友），後者源於缺乏更廣泛的聯繫群體或引人入勝的社交網路（朋友、同事和鄰居）。當伴侶關係因喪偶或離婚而解體時，就會產生情緒孤獨感，其特徵是強烈的空虛感、被遺棄感和孤獨感。社會孤獨與缺乏具有共同興趣、更廣泛的朋友網路有關 [9]。

孤獨是對個人對其關係和生活滿意的威脅，這可能包括自我強迫的孤立，即自願將自己與他人分

開。孤獨是評估個人關係較少的情況的可能結果之一，發生在所有年齡層的人身上，且孤獨的頻率因年齡層而異。Child [11] 研究指出 21-30 歲年輕人的孤獨天數是 50-70 歲中年晚期的兩倍（2.04 天：1.08 天），儘管他們擁有更大的社交網路。孤獨是一個重要的健康問題，與各種不良的精神和心理後果密切相關。有證據顯示，孤獨是壓力、憂鬱、焦慮和自殺的強烈前兆，這可能會加劇先前存在的心理和精神問題 [11]。

三、人口學特徵、社群媒體障礙、孤獨、心理健康與學業表現之關聯性

傅安弘等人 [12] 研究顯示網路成癮者自認睡眠較不充足、較多有飲酒習慣，而網路是否成癮與每週運動次數、運動時間，抽菸習慣等均無顯著關聯。何英奇 [13] 研究結果發現大學生男生網路性成癮傾向顯著高於女生，網路性成癮與憂鬱、焦慮有顯著低度相關。劉時凱等人 [14] 調查結果顯示大學生網路成癮與憂鬱、焦慮顯著正相關。Uyaroğlu 等人 [15] 研究結果顯示土耳其大學生的性別、年級及學業表現在社群媒體成癮沒有顯著差異，但性別及學業表現在情緒、社會孤獨有顯著差異，而年級在社會孤獨有顯著差異，結果進一步顯示社群媒體成癮與情緒、社會孤獨有顯著正相關。柳慧萍等人 [16] 調查結果顯示大學生的社交媒體依賴與錯失恐懼 / 焦慮症（Fear of Missing Out, FOMO）、睡眠障礙呈顯著正相關，錯失恐懼 / 焦慮症與睡眠障礙顯著正相關。江宜諭等人 [4] 結果發現大學生在網路成癮僅性別達顯著差異，而性別、年級與身心健康未達顯著。大學生網路成癮與睡眠品質、身心健康有顯著負相關。

社群媒體使用障礙是否導致孤獨感，Davis[17] 認為社群媒體使用者更容易受到心理社會問題和精神病理學障礙的影響，如憂鬱、社交焦慮、物質依賴和孤獨。社群媒體使用者的錯失恐懼症要顯著高於非社群媒體使用者，而且社群媒體的使用能夠顯著預測其半年後的錯失恐懼症程度 [17]。

一些學者關於社群媒體使用障礙是否導致孤獨感有不同的看法。個人感到孤獨是一種情緒狀態，其特徵是處於不愉快的狀態，顯示一個人的期望和認知的社會連結水準不一致 [18]。Shaw[19] 認為不善於社交場合的個人，可能會通過使用社群媒體上來表達自己，花更多的時間上網可以提高友誼的品質，減少孤獨感。社會接觸較少的人則感覺良好並充分享有，藉由社群媒體互動和體驗可能是個人對抗社會孤立感的動力來源。社群媒體可以使個人更容易找到並滿足歸屬感的需求，可暫時忘憂增趣、解禁慾望之認知預期，但也可能會帶來負向認知預期又更強地預測網路成癮。

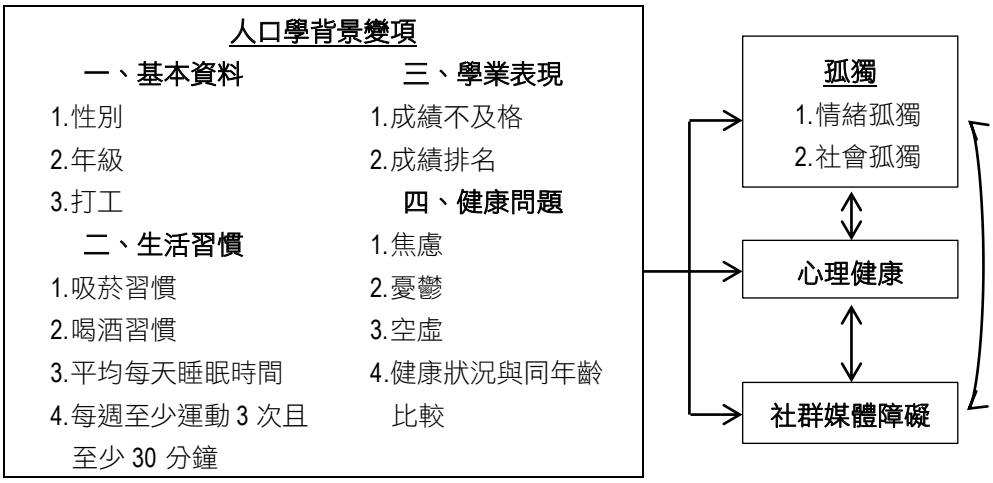
相對地，Kraut 等人 [20] 認為社群媒體使用者在線時間取代離線時間（即與朋友共度的時間）藉以逃避的負面情緒，導致友誼的品質會降低，從而進一步增加了孤獨感。孤獨不僅與社群媒體障礙有關，還與其他心理健康問題有關，如憂鬱和孤獨密切相關，孤獨是憂鬱症狀的危險因子，且孤獨和社交互動的連結是虛的，其中焦慮具有干擾作用，顯示孤獨與焦慮之間存在很強的相關性。

行為成癮有強迫性的概念，本質上是多面向的，其中一些活動似乎比其他活動更能引起強迫性傾向，尤其是在青少年及年輕成年人階段，預期最容易受到網路新技術可能產生不同形式的強迫性上網行為，所造成負面影響 [21]。因此，強迫性使用社群媒體所形成障礙是一個日益嚴重的心理健康問題。

綜上所述，討論大學生在社群媒體障礙已形成了一個重要的議題，進一步探究人口學特徵及心理變數與社群媒體障礙也是一個重要的概念，將有助於理解社群媒體障礙及確定風險因素和保護因素，揭示了影響社群媒體障礙的因素以及預防的研究。因此，本相關性研究旨在探討以下問題：（一）大學生的社群媒體障礙、孤獨、心理健康和學業表現為何？（二）人口學特徵及學業表現對社群媒體障礙、孤獨和心理健康差異為何？（三）大學生的社群媒體障礙、孤獨、心理健康之間有什麼關係？

研究方法

本研究以中部某科技大學大學生為對象，為相關性研究，採橫斷面、立意抽樣、網路問卷設計方式。研究架構如圖一，驗證人口學背景變項及學業表現對社群媒體障礙、孤獨和心理健康差異及社群媒體障礙、孤獨、心理健康之間關連性。基於研究倫理保護研究對象之隱私權益，本研究利用文字說明研究目的、流程與保護，隨時可以退出，不會影



圖一 研究架構

響個人權益，同意後即可填答問卷。利用學生課堂之餘，透過 Line 一對一方式，共發送 600 份網路問卷，得到有效問卷為 445 份，有效回收率 74.2%。

人口學背景變項分為四大項：基本資料、生活習慣、學業表現及健康問題，其中填答「有」、「無」的二分問項（如吸菸、喝酒習慣等），而不採更細微的差異設計，讓受試者只能從預先設定的選項中做選擇，藉以得出簡潔的結果與分析。學業表現採用兩個題項來衡量，如「這學期在重要考試時（例如段考、期中、期末考），你有考不及格過嗎？」及「你的成績在班上大概排在哪裡？」。前者若是回答：經常或總是，後者回答：後段或中段偏後，均代表學業成績不佳。社群媒體障礙量表（Social Media Disorder, SMD）採用由 van den Eijnden 等人 [5] 所發展一個構面，共 9 題，Cronbach's α 為 0.88。孤獨量表（Loneliness Scale）係參考 Gieweld [22] 所編制，共 6 題，兩個構面：情緒（Emotional）（1-3）、社會（Social）（4-6，反向題），共 6 題，Cronbach's α 分別為 0.67、0.87。心理健康狀況採 Pan [23] 所編製一般健康問卷（General Health Questionnaire, GHQ），共 12 題（第 1-6 題為反向題），Cronbach's α 為 0.75。三份量表均為具有信度、效度的測量工具，採李克特氏五分量表，從「從未」、「極少」、「偶爾」、「經常」、「總是」，分別給予 1、2、3、4、5 分。得分越高，表示孤獨感越高、社群媒體障礙越高或心理健康狀況越佳。統計方法採 SPSS 26.0 統計軟體進行資料分析。

結果

一、大學生基本資料描述性分析

如表一，大學生以女性 334 位（75.1%）最多，男性 111 位（24.9%）。年級依序為大三 151 人（33.9%）、大一 128 人（28.8%）、大二 125 人（28.1%）、大四 41 人（9.2%）。沒有打工 272 人（61.1%）最多，有打工 173 人（38.9%）。沒有吸菸 408 人（91.7%）最多、有吸菸 37 人（8.3%）。沒有喝酒 404 人（90.8%）最多、有喝酒 41 人（9.2%）。平均每天睡眠時間依序為不足 7-8 小時 243 人（54.6%）、睡足 7-8 小時 177 人（39.8%）、時常失眠 25 人（5.6%）。每週至少運動 3 次且至少 30 分鐘依序為很少 185 人（41.6%）、有時 137 人（30.8%）、從不 49 人（11.0%）、通常 46 人（10.3%）、總是 28 人（6.3%）。成績不及格者依序為很少 234 人（52.6%）、從不 104 人（23.4%）、經常 93 人（20.9%）、總是 14 人（3.1%），其中從不、很少成績不及格者約佔 79.0%。成績排名依序為中段偏前 166 人（37.3%）、中段偏後 136 人（30.6%）、前段 119 人（26.7%）、後段 24 人（5.4%），其中成績排名前段、中段偏前者約佔 64.0%。有焦慮者 235 人（52.8%）最多、沒有焦慮者 210 人（47.2%）。沒有憂鬱者 306 人（68.8%）最多、有憂鬱者 139 人（31.2%）。沒有空虛者 315 人（70.8%）最多、有空虛者 130 人（29.2%）。健康狀況與同年齡比較依序為沒有差別 197 人（44.3%）、稍微差 120 人（27.0%）、

稍微好 80 人（18.0%）、非常差 25 人（5.6%）、非常好 23 人（5.1%）。

二、大學生的社群媒體障礙與孤獨、心理健康之描述性分析

表二顯示大學生的社群媒體障礙平均數 ± 標準差為 2.02±0.61。前四名障礙依序為「8. 經常使用社交媒體來逃避負面情緒？」2.52±1.01、「1. 經常發現除了能夠再次使用社交媒體的那一刻，您什麼也想不起來？」2.42±0.87、「3. 當您無法使用社交媒體時，經常感到難過？」2.13±0.87、「5. 經常因為您想使用社交媒體而忽略其他活動（例如嗜好、運動）？」2.13±0.94。大學生的孤獨平均數 ± 標準差為 2.72±0.57，兩個構面依序為情緒孤獨為 2.41±0.71、社會孤獨 3.02±0.83。心理健康狀況平均數 ± 標準差為 3.24±0.49，前四名心理健康狀況依序為「6. 覺得自己是一個無用的人（反）」3.87±1.19、「5. 對自己失去信心（反）」3.65±1.12、「4. 覺得很不開心及悶悶不樂（反）」3.46±0.96、「3. 因擔心一些事情而失（反）」3.40±0.95。

三、大學生基本資料、學業表現對社群媒體障礙與孤獨、心理健康之檢定分析

（一）社群媒體障礙

由表三可知，在生活習慣方面，有吸菸與喝酒者社群媒體障礙顯著高於沒有吸菸與喝酒者。平均每天睡眠不足、時常失眠者在社群媒體障礙顯著高於睡足者。在學業表現方面，成績排名在後段、中段偏前者在社群媒體障礙顯著高於中段

表一 基本資料描述性分析（n=445）

類別	n	%	類別	n	%
性別			**成績不及格**		
1.女	334	75.1	1.從不	104	23.4
2.男	111	24.9	2.很少	234	52.6
年級			3.經常	93	20.9
1.一年級	128	28.8	4.總是	14	3.1
2.二年級	125	28.1	**成績排名**		
3.三年級	151	33.9	1.後段	24	5.4
4.四年級	41	9.2	2.中段偏後	136	30.6
打工			3.中段偏前	166	37.3
1.沒有	272	61.1	4.前段	119	26.7
2.有	173	38.9	**焦慮**		
吸菸習慣			1.沒有	210	47.2
1.沒有	408	91.7	2.有	235	52.8
2.有	37	8.3	**憂鬱**		
喝酒習慣			1.沒有	306	68.8
1.沒有	404	90.8	2.有	139	31.2
2.有	41	9.2	**空虛**		
平均每天睡眠時間			1.沒有	315	70.8
1.睡足7-8 hrs	177	39.8	2.有	130	29.2
2.不足7-8 hrs	243	54.6	**健康狀況與同年齡比較**		
3.時常失眠	25	5.6	1.非常差	25	5.6
每週至少運動3次且至少30分鐘			2.稍微差	120	27.0
1.從不	49	11.0	3.沒有差別	197	44.3
2.很少	185	41.6	4.稍微好	80	18.0
3.有時	137	30.8	5.非常好	23	5.1
4.通常	46	10.3			
5.總是	28	6.3			

hrs表示小時

表二 大學生的社群媒體障礙與孤獨、心理健康之描述性分析

題項與構面	M	SD	題項與構面	M	SD
社群媒體障礙	**2.02**	**0.61**	**心理健康狀況**	**3.24**	**0.49**
1.經常發現除了能夠再次使用社交媒體的那一刻，您什麼也想不起來？	2.42	0.87	1.覺得自己總是感到有精神壓力（反）	3.38	0.92
			2.覺得自己不能夠克服困難（反）	3.37	0.97
2.經常因為您想花更多時間在社交媒體上而感到不滿？	2.08	0.81	3.因擔心一些事情而失（反）	3.40	0.95
			4.覺得很不開心及悶悶不樂（反）	3.46	0.96
3.當您無法使用社交媒體時，經常感到難過？	2.13	0.87	5.對自己失去信心（反）	3.65	1.12
4.試圖在社交媒體上花費更少的時間，但失敗了？	2.11	0.93	6.覺得自己是一個無用的人（反）	3.87	1.19
			7.大致來說樣樣事情都頗開心	2.87	0.98
5.經常因為您想使用社交媒體而忽略其他活動（例如嗜好、運動）？	2.13	0.94	8.覺得自己能對事情下定主意	3.11	0.92
			9.覺得大致上做事情都做得不錯	3.04	0.90
6.經常因為您使用社交媒體而與他人發生爭執？	1.58	0.75	10.能夠面對現時的問題	2.91	0.87
			11.能夠享受日常生活的活動	2.69	0.92
7.經常對你的父母或朋友撒謊，說你在社交媒體上花費的時間？	1.70	0.82	12.做事都能夠集中精神	3.09	0.80
8.經常使用社交媒體來逃避負面情緒？	2.52	1.01			
9.由於您使用社交媒體而與您的父母、兄弟或姐妹發生嚴重衝突？	1.48	0.75			
孤獨	**2.72**	**0.57**			
1.我體驗到一種普遍的空虛感	2.23	0.92			
2.我想念身邊的人	3.00	0.89			
3.我經常感到被拒絕	1.99	0.92			
情緒孤獨	**2.41**	**0.71**			
4.當我遇到問題時，有很多人我可以依靠（反）	2.82	0.96			
5.有很多人我可以完全信任（反）	3.15	0.90			
6.有足夠多的人讓我感到親近（反）	3.10	0.94			
社會孤獨	**3.02**	**0.83**			

M表示平均數，SD表示標準差

偏後、前段者。成績經常、總是不及格者在社群媒體障礙顯著高於從未、很少者。在心理方面，有焦慮、憂鬱及空虛者在社群媒體障礙顯著高於沒有焦慮、憂鬱及空虛者。在健康方面，健康狀況稍微好者與同年齡比較在社群媒體障礙顯著高於沒有差別者。

（二）孤獨

女性在孤獨及其構面情緒孤獨顯著高於男性。在生活習慣方面，有喝酒者在情緒孤獨顯著高於沒有喝酒者，有吸菸者在社會孤獨顯著高於沒有吸菸者。平均每天睡眠不足、時常失眠者在情緒孤獨、社會孤獨顯著高於睡足者。平均每天時常失眠者在社會孤獨顯著高於睡眠不足者。從不運動者在情緒孤獨、社會孤獨顯著高於通常、總是者。很少運動者在社會孤獨顯著高於有時、通常者。在學業表現方面，成績經常、總是不及格者在情緒孤獨顯著高於從不、很少者。成績排名在後段、中段偏後、中段偏前者在社會孤獨顯著高於前者。在心理方面，有焦慮、憂鬱及空虛者在孤獨及其構面情緒孤獨、社會孤獨顯著高於沒有焦慮、憂鬱及空虛者。

（三）心理健康狀況

男性在心理健康狀況顯著高於女性。平均每天睡足、睡眠不足者在心理健康狀況顯著高於時常失眠者。沒有焦慮、憂鬱及空虛者在心理健康狀況顯著高於有焦慮、憂鬱及空虛者。

表三 大學生基本資料對社群媒體障礙與孤獨、心理健康之檢定分析

變項 / 屬性	M±SD	t/F
社群媒體障礙		
吸菸習慣		
1.沒有	1.98±0.60	-3.81***
2.有	2.38±0.64	
喝酒習慣		
1.沒有	1.98±0.58	-3.35**
2.有	2.37±0.72	
睡眠時間	2>1,3>1	
1.睡足7-8hrs	1.87±0.53	10.64***
2.不足7-8hrs	2.09±0.61	
3.時常失眠	2.31±0.87	
成績排名	1>2,1>4,3>4	
1.後段	2.41±0.71	8.01***
2.中段偏後	2.02±0.63	
3.中段偏前	2.09±0.52	
4.前段	1.83±0.62	
成績不及格	3>1,3>2,4>1,4>2	
1.從不	1.85±0.55	13.94***
2.很少	1.96±0.54	
3.經常	2.28±0.63	
4.總是	2.56±1.03	
焦慮		
1.沒有	1.84±0.57	-5.89***
2.有	2.17±0.60	
憂鬱		
1.沒有	1.89±0.55	-6.28***
2.有	2.29±0.65	
空虛		
1.沒有	1.90±0.55	-6.11***
2.有	2.30±0.65	
同齡比較	4>3	
1.非常差	2.04±0.71	2.47*
2.稍微差	2.05±0.53	
3.沒有差別	1.92±0.52	
4.稍微好	2.15±0.71	
5.非常好	2.15±1.05	
孤獨		
性別		
1.女	2.72±0.50	2.06*
2.男	2.60±0.55	
焦慮		
1.沒有	2.48±0.52	-3.11**
2.有	2.92±0.54	
憂鬱		
1.沒有	2.55±0.50	-3.48**
2.有	3.08±0.56	
空虛		
1.沒有	2.56±0.51	-4.63***
2.有	3.09±0.56	

變項 / 屬性	M±SD	t/F
情緒孤獨		
性別		
1.女	2.45±0.71	2.29*
2.男	2.27±0.69	
喝酒習慣		
1.沒有	2.37±0.70	-3.52***
2.有	2.77±0.70	
睡眠時間	2>1,3>1	
1.睡足7-8hrs	2.22±0.65	12.15***
2.不足7-8hrs	2.50±0.71	
3.時常失眠	2.76±0.76	
運動習慣	1>4,1>5	
1.從不	2.69±0.90	5.30***
2.很少	2.45±0.72	
3.有時	2.39±0.57	
4.通常	2.19±0.57	
5.總是	2.05±0.86	
成績不及格	3>1,4>2	
1.從不	2.24±0.71	6.44***
2.很少	2.37±0.60	
3.經常	2.65±0.80	
4.總是	2.64±1.13	
焦慮		
1.沒有	2.09±0.58	-9.73***
2.有	2.69±0.70	
憂鬱		
1.沒有	2.18±0.57	-10.09***
2.有	2.89±0.74	
空虛		
1.沒有	2.18±0.57	-10.94***
2.有	2.95±0.71	
同齡比較	4>3	
1.非常差	2.21±0.76	5.12***
2.稍微差	2.38±0.64	
3.沒有差別	2.31±0.63	
4.稍微好	2.68±0.86	
5.非常好	2.64±0.82	

變項 / 屬性	M±SD	t/F
社會孤獨		
吸菸習慣		
1.沒有	3.00±0.84	2.31*
2.有	3.32±0.70	
睡眠時間	2>1,3>1,3>2	
1.睡足7-8hrs	2.84±0.82	12.24***
2.不足7-8hrs	3.10±0.82	
3.時常失眠	3.61±0.64	
運動習慣	1>3,1>4,2>3,2>4	
1.從不	3.20±0.86	4.00**
2.很少	3.16±0.87	
3.有時	2.87±0.75	
4.通常	2.83±0.74	
5.總是	2.89±0.83	
成績排名	1>4,2>4,3>4	
1.後段	3.35±0.55	5.01**
2.中段偏後	3.12±0.83	
3.中段偏前	3.06±0.83	
4.前段	2.80±0.83	
焦慮		
1.沒有	2.87±0.87	3.78***
2.有	3.16±0.77	
憂鬱		
1.沒有	2.92±0.81	4.17***
2.有	3.26±0.82	
空虛		
1.沒有	2.94±0.82	3.32***
2.有	3.23±0.83	
心理健康狀況		
性別		
1.女	3.21±0.47	-2.22*
2.男	3.33±0.56	
睡眠時間	1>3,2>3	
1.睡足7-8hrs	3.32±0.48	7.99***
2.不足7~8hrs	3.21±0.48	
3.時常失眠	2.92±0.62	
焦慮		
1.沒有	3.42±0.51	7.68***
2.有	3.08±0.42	
憂鬱		
1.沒有	3.35±0.48	7.40***
2.有	2.99±0.44	
空虛		
1.沒有	3.32±0.46	5.67***
2.有	3.04±0.52	

1.睡眠時間：平均每天睡眠時間。2.運動習慣：每週至少運動3次且至少30分鐘。3.同齡比較：健康狀況與同年齡比較。4.因篇幅有限，僅呈現有統計顯著結果

*p＜0.05, **p＜0.01, ***p＜0.001

四、大學生社群媒體障礙、孤獨、心理健康之相關分析

由表四得知，大學生 SMD 與孤獨（r=0.352, p<0.01）、情緒孤獨（r=0.451, p<0.01）、社會孤獨（r=0.103, p<0.05）呈顯著正相關、但與心理健康狀況（r=-0.308, p<0.01）呈顯著負相關。孤獨與情緒孤獨（r=0.695, p<0.01）、社會孤獨（r=0.790, p<0.01）呈顯著正相關，但與心理健康狀況（r=-0.171, p<0.01）呈顯著負相關。情緒孤獨與社會孤獨（r=0.109, p<0.05）呈顯著正相關，但心理健康狀況（r=-0.484, p<0.01）呈顯著負相關。社會孤獨與心理健康狀況（r=0.176, p<0.01）呈顯著正相關。

表四 大學生社群媒體障礙、孤獨、心理健康之相關分析

變項	SMD	孤獨	情緒孤獨	社會孤獨
孤獨	0.352**			
情緒孤獨	0.451**	0.695**		
社會孤獨	0.103*	0.790**	0.109*	
心理健康狀況	-0.308**	-0.171**	-0.484**	0.176**

*p＜0.05, **p＜0.01, ***p＜0.001

討論

一、大學生社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現認知

社群媒體以許多積極和有希望的方式影響社會，若過度使用者也可能會成癮而傷害心理健康。本研究調查了大學生社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現之關聯性。在這項研究中，發現大學生表現出他們的社群媒體障礙和孤獨屬於緩和、自律，與一些相關研究結果相似 [21]。可能原因是社群媒體是一種即時滿足資源，且重複的動作是令人愉快的，讓人們自我感覺良好，可用於減緩不安的情緒和社交不適。而孤獨並不是單一原因所造成的，社群媒體的使用可以減少孤獨感。大學生的社會孤獨高於情緒孤獨，與 Uyaroğlu 等人 [15] 研究結果不符，本研究大學生最初感到孤獨就去玩社群媒體，表面上看起來，提供了填補社會孤獨的機會，當大量使用時，可能不是人們希望得到的解決方式，在真實世界中的互動就越少，越覺得與社會隔離。在心理健康狀況、學業表現方面尚屬中上程度，雖然一些研究顯示社群媒體使用會影響心理健康、學業表現 [17]。社群媒體使用本身並不被認為是有問題的，反而是特定的個人脆弱性因素決定了使用社群媒體所可能產生的負面心理影響，例如年齡較小或自我控制能力較差的人。

Gürbüza 等人 [24] 指出輕度視頻遊戲可以防止物質使用（如尼古丁、酒精或大麻之類），而過度視頻遊戲則與物質使用增加有關，且對孤獨感的增加在物質消費者中普遍存在。本研究發現大學生有吸菸、喝酒者有較高社群媒體障礙，有喝酒者在情緒孤獨得分較高，而有吸菸者在社會孤獨得分較高；同時，有焦慮、憂鬱與空虛的大學生其社群媒體障礙、情緒孤獨及社會孤獨也較高，顯然社群媒體障礙、孤獨與物質使用（菸、酒）關聯的背後，可能除了缺乏成就感與自尊、壓力大且需要歸屬感外，也會因為煩躁、需要宣洩焦慮、憂鬱等情緒而成癮，進而看見情緒對於成癮產生的重要影響。

二、大學生在社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現之差異

本研究顯示大學生睡眠不足、失眠者有顯著社群媒體障礙、情緒孤獨的問題，與一些學者 [25,26] 研究相似，可能原因是這個階段正是獨立自主意識越來越強，與朋友保持聯絡成為尤其重要的事，大學生寧願犧牲睡眠時間，以建立社群網路、友誼、尋求親密接觸，娛樂或者乾脆將其作為他們與內部和外部世界聯繫的唯一來源。睡眠不足、失眠者傾向於藉由社群媒體抒發負面情緒，導致行為成癮而出現心理健康問題，而相對於睡眠不足、失眠者，睡足者有較佳的心理健康狀況。有趣的是，大學生睡足者在社會孤獨顯著高於睡眠不足、失眠者，可能是在使用社群媒體的動機不同，睡足者想藉由減少社會接觸或不善於社交互動，享受於虛擬世界以找到歸屬感而得到內心的滿足 [19,23]。

大學生成績排名後段、中段偏前者及成績經常、總是不及格者有較高的社群媒體障礙，與洪榮昭等人 [27] 相似，但與 AlFaris [28] 研究結果不相似。學業表現不佳者在上課時會頻繁使用社群媒體且使用時間也較長，容易出現分心行為，從而對學習產生不利影響。大學生成績經常、總是不及格者有較高的情緒孤獨，且在成績排名後段、中段偏後及偏

前者也有較高社會孤獨，顯然大學生的課業表現會受到孤獨的影響 [15]。

大學生自覺健康狀況與同年齡比較稍微好者在社群媒體障礙、情緒孤獨高於沒有差別者。根據自我評價（Self-evaluation）理論指出，一個人對自己的身心狀況、所處的地位、與他人及社會關係的認識和評價，通常會傾向高估或低估自己的情況 [29]。此理論一定程度符合本研究大學生高估自己健康狀況，而實際上已經陷於社群媒體障礙、情緒孤獨中而不自覺。女性在孤獨及其構面情緒孤獨顯著高於男性，與 Uyaroğlu 等人 [15] 研究男性在情緒孤獨顯著高於女性不相符，這可能與女性負向情緒的易感性有關，而男性受到性別刻板印象的影響，會導致男性通常不願意討論內心情感世界，此結果也支持本研究男性在心理健康狀況高於女性的情形。大學生少運動者在情緒孤獨、社會孤獨高於通常運動者，大量研究證實，運動對身體有益，且可增加大腦認知功能、改善情緒、提升專注力或學習力，規律身體活動可降低孤獨感與對心理健康的負面影響 [30]。

在心理健康狀況方面，男性在心理健康狀況高於女性，大學生有焦慮、憂鬱、空虛感者具有顯著社群媒體障礙、情緒孤獨且心理健康狀況較差，與一些研究 [13,14] 結果相似。社群媒體障礙問題背後其實有其真正的心理問題，即心理危險因子，最主要包括有：焦慮、憂鬱、低自尊、無聊感、神經質、課業壓力（特別是課業挫折）、家庭功能不佳（特別是親子衝突）、人際疏離、敵意、與衝動控制不良等。

三、大學生的社群媒體障礙與孤獨、心理健康、學業表現之相關性

最後，大學生社群媒體障礙與孤獨及其構面情緒孤獨、社會孤獨呈顯著正相關，與 Uyaroğlu 等人 [15] 研究結果相似，但社群媒體障礙與心理健康狀況呈顯著負相關，與江宜諭 [4] 研究結果相似。社群媒體使用在某些情況下，可以增加社會支持和生活滿意度，但過度使用並無法取代面對面的正常關係而導致較差的心理健康。凡事只要過度，就可能有不好的結果。大學生最常面臨重要的調整期，例如上大學，畢業或搬到新城市，過渡時期往往會喚起一定程度的存在孤獨感，這有可能增加個人對更真實的社會和情感關係的相對渴望和期望。當個人認為沒有朋友或一群人來進行有意義的社群互動時，就會意識到社會孤獨，且社會和情緒上的孤獨感被認為是大學生過度參與社群媒體的動機。大學生孤獨及其構面情緒孤獨與心理健康狀況呈顯著負相關，意即心理健康狀況越健康，個人意識到有能力與一個或多個人維持親密關係，而不會感到孤獨。社交互動對人的心理健康至關重要，但本研究發現社會孤獨與心理健康狀況呈顯著正相關，可能原因是個人感受社會孤獨時，將自己的孤獨感歸因於現實世界的社會群體中缺乏包容性、溫暖和親密感及情感的聯繫，而不致影響其心理健康 [18]。

結論

大學生性別、生活 / 運動習慣、課業表現、焦慮、憂鬱、空虛與他們的社群媒體障礙、孤獨及心理健康具有統計顯著意義。大學生社群媒體障礙與情緒孤獨、社會孤獨呈正相關，但與心理健康狀況呈負相關。孤獨及其構面情緒孤獨、社會孤獨與心理健康狀況呈負相關。本研究存在一些局限性，只能對相關性做出檢定，且屬單一樣本，無法外推他校；另外，受試者粗略回答吸菸與喝酒習慣較為主觀，解讀結果宜謹慎。本研究對相關領域的專家具有重要價值，通過深入研究社群媒體障礙的觸發因素，有助明瞭制定預防和干預計劃的潛在途徑。未來的研究應包括更大、多樣化的樣本，可以提供對社群媒體障礙的更全面的了解。

誌謝

本研究承蒙澄清綜合醫院提供經費協助（CTU113-CCPH-001）及中臺科技大學研究發展處行政協助，在此表達誠摯感謝。

參考文獻

1. Boer M, Stevens GW J M, Finkenauer C, et al.: Validation of the social media disorder scale in adolescents: findings from a large scale nationally representative sample. Assessment 2022; 29(8): 1658-1675.
2. Lei H, Huang Y, Chai Y, et al.: Social media disorder, mental health, and validation of the Chinese version of 27-Item social media disorder scale in Chinese college students. Frontiers in Health 2022; 10: 942720.

3. Griffiths MD: Social networking addiction: emerging themes and issues. J Addict Res Ther 2013; 4: 5.
4. 江宜諭、廖御圻、張瀚云：大學生網路成癮、睡眠品質和身心健康之關聯研究。教育心理學報 2024：55（3）：557-576。
5. Van den Eijnden RJJM, Koning IM, Doornwaard S, et al.: The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. Journal of Behavioral Addictions 2018; 7(3): 697-706.
6. Griffiths MD, Daria J. Kuss DJ, Demetrovics Z: Social networking addiction: an overview of preliminary findings. Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment 2014: 119-141.
7. Turel O, Serenko A: The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. European Journal of Information Systems 2012; 21(5): 512-528.
8. Burén J, Nutley SB, Sandberg D, et al.: Gaming and social media addiction in university students: sex differences, suitability of symptoms, and association with psychosocial difficulties. Frontiers in psychiatry 2021; 12: 1-12.
9. De Jong Gierveld J: Developing and testing a model of loneliness. Journal of Personality and Social Psychology 1987; 53(1): 119-128.
10. Weiss RS: Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press. 1973.
11. Child S, Lawton L: Loneliness and social isolation among young and late middle age adults: Associations with personal networks and social participation. Aging & Mental Health 2019; 23(2): 196-204.
12. 傅安弘、鐘尤君、林慧生：高職生網路成癮與健康行為之關聯性。民生論叢 2013；9：1-20。
13. 何英奇：大學生網路性成癮之評估及相關因素的研究。學生事務與輔導 2015；53（4）：46-61。
14. 劉時凱、陳建安、陳巧雲：從決策衝動性、憂鬱、焦慮、壓力來探討大學生網路成癮行為。青少年犯罪防治研究期刊 2020；12（1）：53-81。
15. Uyaroğlu AK, Ergin E, Tosun AS, et al.: A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey. Perspectives in Psychiatric Care 2022; 58(4): 2263-2271.
16. 柳慧萍、孫洪禮、王漢卿：大學生社交媒體依賴傾向對睡眠障礙的影響：錯失焦慮的仲介作用。中國健康心理學雜誌 2023；31（4）：567-571。
17. Davis RA: A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Comput Hum Behav 2001; 17(2): 187-195.
18. Heinrich LM, Gullone E: The clinical significance of loneliness: a literature review. Clin Psychol Rev 2006; 26(6): 695-718.
19. Shaw LH, Gant LM: Users divided? Exploring the gender gap in internet use. CyberPsychology & Behavior 2002; 5(6): 517-527.
20. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, et al.: Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? Am Psychol 1998; 53(9): 1017.
21. Bernard CE: Loney Z: Examining the relationship among time spent on social networking sites, the fear of mission out (FOMO) and loneliness among undergraduate college students. Doctor of Education, School of Behavioral Sciences, Liberty University, Lynchburg, VA. 2020.
22. Gierveld JDJ, Tilburg TV: A 6-Item scale for overall, emotional, and social loneliness confirmatory tests on survey data. Research on Aging 2006; 28(5): 582-598.
23. Pan PC, Goldberg DP: A comparison of the validity of GJQ-12 and CHQ-12 in Chinese primary care patients in Manchester. Psychological Medicine 1990; 20(4): 931-940.
24. Gürbüza PT, Çobana ÖG, Erdoğanb A, et al.: Evaluation of internet gaming disorder, social media addiction, and levels of loneliness in adolescents and youth with substance Use. Substance Use & Misuse 2021; 56(12): 1874-1879.
25. Şentürk E, Geniş B, Coşar B: Social media addiction in young adult patients with anxiety disorders and depression. Alpha Psychiatry 2021; 22(5): 257-262.
26. Yu TG, Zhang G: College students' social media addiction and sleep problems: chain mediating effects of fear of missing out and nocturnal social media use. Social Behavior and Personality 2023; 51(6): 1-9.
27. 洪榮昭、葉貞妮、葉建宏 等：技術型高中學生的媽寶行為覺知、學業成就動機與手機成癮之相關研究。教育科學研究期刊 2021；66（4）：1-33。
28. AlFaris E, Irfan Fa, Ponnamperuma G, et al.: The pattern of social media use and its association with academic performance among medical students. Medical Teacher 2018; 40(Sup. 1): S77-S82.
29. Fiske ST, Taylor SE: Social cognition (2nd). New York: McGraw Hill. 1991.
30. Wang K, Li Y, Yang Y, et al.: The role of loneliness and learning burnout in the regulation of physical exercise on internet addiction in Chinese college students. BMC Public Health 2023; 23(1): 1-10.

澄 清 醫 護 管 理 雜 誌
CHENG CHING MEDICAL JOURNAL
Original Article

Social Media Disorder and its Associations with Loneliness, Mental Health, and Academic Performance Among University Students

Chin-Chih Ho[1], Chia-Chen Lin[2], Yu-Chen Chen

Department of Healthcare Administration, Central Taiwan University of Science and Technology[1];
Departments of Family Medicine[2], Department of Nursing[3], Cheng Ching General Hospital

Abstract

Purposes

Excessive use of social media constitutes problematic social media use, which has been associated with an increased risk of mental health issues, including depression, anxiety, and loneliness, as well as a decline in academic performance. This study aims to investigate the association between social media disorder (SMD) and loneliness, mental health, and academic performance among university students in the field of technology in central Taiwan.

Methods

This correlational study was conducted using a cross-sectional design with an online-survey questionnaire. The social media addiction, loneliness, and mental health status scales, all of which have established validity and reliability, were utilized. In total, 600 questionnaires were distributed, and 445 valid responses were received resulting in a response rate of 74.2%

Results

Significant differences were observed between gender, smoking habits, alcohol consumption, sleep patterns, exercise, academic performance (grades, ranking), anxiety, depression, feelings of emptiness, and health status compared to their age-matched peers, in relation to their social media addiction, loneliness, and mental health. SMD was positively correlated with emotional and social loneliness, but negatively correlated with mental health status. Loneliness, along with its dimensions of emotional and social loneliness, was negatively associated with mental health status.

Conclusions

This study offers valuable insights to experts in the fields of SMD, loneliness, mental health, and academic performance among university students. By thoroughly examining the underlying factors contributing to SMD, it contributes to understanding potential ways to develop prevention and intervention strategies.(Cheng Ching Medical Journal 2025; 21(3): 23-33)

Keywords : University students, Social media disorder, Loneliness, Mental health, Academic performance

Received: October 2024; Accepted: April 2025