

# 臉書對高職生人際關係影響之探討

## 以高英工商為例

周珊如<sup>1</sup>

高英高級工商職業學校資處科<sup>1</sup>  
高雄市大寮區鳳林三路19巷44號

黃英宗<sup>2</sup>

高英高級工商職業學校資處科<sup>2</sup>  
高雄市大寮區鳳林三路19巷44號

陳權<sup>3\*</sup>

美和科技大學資管系<sup>3\*</sup>  
91202屏東縣內埔鄉美和村屏光路23號  
chchen@meiho.edu.tw\*

### 摘要

在科技日新月異、資訊爆炸的現今，人與人之間的溝通方式，早已不像早期面對面的溝通模式。臉書，這個現今位居社群網站龍頭的網站，早已顛覆了人們傳統的溝通模式。本研究主要是以本校學生為主要探討對象，透過研究了解高職生使用臉書的情形、臉書對高職生的人際關係及其他方面影響等議題，藉由文獻探討、問卷調查所分析出來的結果，提出最後的結論與建議。

在此次研究結果顯示出，多數學生幾乎每天都會使用臉書，而且常用臉書做為彼此溝通、聯絡的平台，使用臉書的目的主要以「發佈動態」及「聯絡感情」為主，學生也表示使用臉書有助於人際關係的提昇。而臉書的使用對於學生在課業上、生活作息上的影響，研究顯示普遍學生認為影響不大。

**關鍵字：**臉書、Facebook、人際關係

### 壹、前言

#### 一、研究動機

網路的發展可以增進人際關係的互動，網路初期剛盛行時，E-mail的出現可以讓人們互相傳送信件聯絡感情，但是無法立即得知對方是否看過此信件，並且不知何時可以收到回信，所以E-mail的流通速度較慢。為了加快流通的速度，而發展出即時通訊軟體（例如：MSN、yahoo奇摩即時通），使人們可以立即在線上互相溝通。但隨著社群網站（例如：Facebook臉書）慢慢蓬勃發展後，人們間的互動漸漸少用即時通訊軟體，反而逐漸由社群網站所取代。

據本組目前的觀察，一般同學在網路上與朋

友間的互動方式上，臉書的使用顯得相當普遍。在臉書上，不但可以玩網頁遊戲，也可以透過塗鴨牆分享即時訊息。同學對臉書的依賴，是否會與現實朋友間的互動減少，而造成彼此間感情越來越疏遠呢？為什麼同學會沉溺於臉書？過度使用臉書對於同學的人際關係會帶來什麼樣的影響？這些都是本組想要透過此次專題加以探討與瞭解的地方。

#### 二、研究目的

因為臉書的出現，讓人們之間的互動交流快速發展，我們好奇的是臉書到底有何魅力，為何臉書能吸引10億的使用者？（天下雜誌，2013）臉書對於同學的人際關係是否會有影響？所以，本組想要透過此次專題研究，針對以下幾個議題進行探討：

- （一）瞭解高職生使用臉書的目的及頻率
- （二）探討高職生使用臉書，是否影響人際關係與互動
- （三）探討高職生使用臉書所帶來的正負面影響

#### 三、研究方法與流程

透過網路及報章雜誌蒐集與臉書相關的資料，將與此次探討主題相關之資料加以匯整、分析後，開始設計問卷內容，透過問卷的施測，得知與探討主題相關的重要資訊，最後再將問卷數據加以統計與分析，進而提出結論與建議。

#### 四、研究範圍與限制

由於使用臉書的使用族群太廣，而我們所有成員都是在學學生，在時間、人力上比較無法做大範圍的研究探討，於是此次研究臉書對人際關係之影響的對象，是以本組現在就讀的學校學生為主。在問卷的施測範圍上，因為學校的科系眾

多，我們主要區分工科與商科的科系，工科以汽車科和資訊科做為問卷施測對象，商科以資處科和餐管科做為問卷施測對象。

## 貳、文獻探討

### 一、臉書的緣由

臉書是由「花名冊」(即現在的「通訊錄」)發展出來的，美國的大學為了讓新進的學生和教職人員能夠快速的互相認識，會把這種印有所有人員的「花名冊」發放給新進人員，藉此讓新進人員可以更快適應環境。臉書創辦於美國，是一個社群網站，可以促進人與人之間的交流，創始人為Mark Zuckerberg，他是哈佛大學的學生。初期臉書的註冊只限哈佛的學生，隨之其他學校也可以註冊，而發展至今，任何用戶只要輸入電子郵件和年齡達到標準即可註冊，成為臉書的用戶。

### 二、臉書的功能

臉書提供相當多的功能，隨著時間的推進，功能也隨之推陳出新，本組將臉書所提供的功能，整理成以下三種類型。

#### (一) 社交功能

社交功能包含發佈動態消息的塗鴉牆(發佈自己的想法、打卡)、相片(影片)上傳、成立社團、舉辦活動、遊戲裡的禮物、聊天的即時訊息等等功能。

社交功能雖然可以增進用戶與朋友間的互動，增進彼此的感情，但是在社交的過程中，也有可能帶來一些負面影響。例如「打卡」的功能，有時店家為了想要提高知名度，只要透過打卡，就會給予消費者適當的折扣，但是這樣的舉動也間接的暴露自己的行蹤，讓有心人士可以立即找到你，因而讓自己陷入危險的情況中。而「社團」這項功能，使我們能夠把一群有著共同興趣的人集結在裡面，可以一起分享心情或資訊，也能夠增進彼此互相認識，讓彼此的感情得以加溫，但是有些人卻會利用社團來進行物品的銷售，為了集結更多的社員，有的甚至盜取別人帳號來增加社員人數，使得社團也帶來了負面的影響。

#### (二) 娛樂功能

娛樂功能包含各類型的遊戲、線上心理測驗、相關應用程式等等功能。

娛樂功能雖然可以讓用戶得到娛樂，讓用戶與朋友間共通的話題增多，有助於感情的加溫，但這其中多少也會帶來些負面的影響。例如大多數遊戲必須透過朋友的協助才能過關，藉此透過玩遊戲而認識很多人，也增進彼此之間的互動，也可以使我們的身心靈放鬆、愉悅，但如果用戶因為想突破遊戲的關卡，而造成用戶無心於課業或工作上，長時間使用電腦或者手持設備而不肯

罷手，長期沉溺於遊戲極可能危害到身體健康，例如造成視力增加、身體僵硬、腰酸背痛、熬夜等等的問題。而心理測驗也會帶來正負面的影響，正面的影響是可以略為知道自己內心的想法，有助於更加認識自己；但負面的影響是，有些人過於相信心理測驗的結果，導致影響到現實生活中的情緒與思考。

#### (三) 廣告功能

包含遊戲廣告、應用程式廣告、公司產品、活動的廣告。廣告功能對於用戶而言，也會帶來正負面的影響。廣告就是廣為告知，當廣告做的好，不僅可以加深人們的印象，更有助消費者在購買產品時，聯想到該品牌或該企業產品，進而達到促銷的效果；反之，如果廣告出現的太過於頻繁，而消費者又不喜歡廣告的內容或創意時，反而會增加消費者的反感，而不利於產品的銷售。

### 三、人際關係的涵義

人際關係是指社會人群中，因交往而構成的相互依存和相互聯繫的社會關係，又稱為社交、人緣，也被稱為「人際交往」，包括朋友關係、同學關係、師生關係、僱傭關係、戰友關係、同事及領導與被領導關係等。(維基百科，2013)而本組專題研究中，以探討同學關係及朋友關係為主要範圍，瞭解同學使用臉書後，在人際互動的交流上是否會帶來相關的影響。

### 四、臉書對於高職生的影響

臉書的出現讓人為之著迷，在生活中，人們已漸漸習慣以臉書來做為彼此聯繫的平台，早已跳脫以往必須面對面才能溝通的方式，許多學生使用臉書已經成為生活中的一部分。大部分的家長認為，使用臉書對孩子成長產生許多負面的影響。部分學生與家庭的互動上，學生在家因為幾乎沉溺於臉書，因而與家人間的互動變少、感情疏遠了，更嚴重的是關係惡劣，雙方發生衝突。(Facebook對青少年人際關係的影響，2013)

對於青少年的成長方面，沉迷於臉書而浪費太多時間，不僅會影響到學業，更會危害到健康。若青少年只會在虛擬的社交生活發展人際關係，缺乏在現實生活的社交關係經驗，將會影響青少年的身心發展。因此，青少年使用臉書衍生出不少負面影響，影響青少年的課業與身心，所以多數家長反對青少年過度使用臉書。(Facebook對青少年人際關係的影響，2013)

臉書的誕生讓不少疏離的友人，再次的熟悉也感受到時光的飛逝。藉由資訊的傳達，奉獻不少知識傳遞、網上互動，生活上交際的樣式暴露出許多花樣，影響身邊的事物。臉書已經讓我們在生活上留下一筆精采的圖幅。

臉書的分享功能，經常會看到許多的資訊，

就以動保團體所分享的「搶救生命」訊息，即可看見有許多的流浪動物等著被好心人領養，分享的訊息上面也預告著流浪動物被安樂死的日期，有使用臉書的人們如果看到此文章，只要把這篇文章分享，即可讓更多人得知這項訊息，也可以幫助些這流浪動物找到一個幸福美滿的家。(中國時報，2013)

### 參、研究分析與說明

此次問卷施測上，本組一共發出問卷360份，其中工科發放問卷180份；商科發放問卷180份，共回收331份問卷，其中男生佔200份、女生131份。以下是此次問卷的統計與分析。

#### 一、各年級每天使用臉書比例

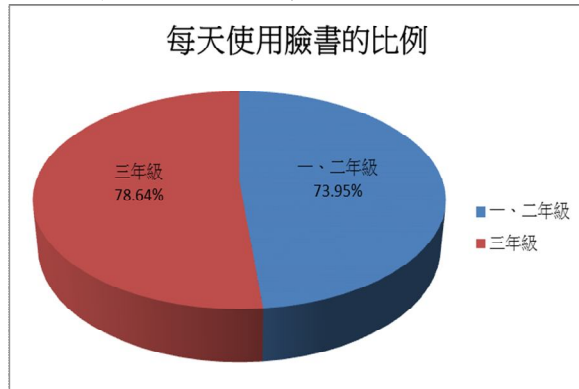


圖 1 每天使用臉書比率圖

本組原先預期三年級可能會因為有升學歷力，而會比一、二年級較少使用臉書，但從圖1的數據上發現，和我們預期的結果不同，這也說明三年級的學生認為，不會因為使用臉書而對課業方面較於鬆散。

#### 二、平/假日使用時間

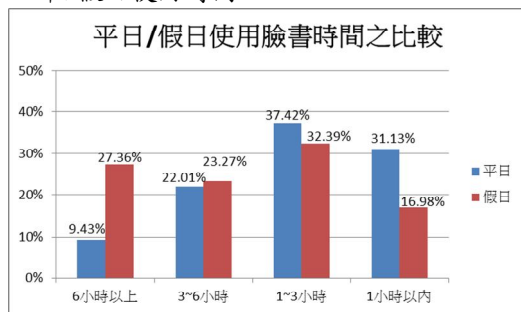


圖 2 平日/假日使用臉書時間比較圖

由圖2得知，在使用臉書時間為6小時以上的選項上，假日所佔的比例高於平日許多，據本組討論可能是因為平日在學校的時間較多，而無法使用臉書。另一方面也顯示，學生在假日使用臉書的時間顯得偏多了。

#### 三、臉書朋友的人數

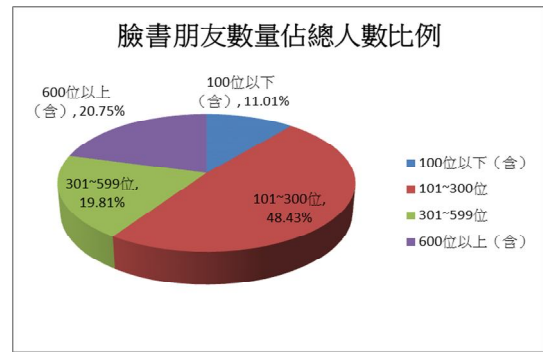


圖 3 臉書朋友數量佔總人數比例圖

由圖3得知，高職生的朋友數量大約為101~300位居多，其次為600位以上(含)，由此數據也反應出高職生的交友圈相當廣泛。

#### 四、臉書朋友中，現實生活認識的人數

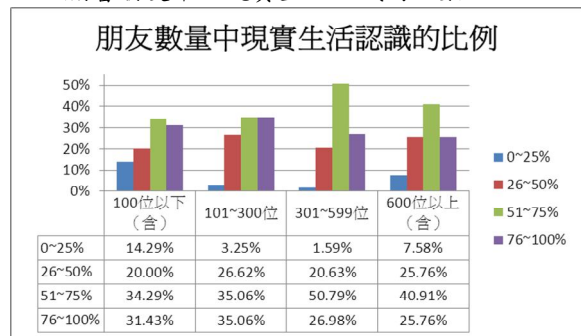


圖 4 朋友數量中現實生活認識比例圖

由圖4得知，臉書朋友中認識的比例以51%~75%佔最多數，代表在現實生活中，不認識的朋友佔二成五到五成左右，由此可知，高職生藉由臉書去認識網路上的朋友，而拓展自己的交友圈。

#### 五、臉書朋友中摯友比例

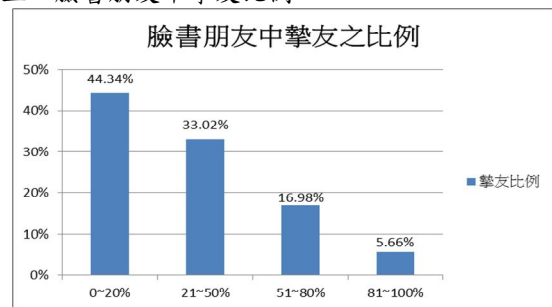


圖 5 臉書朋友中摯友比例圖

由圖5得知，高職生在臉書朋友中摯友佔的比例，以0%~20%佔最多數，數據顯示臉書的朋友中，可能是因為同學或者是朋友的朋友而認識的，平時並沒有太多的互動與了解，所以才導致臉書朋友中摯友佔的比例不高。

#### 六、臉書使用目的

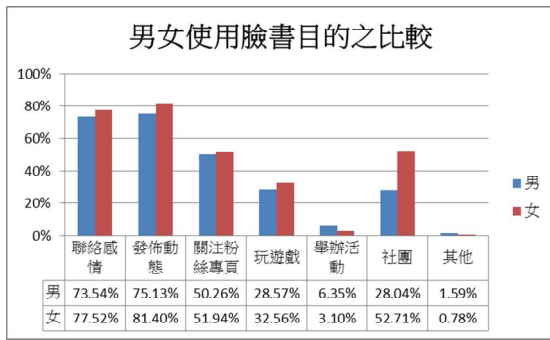


圖 6 男女使用臉書目的比較圖

由圖6得知，大多數人都是透過臉書來聯絡感情與發佈動態消息，男女生在各項使用臉書的目的上呈現的數據都差不多，唯獨在「社團」的比例上，女生明顯高出男生許多。經本組討論的結果，覺得可能是因為女生較為喜愛購買些化粧品、保養品、小飾品等等，因而加入一些購物性的社團，甚至是喜愛加入一些偶像明星的粉絲團，才導致男女生在「社團」的比例上相差較大。

#### 七、發佈動態的比率

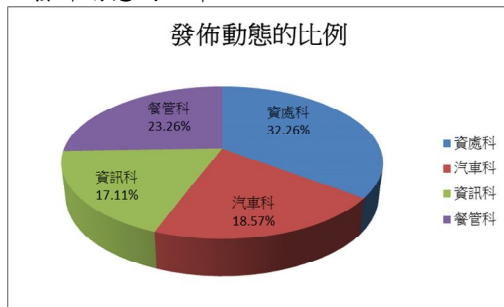


圖 7 發佈動態比例圖

由圖7得知，商科學生使用臉書發佈動態消息的比例，明顯比工科來得多。顯示女生較願意在臉書上抒發自己的心情與想法，和男生在臉書的使用目的上，有明顯的不同。

#### 八、最常使用的功能

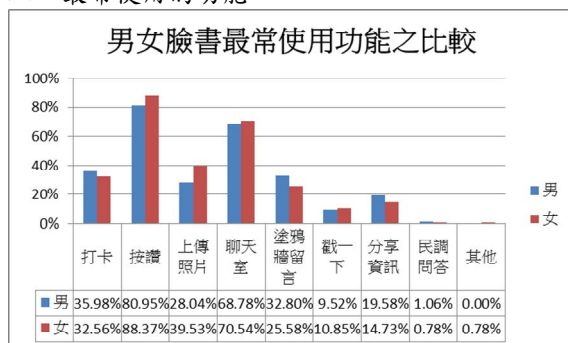


圖 8 男女臉書最常使用的功能比較圖

由圖8得知，大多數人最常按讚，代表的意義可能是認同朋友的動態消息，再者是為了表示有在關心朋友的動態消息。

#### 肆、結論與建議

根據文獻的蒐集及問卷施測後的統計分析，本組歸納出以下結論與建議。

#### 一、結論

##### (一) 高職生使用臉書的目的及頻率

問卷統計分析數據上顯示，高職生幾乎人人都有使用臉書的經驗，而且幾乎每天都會使用臉書，尤其到了假日，使用臉書的時間明顯變長許多。在使用的目的上，在「聯絡感情」及「發佈動態消息」上都佔有相當大的比例，本組特別在「發佈動態消息」做了交叉分析，發覺商科（資處科和餐管科）學生使用臉書發佈動態消息的比例，明顯比工科（汽車科和資訊科）學生來得多，顯示女生較願意在臉書上抒發自己的心情與想法，和男生在臉書的使用目的上，有明顯的不同。在臉書最常使用的功能中，最多人所使用的功能是「按讚」，按讚除了表示認同朋友發佈的動態消息外，也代表著有在關心朋友的動態消息。其次最常使用的功能是「聊天室」，這也是同學們使用臉書聯絡感情的另一個主要途徑。

##### (二) 臉書帶給高職生的影響

由問卷分析的結果中顯示，自從使用臉書後，原本和朋友間的聯繫是透過打電話或直接見面，現在反而是以透過臉書來聯繫彼此佔最多數。高職生人際關係的互動，有很大部分是透過臉書來交流的，而且使用臉書後，會拓展自己的交友圈，讓自己有機會去認識不是現實生活中的朋友。而臉書上因為遊戲、社團或透過朋友間接認識的朋友佔了二成五到五成左右的比例，顯示臉書雖然可以拓展自己的交友圈，但是在這不認識的網友中也有可能隱藏自己見不到的危機。

有將近四成的同學，朋友數達 300 位以上，但這些朋友中實際認識的僅佔一半，而認識的朋友中，摯友數目佔的比例也不高，由此可見，臉書裡的朋友數量多並不代表人際關係好。

##### 1. 正面影響

從統計的數據得知，透過臉書讓同學在交友圈上，有明顯的拓展。不但找到了許久不見的老朋友，也有現實生活中的朋友以及網路上的朋友，網路的朋友可能是透過社團、粉絲專頁、遊戲等等而認識，這些相同興趣的人因此集結在一起並增進彼此感情。在使用臉書後，和朋友聊天話題上也有明顯增加的趨勢，這些都有助於人際關係的增溫。

##### 2. 負面影響

在文獻的蒐集中得知，部分學生與家庭的互動上，學生在家因為幾乎沉溺於臉書，因而與家人間的互動變少、感情疏遠了，更嚴重的是關係惡劣，雙方發生衝突。若青少年只會在虛擬的社交生活發展人際關係，缺乏在現實生活的社交關係經驗，將會影響青少年的身心發展。

而在問卷的分析結果中顯示，平日使用臉書的時間，以每天 1~3 小時佔大多數，但是值得注意的是，有一成左右的同學，每天使用臉書超過 6 小時，長時間沈溺於臉書不但會影響到課業，甚至會為健康帶來不好的影響。而到假日使用臉書的時間，有將近三成的學生一天會使用臉書超過 6 小時，沈溺於網路的問題更顯得嚴重。本組原本預期同學會因為使用臉書後，而更沈溺於網路上、會減少和朋友及家人的互動、無心於課業上、成績退步、影響生活作息等等，可能都會帶來負面的影響，但實際調查的數據呈現，卻和本組預期落差甚大，表示同學使用臉書後，並未在這些方面有明顯帶來負面的影響。

## 二、建議

水能載舟亦能覆舟，臉書的使用雖然有助於人際關係的提昇，但若不知有所節制與正確的使用態度，也有可能為學生帶來不良的影響。根據蒐集的文獻資料與問卷分析所得結果，本組提出以下建議。

(一) 在臉書使用的時間上要懂得規劃，避免長時間使用臉書而影響課業或傷害健康。

(二) 假日期間可多安排戶外活動，避免長時間沈溺於臉書上。

(三) 在臉書的使用上，應注意個人隱私的保護，避免讓自己處於危險的情境而不知。

(四) 學校應適時宣導正確使用臉書的觀念與態度。

(五) 家長應注意孩子使用臉書狀況，避免孩子接觸色情、暴力等相關訊息。

## 致謝

感謝美和科技大學資管系陳權老師指導本研究專題與研討會論文撰寫。

## 參考文獻

1. 全球第 3 大國家！臉書使用者突破 10 億。2013 年 11 月 4 日，取至天下雜誌
2. 維基百科。2013 年 11 月 4 日，取自 <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E9%97%9C%E4%BF%82>
3. Facebook 對青少年人際關係的影響。2013 年 11 月 18 日，取自 <http://loving1216.blogspot.tw/>
4. 黃宗慧。臉書分享的意義必須深化。2013 年 12 月 4 日，取自中國時報