

身為社群網站龍頭老大的「臉書」(Facebook)，究竟熱門到什麼程度？

尼爾森(Nielsen)市場民調顧問公司今年9月公佈最新統計顯示，美國民眾花在社群網站的時間逐漸增加，在眾多社群網站中，花在「臉書」的時間高居第一。

統計數據指出，光是在今年5月這個月中，所有美國人花在「臉書」的時間總數，累積高達535億分鐘，換算起來大約是10萬1,720年。平均來看，每個美國人在5月，花在「臉書」的時間高達382分鐘，也就是6.4小時。

艾迪生媒體研究機構(Edison Media Research)今年初發表的統計報告也指出，如今年齡在12歲以上的美國人，約有51%擁有「臉書」帳號。相較之下，2008年時只有8%，可見美國民眾如今使用「臉書」的普及程度。

近兩年，不少醫學研究報告紛紛歸納出類似的結論，那就是由於「臉書」在美國民眾日常生活中，佔據越來越可觀的比例，導致婚姻、親子關係、學校課業甚至健康，通通都受到影響或衝擊，這是值得注意的社會現象。

「臉書」可以讓地理距離相隔遙遠的人們仍然保持密切連絡，例如獨自在異鄉求學的遊子能隨時與千里之外的家人即時互動，是社群網站受歡迎的主要原因之一。不過，美國小兒科學會(American Academy of Pediatrics)研究發現，青少年可能因為「臉書」而產生「臉書憂鬱」(Facebook depression)。

美國小兒科學會今年春季發表的研究報告指出，年齡僅十幾歲的青少年如果耗費過長的時間在社群網站，可能會產生認為自己受到孤立的感覺，這種「臉書憂鬱」則可能進一步導致他們出現「藥物濫用、不安全性行為、攻擊他人或自我毀滅的行為」。

專家認為，「臉書」友人的各種動態更新與照片分享，可能會讓某些覺得自己「社交生活不夠精彩」的孩子們自尊心受損。

主持這項研究的歐基夫(Gwenn O'Keeffe)醫師指出，對某些青少年來說，社群網站通常是他們與外界溝通的最主要管道，而不像過去會跟同學一起逛街、或到朋友家玩。

歐基夫提醒家長們，必須深入了解現今網路時代的各種科技，才能懂得孩子們的網路世界，「並且在那個世界輕鬆自在地教養兒女」。

自拍裸照與情色簡訊(Sexting)透過社群網站迅速流傳，可能造成不堪後果，而各種社群網站之間的「網路霸凌」(Cyberbullying)問題，近幾年更是受到美國媒體高度關注。

美國小兒科學會指出，「網路霸凌」已成為現代青少年上網時最可能碰到的問題。「網路霸凌」可能導致嚴重的心靈創傷，包括憂鬱症、焦慮感、嚴重孤立，甚至自殺。專家指出，「網路霸凌」的受害者不一定會對外吐露事實真相，為人父母者要特別小心警覺。

許多社群網站的好玩與魅力，讓許多年輕人無法抵抗，沉迷的結果就是睡眠不足、運動不夠，學業成績也一併賠上。

**請注意：背面仍有試題**

加州州立大學多明古茲山(California State University, Dominguez Hills)分校心理學教授羅森(Larry D. Rosen)今夏發表研究報告指出，「臉書」會造成學習分心，並對學業有負面衝擊。

這項研究發現，從國中、高中一直到就讀大學的學生中，如果在唸書期間每 15 分鐘還要查看「臉書」至少一次，這些學生的平均成績一般而言分數都比較低。

對於已經成家的「臉書」使用者來說，婚姻關係是否受到這個當紅社群網站的影響，則是近兩年相當熱門的討論話題。

美國婚姻律師學會(American Academy of Matrimonial Lawyers) 2010 年底公布統計報告顯示，美國平均每五件離婚案件，就有一件跟「臉書」有關。同時，統計報告也指出，高達八成的離婚律師接受訪查時回答說，近年來處理的婚姻案件中，配偶之間曾經發生社群網站引起的外遇問題，真實案例越來越多。

充滿露骨內容的「臉書」對話或尺度火辣大膽的照片，在夫妻之間以「存有無法調解的歧異」(irreconcilable differences)為由向法院訴請離婚時，已經越來越常被用來當做呈堂證供。

研究報告也發現，不少外遇案件都是因為夫妻其中一方在「臉書」與失聯多年的舊情人重新碰上而發生的。

統計指出，66%的離婚律師引用「臉書」的照片或文字做為離婚案件中的證據，MySpace 網站僅占有 15%，「推特」(Twitter)則有 5%。

位於美國新澤西州奈普敦(Neptune)的「活道基督團契」(Living World Christian Fellowship Church)的牧師米勒(Cedric Miller)去年底的一番談話，讓他成為全國新聞焦點人物。

米勒呼籲教友們關閉「臉書」帳號，以杜絕婚姻出軌問題。只不過，後來米勒被人踢爆十年前曾有大玩 3P 的風流事跡，他在發表公開道歉之後，黯然辭去主任牧師的職務。

諷刺的是，米勒自己的桃色事件，發生的時間點遠在「臉書」興盛之前，可見「臉書」並不是造成不忠或外遇的唯一原因，他大聲疾呼刪除「臉書」帳號以確保婚姻與感情的忠貞不受破壞，顯然把問題看得過於簡單了。

不管是網路或社群網站，畢竟只是現實生活中與他人溝通互動的一個媒介而已，婚姻、親子、學業或者健康發生問題的時候，與其直接把問題歸咎於社群網站，不如花點時間檢討現實生活中到底哪個環節出錯，才能找出真正病根，並且對症下藥。

如同婚姻諮詢專家芮爾(Terry Real)所言，不能把所有問題都怪罪給「臉書」，因為遠在電子郵件發明之前，甚至早在電話出現之前，人類社會就已經有著婚姻問題了，因此現代人的婚姻破碎「問題並不在於『臉書』，而是婚姻當中已經沒有愛了。」