

心靈捕手－導師電子報 第 109 期

「我們兩個，不就是安慰彼此寂寞的人嗎？」

－淺談現代年輕族群新興的戀愛模式

發行人：江淑君學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：112/2/15

## 本期簡介

在 2022 年的尾聲，全球知名的交友平台 Tinder 公布 2022 年的 Year in Swipe（社交趨勢報告）。在此社交趨勢報告中整理用戶們在該年度的 10 大社交趨勢，其中一項社交趨勢是發現現代年輕族群新興的戀愛型態「Situationship」（潘韜宇，2022）。

Erikson 提出的人生八階段成長理論，其中大專生所在的成年前期，首要的發展任務就是學習建立親密關係，因此本期的導師電子報將與導師淺談「現代年輕族群新興的戀愛模式」。

## 心靈交流站

### 一、新興戀愛型態 Situationship 是什麼？

Situationship 是由 situation（情況、狀況）+relationship（戀愛關係）而來的詞彙，意旨兩人有肢體上的親密關係，卻尚未到達傳統上認知的交往狀態（陳家容，2022）。

美國一位知名的約會教練 Damona Hoffman 曾形容 situationship 就像是在玩一場扮家家酒，兩人如情侶般交往，並且能感覺到浪漫，繼而滿足暫時性的需求。但它可能不會發展成為更穩定或更有意義的關係。因為兩人之間缺乏真正的承諾、對未來的共識與信任感（Shanni，2019）。

「我很喜歡你，但在一起我要再想想」，situationship 與 relationship 最大的差異之處就在於缺少愛情三元素中的「承諾」，缺乏承諾的戀愛，兩個人可以感到親密、可以擁有激情、可以約會談心，甚至這段關係可以維持一段很長的時間，但就是沒有一句「你是我的誰」的許諾（陳家容，2022）。

## 二、為什麼 Situationship 在年輕世代崛起？

著名的社會學家 Beck 夫婦曾合著一本《愛情的正常性混亂》(The Normal Chaos of Love)，書中用社會學的角度描述了關於現代的愛情與親密關係，而其中對現代愛情的刻畫，或許就能夠讓我們了解到為何 situationship 會在現在世代中逐漸崛起。

愛情的正常性混亂，認為現代的戀愛型態改變是社會變遷的結果，也是「愛情的個人化發展趨勢」。在現代社會下，越來越強調個人的主體性，不再如過往強調秩序性、同一性、安定性。因此愛情個人化後的弔詭性即是，「個人化」是個人自我取向的追求、是將自我放在優先順位；但「愛情」則是由至少兩人所組織而成的親密關係團體。於是個人化的愛情，就意味著現代人在面對親密關係時，將面臨到追求個人的自我需求與追求兩人的親密世界間來回擺盪(姚蘊慧，2005)。而當「個人」凌駕於「兩人」，代表在感情裡不需要為他人做出犧牲、做出妥協、做出承諾，或許這就是現在世代重塑戀愛文化的一大原因(黃紫緹，2022)。

## 三、Situationship 可能帶來的隱憂

Situationship 或許能夠讓我們更輕鬆自在地進入一段關係、讓我們能在關係內各取所需。但心理治療師 Jonathan Alpert 曾提及 situationship 容易產生雙方需求不一的情況發生，並且當這段關係是模糊的時候，這樣的不確定感，會經常導致個人感受到焦慮、沮喪、挫折、怨恨、無助等不健康的情緒(Shanni，2019)。

沒有承諾的愛情，或許會很輕鬆、來去自如、不會感到有壓力，但也會讓人逐漸忘記如何真正的投入一段感情，如何的愛與被愛。

### **導師可以這麼做**

#### 一、關懷學生的交友狀況並申請班級講座

導師們可以利用導生聚會時間，關心同學們的交友狀況，或許有機會也可以透過開放的交流，更進一步的了解現代的大學生對於親密關係、談戀愛，以及對於使用交友軟體的看法。

此外，老師們亦可以向學輔中心申請班級座談，利用班級聚會的時間，協助學生探討新興的戀愛形態—situationship，以及 situationship 可能帶來的利與弊為何。

## 二、陪伴同學重新思考期望的親密關係

而當同學們深受 situationship 的交往模式中而困擾時，導師們可以給學生簡單的同理與陪伴，並引導學生去思考究竟這樣的關係是否是自己所期望的、眼前的這個人是否是自己所欣賞的對象、是否渴望進一步地與對方交往，透過這些引導讓學生有機會重新思考這段關係，並更加了解自己的感情觀。

在導師給予關注與陪伴的同時，若同學仍舊因 situationship 而感到焦慮與低落時，亦可邀請學生至學輔中心申請個別諮商，讓老師與心理師共同陪伴學生面對低潮。

## 結語

Situationship 是現代年族群新興的戀愛模式，導師們可以了解到年輕人、大專生逐漸興起的戀愛模式，開放的了解到這種戀愛模式可能是因應社會而生，而在學生受這種交友模式而苦時，導師也能夠對學生進行簡單的關懷與衛教宣導，讓他們知道 situationship 的利與弊，讓學生有機會在思考過後，重新去選擇自己所期望的戀愛模式。

## 參考文獻

Shanni (2019)。當代戀愛 | Situationship：「我們約會，上床，但不談未來」

不談名份的關係有什麼情感陷阱？。WOMANY 女人迷。取自：

<https://womany.net/read/article/21899>

姚蘊慧 (2005)。「第二現代」社會觀點下的親密關係。通識研究集刊，8，149-170。

陳家容 (2019)。談承諾就傷感情？借《華燈初上》談新興戀愛型態

Situationship。雞湯來了。取自：

<https://chickensoupfamily.com/2022/03/15/situationship/>

黃紫緹 (2022)。不定義關係 就是最舒服的關係？Z 世代擁抱 situationship。

台灣英文新聞。取自：<https://www.taiwannews.com.tw/ch/news/4647458>

潘韜宇 (2022)。Tinder「Year in Swipe」盤點 2022 年 10 大社交趨勢，顛覆各種約會傳統既定印象，年輕世代會員傾向有話大聲說。立報傳媒。取

自：<https://www.limedia.tw/career/34598/>

### 【班級座談】

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

### 【學生輔導中心】

班級座談申請表(含申請須知)：

<https://advisory.utaipei.edu.tw/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！