

以性別腳本看交友軟體建立關係之挫折因應經驗之影響—以成年初期未婚

男性為例

學生：徐毓君

指導教授：連廷嘉 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究旨在探討成年初期未婚男性使用交友軟體的挫折經驗，以及其因應困境的方式，並進一步理解傳統性別文化腳本如何影響其關係建立歷程。研究邀請三位年齡介於 27 至 32 歲之間的成年初期未婚男性作為研究參與者，並進行半結構式訪談。資料分析採用敘事研究中「整體－內容」與「類別－內容」的分析法。三位參與者中，除一人使用交友軟體約兩年外，其餘皆使用超過十年。

研究結果發現，成年初期未婚男性在使用交友軟體時，常因關係的模糊與不確定性產生焦慮，在關係初期傾向期望曖昧能發展為穩定關係，然而當雙方未能達成共識時，容易出現失落與埋怨。隨著不同經驗的累積與觀點的轉變，參與者逐漸展現出對關係更具彈性與開放的態度，並持續思考適合自身的關係型態。此外，交友軟體的配對機制也使人對關係逐漸感到淡化與不重視，長期使用下參與者普遍出現疲乏與厭倦感，進而對交友軟體失去信心。

在因應困境方面，參與者多能保持反思與批判性思考，對過去經驗進行整理與審視，並在理清思緒的過程中更深入理解自身需求。同時，也有部分參與者選擇將重心從交友軟體的互動中抽離，回歸個人生活，進而減少對負面訊息的情緒影響。

關於性別腳本對建立關係的影響，結果顯示參與者受影響程度不一。整體而言，男性正處於傳統與現代性別腳本的交接處，在行動與認知上常出現拉扯與矛盾。即便意識上認同新腳本所倡導的彈性與開放，實際上仍容易受到社會對舊有性別期待的牽引與制約。

本研究歸納出交友軟體使用過程中的挫折經驗主要包括：「交友軟體特性的渲染」、「情感斷裂的傷痕」與「關係無法掌控的焦躁」。其困境因應經驗則包括：「學習自我反思與保持批判思考」、「回歸自我生活重心」、「設立自我界線」。而性別腳本的影響則體現在：「傳統性別腳本的延續」、「新舊腳本交替下的行為工具性」、「性別腳本下男性建立關係的樣貌」。

基於上述研究結論，本文對成年初期未婚男性、相關助人工作者與未來研究提出建議，以作為理解與支持此群體情感與社會互動經驗的參考。

關鍵字：性別腳本、交友軟體、挫折因應經驗、成年初期未婚男性