



## 什麼樣的人愛放閃？

記者 [張筠婕](#) 報導

2020/04/05

在這個社群媒體發達的時代，除了走在路上會看到情侶們牽手、抱抱，也時常會在滑社群軟體時，看到各式各樣放閃的限時動態或貼文。從情人節到交往紀念日，有些人好像無法不讓全世界知道自己「戀愛ing」。

### 「放閃」是什麼？

放閃，是時下流行的網路用語，指的是在公共場合或是公開平台上曬恩愛，英文是Public Display of Affections (簡稱PDA)。2003年，美國一位學者Andrew K. Gulledge將所謂放閃的行為分為七種，包括在公共場合牽手、擁抱、親臉頰、接吻、撫摸等等，在以前網路沒有如此發達的時候，放閃行為只侷限在公共場合中的親密接觸。

現今網路發達，許多人喜歡透過社群平台如Instagram和Facebook，昭告親朋好友自己交了男/女朋友、貼出合照或文字來表達自己對另一半的愛意、記錄和另一半的甜蜜互動等。「放閃」一詞已不單單代表現實生活中的肢體互動，上述所描述的行為也都屬於放閃的一種。

而不同國家也因為國情文化不同，對於放閃有不同的接受程度，像是日本人比較保守、注重隱私，在社群網站中曬恩愛並不是常見的事，更不用說是在大街上擁抱、接吻；相反地，西方大多數國家較熱情跟開放，時常在網路上、街上看到情侶放閃的行為。

### 什麼樣的人愛放閃？

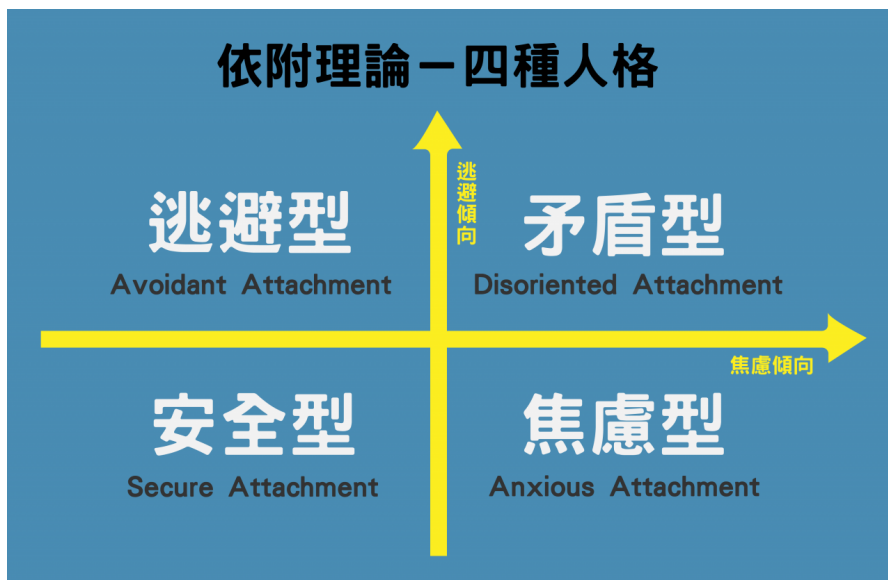
今年1月2號，美國心理學教授Amanda L. Forest在《SAGE journals》刊載了一篇期刊論文，談討一般人Facebook上的「放閃」行為。根據調查，在236個成年的Facebook用戶中，有29%的情侶將他們的合照當作大頭貼、70%的情侶有設定交友狀況為「交往中」及「已婚」、15%的情侶在最近的五篇貼文中有提及到對方。此研究進一步將主題聚焦於「將情侶合照當作Facebook大頭貼」的原因。

透過35個關於對情侶關係的滿意度、忠誠度、認同感、關係緊密程度等的問題及測驗，研究者發現對感情越是忠誠及滿意的人，越傾向於將大頭貼更換成情侶合照

為數不少。研究發現，他們比其他人更常使用大頭照，也越常在網路上進行放閃行為。同時也發現，他們的忌妒心會比其他人來得高。

而根據約翰·鮑比 ( John Bowlby ) 的依附理論，研究者推測屬於焦慮型依戀的人會比他人更傾向將與伴侶的合照當作大頭貼，因為他們時常缺乏安全感，容易擔心感情遭受破壞，所以需要藉由這樣的行為證明兩人的戀情是完好的；相反地，屬於逃避型依戀的人，因為較難以和另一半親近、依賴他人，不太會做出高調放閃的行為。

除此之外，「想保護戀情不被他人破壞」更是許多人將大頭照換成情侶合照一大原因，像是宣告主權給另一半的前任或是有非分之想的人看。有受訪者在研究中表示「我想防止其他人將我的愛人從我身邊搶走」、「我想讓那些對我或他意思的人放棄」，而換上情侶合照是否真的能達到保護戀情的效果呢？



依附理論中的四個人格。( 圖片來源 / 張筠婕製 ) 資料來源：《諮商與輔導》

## 放閃，真的能趕走蒼蠅嗎？

Amanda L. Forest 做了個簡單的實驗，想了解是否真的能藉由「以情侶合照作為大頭貼」來保護戀情不受他人破壞。她將224個受試者分為實驗組和對照組，給他們瀏覽不同的Facebook個人頁面，實驗組瀏覽的是一個有著和另一半合照的大頭貼、感情狀態為「戀愛中」、貼文提及伴侶的帳號；對照組則是以獨照當作大頭貼、沒有標示感情狀態、貼文中只提及親戚的帳號。

研究結果顯示，實驗組的受試者會較認為該人有良好的情侶關係，且認為該帳號主人較不願和其他人踏入愛情。更重要的是，對於是否想進一步搭訕及認識對

方，實驗組受試者的意願明顯較低。

可以得知，透過在社交媒體上的放閃行為，的確能夠減少一部分戀情受到他人威脅的可能，畢竟大多數人若在他人的帳號發現對方是有另一半的人，就不會將其列入戀愛對象的人選。所以如果你正在擔心另一半會被搶走，趕緊叫對方換上「閃亮亮」的大頭貼吧！

## 越高調越容易分手？

在台灣，許多人看到高調放閃的情侶，會心想：「這麼高調很快就分了啦」、「放閃死得快」然而，事實真的是如此嗎？

根據美國心理學會（APA）去年刊登的一篇期刊論文，學者Amanda Havens 透過研究發現：「藉由在網路上的放閃行為，情侶間感到兩個人關係更加靠近也更為親密。」

此外，美國一名研究者Catalina Toma以異性戀大學生情侶為研究對象，調查習慣在Facebook上放閃的用戶，戀情是否會較低調的情侶來得短。研究邀請了160名大學生進行戀愛滿意度測驗及Facebook使用調查，並在六個月後透過郵件詢問和當初的對象是否仍在一起，結果顯示「比較喜歡在Facebook上放閃的情侶，分手率比低調的情侶來得低」，甚至還低了24%。



sunnyboyyy 





verna\_moveon和其他60,906人都說讚

sunnyboyyy 七夕情人節快樂 我在銀川很想你! Happy Chinese Valentines Day! Missing you from Yin Chuan! @dizzydizzo

藝人王陽明時常在社交平台秀恩愛。(圖片來源 / 截圖自Instagram)

## 經營方式因人而異 沒標準答案

看完上述，你可能會覺得放閃才是比較愛的表現。但其實每個人經營感情的方式是根據雙方個性、對關係的滿意度等，而有所不同，不需要特別改變自己的戀愛方式。在這個速食愛情的時代，要如何維繫一段長久的感情是每個人都會遇到的課題。無論你是傾向將戀情昭告天下，又或者是習慣愛得低調，都無關對錯，更沒有「放閃死得快」的標準答案。只有你是否在每一段感情中真心對待另一半、認真付出，那些才是最重要的。

至於愛得太過於高調、放閃頻率過高，會不會令身邊朋友感到厭煩，進而導致人際關係變差？那又是另一個可以探討的問題了。

縮圖來源：馬鈺絜

關鍵字：放閃、曬恩愛、情侶、高調、分手



記者 張筠婕



編輯 李詠濠

