

父母低头行为对青少年孤独感的影响研究

程琚婕

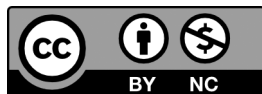
滨州医学院人文与社会科学学院应用心理系，烟台

摘要 | 青少年是个体在迈入成年期之前的重要阶段，青少年的成长与家庭、学校以及社会环境紧密相连。为探索在互联网背景下的父母低头行为对青少年孤独感产生的影响，本研究采用自编一般资料问卷、父母低头行为量表（PPS）和孤独量表（UCLA）对 561 名青少年进行调查。结果表明：父母低头行为显著正向预测青少年孤独感（ $r=0.47$, $p<0.01$ ）；对父母低头行为得分进行高低分组显示其对青少年孤独感的影响存在差异（ $t=-7.86$, $p<0.01$ ）。

关键词 | 父母低头行为；孤独感；青少年

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在互联网大数据的时代背景下，智能手机的使用近乎覆盖全球的移动通信用户。在网络世界纷繁复杂的资讯与信息传播交互下，轻而易举地吸引了人们的注意力，“低头族”现象也随之而来。“低头族”是指在社交过程中分散注意力到智能手机使用上的行为^[1]。低头行为（phubbing）一词是由手机（phone）和冷落（snubbing）组成的复合词语，顾名思义，它是当前时代下低头族人群的写照^[2]。在大数据互联作为时代特征的前提下，父母在养育子女或与子女相处的过程中，也常常存在低头行为，并且父母低头行为可能会造成许多消极影响。近年来的研究认为，父母低头行为会对亲子关系造成不利影响，并且正向预测青少年的攻击行为^[3]。父母和子女共同组成了核心家庭的稳定结构，而当亲子沟通受到阻碍或者交流不畅的时候，则有可能造成亲子关系的疏远，对儿童青少年的成长产生消极影响。在一项中学生手机成瘾的研究中，研究者认为父母低头行为影响中学生的手机使用行为，父母低头行为能够正向预测中学生的手机成瘾行为^[4]。有学者认为，父母低头行为对儿童青少年心理发展造成影响，可能影响其依恋关系，并且不利于儿童青少年的人际交往^[5]。青少年正处于成长发育的关键

阶段,青少年阶段的个体正面临着生理逐渐成熟但心理发展尚不成熟的矛盾时期,学校课业压力增加、游戏活动时间的减少也可能导致他们产生负面情绪,此时非常需要父母足够的关注和耐心的沟通,正确引导青少年的成长。

处于青春期阶段的青少年,在学习和生活的过程中会产生该阶段特有的问题与困惑,由个体、家庭和社会多种因素综合而成。有研究认为,家庭氛围越和谐的青少年家庭,家庭中青少年个体的孤独感就越低^[6]。家庭支持尤其是父母支持作为青少年成长过程中的不可或缺的存在,直接影响着青少年的情绪与情感,家庭和谐、交流通畅的家庭关系可以显著降低青少年的孤独感受,有利于青少年良好人格的形成以及家庭幸福感的提升。一项针对中学生的研究表明,中学生的孤独感与社交焦虑及抑郁呈正相关^[7]。个体的孤独感与焦虑和抑郁之间存在联系,孤独感越强的个体,越容易产生焦虑情绪和抑郁状态。青少年正处在情绪不稳定和可能存在冲动行为的特殊阶段,在该阶段能否有效处理成长过程中遇到的问题和困难将对青少年未来的发展产生十分重要的影响。父母作为青少年的主要养育者,来自父母的陪伴和关怀能够让其获得更多正向的情绪体验,能够更好的面对学习、社交中遇到的压力。综上,本研究旨在探究父母低头行为对青少年的孤独感是否存在相关关系,以及是否存在人口学变量差异,为降低青少年孤独感和促进青少年健康成长提供更多理论支持。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

2021年3月—2021年6月面向山东省初、高中生发放研究问卷,共回收633份,有效问卷561份,有效率88.6%。其中男性269名(48.0%),女性292名(52.0%);初中生234名(41.7%),高中生327名(58.3%);生源地为城镇216名(38.5%),农村345名(61.5%);独生子女283名(50.4%),非独生子女278名(49.6%);父母月收入总和低于6000元为111名(19.8%),6000—10000元之间为241名(43.0%),高于10000元为209名(37.3%)。

2.2 研究工具

2.2.1 一般资料问卷

根据研究需求编制一般资料问卷,内容包括被试的性别、学习阶段、生源地信息、是否为独生子女以及家庭月收入。其中性别与家庭月收入在统计过程中无人口学变量差异。

2.2.2 父母低头行为量表

父母低头行为量表(PPS)来源于Roberts等人编制的低头行为量表(PS),用于测量伴侣交往间的低头行为^[8]。中国研究者丁倩等人在原版英文量表的基础上进行修改,得到中文版父母低头行为量表^[9]。该量表为他评量表,由青少年根据父母的低头行为对选项进行选择,量表共9个项目,使用Likert5级计分,计分范围从1分(从不)到5分(总是),总分越高则低头行为越严重。该量表信效度较好,在本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.83。

2.2.3 孤独量表

孤独量表 (UCLA) 由 Russell 等人于 1978 年编制, 随后进行两次修改, 本研究采用其 1996 年编制的第三版^[10]。该量表中文版有良好的信效度^[11]。适用于中国青少年^[12]。量表共 20 个项目, 使用 Likert4 级计分, 计分范围从 1 分 (从来没有) 到 4 分 (总是), 量表中有 9 项反向计分题, 总分越高则孤独感越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.85。

2.3 数据处理

采用 SPSS 24 软件进行数据统计与分析, 分析过程包括一致性检验、独立样本 t 检验、单因素 anova 方差分析、Pearson 相关与 Logistic 回归分析等。

3 结果

3.1 人口学变量差异

3.1.1 父母低头行为和青少年孤独感在学习阶段上的差异

通过独立样本 t 检验得到父母低头行为与青少年孤独感在青少年学习阶段上的差异, 结果可知: 初中生父母低头行为显著低于高中生父母低头行为 ($t=-4.55, p<0.001$); 初中生孤独感得分显著低于高中生孤独感得分 ($t=-2.93, p<0.01$)。如表 1 所示:

表 1 父母低头行为、孤独感在学习阶段上的差异比较

Table 1 Comparison of parents phubbing and loneliness in learning stage

项目	初中	高中	t
父母低头行为	23.65 ± 6.33	26.07 ± 6.11	-4.55***
孤独感	50.75 ± 9.15	52.99 ± 8.72	-2.93**

注: *表示 $p<0.05$, **表示 $p<0.01$, ***表示 $p<0.001$, 以下同。

3.1.2 父母低头行为和青少年孤独感在生源地上的差异

通过独立样本 t 检验得到父母低头行为与青少年孤独感在生源地上的差异, 结果可知: 城镇的父母低头行为得分显著高于农村的父母低头行为得分 ($t=5.10, p<0.001$), 而青少年的孤独感得分在生源地差异上不显著。如表 2 所示:

表 2 父母低头行为、孤独感在生源地上的差异比较

Table 2 Comparison of parents phubbing and loneliness in the source land

项目	城镇	农村	t
父母低头行为	26.75 ± 6.32	24.01 ± 6.09	5.10***
孤独感	51.96 ± 9.43	52.11 ± 8.67	-0.19

3.1.3 父母低头行为和青少年孤独感在是否为独生子女上的差异

通过独立样本 t 检验得到父母低头行为与青少年孤独感在是否为独生子女上的差异, 结果可知: 独生子女的父母低头行为得分显著高于非独生子女的父母低头行为得分 ($t=3.41, p<0.01$), 独生子女的孤独感得分显著高于非独生子女的孤独感 ($t=2.71, p<0.01$)。如表 3 所示:

表 3 父母低头行为、孤独感在是否为独生子女上的差异比较

Table 3 Comparison of parents phubbing and loneliness in whether they are only children

项目	独生子女	非独生子女	t
父母低头行为	25.96 ± 6.37	24.15 ± 6.14	3.41**
孤独感	53.06 ± 9.20	51.03 ± 8.61	2.71**

3.2 青少年孤独感得分在不同类型父母低头行为上的比较

根据统计学上下限 27% 划分高低分组方法对父母低头行为得分进行分组, 经统计检验得, 青少年孤独感得分在不同父母低头行为得分组上有显著差异, 父母低头行为高分组的青少年孤独感水平显著高于父母低头行为低分组的青少年孤独感水平 ($t=-7.86, p<0.01$)。如表 4 所示:

表 4 青少年孤独感得分在不同类型父母低头行为上的比较

Table 4 Comparison of adolescent loneliness scores in different types of parents phubbing

组别	孤独感	t
父母低头行为低分组	47.41 ± 9.41	-7.86**
父母低头行为高分组	55.66 ± 9.30	

3.3 父母低头行为与青少年孤独感的相关关系

根据线性相关结果可知, 父母低头行为与青少年孤独感呈显著正相关 ($r=0.47, p<0.01$)。如表 5 所示:

表 5 父母低头行为与青少年孤独感的相关关系

Table 5 Correlation between parents phubbing and adolescents' loneliness

	M ± SD	父母低头行为	孤独感
父母低头行为	25.06 ± 6.31	1	
孤独感	52.06 ± 8.96	0.47**	1

3.4 青少年孤独感对父母低头行为的回归

根据回归分析结果可知, 父母低头行为对青少年孤独感的影响程度为显著正向 ($\beta=0.47, p<0.001$)。如表 6 所示:

表 6 青少年孤独感对父母低头行为的回归分析

Table 6 Regression analysis of adolescent loneliness on parents phubbing

结果变量	预测变量	R	Adjust R2	F	β	t
孤独感	父母低头行为	0.47	0.22	159.30	0.47	12.62***

4 讨论

4.1 人口变量学差异

父母低头行为得分在青少年的不同学习阶段存在显著差异,但分数均值都低于父母低头行为量表的理论均值 27 分,说明在子女正处于青少年阶段的父母在低头行为表现上形式并不严峻,但是值得更多关注,需要多加注意在日常生活中与子女的情感沟通和有效交流。在近年的一项交叉滞后研究中,研究者认为父母的“低头族”行为对初中生的手机成瘾有预测作用^[13]。随着智能手机的使用率越来越高,智能手机的使用也越来越向低龄化个体普及,预防青少年的手机成瘾问题,就需要青少年的父母起到模范作用。另外,父母低头行为的得分在生源地方面也存在差异,生源地为城镇的青少年父母的低头行为得分显著高于生源地为农村的青少年父母低头行为得分。这可能由于城镇地区互联网更为成熟与普及,依托手机使用互联网的频率更高,于是低头行为得分较高。在是否为独生子女的父母低头行为得分上,独生子女的父母低头行为得分显著较高,这可能是由于在非独生子女的家庭中,父母要分出更多精力和时间在子女们的身上,减少了花费在手机上的时间,所以得分更低。

在青少年的孤独感得分上,不同学习阶段的青少年孤独感得分存在显著差异,其中高中生孤独感得分显著高于初中生孤独感得分,原因可能是高中生学业压力更大,课余时间少,生活节奏单一等原因导致其缺乏时间交往朋友,社交空间小,在校园中与同学和师长的交往内容中也是学业占据大部分的时间,个体感到孤独感受相对较高;并且高中学习阶段课业难度更高,在家庭生活中对于家长而言辅导难度更高,因而高中生与父母在学业上的交流也更有挑战。在不同生源地的青少年的孤独感得分上则不存在显著差异。在是否为独生子女的青少年孤独感得分情况上,独生子女的孤独感得分显著高于非独生子女,这可能是因为在独生子女的家庭生活中缺少同辈的同伴交往,家庭成员较少,能够在家庭中沟通交流的对象就较少,这可能是导致独生子女孤独感更强的原因之一。有研究认为,青少年的同伴支持能够对其积极社会适应起正向影响作用,并且负向预测青少年孤独感^[14]。所以青少年在忙碌的学业生活中,也可以适当地增加同伴交往的频率,增进友谊,降低成长过程中的孤独感。

4.2 相关关系

研究表明父母低头行为对青少年孤独感呈显著正向相关,说明青少年的父母低头行为得分越高,那么青少年个体自我感受的孤独感就越高。有研究认为父母支持可以在降低青少年孤独感当中发挥积极作用^[15]。在核心家庭中,父母对子女的影响极大,父母能够表现出来的对青少年的关怀与照顾对青少年个体而言影响深远。近年的研究认为,低头行为本身包含着一种社会排斥的信号^[16]。即低头使用智能手机而忽略与交流对象进行社交的行为令对方感到被排斥,在父母与青少年的交往过程中,这样的一种

情况会造成幸福感的降低,影响亲子关系和父母支持的质量,进而使青少年感到孤独的可能性就越高。并且,国外的一项从2000年到2018年共计5次对青少年进行孤独感测量后,发现青少年的孤独感呈上升趋势,并且孤独感对青少年的正性情绪和生活满意度呈负相关^[17]。因此,青少年孤独感这一话题值得广泛关注,青少年的健康成长对于其个人发展、家庭幸福感都尤为重要。

参考文献

- [1] 谢铃莉,季雨楠,李晨阳,等.大学生“低头族”现状及与社会适应关系[J].中国健康心理学杂志,2019,27(2):256-260.
- [2] Chotpitayasunondh V, Douglas KM. How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone [J]. Computers in Human Behavior, 2016(63):9-18.
- [3] 邵蕾,董妍,冯嘉溪,等.父母“低头族”与青少年攻击性:社会排斥与人际敏感性的作用[J].心理技术与应用,2020,8(9):513-520.
- [4] 丁倩,张永欣,周宗奎.父母低头族与中学生手机成瘾的关系:父母监控的调节作用[J].中国特殊教育,2019,4(1):66-71.
- [5] 姜倩云,王兴超,刘兵,等.父母低头行为对儿童青少年心理发展的影响[J].心理发展与教育,2021,37(1):137-145.
- [6] 杨丽,童俊,缪绍疆,等.家庭气氛对青少年孤独感的影响:自我和谐的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2013,21(11):1725-1729.
- [7] 孙梦圆,刘堃.孤独感在中学生社交焦虑与抑郁症状间的中介作用分析[J].中国卫生统计,2018,35(6):926-928.
- [8] Roberts JA, David ME. My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners [J]. Computers in Human Behavior, 2016, 54: 134-141.
- [9] 丁倩,王兆琪,张永欣.父母低头行为量表在我国青少年群体中的初步修订[J].中国临床心理学杂志,2020(5):942-945.
- [10] Russell D W. UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure [J]. Journal of Personality Assessment, 1996, 66(1):20-40.
- [11] 任丽杰,韩宪国,刘俊升,等. UCLA-3 孤独量表的因子结构及追踪测量等值性检验 [J]. 心理研究, 2019, 12(5):439-445.
- [12] 成鹏. 青少年孤独感与错失恐惧的关系:社交媒体使用强度的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1):187-190.
- [13] 丁倩,孔令龙,张永欣,等.父母“低头族”与初中生手机成瘾的交叉滞后分析[J].中国临床心理学杂志,2018,26(5):952-954.
- [14] 周云,谢念姿,龙华,等.同伴支持对青少年积极社会适应影响机制研究 [J]. 遵义师范学院学报, 2020, 22(6):154-156.
- [15] 刘文雯. 父母支持、友谊支持对青少年孤独感的影响分析 [J]. 心理月刊, 2018, 8(13):12.
- [16] 付琳倩,谢笑春,雷雳,等.伴侣低头行为的影响及其心理机制 [J]. 心理科学, 2020, 43(3):726-732.
- [17] Twenge Jean M, et al. Worldwide increases in adolescent loneliness [J]. Journal of Adolescence, 2021, 7.

A Study on the Influence of Parents Phubbing on Teenagers' Loneliness

Cheng Junjie

*Department of Applied Psychology, School of Humanities and Social Sciences, Binzhou Medical University,
Yantai*

Abstract: Teenagers are an important stage before an individual enters adulthood, and their growth is closely linked with family, school and social environment. In order to explore the influence of parents phubbing on adolescents' loneliness under the Internet background, this study investigated 561 adolescents with self-made general information questionnaire, parents phubbing scale (PPS) and loneliness scale (UCLA). The results showed that parents phubbing significantly predicted adolescents' loneliness positively ($r = 0.47$, $p < 0.01$). The scores of parents phubbing were divided into high and low groups, which showed that there were differences in their influence on adolescents' loneliness ($t = -7.86$, $p < 0.01$).

Key words: Parents phubbing; Loneliness; Teenagers