

非安全型亲子依恋对青少年网恋倾向影响

简三喜

(石河子大学, 新疆 石河子 832003)

摘要: 文章根据依恋理论, 以网络为切入点, 探讨了亲子关系对青少年恋爱的影响, 并从家庭模式特点、情感需求及网恋倾向三维分析, 提出非安全性亲子依恋类型青少年易产生网恋倾向的合理性。

关键词: 非安全型依恋; 青少年; 网恋

中图分类号: F426.8

1 引言

随着网络发展和疫情影响, 我们对社交关系的认识已实现“现实—网络”模式的过渡, “网聊”成了大多数人交友的方式, “网恋”已成为现象级热点话题 (如图 1 所示)。网恋群体中青少年群体占比极大, 中国青年报社社会调查中心联合问卷网 (wenjuan.com), 对 2001 名 18~35 岁单身青年进行的一项调查显示, 超过 62.4% 的受访

者有过网恋经历^[1]。参与网恋的青少年通过社交媒体、在线游戏和聊天室等平台结交发展对象, 并建立恋爱关系。数据显示青少年网恋频率高, 年龄主要集中在 14~18 岁, 36.5% 的青少年每周至少进行一次网恋, 49.2% 的青少年每月至少一次。针对这一现象, 文章以依恋理论、依恋行为系统为依据, 将探讨青少年网恋的群体特征、家庭与青少年网恋的影响关系、亲子关系对青少年网恋倾向影响。

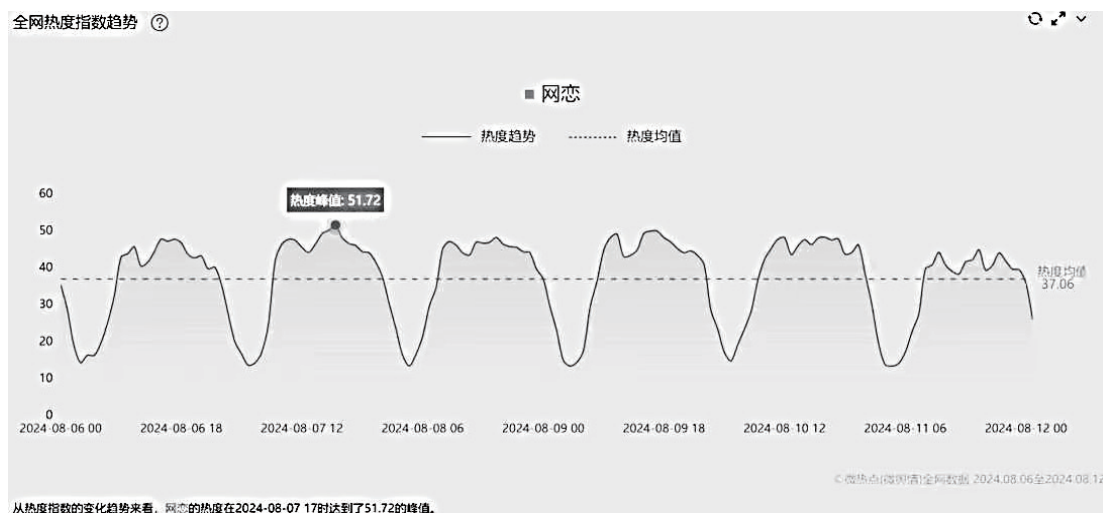


图 1 2024.08.06—2024.08.12 “网恋”一词的微博话题热度

数据来源: 微热点。

2 文献综述

2.1 网恋的定义和特点

网恋, 是指通过互联网平台建立和维持的恋爱关系。与传统现实恋爱不同, 网恋通过虚拟网络交互中发展情谊, 具有匿名性、便捷性和虚拟性。匿名性使得个体在网络环境中的交往隐藏于

自己的真实身份之下, 并且通过明暗示塑造成任意人设; 便捷性则忽视了现实恋爱中的地理隔阂, 允许个体随时随地进行交流, 相处时间更多; 虚拟性则意味着网恋双方的互动主要基于文字、语音或视频等非面对面的方式, 减少了直接冲突。这些特点使得网恋与传统恋爱有着本质的不同, 文章将基于这些特点对非安全型依恋的青少年网

恋进行分析。

2.2 青少年网恋的成因分析

心理因素和社会因素共同促成了青少年大规模网恋。从心理层面来看,青少年正处于青春期,对异性有明显的好奇和兴趣,而网络让青少年面向陌生人的机会增多,并提供了一个相对安全的环境进行交往,当边界感不再明晰,爱慕的感情便很容易产生。从社会层面来看,快节奏生活的现代社会和学业压力使得青少年缺乏足够的时间和空间进行面对面的社交活动,网络则成了他们扩展社交的主要场所。此外,网络的普及和便捷性也使得青少年更容易接触到网恋。

2.3 理论构建

美国心理学家鲍姆林德(Baumrind)提出,亲子交往的互动性,即父母与孩子的行为是相互影响的。因此,在鲍姆林德的后续研究中发现,父母不同的教养方式会形成风格迥异的儿童群像。但亲子交往本身存在复杂性,父母在孩子的童年时期承担了较为全面的角色,从生态学、控制系统理论、认知科学和精神分析理论的分析与整理中,鲍尔比(John Bowlby)提出的依恋行为系统认为:当依恋者的情绪处于害怕、疲劳或虚弱等负面情绪时,对依恋对象的需求就更加强烈。青少年时期依恋行为仍然存在,并且对亲子关系以及青少年的心理发展产生着重要影响^[2]。依恋理论认为,个体与照顾者之间的早期互动对个体的心理发展具有长远影响。

亲子依恋可分安全型依恋和非安全型依恋^[3]。非安全型依恋主要分为两大类:焦虑型依恋和回避型依恋。焦虑型依恋的个体在人际关系中往往表现出对被遗弃的强烈恐惧和对亲密关系的过度需求,可能会因为害怕失去伴侣而表现出过度依赖或强制控制。回避型依恋的个体往往回避亲密关系,他们会在交往中保持距离,因此难以建立深层次的情感联系。非安全型依恋的形成是一个复杂的过程,父母对婴儿需求的响应及时度、父母的情绪状态以及家庭环境稳定性等早期的亲子互动是影响依恋模式的关键因素,正向亲子关系对孩子成长至关重要^[4]。儿童会在整个童年期继续维持依恋联结,并对其产生其他社会关联、获得社会技能有重要支撑作用。安全型儿童比非安全型儿童更容易交到好朋友,更容易收获正面反馈,因此非安全型儿童有较强的社交焦虑^[5]。由于父母的强控制欲、家庭氛围不和谐,

以及缺少与孩子的沟通和陪伴,恋爱关系是亲子关系的缩影^[6],非安全性亲子依恋的孩子渴望在网络中寻找可归依的群体,迷恋于虚拟的互动生活^[7]。同时,社会文化背景、社会支持系统以及个体的遗传倾向也会对孩子性格模式的形成产生影响。由于现代人边界感加强,青年群体缺失了很多与他人建立深厚现实联系的机会,但仍具有极强的好奇心和探索欲,渴望补足对异性、爱情的认知。这就必然会造成他们不满足于当下的情感需求,从而使得他们需要一个“中介”来寄托情感,而网络的虚拟性恰好满足了这一需求,这也为青少年“网恋”提供了生存的土壤^[8]。

现有文献中对网恋的青少年群体特征已经逐渐明晰,但未能将家庭关系与网络特性和青少年发展建立强有力的联系,缺乏对非安全型青少年的网恋倾向讨论,其中家庭关系仍然是重中之重。针对非安全型依恋的青少年,家长和教育工作者应提供更多的情感支持和社交技能训练,帮助他们建立健康的人际关系和情感调节能力。此外,加强对青少年网络交往的教育和监管,提高他们的网络安全意识和自我保护能力。多元化的网络信息或许可以弥补父母教育方面的缺失^[9],也为孩子拓展交友圈提供了一个广大的平台,但大数据模型下,众多教育理念被放大和普及,关于教育的争论从未停止。日常生活与网络已经隔断部分孩子与父母之间的空间,现如今的亲子依恋关系中有必要重新考虑“网络”在其中充当的角色,以及青少年对伴侣的考虑。

3 研究结果

3.1 家庭与网络

家庭环境对青少年依赖手机程度影响很大,主要表现在父母教养方式和亲子关系两方面^[10]。首先,如果孩子在父母身边得不到足够关爱和陪伴,就会以其他方式满足情感需求,而通过手机游戏和网络平台交友是成本低、易获取的途径。青少年自控力不强、明辨是非能力不高,很容易沉迷网络之中,被网络上的各种信息诱导;其次,大数据精准推送与营销号洗脑宣传之下,父母很容易跟随不同教育理念去教育孩子,这些教育理念有利有弊,可能会忽视孩子个体特性,缺乏对孩子内心需求的关注,从而导致亲子关系疏远;最后,网络上广泛的观点大浪淘沙,青少年很难辨别和选择,很容易受网络上各种观点影响,与

父母的教育观念产生摩擦和冲突。当亲情不能满足情感需求时,青少年更渴望追求刺激度和崇尚爱情。根据依恋理论来看,焦虑型依恋个体因为早期与照顾者之间的关系中缺乏稳定和回应,导致他们在之后的人际关系中表现出过度的焦虑和依赖,以寻求安全感和确认;回避型依恋个体可能由于早期照顾者的忽视或拒绝,发展成一种防御机制,通过回避现实接触来保护自己免受情感伤害。

青少年网恋行为与他们的孤独程度、自尊水平和社交焦虑存在显著相关关系。感到孤独的青少年因为现实接触较少,更倾向于通过网络寻求情感支持。自尊水平较低的青少年则可能通过塑造令自己满意的人设进行网络恋爱来获得认同与追捧,提升自我价值感。而有社交焦虑的青少年可能因为面对面交往的困难而选择网恋作为过渡或替代。

3.2 非安全型青少年的情感需求

在感情中,非安全型依恋中的个体差异被概念化为两个维度,即回避和焦虑。依恋回避的特点是对他人的情感输出呈消极看法,不适应亲密关系甚至反感和逃避。依恋回避者可能会在两人关系中过度独立、拒绝亲密需求以及故意忽视依恋者相关信息。依恋焦虑的特点是自我评价非常消极、强化负面认知、情绪和行为并且害怕别人的拒绝,在试图维持关系的过程中有时会很极端,通常由感知到的威胁引发。他们会过度地寻求亲近、反省自身和过度警觉,并经常试图让伴侣感到内疚^[11]。明显地,焦虑型依恋和回避型依恋的青少年相比于安全型依恋的青少年表现出较高的网恋倾向。

进一步分析发现,非安全型依恋的青少年在现实生活中的高社交焦虑和情感需求是影响其网恋倾向的重要因素。对亲密关系的过度需求使焦虑型依恋的青少年更倾向于网恋,而为了回避现实生活中的亲密关系,回避型依恋青少年也会愿意选择网恋关系。

3.3 非安全型青少年的网恋倾向

在虚拟网络环境中,社交过程中存在操作空间,可以给自己和对方塑造更符合理想的形象。依恋回避者可以有效避免接触,创造让自己舒适的社交距离。依恋焦虑者在现实中过于强化对自我的否定,极易造成自卑心理,而不敢与现实中的人交往,但又极度渴望认同。通过网络利用对方

的怜惜和同情心理可以收获好感,并从中获得满足感。但最重要的仍是网络的虚拟性带来的想象空间,晕轮效应下,青少年最终爱上的大多是自己想爱上的人,形成想形成的情侣关系。

网恋也可以提升青少年在不同社会角色中的满足感。在家庭环境中,缺乏亲子沟通和家庭支持的青少年可以通过网络寻求情感寄托;在学校,缺乏归属感和认同感的学生也会以网恋的形式找回情感缺憾;在同伴关系中,被排斥或缺乏社交技能的青少年更将网恋作为社交的替代方式。网络上陌生人的情感支持和认同极大地满足了青少年在现实生活中的社交需求,从而促使他们对网络社交产生认同和依赖。此外,网络环境的匿名性和便捷性也更容易让青少年来探索和表达自己的情感。

4 讨论

亲子依恋对青少年的成长发育密切相关,对恋爱观也会产生极大影响。其中在非安全型依恋关系中成长的青少年会更容易沉迷于网恋,从中实现对爱情的理解。这与家庭关系、网络影响和青少年个体成长密不可分。

对于非安全型依恋的干预策略包括心理治疗和社会支持两个方面。基于依恋理论的心理治疗可以帮助个体识别和理解他们的依恋模式,学习新的交往方式以及处理社交关系中的情绪和行为问题。社会上,家庭、学校、社会应建立三位一体的教育体系,提供更多的情感支持和社交技能训练的理论引导和培训,帮助他们建立健康的人际关系和情感调节能力,提升个体的社会技能和自我效能,建设积极的社会网络。

建立健康的亲子关系,关键在于提供稳定、及时的情绪及行为回应。于家长而言,意识到他们的行为对孩子未来依恋模式会形成影响,并学习如何提供安全、可靠的家庭环境,帮助他们建立自信,减少网络使用依赖。于社会而言,提供青少年教育的相关资源和服务,如育儿教育、心理健康服务和社区支持网络。此外,各方要加强对青少年网络交往的教育和监管,提高青少年对网络风险的认识,提升网络安全意识和自我保护能力。

5 结论

家庭中父母良好的教育方式和温和的亲子关

系会减少对网络上他人关注的依赖，并树立更正确的恋爱观，建立平等健康的恋爱关系。非安全型依恋的青少年为满足自身对情感关系的需求更倾向于网恋。文章仍只是提出观点，未能长期实践追踪和大数据调查，在未来研究者可以从以下几个方面进行拓展研究：一是扩大研究样本，包括不同地区、不同文化背景的青少年，以提高研究的普遍性；二是深入探讨青少年网恋行为的长期影响，如成年后人际关系和心理健康的影响；三是开发和评估针对青少年网恋行为的干预措施，以减少其潜在的负面影响。

参考文献：

- [1] 中国青年报. 年轻人社交新方式 72.6%的受访青年生活里有“搭子”[EB/OL]. [2024-08-08]. https://zqb.cyol.com/html/2023-06/01/nw.D110000zgqnb_20230601_2-10.htm.
- [2] 辛浩力. 国外现代亲子关系理论观点回顾[J]. 教育改革, 1997(2): 32-37.
- [3] 孙晗月, 周楠. 家庭环境对儿童体质健康影响的研究进展[J]. 中国妇幼保健, 2024, 39(16): 3229-3232.

[4] NICKERSON A B, NAGLE R J. The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence [J]. Social indicators research, 2004, 66(1-2): 35-60.

[5] 于海琴, 周宗奎. 小学高年级儿童亲子依恋的发展及其与同伴交往的关系[J]. 心理发展与教育, 2002(4): 36-40.

[6] 杨林佩, 石伟. 青少年恋爱关系: 研究取向、方法与影响因素[J]. 心理科学进展, 2011, 19(3): 372-381.

[7] 邓验, 曾长秋. 青少年网络成瘾研究综述[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2012, 41(2): 89-92.

[8] 张桂兰. “网恋”对青少年的负面影响及对策分析[J]. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 2005(4): 36-38.

[9] 梁建. 网络教育的发展与思考[J]. 中国教育学刊, 2001(1): 42-45.

[10] 张颖. 家庭环境对青少年手机依赖影响的研究综述[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(3): 1305-1309.

[11] 雷青青. 非安全依恋个体依恋安全感的提升[J]. 社会科学前沿, 2023, 12(3): 1026-1032.

~~~~~  
[作者简介] 简三喜, 女, 汉族, 重庆人, 本科, 石河子大学, 研究方向: 青少年亲密关系。