

父母低头行为对儿童心理发展的影响

单世婷

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年3月26日; 录用日期: 2023年5月23日; 发布日期: 2023年5月30日

摘要

低头行为是一种社会排斥, 指使用手机的行为对社会关系造成干扰。父母低头行为是指父母陪伴孩子过程中, 手机过分关注而忽视了孩子的行为, 梳理相关文献发现, 父母的低头行为不管是对伴侣还是孩子都造成诸多不良影响, 会损害儿童的心理健康, 从而使得孩子引发诸多内外化行为。文章分析了父母产生低头行为的现状和原因, 采用依恋理论、期望违背理论、社会学习理论以及社会控制理论视角分析了父母低头行为对儿童心理发展产生影响的机制, 并提出研究展望。

关键词

父母低头行为, 儿童心理, 依恋理论, 期望违背理论, 社会学习理论, 社会控制理论

The Influence of Parental Phubbing on the Psychological Development of Children

Shiting Shan

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 26th, 2023; accepted: May 23rd, 2023; published: May 30th, 2023

Abstract

Phubbing is a form of social exclusion, which refers to the use of mobile phones to interfere with social relations. Parental phubbing refers to the behavior of parents who pay too much attention to their mobile phones while accompanying their children. A review of the relevant literature shows that parental phubbing has a lot of negative effects on both their partners and their children, can harm the mental health of children, so that children lead to many internalized and externalized behavior. This paper analyzes the present situation and causes of parental phubbing, based on Attachment theory, Expectancy Violations Theory, Social learning theory and Social control theory, this paper analyzes the mechanism of the influence of parental phubbing on children's psychological development, and puts

forward some research prospects.

Keywords

Parental Phubbing, Child Psychology, Attachment Theory, Expectancy Violations Theory, Social Learning Theory, Social Control Theory

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

众所周知,手机在人们的社会关系和日常生活中一直起到很重要的作用。3月2日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在京发布第51次《中国互联网络发展状况统计报告》。《报告》显示,截至2022年12月,我国网民规模达10.67亿,较2021年12月增长3549万。虽然手机使人们的日常生活更加便利,但与此同时也带来了诸多不利影响。“Phubbing”是一种社会排斥和人际忽视[1],是“phone”和“snubbing”的合成词,用来表示使用手机导致的社会关系中断[2]。人们认为青少年整个发展过程中父母起到了非常重要的作用,所以父母“低头族”现象越来越多地受到了人们的关注。有专家表示,人们的认知资源有限,当父母们低头玩手机的时候,往往忽视了儿童的心理需求,容易让孩子产生孤独感,甚至孩子会模仿大人的做法导致网络依赖,影响身心健康。而家长对孩子的冷漠对待,会让孩子的自我价值感变低。国外的一项新研究也表明,电子产品对于亲子关系的影响已经超出人们想象。如果爸爸妈妈长期做“低头族”,也会严重影响孩子的社交能力,孩子交流能力会变差,这样就容易使社交成为困难。近年来,国内国外学者对父母低头行为进行了尝试性研究,研究成果对于儿童的发展非常有意义。基于此,本文将对父母低头行为的现状,消极影响的理论基础与实证研究等内容进行系统的梳理与回顾,以期能为今后国内开展父母低头行为相关实证研究和应用实践提供借鉴。

2. 父母低头行为现状

“低头行为”(phubbing)一词是由“手机”(phone)和“冷落”(snubbing)合成的新型词,最早出现在2012年麦夸里词典(Macquarie Dictionary)中。代表21世纪一种普遍而独特的社会现象,即个体在社交活动中只顾低头玩手机,而无暇关注身边他人的现象[3]。随后,低头现象引起了专家及媒体的广泛关注,通过互联网的推广,每家每户得到普及,这样人们就可以持续使用自己的设备,可以做到永久使用。正是因为这种持久的连接和感知的可用性,移动设备使得人们拥有了无限的分散注意力的机会[4]。

在疫情期间,《父母问题性手机使用对学龄儿童的影响》对2116个家庭进行了关于亲子互动与家长角色意识的在线调查,结果显示,电子产品在亲子交流中并没有起到辅助工具的作用,而是让沟通止步在了手机屏幕上,亲子交流在这个过程中受到很大的干扰。受访家庭中,约90%家长认知清晰,承认亲子沟通对于孩子发展是重要的,但是在行为上却没有重视与孩子的沟通。家长这种认知与行为的差距,其实就说明了互联网时代成年人沟通能力的下降,以及陪伴孩子过程中对手机使用的自控能力的缺乏(中国青年报)。根据位移假设,父母花在技术或媒体上更多时间可能会取代和减少与孩子沟通的时间,父母的养育行为和亲子互动的质量对儿童的发展至关重要。诸多报道反映了父母因玩手机导致孩子生命处于危险境地,在儿童心理方面也产生诸多消极影响,因此了解父母低头行为对儿童心理健康的影响是非常

有必要的。

3. 父母低头行为影响儿童心理发展的理论基础

父母是孩子的第一监护人，父母低头行为对儿童发展的消极影响主要从依恋理论、期望违背理论、社会学习理论和社会控制理论展开说明。

专家们普遍认为，依恋对于人类适应生存起到非常大的影响，因为婴儿生存的可能性很大原因依靠它来实现，并且它建构了婴儿终生适应的特点，并帮助婴儿未来能够更好的适应社会发展。父母的温暖和接受有助于满足儿童的心理需求，这使得从互联网或手机寻求替代性情感支持的回报降低，并降低了成瘾行为的可能性[5]。大量的横断面研究表明，父母的低头行为会造成不良的父母关系、低的家庭凝聚力、较差的家庭纽带及对家庭功能的低满意度，从而又会导致儿童有问题的行为[6]。

1976年伯贡(Burgoon)提出了期望违背理论(expectancy violation theory, EVT)。该理论预言，正面的违背行为可以提高违背者的吸引力，相反，负面的违背行为则会降低违背者的吸引力。人们通常对社会互动有一些期望；当伴侣的行为违反预期时，另一方会注意到。同样的道理，当父母的行为违反了孩子的期望时，孩子是能够感受到的，根据期望违背理论，儿童期望父母在亲子沟通中关注自己。来自170个美国家庭的家长报告表明，父母低头症是一种亲子沟通的中断，互动频率较低，对儿童线索的反应性较差，预示着亲子互动中会有更大的技术干扰，父母低头行为与儿童的问题行为有关[4]。

社会学习理论由美国心理学家阿尔伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出。班杜拉认为孩子的表现很大程度上是通过观察学习来习得的。观察学习是儿童学习的主要手段。这一理论假设，孩子的行为是通过观察父母的活动中来了解的。实证研究显示，父母网络行为对青少年网络成瘾起着正向预测作用，在低头症的背景下，在父母频繁使用手机的家庭环境中，被冷落的青少年会模仿和重复父母的类似的行为，从而容易演变为网络成瘾[7]。小学生在和父母相处中，会将父母的行为看作榜样行为，学习并表现出来，从而习得这种低头行为。

社会控制理论强调，社会纽带对帮助个人抑制异常行为至关重要。将这一理论应用于家庭环境中，说明了如果儿童在情感上与父母分离，也可以认为是由于父母低头行为造成不良的亲子关系，他们的行为可能会受到来自父母较少的限制，从而增加问题行为的潜在风险，例如过度使用手机，暴力等。

4. 父母低头行为对儿童心理发展的影响

在儿童的整个成长中，父母的角色在孩子发展过程中的重要性毋庸置疑，作为儿童的主要照料者，父母的言行举止以及亲子互动的质量等因素都在时时刻刻影响着儿童的发展。现在父母在陪伴孩子过程中因使用手机导致儿童出现了诸多心理问题进而伴随诸多问题行为，主要通过父母、学校、自我及同伴方面进行说明。

4.1. 亲子关系

父母低头行为减少了父母对孩子关注需求的回应。研究表明当儿童总是想引起父母关注，但是尝试后发现父母手机使用状态是很难改变的，导致儿童无法获得父母的关注和回应，就会造成对儿童的忽视，儿童需求得不到满足，这个过程中父母常常会缺乏耐心，这样良好的亲子关系就得不到维持。非正式社会控制理论表明，家庭是儿童不良行为的重要社会控制因素，不利的家庭氛围会放大孩子的不良行为。父母是孩子社会化的社会控制中心，不安全的亲子关系会放大孩子的不良行为[8]。一项研究探究了家庭就餐期间父母智能手机使用与亲子互动质量的关系，研究中明显发现父母的注意力被使用手机的行为分散了，较少的注意力去关注孩子，并且大多数父母缺乏耐心，对于孩子的要求表现出易怒的现象[9]。

曼彻斯特大学心理学教授埃德·特洛尼克，曾做过一个非常有名的实验 - 静止脸实验，实验中妈妈与孩子互动，孩子非常高兴并给予回应；但是当妈妈面无表情时，孩子会感觉不舒服，慢慢变得烦躁不安，会通过尖叫哭泣来引起妈妈注意，如果还是得不到妈妈回应，孩子会变得焦躁伴随大哭。这就说明如果妈妈一直低头玩手机，孩子会出现烦躁焦虑等情绪，现实中父母面对孩子的哭闹，表现出更多的是训斥，责骂，会觉得莫名其妙，这样使得亲子关系会变得越来越糟糕。

4.2. 自我认知

众所周知，我们对事物的认知和看法会影响我们的情绪，从而又影响我们的行为，认知因素对儿童发展过程中的作用不言而喻。核心自我评价是认知因素，是指个体对自身价值和能力的最基本评价[10]，包括自尊、一般自我效能、神经质和控制源四个因素。核心自我评价容易受到重要他人态度的影响，小学高年级学生的自我概念正处于发展阶段，并不成熟，容易受到他人影响。父母是他们的重要他人，父母的低头行为严重影响孩子的核心自我评价，会让他们认为自己父母对自己不关心，对自己都是拒绝和忽视[11]，从而他们会对自己的自身价值和重要性产生认知偏差，就会降低自己的核心自我评价。相关研究证实，较低的核心自我评价者与较高的核心自我评价者相比较，他们的情绪波动比较大，同时出现较低的自尊，还会出现诸多内化问题[12]。

4.3. 情绪困扰

认知 - 行为模型(cognitive-behavioral model of pathological internet use)认为焦虑、抑郁等诸多情感都会引起儿童出现诸多问题行为。在现实中儿童往往想要引起父母的关注，但由于父母低头行为忽视了孩子，孩子需求得不到满足而产生焦虑，自卑等体验。研究表明，父母低头行为与青少年低头行为呈正相关，父母低头行为与孩子低头行为都与孩子抑郁症状呈正相关[13]。研究表明，过于冷淡的教养方式，孩子会更多的感受到拒绝，从而导致孩子出现社交焦虑[14]。而父母低头行为正是让儿童及青少年感知较少温暖和较多拒绝的一种方式，他们会以父母对待他们的方式对待其他人，致使孩子无法习得正确的社交技能和态度，就是使得孩子的社交焦虑更加严重。儿童一直饱受这种感情冷暴力，会出现一系列情绪困扰，也会用这种方式去对待其他人。来自中韩大学生的父母教养方式与自卑间的差异对比，中韩大学生而言，父母“情感温暖、理解”能够降低大学生的“自卑”，父母的“拒绝否定”能够增强大学生的“自卑”[11]。父母接受 - 拒绝理论，父母的拒绝(例如，phubing)也会导致诸多不良的人格问题，包括自尊受损、自我充分性受损、情绪不稳定和负面世界观。

4.4. 问题行为

社会学习理论已经指出，儿童成长过程中，大部分学习是通过观察行为来实现的，观察学习是儿童和青少年学习的主要手段，因此，儿童会模仿父母的低头行为，从而导致手机成瘾。诸多研究已经证明父母低头会通过各种机制正想预测儿童的手机成瘾行为。陪伴孩子的过程中，父母关注手机就忽视了与孩子的交流，双方的关系就自然而然变得疏远、亲子关系会慢慢恶化，孩子感受不到关爱，也不知道如何去关爱别人，与其他人(如同伴)的友谊得不到好的发展、从而体验到的排斥更多，基本需求得不到满足最终只能通过网络社交替代性地满足自己社会交往、被关心、体会到自我价值等需求[1]。相关研究根据特定互联网使用障碍的人际影响认知执行(I-PACE)模型，测试了一个系列中介模型，解释了父母的低头可以通过社交焦虑和核心自我评估(CSE)加速青少年手机成瘾[15]。情绪增强假说(the mood enhancement hypothesis)也赞同这一观点，即情绪状态会影响手机的使用时长和强度，当人们出现焦虑、抑郁等消极情绪时，个体会想办法排解我们的情绪，通过父母的接触后会发现虚拟网络世界是唯一感觉良好的途径，

从而增加了手机依赖的发生。如今，小学生已经拥有了属于自己的手机，他们谈论的话题已经开始从周围事物转变为手机游戏，网络热点。当感知到父母一直关注手机时，他们往往会进行学习，久而久之就会形成问题手机使用行为。

这与我们前面所说的认知 - 情绪 - 行为路径一致，现在 5G 时代的到来，孩子手机成瘾现象愈加严重，很多学生依赖电子产品，父母对自己的低头行为应该引起重视。

根据置换假设所说，频繁使用社交媒体会取代现实生活中的互动，降低社会联系和关系满意度。在现实生活中孩子的需求得不到父母的回应，关系满意度会降低，儿童就会在网络中寻求存在感，抒发自己内心的愤怒情绪，相关研究考察了母亲低头与儿童和青少年网络欺凌之间的关系，证明了母亲低头行为越多，儿童和青少年网络欺凌行为也相应增加，这是由母亲的接受感所介导的[16]。研究发现，父母低头行为与学生间的攻击行为有直接的关系，并且还通过认知和情绪的双路径即核心自我评价和社交焦虑的单独中介作用产生间接影响[17]。

5. 未来研究展望

一是父亲和母亲低头行为对儿童问题行为影响机制可能不同。目前已有相关研究考察了儿童的主要照顾者母亲的低头行为对儿童的消极影响，还没有研究从父亲的角度去考察低头行为对儿童健康的影响。在中国，父母在孩子心理健康发展中起着至关重要的角色，但与父亲相比，母亲更加敏感和细腻一些，对于孩子情绪的波动更容易察觉。儿童时期，是健康心理形成的重要阶段，在与孩子相处时，如果母亲频繁出现低头行为就会大大影响儿童心理的健康发展。而父亲角色在儿童发展过程中起着重要的引领的作用，父亲的参与对各个年龄的孩子的成长都是有效的。如果父亲在与儿童互动活动中因低头行为造成分心，就会破坏亲子游戏的互动，将不利于孩子的社会性发展。在家庭功能发挥良好的家庭中，每一位家庭成员更容易感受到来自家庭的温暖和来自家庭成员的支持。未来研究可以从家庭系统理论等角度出发，分别关注父亲和母亲低头行为对儿童认知、人际发展、心理健康等方面的不同影响。

二是目前对父母低头行为的研究大多收集的都是横断面数据，横向研究无法确定因果关系，所以在进行因果判断时需要谨慎对待。未来的研究应多进行纵向研究，进一步确定各变量之间具体的预测方向，获得更精确的数据。

三是研究群体的选择限制了研究结果的泛化性。研究过程中为了更好地控制样本，选择的群体基本是一个国家，但是每个国家的文化有所差异，中国是一个典型的集体主义社会，非常重视家庭关系。对于中国儿童来说，父母比其他人更重要。由此可见，在中国，母亲低头症对孩子产生的负面影响可能强于其他国家。未来的研究应该包括来自不同文化群体的青少年，并研究在个人主义社会中是否能发现类似的结果。

四是父母低头症可能是其他未测量的父母、儿童或家庭特征的标志，这些特征独立预测父母低头症和儿童身心健康，有文献说明低头症被发现是相互的，但是没有研究去探讨儿童的低头行为对父母的影响，儿童的某种行为也可能是影响父母低头行为和儿童身心健康的一个因素。所以未来的研究也可以进行逆向研究，从而能够更好地进行干预。

五是缺少相应的干预研究，研究大多是揭示父母低头行为如何影响儿童身心健康，探究内在机制，较少的研究专门提出干预政策，目前大多数父母并没有为孩子树立智能手机使用的良好榜样。如何在亲子互动过程中减少父母低头行为对儿童行为和心理健康的消极影响，也是需要研究者进一步关注的问题。

参考文献

[1] Roberts, J.A. and David, M.E. (2017) Put down Your Phone and Listen to ME: How Boss Phubbing Undermines the

- Psychological Conditions Necessary for Employee Engagement. *Computers in Human Behavior*, **75**, 206-217. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.021>
- [2] Roberts, J.A. and David, M.E. (2016) My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners. *Computers in Human Behavior*, **54**, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- [3] Chotpitayasonondh, V. and Douglas, K.M. (2016) How “Phubbing” Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone. *Computers in Human Behavior*, **63**, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- [4] McDaniel, B.T. and Radesky, J.S. (2018) Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems. *Child Development*, **89**, 100-109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- [5] Bowlby, J. (1982) Attachment and Loss: Retrospect and Prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, **52**, 664-678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- [6] Hong, W., Liu, R.D., Ding, Y., Oei, T.P., Zhen, R. and Jiang, S. (2019) Parents’ Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children’s Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **22**, 779-786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>
- [7] Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Oei, T.P., Zhen, R. and Jiang, S. (2019) Parents’ Phubbing and Problematic Mobile Phone Use: The Roles of the Parent-Child Relationship and Children’s Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **22**, 779-786. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0179>
- [8] Xie, X., Chen, W., Zhu, X., and He, D. (2019) Parents’ Phubbing Increases Adolescents’ Mobile Phone Addiction: Roles of Parent-Child Attachment, Deviant Peers, and Gender. *Children and Youth Services Review*, **105**, Article ID: 104426. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104426>
- [9] 姜倩云, 王兴超, 刘兵, 王鹏程, 雷雳. 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(2): 137-145.
- [10] Judge, T.A. and Bono, J.E. (2001) Relationship of Core Self-Evaluations Traits—Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability—With Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, **86**, 80-92. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
- [11] 邵蕾, 董妍, 冯嘉溪, 张登浩. 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.
- [12] 王凯, 张野. 校园排斥对初中生内外化问题的影响: 同伴关系与核心自我评价的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(5): 594-604.
- [13] Bai, Q., Lei, L., et al. (2020) Parent-Adolescent Congruence in Phubbing and Adolescents’ Depressive Symptoms: A Moderated Polynomial Regression with Response Surface Analyses. *Journal of Affective Disorders*, **275**, 127-135. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.156>
- [14] 杨涵舒, 巫静怡, 刘文敬, 等. 父母教养方式对社交焦虑障碍青少年焦虑水平的影响[J]. 中国儿童保健杂志, 2020, 28(5): 521-525.
- [15] Zhang, Y., Ding, Q. and Wang, Z. (2021) Why Parental Phubbing Is at Risk for Adolescent Mobile Phone Addiction: A Serial Mediating Model. *Children and Youth Services Review*, **121**, Article ID: 105873. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105873>
- [16] Qu, J., Lei, L., Wang, X., Xie, X. and Wang, P. (2020) Mother Phubbing and Adolescent Cyberbullying: The Mediating Role of Perceived Mother Acceptance and the Moderating Role of Emotional Stability. *Journal of Interpersonal Violence*, **37**, NP9591-NP9612. <https://doi.org/10.1177/0886260520983905>
- [17] 张永欣, 董思唯, 丁倩, 陈阳阳. 父母低头行为与青少年攻击行为: 一个双路径模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(1): 129-132.