

# 数字时代电子设备对亲子互动与依恋关系影响探析

付铨丞

天津理工大学，天津市，300384；

**摘要：**在大数据时代下，数字媒介不断地高速发展，电子设备已深度嵌入家庭生活中去，不知不觉中改变了许多传统的亲子互动方式与依恋关系构建过程。本文即将从时间、空间、情感、认知行为与社会五个维度出发，分析电子设备在亲子关系中所发挥的多种作用以及影响因素。分析电子设备对于亲子互动关系的影响并非单一的好坏，而是从多种维度分析依赖于设备的使用方式、互动情境以及原有亲子关系的基础。文章最后对于互动关系给与一定的结论并提出一些解决办法从而帮助促进数字时代下的健康亲子依恋发展。

**关键词：**数字媒介；亲子互动；依恋关系；电子设备；依恋理论

**DOI：**10.64216/3080-1494.26.02.083

## 1 问题分析

随着智能手机、平板电脑、电视与社交平台等数字媒介的出现，不仅改变了亲子间的沟通方式和互动模式，也深刻影响着儿童心理发展的关键机制——依恋关系的形成与维系。依恋理论作为心理——社会模型的重要代表被引入社会工作理论中，为社会工作的实践提供概念上的支持和指导。

## 2 文献综述

### 2.1 亲子依恋理论基础

与生俱来的依恋类型不是宿命，是具有“概率性”的可能性倾向：初早间设置虽然强大，但可以在未来的其它重要关系上(比如伴侣、治疗师和同辈)获得修正的机会。我们使用成人依恋访谈(AAI)以及纵向研究都发现，如果一个人在一个新关系中有过一致而可预期的敏感反应，则回避或者不安的象征系统也可以被重组，安全“脚本”也会重新书写。

### 2.2 数字媒介使用与亲子关系影响

#### 2.2.1 国内研究现状

国内针对“电子产品依赖—家庭媒介环境—青少年心理发展”的链状关系研究多以调查、问卷的形式展开：李红(2020)认为，在家长缺乏媒介素养教育的情况下，手机、平板等产品会对亲子冲突和青少年焦虑抑郁产生一定影响。

为弥补上述缺，可以构建“技术干扰强度——数字敏感性——共学共玩支架”三维本土化模型：技术干扰强度以成人视线离开婴儿 $\geq 2$ 秒的频次以及所接收到的通知中断时长作为量化指标；数字敏感性即家长面对设备时常保持对儿童信号的即时、同步、情绪式回应；共学

共玩支架指家长如何将屏幕内容转为共见共闻、开放式发问、情绪标示。

#### 2.2.2 国外研究现状

Calker(2011)所提出的“父母媒介调节理论”是一个基于JME概念的重要参考点，而且指出在父母的引导性调节和积极的共同使用下，媒介使用活动可以转换为促进父母和孩子间交流情感的机会。以此为前提，有研究者进行实证研究并对现象进行总结。而Johnson(2024)、Wiley(2023)对军人家庭的研究及触屏工具的综述也都显示：当视频通话或者触屏媒介活动附带解释、情感反馈与互动延伸时，这种媒介使用行为有助于保持甚至加强了远距离下父母与子女间的联系，也会对孩子特别是对于孩子的语言的发展起到积极的作用。

“媒介化情感”的代表观点认为“媒介化情感”(Clark,2013; Livingstone & Blum - Ross,2020)。

## 3 研究方法与数据来源

### 3.1 研究方法

运用文献分析、案例分析和定性访谈等研究方法，对亲子关系中媒介介入的理论机制展开梳理，发现亲子关系中媒介介入影响路径的多重面向，并在此基础上探求富有实践价值的应对方式；文献分析从依恋理论、数字媒介使用、家庭心理等相关文献入手进行整理；案例分析从我国某大型教育类社区平台内选择高互动量且情节明晰的15个亲子媒介使用案例；定性访谈对象为全国5个省份0~6岁儿童家庭家长，针对每一位访谈对象开展半结构化深度访谈，共历时约60分钟；纵横结合探究，总结归纳出亲子媒介使用常见的矛盾冲突类型、情绪应对方式与调适机制。

### 3.2 数据来源

中国青少年视角下,父母关于亲子关系中“技术干扰”的感知会通过注意力控制影响青少年智能手机成瘾,“phubbing”(家长低头族)会通过亲子关系质量和自我控制能力中介影响青少年问题性手机使用。

深度访谈数据:受访的家庭成员包括3位城市家庭的父母和2位乡镇家庭的父母,涵盖全职母亲、双职工父亲、隔代抚养祖母等角色;具体的受访对象有电子设备使用频率情况,有无发生过亲子冲突以及人机冲突、亲子互动的变化情况等,例如:山东泰安一位母亲说,“孩子每次想给我讲事情时,我正在看短视频,等我注意到时他已经不说话了。”此类情况在各个访谈里反复出现,是本文对本研究情感情绪维度开展分析的重要素材来源。例如,从“家长帮”“小红书”等家庭教育相关的社交平台上收集到关于高关注案例共42个,筛选出符合研究主题的15个典型案例进行分析,如“因刷手机错过孩子发烧求助”“孩子因父母沉迷短视频摔倒无人知”等,并结合依恋理论进行编码归类,归纳提炼媒介介入的典型情境和心理反应路径。

《2023年中国家庭媒介使用报告》《0-6岁儿童家庭数字生活观察白皮书(2022)》等公开数据资料,根据相关数据显示,近67%的家长每日使用手机超过3小时,其中超过45%的使用时间集中在晚间亲子互动时段,为研究中“黄金30分钟”被侵占提供了宏观层面的数据佐证。

## 4 机制分析:电子设备如何作用于亲子依恋

### 4.1 时间维度

依恋理论指出,孩子们每天至少需要30分钟的高质量陪伴才能建立起安全的依恋,然而,在由移动互联网的算法推算出来的浸入式的内容不断蚕食着这块“黄金时光”下,像张先生一家,爸爸下班总是刷手机,一开始被孩子拉上去后喊,结果后来孩子已经没人找爸爸了。这就是一个依恋系统从开启状态到关闭状态的过程,也就是孩子逐渐养成了一种“低反应—低预期”的模式。但是,时间的质量是可以追回的,如果父母可以把这块屏幕从“一个人独乐乐”变成“共用一件事”,就像一起看科普动画、一起玩体感游戏等等,那么,原本被动的媒介使用可能被重构成为亲密的时刻。是否亲密的关键并不是“是否在场”,而是是否“同步投入”。

通过对各种分析观察不难发现,智能设备占据的最主要时间是“高质量陪伴时间”。5个谈话人当中有4个表示“如果有想要玩或者想要说话的情况的话,他们

都想要,但是自己并不在状态,或是对于此没有足够注意力,没有集中精力”,这也是与《2023年中国家庭媒介使用报告》统计的“67%的家长晚间使用手机时长超过2小时”一致的数据,进一步证实了亲子互动碎片化的趋向。

媒介在“共用”的情景下能够作为“连结工具”。某位受访妈妈曾说:“我们会一起看一些自然纪录片,如果孩子问到什么的问题,我和他爸爸马上就会回答他。”这种同步式的共用媒介,使得碎片时间也可被“结构化”成能达成依附的陪伴时光,达成依附必须的情感稳定状态。

### 4.2 空间维度

而在数字时代,“同处一室”并不代表同处一间心灵的房间,若是一家人在同一个客厅里玩手机各自人云亦云,就是一种典型的“同处孤独”,与远隔天涯的父女去确定一种固定、稳定的视频交往形式所获得的心灵连接相比,结果或是无力感胜过斗志。

李先生每日固定要给自己的女儿念睡前故事,说明视频也是可以成为情感中继器,可以在两者有心理陪伴的缺口时给他们补足一部分的陪伴。但是与Tronick(2007)所说不一样的是,儿童与大人相处还是会更多地使用触摸或者身体接触给对方传递一些信息,所以依靠屏幕就会变成一种弥补,但是永远都代替不了双方真正的同频。

不论物理空间是否共享,在多数情况下依然会呈现出“低互动-低回应”的亲子状态,“共处一室各自岿然”,尤其是在父母花大量时间使用手机的时候,孩子“离场”的频率更高,比如从客厅里出去,不再开口说话,不做其他事情。

不过“远距互动”也有积极的一面:远离家乡工作的爸爸每天会固定通过“视频讲故事”方式和女儿沟通、增进感情,在缺少直接的面对面互动情境下也能形成一种比较强的“替代性依恋”,虽不能代替身体上的陪伴,但也起着一种抚慰心灵的作用。

### 4.3 情感维度

情感回应的及时性和稳定性是确定是否建立依恋关系的重要依据,田女士在因看群消息从而漏掉了孩子摔跤这个细节,在看到群消息后陷入的愤怒和逃避,就是对依恋关系有影响的一种“失回应”。

长期反复的“忽视事件”会让儿童形成“我说了也没人听”的认知逻辑,削减其表达的愿望和情绪管理的能力。但是媒介也可以反过来作为修复的工具:如用电

子相册来记录某些点滴的成长片段，或者运用亲子语音卡片实现一场别开生面的对话……家长如果主动地、敏感地利用媒介工具，就可以一定程度上代替成人回应的情感层次和趣味性。

据所有被访问者反映，最常见的反应就是“在回答或询问问题时被设备打断”，这是造成错失回应机会的重要原因，并且这常见于孩子情绪或者身体不舒服的时候，有一位父亲说“说：‘我肚子痛’，我以为他在开玩笑，就一直刷朋友圈了，结果他真的吐了。”这样的过错很容易让父母感到内疚，会增加孩子的被忽视感。

很多家长尝试采取“亲子语音卡片”“共同管理成长相册”等方式借助于媒介化的补偿工具重建家长与孩子之间的情感桥梁，在家长主动、动机明确的前提下，能够有限地修复家庭关系，保持较高的沟通质量和交谈频率，让双方沟通更为有趣和持久。

#### 4.4 认知——行为维度

智能设备在家庭里的角色模糊，是既可以当教具使用又可以做“电子奶嘴”，有时还是奖励的道具，如果规则不够清晰或者采取双重标准时，很容易带来认知、行为上的混乱。

家长自身的不统一加上孩子自然而然的质疑，让原本明确的规定开始变得很松散，进而也表露出台上说一套、背后做一套的现象。在家庭中需要不断强化的一点就是：既然立了规矩就不能破，以免孩子的依恋破裂；不能一边立了要求一边又没有做到，“一体两面”会使孩子觉得交往的人际间是一种“可谈判资源”，破坏了孩子的安全感和对自己的敬畏心理。

研究表明，把智能终端当成“安抚工具”或者“奖励物”来使用时，容易误导儿童形成某种固定的行为模式，破坏儿童大脑因果链的稳定。如，“哭闹就给手机”“乖乖吃饭才能玩游戏”这一类的场景在3个家庭中均反复出现，反映了这些家庭更倾向于以育儿规则为工具来实现效果。

问题更加严重的是，有些家庭没有遵照自己家庭中的规则去执行，例如田先生家规定“晚上不能玩手机”，他吃饭之后刷到很晚，经常面对孩子的指责，认为这是“双标”。家长自己不去实践、而仅靠言传身教教化孩子，这样的方式极其容易让家庭失去威信，孩子们都把规则作为可商讨的资源，容易导致在依恋关系上存在边界感和怀疑感。

#### 4.5 社会维度

在新的时期下，亲子关系也卷入到了“可视化育儿”的公共领域当中，在朋友圈中被呈现出来的“精致育儿模板”引发了较大程度的社会攀比情绪，成为不少父母产生情绪波动的重要导火索。

因为见到了网上其他人发的亲子游戏照片，感受到自身的无能和匮乏，内心才会紧张，自我否定。这种来自于社交平台的“情绪噪声”不仅在耗损着父母，也让孩子在一个不确定感满满的环境中长大。依恋关系建立的底层逻辑是情绪需要稳定一致且可以预期，评价系统越被凌驾于内心之上，越会侵蚀掉一些本来的联系。

该发现说明，在浏览他人的育儿经历之后很容易会有引发出负面情绪和反思个人表现情况的现象，其中最常出现的情况为会继而产生焦虑或者对自己的怀疑，即所谓的“二次情绪干扰”，它会在影响一方当事人情绪的同时也会影响二人之间的亲子关系。

同时，一些社交平台总是推出各种各样的精致育儿话语，让育儿容易陷入绩效式的模式中，如果不能够达到这个平台所展示出来的精致标准，那么负面情绪很可能转嫁到孩子的身上，这样的模式带给亲子之间的消极作用。这也说明了媒介不只是制造行为的方式，也会潜移默化地建构了家庭的情绪系统。

#### 5 总结

在智能设备高度融合的时代，设备已成为“隐形合作者”，对亲子依恋质量影响显著。成人需意识到媒介既可延展情感，也可能冲淡感官联结，通过平等沟通、合理分配使用时间、分级管理内容和划定虚拟空间，才能让技术成为真正的陪伴型媒介，亲密关系取决于成人的选择与协商，而非技术本身。

#### 参考文献

- [1] 李红 (2020). 《数字媒介使用对亲子关系的影响研究》. 《现代传播》, 第 42 期.
- [2] 王晶晶 (2022). 《亲子共玩视角下的家庭数字互动路径研究》. 《教育观察》, 第 7 期
- [3] Tronick, E. (2007). The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children. W. W. Norton & Company.
- [4] 中国互联网络信息中心(CNNIC) (2023). 《中国家庭数字生活报告》。

作者简介：付铨丞（2002.06-），男，天津市，汉族，天津理工大学24级社会工作专业研究生，研究方向：学校与青少年社会工作。