

青少年准社会关系对死亡认知的影响机制： 基于恐惧管理理论的理论探析

李思裕, 谭清晨, 李昱函, 苑藤藤, 李 诺, 丁言言, 侯佩伶

曲阜师范大学心理学院, 山东 济宁

收稿日期: 2026年8月30日; 录用日期: 2026年10月16日; 发布日期: 2026年10月27日

摘 要

随着网络化的不断发展, 准社会关系已成为青少年重要的社交与情感体验形式之一。然而, 现有研究多关注网络暴力对青少年死亡认知的负面影响, 忽视了准社会关系这一普遍现象可能产生的复杂心理效应。本文旨在通过综述相关研究, 从恐惧管理理论的视角出发系统探析青少年准社会关系对其死亡认知的双重影响机制。研究发现, 准社会关系的影响具有明显的阈值与情境依赖性, 呈现积极缓冲与消极替代两条路径。积极缓冲路径能够通过内化正向媒介有效缓解死亡焦虑, 并可能促进死亡反思与内在成长; 消极替代路径则会抑制死亡反思, 加剧现实疏离、心理脆弱性与死亡焦虑。本研究整合了恐惧管理理论与准社会关系研究, 揭示了数字时代青少年社交形态与死亡认知的复杂关联, 为开展场景化、精准化的青少年生命教育与网络心理引导提供了新的理论视角与实践启示。

关键词

准社会关系, 死亡认知, 恐惧管理理论

The Influence Mechanism of Adolescents' Parasocial Relationships on Death Cognition: A Theoretical Analysis Based on Terror Management Theory

Siyu Li, Qingchen Tan, Yuhan Li, Tengting Yuan, Nuo Li, Yanyan Ding, Peiling Hou

School of Psychology, Qufu Normal University, Jining Shandong

Received: August 30, 2026; accepted: October 16, 2026; published: October 27, 2026

文章引用: 李思裕, 谭清晨, 李昱函, 苑藤藤, 李诺, 丁言言, 侯佩伶(2026). 青少年准社会关系对死亡认知的影响机制: 基于恐惧管理理论的理论探析. *心理学进展*, 16(10), 432-440. DOI: 10.12677/ap.2026.1610508

Abstract

With the continuous advancement of digital networking, parasocial relationships have become one of the important forms of social and emotional experience for adolescents. However, existing studies have mostly focused on the negative impacts of cyberbullying on adolescents' death cognition, while overlooking the complex psychological effects that may arise from parasocial relationships as a pervasive phenomenon. From the perspective of terror management theory, this paper aims to systematically explore the dual influence mechanisms of adolescents' parasocial relationships on their death cognition by reviewing relevant research. The study finds that the effects of parasocial relationships show significant threshold and context dependence, manifesting in two pathways: positive buffering and negative substitution. The positive buffering pathway can effectively alleviate death anxiety by internalizing positive media content and may promote death reflection and inner growth. In contrast, the negative substitution pathway inhibits death reflection and exacerbates alienation from reality, psychological vulnerability, and death anxiety. This study integrates terror management theory and research on parasocial relationships, revealing the complex association between adolescents' social patterns and death cognition in the digital era. It provides a new theoretical perspective and practical implications for conducting contextualized and targeted life education and online psychological guidance for adolescents.

Keywords

Parasocial Relationship, Death Cognition, Terror Management Theory

Copyright © 2026 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

《论语·先进篇》中“未知生，焉知死”回应关于死亡的追问，在儒家文化传统中，死亡话题长期被视为禁忌，尤其在节庆场合更是避而不谈。《论语》已意识到人类认知能力的有限性，同时指出死亡的具体发生虽具有偶然性与不可预判性，但其作为人类无法摆脱的必然趋向与终极归宿，又具备可预判性(张美宏, 2017)。基于中国的文化传统以及出于对青少年的保护，往往不谈论死亡，也常常告诫不要去提及(袁红侠, 2023)。我们对死亡讳莫如深，哪怕只是脑海中闪过一个与之有关的念头，都会被认为是不吉利的(Chan 等, 2007)。

死亡的认知是个体对生命终止现象的认知结构与理解过程，包含对死亡不可逆性(irreversibility)、普遍性(universal)、非功能性(non-functional)，并随年龄、认知水平发展而逐步成熟(Speece & Brent, 1984)，它贯穿于个体生命全程，在青少年这一身心发展的关键阶段呈现出独特的发展特征。12 岁以上个体对死亡概念的认识趋向成熟，能够用一定的自然原因、疾病等来解释死亡(张向葵等, 1998)。青少年正处于自我意识觉醒、认知能力逐步发展但尚未成熟的时期，其死亡的认知既包含对生命终结的初步感知，也伴随着对死亡意义、生命价值的模糊探索(张权力, 2021)。同时，极易受到外界环境、信息传播与社会关系的影响(马金生, 2024)，进而引发死亡焦虑、生命意义感缺失等一系列心理问题。总体来看，已有研究一致表明，青少年死亡认知受个体特征与现实环境共同影响，但网络因素的作用仍主要集中在暴力内容层面。

青少年轻生、伤人、杀人的报道时常在媒体上出现,人们会忧虑于他们对生命的轻视、对死亡的淡漠(卢锦珍, 2004)。以往相关研究,学界对青少年死亡认知及自杀相关问题的探讨,大多从个体内部因素与外部环境因素两大核心维度展开。在内部因素方面,研究者多聚焦于青少年的人格特质、情绪调节能力、认知偏差、抑郁焦虑等负面情绪以及自尊水平、心理韧性等内在心理特征(陶芳标等, 1999; 胡兴蕾等, 2019; 黎亚军, 2016; 张野等, 2021; 徐梦蓉等, 2020),分析其对死亡认知与自杀意念、自杀行为的直接影响。在外部因素方面,现有研究主要围绕家庭教养方式、亲子关系、同伴交往、校园环境、社会支持体系以及现实生活中的压力事件等展开(胡义秋等, 2023; 刘婉等, 2017; 杨雪等, 2013; 余思, 刘勤学, 2020),探究现实社会环境对青少年死亡认知的塑造与干扰作用。同时,随着数字时代的到来,网络暴力游戏对青少年心理的负面影响逐渐受到学界重视,大量研究围绕游戏中的暴力场景、死亡画面对青少年死亡认知的扭曲、攻击性增强等问题展开(滕召军等, 2015),揭示了网络不良娱乐内容与青少年死亡认知问题的关联。“观死”是让我们作为一个旁观者,去看看死亡到底是怎么回事(何仁富, 2021)。

现有研究虽已揭示网络不良娱乐内容与青少年死亡认知问题的关联,但其关注焦点大多局限于网络暴力游戏等单一网络内容载体,忽视了互联网广泛普及背景下,青少年社交模式发生的根本性变革。准社会关系作为一种特殊的社会联结形式,已成为影响青少年生命认知与死亡态度的关键且易被忽略的重要因素。那么,它是否能成为青少年应对死亡焦虑的防御资源?或是会因其单向性与理想化特征,成为逃避现实存在困境的“避风港”?基于此,本文以恐惧管理理论为支撑,系统探析青少年准社会关系对死亡认知的双重影响机制,以期丰富相关理论研究,并为青少年死亡教育与心理健康指导提供新思路。

2. 文献分析

2.1. 青少年准社会关系研究现状

随着信息技术的迅猛发展,社交媒体已深度嵌入青年群体的日常生活,成为其重要的社交平台 and 情感表达空间。第 57 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2025 年 12 月,我国网民规模达 11.25 亿人,其中青少年占网民 13.9%,¹这表明不仅是新媒体的主要使用者,更是数字内容的重要生产者和传播者。准社会关系(para-social relationship, PSR)的概念最早由芝加哥大学社会学系教授 Donald Horton 与 R. Richard Wohl 于 1956 年提出,该概念用以解释观众通过媒介单方面熟悉、了解电视人物并接受其影响,而电视人物仅能依据推测对观众做出回应。对观众而言,这种关系类似于真实情境中的人际交往(Horton & Richard Wohl, 1956)。具体而言,准社会关系是个体在媒介接触过程中对媒介人物产生的、类似真实人际关系的情感联结,具有单向性、理想化与情感投入三大核心特征。同时,大众媒介传播的准社会互动,如果被人们以类似于人际互动的方式进行处理,那么就可能产生类似于现实群体间接触所带来的社会有益功能(Schiappa et al., 2005)。青少年群体尤为典型,他们往往将媒介人物塑造为完美形象,并从中获取情感慰藉、价值认同与行为榜样。尽管新型媒介形态通过弹幕互动、粉丝群交流等方式增强了互动性,但是准社会关系的单向感知本质仍未改变。

以往研究对准社会关系的形成从三个维度加以解释。其一,媒介人物往往具备个体所欣赏的优质特质,与其偏好及审美相符,个体因此倾向于偏爱与自身现实喜好类型一致的明星或媒介人物(Perse & Rubin, 1989)。其二,单向联结不存在被拒绝的风险,个体可自主掌控关系投入的深浅与退出时机,社交压力与情感代价相对较低。其三,现代视听媒介易于营造专属互动的沉浸感,而大脑并没有进化到能够区分中介社会行为和真实社会行为(Reeves & Nass, 1996)。准社会关系也并非单一同质的情感联结,可以从

¹<https://www3.cnnic.cn/NMediaFile/2026/0304/MAIN1772588317069TUXN3827X8.pdf>

不同角度加以区分(Liebers & Schramm, 2019)。从对象类型来看,一是面向公众人物的情感联结,二是功能性形象建立的准社会关系,两者在形成动机和情感卷入程度上存在差异,即娱乐类的往往情感投入更深,而功能性媒介人物是满足信息获取和学习陪伴的需要。此外,媒介环境也会影响准社会体验,比如短视频平台的互动更碎片化,长视频或图文平台则更容易形成深度陪伴式的联结,作用路径可能并不一样(Tukachinsky et al., 2020)。后续研究不宜把准社会关系当成单一变量笼统分析,而是区分不同类型分别考察其对青少年死亡认知的影响。

准社会关系的理论建构主要为缺陷范式和通用范式研究为主。缺陷范式将准社会关系界定为一种不完全的、替代性的社会互动形式,认为其通常在受众无法获得真实社交联系时形成。早期研究据此将准社会关系与孤独、社交焦虑及社交技能不足等变量相关联,视其为受众弥补现实社交缺失的情感转移(Perse & Rubin, 1989)。Richards 指出,线上社交焦虑是社交焦虑在互联网社交情境中的一种亚型,体现了数字时代社交焦虑的新特征。通用范式则将其重新概念化为一种正常的、普遍存在的社交现象,认为其能够与现实社交关系并存,并为受众提供多样化的社交体验(Derrick et al., 2009)。

随着互联网从可选媒介转变为日常生活基础设施,通用范式的研究呈现明显增长态势。这一转向的深层逻辑在于,当媒介使用从补偿性选择变为常规性实践时,准社会关系的形成机制便难以单纯用社交缺陷来解释——数字原住民一代将线上互动视为与生俱来的社交方式,其与媒介人物的联结并非源于现实社交的匮乏,而是嵌入于日常媒介消费的常态化过程之中。因此,当前理论发展更倾向于将准社会关系理解为平行于现实社交的独立关系形态,而非替代性的补偿机制。越来越多学者认为无论将其视作是从大众传媒的传播效果,还是产生传播效果的心理基础,准社会关系都在传播过程中发挥着重要作用(Perse & Rubin, 1989)。青少年与媒介人物建立的准社会关系,可作为对传统亲密关系的一种适应性延伸与补充。以往实验研究表明,个体对高强度亲密度准社会关系的情感投入,与高强度真实亲密关系并无显著差异(Baker & Cohen, 2024)。

恐惧管理理论为这一问题提供了核心解释框架。该理论认为,对亲密关系的投入能够有效缓解死亡焦虑,而准社会关系在情感体验上的暗示其可能承担类似的心理保护功能。然而,这一推论成立的前提,是个体能够通过准社会关系获得足够的情感满足。依恋理论提出,现实安全型依恋的青少年往往将准社会关系视为现实社交的补充性资源,其情感投入相对审慎。而现实非安全依恋的青少年,因在真实人际关系中屡遭挫败,更倾向于将准社会关系作为稳定情感陪伴的替代来源(朱秀凌, 2014)。在现实中往往因社交焦虑、学业压力或家庭关系疏离而长期处于归属需要未获满足的痛苦状态,这种痛苦与绝望感和自杀意念密切相关。这意味着,准社会关系对部分青少年而言,它是缓解死亡焦虑的缓冲机制;对另一些青少年而言,它也可能是现实社交困境的补偿性出口,其保护作用能否真正生效,取决于使用者自身的依恋特质与现实处境。使用与满足理论进一步解释了青少年主动建立准社会关系的内在动机(Katz et al., 1974)。他们并非被动接受媒介影响,而是基于情感陪伴、自我认同和意义感获取等心理需求,主动选择并投入特定的媒介人物。这一需求满足的过程,既可能强化准社会关系的心理保护功能,也可能因过度依赖虚拟联结而削弱现实中的人际互动能力。

2.2. 生命认知与死亡态度研究现状

死亡心理,泛指人类面对死亡时的各种心理反应,包括死亡态度、死亡意识、死亡应对等各种心理活动(韦庆旺等, 2015),死亡不是一个单一的概念,而是由五个相关但不同的子组成部分组成:(1) 因果性,即对死亡的内外原因的理解;(2) 终结性,即接受身体不能重生;(3) 停止,即相信所有定义生命的功能(如呼吸、视觉)在死后都会停止;(4) 普遍性,即接受所有生物都会死亡;(5) 必然性,即认识到一个人的死亡是不可避免的(Panagiotaki et al., 2018)。同时,现在对于死亡认知研究最全面的是恐惧管理理

论(Terror Management Theory, TMT)。

该理论认为,人类一方面拥有意识到自身必死性的死亡意识,另一方面又具有强烈的生存本能,两者之间的冲突导致了个体持续的死亡焦虑(Juhl & Routledge, 2016)。为了管理这种焦虑,人类发展出了一系列心理防御机制,主要包括三个核心方面:其一,世界观防御,即通过认同赋予生命意义、秩序和永恒感的文化世界观来获得象征性不朽;其二,自尊寻求,即通过达成文化价值标准来提升自我价值感;其三,亲密关系投入,即通过建立和维系亲密关系来获得情感联结与安全感(Greenberg et al., 1986)。这三者共同构成了人类对抗死亡虚无和建构生命意义的重要心理基础。

尽管 TMT 影响深远,但也存在争议。已有研究表明,人们对死亡的不同看法会引发不同的心理结果,个体对死亡形成抽象认知时,会产生死亡焦虑,并进一步引发死亡恐惧、自我保护、外在价值导向等外部防御反应;当个体对死亡形成具体认知时,则会产生死亡反省,进而促发死亡接纳、亲社会动机与行为、内在价值导向等内在成长反应(陆可心等, 2017; 韦庆旺等, 2015)。创伤后成长研究和接近死亡体验者的案例都为此提供了有力证据。自杀人际理论指出,稳定、可控且充满积极反馈的准社会关系,为青少年提供了一个低风险的情感避风港。姚梦萍, 陈欣和李焱(2015)研究表明,媒介人物不会真正拒绝、批评或抛弃青少年,这种关系亦不存在成为他人累赘的风险。

基于二元框架,青少年时期是自我意识觉醒、认知能力飞速发展但尚未完全成熟的阶段。他们对死亡的认知既包含对生命终结的初步感知,也伴随着对死亡意义、生命价值的模糊探索。研究将青少年的死亡认知进一步细分为五类:模糊的认知、具体形象的认知、死亡本质的认知、表达态度的认知以及非理性的认知(李丹等, 2012)。这种认知的多样性和不稳定性,使得他们面对死亡信息时,心理反应尤为复杂、动态和不确定,极易在外部防御与内在成长两条路径间摇摆。

3. 准社会关系影响青少年死亡认知的双重路径模型

3.1. 积极缓冲路径

积极缓冲路径关注的是准社会关系在何种条件下能够缓解死亡焦虑,并推动青少年从外部防御转向内在成长。青少年深度沉浸的媒介叙事(如史诗游戏、系列影视、偶像成长叙事),本质上是一种结构化、象征化的文化世界观载体。叙事心理学表明,个体通过故事可以完成经验组织、自我理解与意义建构(McAdams, 2001)。在健康的网络媒介环境中,青少年能够将正向叙事内化并整合入自身世界观,人生观和价值观中,并且在获得价值秩序与意义感时能有效缓解死亡焦虑,形成安全的心理空间以更平和、具体的视角理解生命有限性,进而促进死亡反思的发生,实现由外部防御向内在成长的转变。

在准社会关系的线上团体中,青少年并非被动接受信息,而是主动参与内容共创、秩序维护与亚文化的建构。因此,个体实现心理状态与内在行为的协调统一,心理和谐与自尊呈现显著正相关(姜永志, 白晓丽, 2014)。社会认同理论表明,个体通过群体归类获得自我概念,并借助内群体认同与价值提升自尊水平(Tajfel & Turner, 1979)。在健康正向的同好社群内,成员在遵守集体规范、发挥个人特长可获得同伴认可与群体尊重,为自尊提供持续且积极的支撑。同时,自我决定理论提出,胜任感是人类核心心理需求之一(Deci & Ryan, 2000)。在准社会互动中,青少年通过提升技能水平、策划应援活动、分析媒介信息等行为获得掌控感,不仅能够强化活动领域的信心,还可提升个体应对其他挑战的能力,进而缓冲和减小现实挫折带来的自我价值波动。

此外,青少年与长期关注的准社会人物可形成稳定的情感联结,产生功能性依恋特征。研究证实,在压力情境下,接触喜爱的媒介人物相关内容可产生显著的情绪调节与压力缓冲作用(Derrick et al., 2009)。这种低风险、无拒绝、稳定可及的情感联结,能够为青少年提供重要的安全感。当死亡相关想法被激活时,该联结可有效降低焦虑水平,为死亡反思创造心理条件。综上,死亡反思能够推动个体从抽

象死亡恐惧转向对生命价值的内在探索,提升死亡接受度、生命意义感与亲社会行为。健康适度的准社会关系通过意义建构、自尊强化与情感安全支撑,引导青少年从死亡焦虑防御走向死亡反思成长,实现了对恐惧管理理论二元框架的拓展与补充。

3.2. 消极替代路线

消极替代路径关注的是当准社会关系过度替代现实适应时,它如何反过来削弱青少年的意义结构与心理韧性。准社会关系所建构的意义世界具有先天的媒介性与商业不确定性。媒介人物形象崩塌、叙事崩坏或服务终止,意味着青少年所投入情感、时间乃至金钱的客体永久性丧失。这种丧失不同于一般物品的丢失,它直接冲击了个体通过内投射机制所建立的、将客体属性纳入自我概念的意义结构(Kohut, 1971)。

长期沉浸于单向的、理想化的准社会关系,会减少青少年发展现实人际交往技能的时间与心理能量,导致其现实社交退缩与技能退化。即使准社会关系的依恋对象是稳定可控的,但它无法提供真实安全型依恋关系中至关重要的安全基地功能,即鼓励个体勇敢探索外部世界(Bowlby, 1969)。相反,它可能成为会使个体回避具有挑战性的现实社交探索,从而阻碍其发展出能够应对现实压力、提供真实支持的成熟依恋网络。过度沉浸于理想化、单向度的准社会关系,会使青少年习惯于逃避现实压力与存在困境。这种模式会抑制个体对死亡的理性认知与死亡反思,使其始终停留在对死亡的抽象恐惧层面,进而维持高强度的死亡焦虑。

当个体习惯于在准社会关系中轻易获得情感满足和掌控感,而在现实中遭遇不可避免的挫折(如人际冲突、学业失败)时,更容易形成一种消极归因,并会逐步产生习得性无助(Seligman & Peterson, 2001),削弱个体主动解决现实问题的动机和信心。心理韧性并非天生特质,而是在应对压力、克服逆境的过程中发展起来的。准社会关系提供的无压力环境,剥夺了青少年进行适应性应对训练的机会。根据发展心理学观点,适度的、可应对的压力是培养心理韧性的必要养分。这一路径说明了逃避死亡思考并不会消除焦虑,反而会阻碍死亡反思带来的内在成长。

4. 讨论

4.1. 适度的投入可产生死亡反思

健康和适度的准社会关系能够通过恐惧管理理论的三大防御系统缓解死亡焦虑、提升生命意义感,这与通用范式的核心观点一致。首先,准社会关系所依托的媒介叙事与团体结构,使青少年形成较强的文化世界观框架,在面对死亡必然性时获得价值依托与秩序感。其次,青少年在团体中可通过能力展现与规范获得群体认同与自尊满足,有效抵消现实挫折带来的自我价值动摇。最后,稳定、低冲突、无拒绝风险的准社会联结,可发挥类依恋与亲密关系的安抚功能,在压力情境与死亡凸显情境下提供情绪安全感,降低死亡焦虑与绝望感。

这一结果表明,准社会关系并非只能被视为现实社交的缺陷补偿,在良好媒介环境与引导下,它可成为青少年应对存在性焦虑、建构生命意义的补充性心理资源(胡婧,王詠, 2023)。尤其对于社交焦虑较高、同伴支持不足、家庭沟通欠缺的青少年,适度的准社会情感投入能够起到缓冲保护作用,降低自伤与自杀意念的风险。这也为恐惧管理理论提供了来自数字社交场景的新的理论视角,说明亲密关系投入不仅存在于现实人际之间,也发生在媒介准社会联结其中。

4.2. 过度投入易形成逃避性替代

与适度投入的积极效应相对,过度沉浸、单向依赖、脱离现实的准社会关系会走向消极替代路径,

提升死亡焦虑和自伤风险。首先,准社会关系的理想化、单向性与脆弱性,使其所构建的意义系统缺乏现实稳定性,当媒介人物形象崩塌、叙事断裂、社群解散等事件会冲击青少年的价值框架,引发意义崩塌与存在性恐慌。第二,长期沉溺准社会关系会挤占现实交往时间、弱化人际技能、降低社会融入,加剧归属受挫与支持匮乏,根据自杀人际理论,会显著提升绝望感与自杀风险。第三,准社会关系营造的低压力环境,会削弱青少年的压力应对训练与心理韧性发展,对死亡的态度也更易走向恐惧、淡漠或漠视。

综上,由双路径模型可见,当准社会关系处于适度、可控且服务于现实功能的良性状态时,它更接近于一种心灵的慰藉机制,能够通过补充生命意义、安抚存在焦虑与增强心理韧性的方式对青少年死亡认知产生积极影响,然而一旦这种关系走向过度、失控并替代现实适应的极端,则转而成为现实的逃避路径,在加剧社会疏离、弱化心理韧性的同时放大死亡相关风险,由此可见,准社会关系对青少年死亡认知的影响呈现出明显的阈值效应与情境依赖性,无法被简单判定为单一的积极或消极作用。这种阈值效应受到多重条件共同约束,即个体的现实依恋质量、现实社会支持水平会调节准社会关系的作用方向。准社会关系的对象类型、情感卷入程度,以及所属网络社群氛围,同样是决定其走向保护抑或风险路径的关键因素。

4.3. 青少年死亡教育与网络心理引导策略

本研究对实践工作具有三方面启示。

第一,生命教育应进入数字场景,将准社会关系作为重要教育载体,利用青少年认同的媒介人物与正向叙事传递生命价值,提升死亡接受度与生命意义感。

第二,干预应区分健康与过度投入、区分积极社群与负面圈层,引导青少年保持现实社交优先,避免以准社会关系替代现实适应。

第三,家庭、学校与平台协同,改善现实支持环境,提升青少年人际技能与压力应对能力,使其既能从准社会关系中获得情感慰藉,又能在现实世界建立稳定的意义感与归属感,从根源上降低死亡焦虑与极端行为风险。

4.4. 研究不足与未来展望

本研究仍存在若干局限。首先,本研究属于理论探析与综述整合,尚未开展大样本实证检验,双路径模型的因果关系与边界条件,仍有待纵向研究与实验范式进一步验证。其次,尽管文中提出不同准社会关系可能存在效应差异,但并未针对媒介对象、使用平台开展分类探讨,未能厘清不同条件下准社会关系作用的分化特征。最后,本研究暂未纳入家庭功能、校园氛围、性别、年龄、现实依恋等潜在中介与调节变量,无法界定更容易从准社会关系中获得保护效应,或是遭受消极影响的青少年群体。

针对上述局限,未来研究可围绕本研究提出的双路径模型进一步推进。首先,对不同类型准社会关系开展对比考察。按照媒介人物类型、互动平台进行分组,不同类型准社会关系的情感卷入程度、内在作用路径存在明显区别,后续研究不宜将其视作单一笼统变量,需要分别检验各类准社会关系究竟更容易激活积极缓冲路径,还是诱发消极替代路径。

其次,拓展变量分析模型,引入对应的中介、调节变量。将年龄、性别、人格特质、现实依恋类型作为调节变量,考察上述因素如何改变准社会关系对青少年生命、死亡认知的作用强度。选取感知社会支持、自尊、归属感、满足感等作为中介变量,检验准社会关系是否经由心理变量间接作用于个体的死亡认知。

此外,未来研究可采用每日日志法、追踪设计与实验启动范式,考察死亡凸显下准社会关系的缓冲效应与替代效应,并结合 AI 技术实现对青少年媒介使用与情绪风险的动态监测,为精准干预提供依据。

5. 总结

本研究基于恐惧管理理论深入探讨了青少年准社会关系对死亡认知的双重影响机制。研究发现, 准社会关系对青少年死亡认知具有双向作用。适度和健康的准社会关系能够通过有效缓解死亡焦虑并促进死亡反思, 成为应对存在困境的心灵慰藉; 而过度 and 单向的准社会投入则会抑制理性认知与死亡反思, 加剧死亡焦虑成为回避现实困境的消极避风港。本研究补充了现有研究忽视数字社交形态的不足, 拓展了恐惧管理理论的人际应用。作为理论推演模型, 本研究为理解青少年网络社交与死亡认知的复杂关系提供了新的整合视角, 也为开展本土文化的青少年生命教育与心理健康干预提供了理论依据与实践启示。

参考文献

- 何仁富(2021). 死亡认知、死亡信念与生死智慧. *宜宾学院学报*, 21(9), 92-101.
- 胡婧, 王詠(2023). 生命意义感与青少年内外化问题行为的关系: 社会联结和心理韧性的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(12), 1853-1859.
- 胡兴蕾, 余思, 刘勤学, 张微(2019). 青少年网络被欺负与自杀意念的关系: 自尊和情绪应对方式的链式中介作用. *心理发展与教育*, 35(3), 368-375.
- 胡义秋, 曾子豪, 彭丽仪, 王宏才, 刘双金, 杨琴, 方晓义(2023). 亲子关系和父母教育卷入对青少年抑郁、自伤和自杀意念的影响: 挫败感和人生意义感的作用. *心理学报*, 55(1), 129-141.
- 姜永志, 白晓丽(2014). 手机互联网依赖与心理和谐的关系: 自尊的中介作用. *广州大学学报(社会科学版)*, 13(2), 31-37.
- 黎亚军(2016). 青少年受欺负与自杀: 抑郁的中介作用及性别差异. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 282-286.
- 李丹, 陈婷, 陈秀娣(2012). 青少年生命认知的影响因素初探. *当代青年研究*, (7), 71-75.
- 刘婉, 万宇辉, 陶芳标, 郝加虎. (2017). 社会支持在童年期虐待与青少年非自杀性自伤行为关联中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 31(3), 230-234.
- 卢锦珍(2004). *青少年死亡教育之探索*. 硕士学位论文, 桂林: 广西师范大学.
- 陆可心, 沈可汗, 李虹(2017). 恐惧管理理论中情绪的作用. *心理科学进展*, 25(1), 76-85.
- 马金生(2024). 青年生命观念的新变化: 特点、成因与启示——基于深度访谈的分析研究. *人民论坛*, (6), 52-55.
- 陶芳标, 余学清, 张洪波, 曾广玉, 徐勇, 许韶君(1999). 中专学生心理健康水平的性别差异及社会心理因素的影响. *中国校医*, (1), 11-14.
- 滕召军, 刘衍玲, 郭成(2015). 暴力电子游戏对攻击行为的影响及其争论. *心理发展与教育*, 31(4), 494-502.
- 韦庆旺, 周雪梅, 俞国良(2015). 死亡心理: 外部防御还是内在成长? *心理科学进展*, 23(2), 338-348.
- 徐梦蓉, 刘树苗, 陈洁, 殷爱华, 何强, 蒋忠良, 汪芷伊, 刘金同(2020). 抑郁障碍青少年生活事件、情绪症状与非自杀性自伤行为的关系. *精神医学杂志*, 33(6), 420-423.
- 杨雪, 王艳辉, 李董平, 赵力燕, 鲍振宙, 周宗奎(2013). 校园氛围与青少年的自杀意念/企图: 自尊的中介作用. *心理发展与教育*, 29(5), 541-551.
- 姚梦萍, 陈欣, 李焱(2015). 基于人际理论的自杀预防研究刍议. *医学与哲学(A)*, 36(10), 43-45.
- 余思, 刘勤学(2020). 父母忽视对青少年自杀意念的影响: 自尊和希望的中介作用. *心理发展与教育*, 36(3), 350-358.
- 袁红侠(2023). 对初中学生死亡教育的思考及实践探索. 见 广东省教师继续教育学会(编), 2022 年度“粤派名师杯”教育教学改革与创新优秀论文集(三) (pp. 108-110). 福田区外国语学校.
- 张美宏(2017). 死亡与生命意义——《论语》中的死亡认知问题. *哲学动态*, (3), 54-59.
- 张权力(2021). “死亡教育”: 不同阶段 不同方式. *人民政协报*, p. 11.
- 张向葵, 王金凤, 孙树勇, 吴文菊, 张树东(1998). 3.5-6.5 岁儿童对死亡认知的研究. *心理发展与教育*, (4), 8-11.
- 张野, 苑波, 王凯, 申婷(2021). 冲动性特质对高中生自杀意念的影响: 校园排斥与生命意义感的作用. *心理与行为研究*, 19(1), 89-95.
- 朱秀凌. (2014). 未成年人的依恋类型、电视观看与准社会交往. *新闻界*, (4), 45-49.

- Baker, A. C., & Cohen, E. L. (2024). Relational Closeness—Not Parasociality—Determines the Intensity of Grief Responses to Celebrity Death. *Death Studies*, 48, 873-878. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2276301>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment, Vol. 1 of Attachment and Loss*.
<http://www.mendeley.com/research/attachment-vol-1-attachment-loss/>
- Chan, T. H. Y., Chan, F. M. Y., Tin, A. F., Chow, A. Y. M., & Chan, C. L. W. (2007). Death Preparation and Anxiety: A Survey in Hong Kong, SAR. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 54, 67-78.
<https://doi.org/10.2190/6478-6572-v704-1545>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Derrick, J. L., Gabriel, S., & Hugenberg, K. (2009). Social Surrogacy: How Favored Television Programs Provide the Experience of Belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 352-362. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.12.003>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem: A Terror Management Theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public Self and Private Self* (pp. 189-212). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Horton, D., & Richard Wohl, R. (1956). Mass Communication and Para-Social Interaction. *Psychiatry*, 19, 215-229.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Juhl, J., & Routledge, C. (2016). Putting the Terror in Terror Management Theory: Evidence that the Awareness of Death Does Cause Anxiety and Undermine Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 25, 99-103.
<https://doi.org/10.1177/0963721415625218>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37, 509-523.
<https://doi.org/10.1086/268109>
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. International Universities Press.
- Liebers, N., & Schramm, H. (2019). Parasocial Interactions and Relationships with Media Characters—An Inventory of 60 Years of Research. *Communication Research Trends*, 38, 4-31.
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- Panagiotaki, G., Hopkins, M., Nobes, G., Ward, E., & Griffiths, D. (2018). Children’s and Adults’ Understanding of Death: Cognitive, Parental, and Experiential Influences. *Journal of Experimental Child Psychology*, 166, 96-115.
<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2017.07.014>
- Perse, E. M., & Rubin, R. B. (1989). Attribution in Social and Parasocial Relationships. *Communication Research*, 16, 59-77.
<https://doi.org/10.1177/009365089016001003>
- Reeves, B., & Nass, C. (1996). *The Media Equation: How People Treat Computers, Television, and New Media Like Real People and Places*. Cambridge University Press.
- Schiappa, E., Gregg, P. B., & Hewes, D. E. (2005). The Parasocial Contact Hypothesis. *Communication Monographs*, 72, 92-115. <https://doi.org/10.1080/0363775052000342544>
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2001). Learned Helplessness. In N. J. Smelser, & P. B. Baltes (Eds.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 8583-8586). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/b0-08-043076-7/00378-8>
- Speece, M. W., & Brent, S. B. (1984). Children’s Understanding of Death: A Review of Three Components of a Death Concept. *Child Development*, 55, 1671-1686. <https://doi.org/10.2307/1129915>
- Tajfel, H., & Turner, J. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In M. A. Hogg, & D. Abrams (Eds.), *Intergroup Relations: Essential Readings* (pp. 94-109). Psychology Press.
- Tukachinsky, R., Walter, N., & Saucier, C. J. (2020). Antecedents and Effects of Parasocial Relationships: A Meta-Analysis. *Journal of Communication*, 70, 868-894. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa034>