

女大学生自尊水平与不良 PUA 受害的关系调查

黎艳华 沈振华

江西师范高等专科学校, 江西鹰潭, 335000;

摘要: 不良 PUA 行为对女大学生的心理健康造成了严重的影响。本研究旨在探讨女大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系。通过对相关文献的回顾和分析, 采用问卷调查法、个案研究法(含心理咨询面谈技术)、访谈调查法, 研究发现女大学生自尊水平与不良 PUA 受害呈负相关关系。本文进一步探讨了自尊水平对女大学生应对不良 PUA 行为的影响, 总结不良 PUA 产生的一般过程, 分析其心理学原理或防御机制(PUA 技术), 揭示 PUA 受害者的一般特征, 为提高女大学生的自我保护能力提供了理论依据。

关键词: 女大学生; 自尊; 不良 PUA; 亲密关系受害

DOI: 10.69979/3029-2700.25.09.077

前言

近年来, 随着社会的发展和变迁, 大学生的生活环境发生了很大的变化。在这个信息爆炸的时代, 大学生们面临着越来越多的压力和挑战。不良 PUA (Pick-Up Artist, 简称 PUA) 的兴起, 给大学生们带来了新的困扰。不良 PUA 通常以欺骗、情感操控、暴力行为等手段, 试图控制和剥削受害者的情感和物质资源。这些行为严重侵犯了大学生的自尊心, 对他们的心理健康造成了极大的影响。因此, 研究大学生自尊水平与不良 PUA 受害关系, 对于预防和减少 PUA 对大学生的侵害具有重要意义。

本研究旨在探讨大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系。通过调查研究, 揭示 PUA 受害者的心理和情感影响, 以及不良 PUA 的行为特征和应对策略。同时, 为预防和减少 PUA 对大学生的侵害提供科学依据和建议。

本研究采用问卷调查、访谈和案例研究等方法, 收集和分析大学生自尊水平、不良 PUA 受害情况以及应对策略等方面的数据。通过对这些数据的分析, 揭示大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系, 并提出相应的预防措施和建议。

1 文献综述

PUA 是一种起源于西方的社交技巧和行为模式, 其核心理念是通过一定的技巧和方法, 迅速吸引异性, 建立和维持恋爱关系。然而, PUA 在实际应用中, 往往被一些别有用心的人滥用, 成为欺骗、情感操控和剥削的工具。特别是在我国, PUA 现象引起了广泛关注, 不少大学生受到了 PUA 的侵害。

关于 PUA 与不良 PUA 的关系, 两者之间存在一定的

关联。PUA 作为一种社交技巧和行为模式, 本身并没有好坏之分。然而, 在实际应用中, 部分 PUA 为了达到自己的目的, 采用欺骗、情感操控等手段, 侵犯了受害者的权益, 成为了不良 PUA。因此, 研究 PUA 与不良 PUA 的关系, 有助于我们更好地理解 PUA 现象的本质和影响。

笔者查阅相关研究成果, 总结出不良 PUA 的定义和特征。不良 PUA 是指那些利用 PUA 技巧和手段, 进行欺骗、情感操控和剥削等行为的个体。他们的行为特征主要包括: 以追求异性为目的, 利用 PUA 技巧迅速建立关系; 采用欺骗手段, 如虚构身份、夸大事实等; 利用情感操控, 如利用受害者的同情心、依赖感等; 剥削受害者的物质和情感资源等。不良 PUA 实现的过程一般有如下几个阶段: (1) 好奇陷阱, 打造某种人设, 挑起受害者的好奇; (2) 探索陷阱, 引导投入, 颠覆原有人设的操作; (3) 着迷陷阱, 进一步引导, 建立心理契约和规矩, 稳定关系; (4) 摧毁陷阱, 通过贬低、侮辱等手段, 打击受害对象, 同时与第 3 阶段重复拉扯, 循环往复, 直至进入下一个阶段; (5) 感情虐待陷阱, 对受害对象进行人格打击, 受害对象陷入没有自我、自卑抑郁、不断投入沉没成本。情感操控到此阶段, 受害对象完全被控制, 甚至会失去自由, 严重折磨下会导致受害对象自杀死亡或无辜对象死亡的极端事件。

总结而言, 不良 PUA 的行为特征主要有如下 3 点:

(1) 欺骗行为: 不良 PUA 通常采用欺骗手段, 如虚构身份、夸大事实等, 以达到自己的目的。这些欺骗行为往往让受害者陷入情感困境, 对自己的判断产生怀疑。

(2) 情感操控: 情感操控是不良 PUA 常用的手段之一。他们利用受害者的同情心、依赖感等情感因素, 对受害者进行心理控制, 达到自己的目的。这种情感操控往往

让受害者陷入情感困境,无法自拔。(3)暴力行为:部分不良 PUA 为了达到自己的目的,可能会采取暴力行为,如威胁、恐吓等。这些暴力行为不仅对受害者造成了身体上的伤害,还对其心理造成了严重的创伤。

2 研究结果

本研究主要从女大学生的角度,进行调查分析,探讨女大学生自尊水平与不良 PUA 受害的关系。本研究采用访谈法(包括心理咨询面谈)、问卷调查法,收集了某高职院校女大学生的问卷数据。问卷共包括自尊水平、不良 PUA 受害经历和应对策略等几个方面的内容。通过对问卷数据的统计分析,探讨女大学生自尊水平与不良 PUA 受害之间的关系。

2.1 自尊与心理健康的关系

自尊是个人对自己价值和能力的评价,是一种积极的心理品质。自尊是指一个人对自己的自我价值和自我价值感的看法。当一个人拥有健康的自尊时,他们更有可能拥有良好的心理健康。这是因为自尊和心理健康之间存在着相互促进的关系。高度的自尊通常与更好的心理健康状况相关。具有良好自尊的个体更容易应对挑战,更有信心克服困难,减轻焦虑和抑郁。反过来,良好的心理健康有助于提高自尊。当一个人心理健康良好,他们更有能力积极看待自己,接受自己的不足,并认可自身的成就。自尊水平与心理健康呈正相关关系,自尊水平越高,心理健康状态越好。自尊水平对个体在面对压力、挫折和困难时的心理调适能力有重要影响。根据问卷统计分析,女大学生自尊水平平均低于男大学生,具有显著差异性,总体而言,女大学生对自我的价值和能力评价上更注重外部评价,对自我的评价分低。这与我国长久以来形成的文化、价值观、性别歧视、社会偏见有很大的关系。

2.2 不良 PUA 行为及其对女大学生的影响

不良 PUA 行为是一种以欺骗、控制和利用为目的的网络行为。不良 PUA 行为对女大学生心理健康造成了严重的影响,如焦虑、抑郁和自卑等。女大学生在网络社交环境中容易受到不良 PUA 行为的侵害,导致自尊水平下降。不良 PUA 行为是一种通过心理学技巧和社交技巧来操纵他人,特别是女性,以达到自己目的的行为。这种行为通常包括暗示、诱导、欺骗等手段,让女性产生好感和依赖感,进而达到控制或利用的目的。这种行为对女大学生可能产生一系列的影响和伤害。

首先,不良 PUA 行为可能导致女大学生自我认知的扭曲。在 PUA 加害者的行为中,女性往往被描绘成一种

需要被改造、被提升的对象,而不是一个独立、完整的个体。这种观念可能导致女大学生产生自卑感,对自己的价值和能力产生怀疑,进而影响她们的自尊和自信。

其次,不良 PUA 行为可能引起女大学生的情感困扰。在 PUA 受害亲密关系中,女性往往被诱导产生一种虚假的情感依赖,对男性产生过度的信任和依赖。然而,这种依赖往往是建立在欺骗和操纵的基础上的,一旦真相大白,女性可能会遭受巨大的情感打击,产生失落、愤怒、失望等负面情绪。

2.3 研究结果

本研究发现女大学生自尊水平与不良 PUA 受害呈负相关关系,自尊水平较高的女大学生能更好地应对不良 PUA 行为。为提高女大学生的自我保护能力,应加强自尊水平的培养和教育,提高女大学生对不良 PUA 行为的识别和应对能力。同时,教育部门和相关部门应加强对不良 PUA 行为的监管,保护女大学生的合法权益。

2.3.1 PUA 受害者的描述和特征

通过对调查问卷的分析,我们发现 PUA 受害者主要表现为自尊心较低、心理压力较大、容易受到情感操控等特点。容易被 PUA 受害的人往往是习惯于取悦他人的人;或者沉迷于获取他人的认可、接纳你;害怕负面情绪的人;无法拒绝别人的人;自我意识差,没有完整而坚定的自我。这些特点可能是由于他们在 PUA 的侵害过程中,受到了严重的心理和情感伤害,导致自尊心受损。

2.3.2 PUA 施害者采用的心理学原理

通过文献阅读及个案面谈咨询,整合心理健康教育相关素材资料和理论研究,发现 PUA 施害者往往会采用些心理学原理,或者说是 PUA 技术,在上述五个阶段中运用心理学防御机制,另受害者不知不觉或后知后觉进入不良 PUA 受害关系中。一般施害者会运用如下一些心理学原理:第一种制造负罪感和羞愧感,抓住受害者的某些缺点或错处,放大解释,令其产生负罪感和羞愧感。第二种合理化(借口),施害者通过找借口、“善意的谎言”合理化对受害者的行为,另受害者产生“他这样做都是因为太爱我太在乎我”的错觉。第三种否认,歪曲事实,否认伤害,这种往往和合理化结合使用。第四种最小化(合理化加否认)。第五种选择性不注意,对受害者的感受和行为采取冷漠的态度,选择性不注意,只注意施害者想要看到的点。第六种诋毁受害者(去个性化,不把受害者当人)。第七种威胁与隐秘威胁。第八种精神控制手段。受害者往往在遭受一步一步侵害后,出现自尊心受损、自卑、焦虑、抑郁等心理问题。同时,他们还可能因为受到情感操控,导致情感生活紊乱、人

际关系紧张, 社会功能失调, 甚至生命危险。

2.3.3 PUA 受害者的行为和应对策略

在应对策略方面, PUA 受害者主要采取了自我保护和自我提升、寻求外部帮助和社会支持和干预等策略。这些策略在一定程度上帮助他们减轻了受害带来的压力和困扰, 但同时也暴露出他们在应对 PUA 侵害方面还存在一定的不足。

A. 自我保护和自我提升

在应对 PUA 侵害的过程中, 受害者应当注重自我保护, 提高自己的心理素质和社交能力。这包括了解 PUA 的行为特点和策略, 提高自己的判断能力, 避免陷入 PUA 的陷阱。同时, 受害者还应当注重自我提升, 如提高自己的学业、职业水平等, 增强自己的自尊心和自信心。

B. 寻求外部帮助

当受害者发现自己遭受 PUA 侵害时, 应当及时寻求外部帮助。这包括向家人、朋友、老师等倾诉, 寻求心理支持; 向相关部门报告, 寻求法律保护; 向专业机构寻求帮助, 如心理咨询、法律援助等。

C. 社会支持和干预

社会应当为 PUA 受害者提供支持和干预。这包括提高公众对 PUA 现象的认识和警惕, 加强法律法规的制定和执行, 加大对 PUA 行为的惩治力度; 同时, 还应当加强对 PUA 受害者的心理疏导和社会支持, 帮助他们走出受害的阴影, 重建自信和自尊。

综合来看, 没有具体有效的可操作方法可以防止不良 PUA 受害, 关于 PUA 受害者特征的分析也不是绝对的, 从某种程度上来说, 任何一个人都可能被不良 PUA 伤害, 只要时机、环境和条件具备。因此从现实有效性来分析, 个人层面, 如果遇到或可能进入 PUA 受害的关系中, 有以下几个原则性的方法。第一, 对待陌生的人际关系要保持警惕, 坚定个人信念和自我态度。第二, 鉴别 PUA 式批评和建设性批评, 前者是对人不对事, 重在对人的否定和打压; 后者是对事不对人, 重在解决困难或问题。第三, 不要怀疑自己, 肯定自己的感受和感觉, 对另自己不舒服的感受要接纳和理解, 不过分苛责自我。第四, 寻求帮助, 多方面寻求支持, 有稳定的人际和社会支持系统。第五, 远离恶人, 抛弃沉没成本, 可以重新再定义自己的人生。

3 建议和未来研究方向

针对 PUA 侵害问题, 我们提出以下建议:

(1) 加强法律法规的制定和执行, 加大对 PUA 行为的惩治力度;

(2) 提高公众对 PUA 现象的认识和警惕, 加强社会教育, 提高大学生的自我保护意识;

(3) 加强对 PUA 受害者的心理疏导和社会支持, 为他们提供及时的帮助和关爱。

参考文献

- [1] 张丽华. 女大学生心理健康与自尊水平关系研究[D]. 西南大学, 2016.
- [2] 李婷. 不良 PUA 行为对女大学生心理健康的影响研究[D]. 南京师范大学, 2018.
- [3] 王丽华. 女大学生自尊水平与心理健康的关系研究[J]. 心理研究, 2017, 30(2): 157-162.
- [4] 蔡敏夫, 席丙堯, 邵文博. 大学生恋爱观存在问题与教育对策. 辽宁工业大学学报(社会科学版), 2017, 19(3), 92-94.
- [5] 梅之星. “PUA 泡学” 中约会流程话语分析. 宜春学院学报, 2019, 41(4), 85-89.
- [6] 曲晓艳, 甘怡群. 大学生成人依恋与人格特点的关系. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(1), 89-92.
- [7] 王霖, 黎抒敏, 余嘉琪, 章宇. PUA 受害者自杀行为及其干预谈判策略研究. 心理月刊, 2020, 15(14), 25-27.
- [8] 郑涵. 女性将亲密关系暴力合理化的原因探讨——基于性别不平等视角. 法制与社会, 2020, 20(18), 213-214.
- [9] 徐丽君, 王进华. 有关社会热点问题“PUA”的思辨设计. 湖南包装, 2021, 36(5), 98-101.
- [10] 王露. 亲密关系 PUA 受害量表编制及应用, 2023, 硕士论文, 西南大学

作者作者简介: 黎艳华, 女, 1986 年 2 月, 汉族, 籍贯江西上高, 硕士研究生, 讲师, 单位: 江西师范高等专科学校, 主要研究方向: 心理学, 单位地址: 江西省鹰潭市信江新区滨江东路 1 号, 邮编 335000

第二作者作者简介: 沈振华, 男, 1982 年 1 月, 汉族, 籍贯江西上饶, 硕士研究生, 讲师, 单位: 江西师范高等专科学校, 主要研究方向: 电子商务, 单位地址: 江西省鹰潭市信江新区滨江东路 1 号, 邮编 335000