DOI:10.3969/j.issn.1000-9760.2022.04.005

大学生孤独感与负性情绪的关系：错失恐惧和社交网络成瘾的链式中介作用*

崔　琦　王建国　张家祺　李文福△　李青青△
（济宁医学院精神卫生学院，济宁 272013）

摘　要　目的　探讨孤独感与大学生负性情绪的关系，以及错失恐惧和社交网络成瘾在二者中的链式中介作用。**方法**　使用孤独感量表、错失恐惧量表、大学生网络关系依赖倾向量表、抑郁-焦虑-压力量表对 541 名大学生进行测量。**结果**　孤独感与错失恐惧、社交网络成瘾、负性情绪均呈正相关（$r=0.155\sim0.309$，$P<0.05$），错失恐惧和社交网络成瘾在孤独感对大学生负性情绪影响中的中介作用显著，该中介作用包含二条中介路径——错失恐惧的单独中介作用以及错失恐惧和社交网络成瘾的链式中介作用，中介效应分别占总效应的 14.1%、9.7%。**结论**　孤独感既可以直接增强大学生的负性情绪，还可以通过大学生错失恐惧和社交网络成瘾的链式中介作用增强大学生负性情绪。

关键词　大学生；孤独感；错失恐惧；社交网络成瘾；负性情绪
中图分类号：G641　　**文献标识码**：A　　**文章编号**：1000-9760(2022)08-248-05

The relationship between loneliness and negative emotion in college students: the chain-mediating role of fear of missing out and social network sites addiction

CUI Qi, WANG Jianguo, ZHANG Jiaqi, LI Wenfu△*, LI Qingqing*△
(*School of Mental Health, Jining Medical University, Jining* 272013, *China*)

Abstract: ***Objective***　This study is aimed to explore the relationship between loneliness and college students´ negative emotion, and the chain mediating effect of fear of missing out and social network addiction. ***Methods***　541 college students were measured by loneliness scale, fear of missing out scale, internet relationship dependence inventory, and depression anxiety stress scale 21. ***Results***　The findings demonstrated significant positive correlations among loneliness, fear of missing out, social network addiction, and negative emotions ($r=0.155\sim0.309$, $P<0.05$). Fear of missing out and social network addiction play a significant mediating role in the effect of loneliness on college students´ negative emotions. The mediating role includes two mediating pathways: the mediating effects of fear of missing out and chain mediating role of fear of missing out and social network addiction. The mediation effect accounted for14.1%, 9.7% of the total effect. ***Conclusion***　The negative emotion of college students could be aggravated by loneliness directly, or through the increasing of fear of missing out and social network addiction.

Keywords: College students; Loneliness; Fear of missing out; Social network

负性情绪是一种陷于不愉快情绪激活境况的主观体验[1]。关于我国大学生负性情绪的研究表明大学生的心理健康水平正在逐步恶化[2-3]。与个体负性情绪相关因素有孤独感、错失恐惧、手机成瘾以及社交媒体的使用[4-6]等。其中，孤独感是大学生出现心理和行为问题的主要根源之一。孤独感是个体知觉到对社会交往的渴望与实际水平存在差异，或无法建立与重要他人的关系纽带时体验到的消极情感[4]。因此，揭示孤独感与大学生负

*[基金项目]2020 年省级大学生创新训练计划项目（S202010443016；CX2020016）
△[通信作者]李文福，男，副教授，发展与教育心理学博士，研究方向为大学生心理健康教育，E-mail：wenfulee@126.com；
李青青，E-mail：qingqingli1987@126.com

性情绪之间作用的内部机制,对预防大学生心理和行为问题、促进大学生心理健康具有重要意义。

错失恐惧是个体因担心错失他人的新奇经历或正性事件而产生的一种弥散性焦虑[5]。错失恐惧的产生与特定心理需要的缺失有关,易导致多种心理和行为问题[5]。孤独感反映了个体社会交往需求的满足程度[4],而社会性需求的缺失可以正向预测错失恐惧[7]。因此,本研究假设错失恐惧在孤独感与负性情绪间起中介作用,即孤独感可以通过错失恐惧进而增强负性情绪。

信息网络的发展为社交网络提供了便利,但同时也使大学生对网络社交关系产生依赖。社交网络成瘾[8]是个体因长时间和高强度使用社交网络,导致不可抗拒地延长使用时间,以及由此带来的以心理和生理不适为特征的社会心理现象[9]。网络媒体由于在某种程度上可以满足个体的社交需要,往往成为个体寻求社交满足的主要途径[10]。孤独感较高的个体往往倾向于在网络社交媒体中寻求社交需求满足[11]。自我决定理论指出[12-13]心理需要的缺失会增加个体对该事物的缺失恐惧,由于社交媒体是一种满足个体社交心理需要的有效工具,往往成为个体满足这种缺失恐惧的重要途径。由此推测错失恐惧可正向预测社交网络成瘾。基于此,本研究假设错失恐惧与社交网络成瘾在孤独感与大学生负性情绪间起链式中介作用。报道如下.

1　对象与方法

1.1　对象

通过问卷星平台线上收集 577 份大学生作答问卷,剔除 36 份无效问卷,保留有效问卷共计 541 份,有效率93.76%,平均年龄(20.82±1.70)岁。其中男生199人(36.78%),女生 342 人(63.22%);城镇 297 人(54.90%),农村 244 人(45.10%);大一 76 人(14.05%),大二 68 人(12.57%),大三 107 人(19.78%),大四 258 人(47.69%),大五 32 人(5.91%)。

1.2　调查工具

1.2.1　UCLA 孤独感量表(University of California Los Angeles Loneliness Scale, UCLA-LS)　采用 Russell 修订的“UCLA 孤独量表”,量表由 20 个项目组成,采用“完全不符合”到“完全符合”4 点计分[14]。被试各项目得分之和为孤独感总分,得分越高表明个体的孤独感水平越高。本研究中该量表整体 Cronbach's α 为 0.758。

1.2.2　错失恐惧量表(Fear of Missing Out Scale, FoMOs)　最早由 Przybylski 等编制[15]。采用魏祺在其硕士学位论文中翻译、检验并使用的中文版本[16],量表共 10 个项目,采用“完全不符合”到“完全符合”5 点评分。各项目得分相加即为总分,得分越高表明个体的错失恐惧程度越严重。本研究中该量表整体 Cronbach's α 为 0.814。

1.2.3　大学生网络关系依赖倾向量表(Internet Relationship Dependence Inventory, IRDI)　采用由钱铭怡等[17]编制的大学生网络关系依赖倾向量表,共 27 个题目,采用“完全不符合”到“完全符合”5 点评分,分为 3 个维度:依赖行为、交流获益及关系卷入。问卷总分越高表明个体的社交网络成瘾程度越深。本研究中该量表整体 Cronbach's α 为 0.917。

1.2.4　抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(Depression Anxiety Stress Scale 21, DASS-21)　采用 Lovibond 等编制的抑郁-焦虑-压力量表中文版,共 21 个项目,分为抑郁、焦虑以及压力感 3 个分量表,采用“完全不符合”到“完全符合”4 点计分[18]。每个分量表得分越高,说明个体对应的焦虑、抑郁和压力等水平越高,总分越高表示负性情绪越严重。本研究中该量表 3 个分量表及总量表的 Cronbach's α 分别为 0.858、0.832、0.850、0.940。

1.3　统计学方法

采用 SPSS 26.0 和 PROCESS 程序进行信度检验、验证性因素分析、描述统计、共同方法偏差的控制与检验、*Spearman* 等级相关分析以及建立结构方程模型等统计学、测量学数据分析。以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

1.4　共同方法偏差的控制与检验

采用 Harman 单因素因子分析检验共同方法偏差,结果表明未旋转时,共生成 18 个因子,共解释了 59.86%的变异,其中第一个因子解释了 20.36%的方差变异,低于 40%的判断标准[19],表明本研究中共同方法偏差并不严重。

2　结果

2.1　大学生孤独感、错失恐惧、社交网络成瘾、负性情绪得分现状

大学生孤独感得分 53(49,58),错失恐惧和社

交网络成瘾得分分别为(28.48±8.027)分、(79.02±20.292)分,负性情绪得分为 14(9,26)分。

2.2 相关分析

孤独感与错失恐惧、社交网络成瘾、负性情绪均呈正相关(P<0.05),错失恐惧与社交网络成瘾、负性情绪均呈正相关(P<0.05),社交网络成瘾与负性情绪呈正相关(P<0.05)。见表 1。

表 1　各变量的描述统计和相关分析结果

变量	1	2	3	4
1 孤独感	1			
2 错失恐惧	0.155*	1		
3 社交网络成瘾	0.185*	0.521*	1	
4 负性情绪	0.309*	0.389*	0.412*	1

注:* P<0.05

2.3 错失恐惧、社交网络成瘾的链式中介作用

以孤独感为预测变量,以负性情绪为结果变量,错失恐惧和社交网络成瘾为中介变量,通过 PROCESS 构建链式中介作用的结构方程模型,并采用 Bootstrap 法(设定抽样次数为 5000 次)对中介效应进行估计和检验。

模型结构及标准化路径系数见表 2、图 1。总中介效应由三条路径的间接效应构成:第一条路径是孤独感→错失恐惧→负性情绪,效应值为 0.073,占总效应的 14.1%,且这条路径 Bootstrap 95%置信区间不包含 0,说明第一条路径的间接效应显著;第二条路径是孤独感→错失恐惧→社交网络成瘾→负性情绪,其效应值为 0.050,占总效应的 9.7%,这条路径 Bootstrap 95%置信区间不包含 0,说明第二路径的间接效应显著;第三条路径是孤独感→社交网络成瘾→负性情绪,效应值为 0.021,占总效应的 4.1%,这条路径 Bootstrap 95%置信区间包含 0,说明第三条路径的间接效应不显著。由此可知,孤独感对负性情绪的影响是通过错失恐惧单独的中介效应以及错失恐惧和社交网络成瘾的链式中介效应实现的。

表 2　孤独感对负性情绪的中介效应分析结果

序号	路径	效应值	*SE*	Bootstrap 95%*CI* 下限	上限
直接效应					
1	孤独感→负性情绪	0.374	0.057	0.262	0.486
间接效应					
2	孤独感→错失恐惧→负性情绪	0.073	0.031	0.027	0.149
3	孤独感→错失恐惧→社交网络成瘾→负性情绪	0.050	0.018	0.022	0.094
4	孤独感→社交网络成瘾→负性情绪	0.021	0.024	-0.017	0.079
	总间接效应	0.144	0.046	0.059	0.236
	总效应	0.519	0.063	0.396	0.642

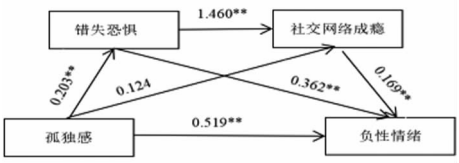

图 1　孤独感对负性情绪影响的链式中介模型

3　讨论

本研究探讨了错失恐惧和社交网络成瘾对孤独感与大学生负性情绪关系的影响效应。结果显示,孤独感不仅能直接影响大学生负性情绪,还能通过错失恐惧间接影响大学生负性情绪。孤独感是大学生负性情绪的风险因素,高水平的孤独感既可以直接增强大学生负性情绪体验,又可以通过增强大学生的错失恐惧诱发大学生心理健康问题。

首先,本研究相关结果显示,孤独感与大学生负性情绪呈正相关,大学生的孤独感越高,其负性情绪越严重与已有研究一致[20-22]。孤独感与错失恐惧正相关,个体孤独感越重,其错失恐惧越高。研究表明,越孤独的个体越缺少来自周围社交环境的信息,继而越担心自己错过某些有价值的信息[11]。同时,孤独感与社交网络成瘾正相关,表明个体孤独感越高,其社交网络成瘾症状越严重。成鹏等[11]研究发现大学生孤独感越高,其社交网络使用的强度随之增加,可能反映了大学生在现实中无法获得满足自身心理需要的社交信息与资源,进而转向网络社交媒体获取相关信息。错失恐惧、社交网络成瘾均与负性情绪正相关,这与前人研究结果一致[9,23]。表明个体错失恐惧越高,其社交网络成瘾和负性情绪越高。错失恐惧较高的个体,因为担心错失重要信息而更加关注社交网络上的信息,进而导致更高的社交网络成瘾水平。社交网络成瘾与焦虑、抑郁、压力呈正相关,与已有研究一致[24]。个体越沉迷于社交网络,越会忽视现实中的社会支持等心理保护因素,进而产生负性情绪。沉迷于社交网络不仅会引发个体的负性情绪,在戒断社交网络时同样会引发较高的焦虑情绪[25],这也从另一视角验证了本研究发现。

其次,本研究发现错失恐惧在孤独感与大学生负性情绪之间起部分中介作用,表明孤独感不仅可以直接正向预测负性情绪,还可以通过个体的错失恐惧进而增强其负性情绪。孤独感较高的大学生在现实情境中与他人的交往较少,容易忽略某些重

要的信息,引发自身的错失恐惧感[10-11]。而错失恐惧与对压力的敏感性增加有关,最终导致大学生负性情绪的增加[26]。

最后,孤独感还可以通过“错失恐惧—社交网络成瘾”的链式中介作用影响大学生负性情绪。根据自我决定理论[12-13],孤独感反映了个体社交需求的缺失,心理需要的缺失会增加个体对该事物的缺失恐惧,而社交媒体是一种满足个体社交心理需要的有效工具[15],自然成为个体满足这种缺失恐惧的重要途径。已有研究也发现错失恐惧与问题性社交网络使用有关[27],错失恐惧水平越高的大学生,其社交网络成瘾水平越高[9]。本研究结果表明,个体越孤独,越害怕错失他人的或对自己有益的信息,个体为了缓解错失恐惧感,将更多的精力投入社交网络中,继而带来更多的负性情绪。

综上所述,本研究结果进一步揭示了孤独感对大学生负性情绪的影响及其内在机制。为预防大学生负性情绪的产生及减少负性情绪对大学生心理健康的不良影响,学校和家庭不仅要积极关注大学生的孤独感,满足大学生的基本社交需求,还需要降低大学生的错失恐惧。在良好的社交需求满足和自我错失恐惧降低的前提下,大学生才能与负性情绪隔离开来,逐步形成良好的心理健康成长氛围。

利益冲突:所有作者均申明不存在利益冲突。

参考文献:

[1] 涂阳军,郭永玉. 生活事件对负性情绪的影响:社会支持的调节效应与应对方式的中介效应[J]. 中国临床心理学杂志,2011,19(5):652-655. DOI:10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2011. 05. 018.

[2] 吴洪辉,廖友国. 近十年大学生自评抑郁量表(SDS)调查结果的元分析[J]. 宁波大学学报(教育科学版),2013,35(6):9-12.

[3] 辛自强,辛素飞,张梅. 1993 至 2009 年大学生焦虑的变迁:一项横断历史研究[J]. 心理发展与教育,2011, 27 (6): 648-653. DOI: 10. 16187/j. cnki. issn1001-4918. 2011. 06. 004.

[4] 熊思成,袁孟琪,张斌,等. 大学生孤独感与手机成瘾:负性情绪和消极应对方式的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志,2018,26(12):1857-1861. DOI:10. 13342/j. cnki. cjhp. 2018. 12. 029.

[5] 柴唤友,牛更枫,褚晓伟,等. 错失恐惧:我又错过了什么?[J]. 心理科学进展,2018,26(3):527-537. DOI:10. 3724/SP. J. 1042. 2018. 00527.

[6] Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social media use and mental health among young adults[J]. Psychiatr Q, 2018, 89 (2): 307-314. DOI: 10. 1007/s11126-017-9535-6.

[7] Beyens I, Frison E, Eggermont S. “I don't want to miss a thing”: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress[J]. Computers in Human Behavior, 2016, 64: 1-8. DOI: 10. 1016/j. chb. 2016. 05. 083.

[8] 李景萱,黄丽,雷辉,等. 社交网络成瘾研究综述[J]. 中国健康心理学杂志,2020,28(3):476-480. DOI: 10. 13342/j. cnki. cjhp. 2020. 03. 035.

[9] 马建苓,刘畅. 错失恐惧对大学生社交网络成瘾的影响:社交网络整合性使用与社交网络支持的中介作用[J]. 心理发展与教育,2019,35(5):605-614. DOI: 10. 16187/j. cnki. issn1001-4918. 2019. 05. 12.

[10] 李琦,王佳宁,赵思琦,等. 基本心理需要对大学生错失焦虑和被动性社交网站使用的影响[J]. 中国学校卫生,2019,40(7):1088-1090. DOI:10. 16835/j. cnki. 1000-9817. 2019. 07. 036.

[11] 成鹏. 青少年孤独感与错失恐惧的关系:社交媒体使用强度的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2021,29(1): 187-190. DOI: 10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2021. 01. 038.

[12] Deci E, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior[M]. New York: Plenum Press, 1985: 9-11.

[13] Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being[J]. The American Psychologist, 2000, 55 (1): 68-78. DOI: 10. 1037/0003-066X. 55. 1. 68.

[14] 马弘,汪向东,王希林. 心理卫生评定量表手册(增订版)[M]. 北京:中国心理卫生杂志社,1999:37-40.

[15] Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out[J]. Computers in Human Behavior, 2013, 29 (4): 1841-1848. DOI: 10. 1016/j. chb. 2013. 02. 014.

[16] 魏祺. 负性情绪与问题性社交网站使用的关系:有调节的中介模型[D]. 武汉:华中师范大学,2018.

[17] 钱铭怡,章晓云,黄峥,等. 大学生网络关系依赖倾向量表(IRDI)的初步编制[J]. 北京大学学报(自然科学版),2006,42(6):802-807. DOI:10. 13209/j. 0479-8023. 2006. 144.

[18] 龚栩,谢熹瑶,徐蕊,等. 抑郁-焦虑-压力量表简体中文版(DASS-21)在中国大学生中的测试报告[J]. 中国临床心理学杂志,2010,18(4):443-446. DOI:10. 16128/j. cnki. 1005-3611. 2010. 04. 020.

(下转第 256 页)

学,2010.

[14] Solomon LJ, Rothblum ED . Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates[J]. Couns Psychol, 1984, 31(4): 504-510.

[15] 卢柳衡,罗舒仁,杨鑫. 线上教学模式下广西医学生学习倦怠现状及其影响因素[J]. 广西医学,2022,44(7):794-797.

[16] 杨月乔,乐虹. 湖北省医学专科生焦虑、抑郁对学习倦怠的影响[J]. 职业与健康,2020,36(19):2698-2701. DOI:10.13329/j.cnki.zyyjk.2020.0714.

[17] 张文江,金莉莉,张敏. 大学生学习投入、学业自我效能感与学习倦怠的关系[J]. 兵团教育学院学报,2021,31(4):39-43,54.

[18] 陈丽. 高校护士生学业自我效能感与学习倦怠的相关研究[D]. 石家庄:河北师范大学,2013.

[19] 王莹. 农村初中生学业拖延与时间管理倾向、学习自我效能感关系研究[D]. 福州:福建师范大学,2011.

[20] 杨肖. 大学生学生干部学业拖延与学习倦息的研究[J]. 兰州教育学院学报,2012,28(7):83-85.

[21] Hsieh PHP, Schallert DL. Implications from self-efficacy and attribution theories for an understanding of undergraduates' motivation in a foreign language course[J]. Contem Edu Psychol, 2008, 33(4): 513-532.

[22] Abramson LY, Seligman ME, Teasdale JD. Learned helplessness in humans: critique and reformulation. [J]. J Abnorm Psychol, 1978, 87(1): 49-74.

[23] 徐爽,张乾宁子,吴锐. 习得性无助归因方式与学习倦怠的关系[J]. 中国学校卫生,2018,39(4):612-614. DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2018.04.039.

[24] 曲星羽,陆爱桃,宋萍芳,等. 手机成瘾对学习倦怠的影响:以学业拖延为中介[J]. 应用心理学,2017,23(1):49-57.

[25] Eileen W, Lucia ZK, Petrice G, et al. Examining the impact of off-task multi-tasking with technology on real-time classroom learning[J]. Comput Educ, 2011, 58(1): 365-374.

(收稿日期 2021-03-09)

(本文编辑:石俊强)

(上接第 251 页)

[19] Harrison DA, Mclaughlin ME, Coalter TM. Context, cognition, and common method variance: psychometric and verbal protocol evidence[J]. Organizational Behavior & Human Decision Processes, 1996, 68(3): 246-261. DOI:10.1006/obhd.1996.0103.

[20] 罗鑫森,熊思成,张斌,等. 大学生手机成瘾与抑郁的关系:孤独感的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志,2019,27(6):915-918. DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2019.06.031.

[21] 高大鹏,张杏杏,孙延超,等. 潍坊市某医学院校学生手机成瘾与孤独感及焦虑的关系[J]. 医学与社会,2019,32(7):95-98. DOI:10.13723/j.yxysh.2019.07.023.

[22] 刘莎,陈雅妮. 大学生感知压力与手机依赖:孤独感的中介作用与性别的调节作用[J]. 心理研究,2020,13(6):551-558. DOI:10.3969/j.issn.2095-1159.2020.06.010.

[23] 丁倩,张永欣,周宗奎. 错失恐惧与社交网站成瘾:有调节的中介模型[J]. 心理科学,2020,43(5):1140-1146. DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20200516.

[24] Wang P, Wang X, Wu Y, et al. Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem[J]. Personality and Individual Differences, 2018, 127: 162-167. DOI:10.1016/j.paid.2018.02.008.

[25] Blasco RL, Cosculluela CL, Robres AQ. Social network addiction and its impact on anxiety level among university students[J]. Sustainability, 2020, 12(13): 5397-5411. DOI:10.3390/su12135397.

[26] Fabris MA, Marengo D, Longobardi C, et al. Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media[J]. Addict Behav, 2020, 106: 106364. DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106364.

[27] 丁倩,王兆琪,张永欣. 自尊与手机成瘾:错失恐惧和问题性社交网络使用的序列中介作用[J]. 中国临床心理学杂志,2020,28(6):1152-1156. DOI:10.16128/j.cnki.1005-3611.2020.06.015.

(收稿日期 2022-04-20)

(本文编辑:甘慧敏)