

大学生错失恐惧与学业拖延行为的关系：自我控制的中介作用

郭增瑞¹, 苏玲¹, 杜月明¹, 方瑶瑶¹, 张丹丹¹, 高斌^{2*}

¹湖北医药学院, 湖北 十堰

²上海师范大学教育学院, 上海

收稿日期: 2022年7月31日; 录用日期: 2022年9月20日; 发布日期: 2022年9月29日

摘要

为考察错失恐惧、自我控制和学业拖延行为之间的关系, 采用错失恐惧量表、自我控制量表以及学业拖延行为量表对277名大学生进行问卷调查。结果显示: 1) 错失恐惧可以显著正向预测大学生的学业拖延行为; 2) 自我控制在错失恐惧与学业拖延之间起部分中介作用。研究结果揭示了错失恐惧对学业拖延行为的中介机制, 这对于引导大学生合理使用手机, 并为大学生学业拖延的干预实践提供了理论依据。

关键词

错失恐惧, 自我控制, 学业拖延, 大学生

The Relationship between Fear of Missing Out and Academic Procrastination in College Students: The Mediating Effect of Self-Control

Zengrui Guo¹, Ling Su¹, Yueming Du¹, Yaoyao Fang¹, Dandan Zhang¹, Bin Gao^{2*}

¹Hubei University of Medicine, Shiyan Hubei

²College of Education, Shanghai Normal University, Shanghai

Received: Jul. 31st, 2022; accepted: Sep. 20th, 2022; published: Sep. 29th, 2022

Abstract

In order to investigate the relationship among fear of missing out, self-control and academic pro-
*通讯作者。

文章引用: 郭增瑞, 苏玲, 杜月明, 方瑶瑶, 张丹丹, 高斌(2022). 大学生错失恐惧与学业拖延行为的关系: 自我控制的中介作用. *心理学进展*, 12(9), 3233-3240. DOI: 10.12677/ap.2022.129392

crastination, 277 college students were investigated with Fear of Missing Out Scale, Self-control Scale Academic Procrastination Scale. The results showed that: 1) The fear of missing out could positively predict college students' academic procrastination behavior; 2) Self-control played a mediating role between fear of missing out and academic procrastination. The results reveal the mediating mechanism of fear of missing out on academic procrastination, which provides a theoretical basis for guiding college students to use mobile phones reasonably and for the intervention practice of college students' academic procrastination.

Keywords

Fear of Missing Out, Self-Control, Academic Procrastination, College Students

Copyright © 2022 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

截止 2020 年 12 月, 中国手机网民达 9.86 亿, 使用手机上网的人群占比已高达 99.7%, 在我国网民群体里面学生最多(中国互联网络信息中心, 2021)。智能手机在给人们生活带来诸多便利(如在线学习、网购)的同时, 其负面影响(如错失恐惧)也日益凸显并为研究者所关注(丁倩, 张永欣, 周宗奎, 2020)。研究发现, 错失恐惧可以直接预测大学生的学业表现, 也可以通过手机使用态度的中介作用间接预测学业表现, 即错失恐惧的程度越严重, 会导致越差的学业表现(Rosen, Carrier, Pedroza, Elias, & Ruiz, 2018)。新近的研究表明, 如错失恐惧对个体的深度学习具有负向预测作用, 对表面学习有正向预测作用(韩玲玲, 刘爱书, 肖曼曼, 2019)。那么, 错失恐惧是否会对学业拖延造成影响呢? 目前尚不明确。国内学者指出, 我国不同区域、类别高校中的大学生普遍存在学业拖延现象(陈陈, 燕婷, 林崇德, 2013)。学习拖延是指学习者有意而无必要地推迟启动或推迟完成学习任务的行为(庞维国, 韩贵宁, 2009)。鉴于学业拖延会影响大学生的学习表现, 增加学业倦怠的风险, 进而降低其学习成绩。因此, 有必要考察错失恐惧对大学生学习拖延的作用机制, 进而为学习拖延的干预工作提供实证依据。

1.1. 错失恐惧与学业拖延的关系

错失恐惧(也称错失焦虑)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(柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 魏祺, 宋玉红, 孙晓军, 2018)。补偿性网络使用理论(Compensatory Internet Use Theory)指出, 当个体在现实中遭遇心理问题消极情绪(如焦虑)时, 可能会激发个体借助网络或智能手机来逃避痛苦, 以缓解自身的负面情绪(Kardefelt-Winther, 2014)。研究发现, 错失恐惧水平较高的个体内心渴望了解外界时刻发生的变化, 而手机作为观察外部世界的重要媒介, 可以满足个体了解外部世界变化的心理需求(Dorit & Meyran, 2018)。因此, 错失恐惧会诱发个体问题性手机使用和手机成瘾等问题(Elhai, Yang, Fang, Bai, & Hall, 2019; Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016)。倘若大学生的手机使用占用了很多原本应该用来学习的时间, 使得个体忽视了学习上的自我监督, 进而可能产生厌学情绪和学习拖延。以往研究表明, 错失恐惧对大学生的学习动机(Alt, 2017)和学习成绩(Lemay, Doleck, & Bazalais, 2019)有消极影响, 并且错失恐惧可以引起学业倦怠(刘采梦, 苑广哲, 黄雅莲, 谢倩, 2022)。因此, 本研究假设: 错失恐惧与大学生的学业拖延呈显著正相关(H1)。

1.2. 自我控制的中介作用

自我控制是指人们通过自我意识克服冲动、习惯或自动化反应从而掌握自己心理和行为的能力(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)。依据自我控制的能量模型(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; 詹莹, 任俊, 2012), 个体要控制自己的注意、情绪以及行为需要一定的能量来遏制自己固有的冲动、习惯及定势反应, 而自我控制资源是有限的, 消极情绪会损耗自我控制资源, 当心理资源消耗到一定程度, 就会导致个体自我控制的失败。根据该理论, 错失恐惧作为一种消极情绪, 会消耗自我控制资源, 导致自控资源总量的降低。最新研究表明, 错失恐惧会消耗个体有限的自我控制资源(如注意)(Al-Furaih & Al-Awidi, 2020), 进而引起自我损耗(丁倩, 张永欣, 周宗奎, 2020)。实证研究也发现, 错失恐惧与自我控制呈显著负相关(Barber & Santuzzi, 2017)。此外, 研究者普遍认为学业拖延是个体缺乏自我控制所导致的结果(于晓琳, 杜婷淑, 2022), 自我控制对学业拖延有显著预测作用(张潮, 王畅, 翟琳, 2016)。基于此, 本研究假设: 自我控制在错失恐惧与学业拖延之间起中介作用(H2)。

综上所述, 本研究基于补偿性网络使用理论和自我控制的能量模型, 拟考察错失恐惧影响学业拖延的中介机制(如图 1 所示)。

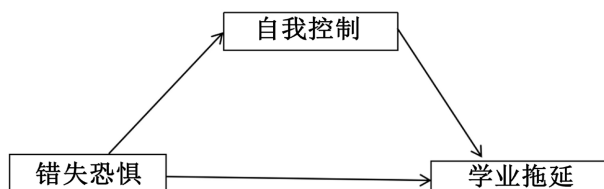


Figure 1. Hypothetical model of current research
图 1. 本研究假设模型

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用方便取样法, 在中部某两所本科高校选取 300 名在校大学生进行在线调查, 剔除无效问卷(如呈现规律性作答予以删除)后得有效问卷 277 份, 有效回收率为 92.33%。其中, 男生 64 人(56.9%), 女生 213 人(43.10%); 被试的年龄在 17~22 岁之间($M = 19.76, SD = 1.18$), 大一 37 人, 大二 32 人, 大三 187 人, 大四 21 人。农村户籍 226 人, 城市户籍 51 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 错失恐惧量表

采用李琦等(2019)修订的大学生错失恐惧量表(Fear of Missing Out, FoMo)。该问卷共包含 8 个项目, 包括错失信息恐惧、错失情境恐惧 2 个因子。采用 5 点计分(1 = “完全不符合”, 5 = “完全符合”), 分数越高, 表明个体的错失恐惧水平越高。本研究中该问卷的 α 系数为 0.89。

2.2.2. 自我控制量表

采用国内学者罗涛等(2021)修订的简式自我控制量表。该量表一共 7 个项目, 分为冲动控制和自律性两个分量表, 其中条目 2、4、6、7 为反向计分题。采用 5 点计分(1 = “非常不符合”, 5 = “非常符合”), 本研究中, 总量表的 α 系数为 0.81。

2.2.3. 学业拖延量表

本研究采用关雪菁(2006)修订的学业拖延量表, 适用于中国大学生群体。本量表共 18 个题项, 分为

撰写论文、备考、阅读任务、参加任务、管理任务和学校行为 6 个因子，问卷为 5 点计分，得分越高，表明学业拖延越严重，该量表的 α 系数分别为 0.85。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

由于本研究采用的是问卷调查法，可能存在共同方法偏差，采用了 Harman 单因素因子分析对共同方法偏差进行检验，将所有变量进行未旋转的主成分因素分析，检验结果显示，特征值大于 1 的因子一共有 8 个，第一个因子方差贡献率为 27.28%，远小于 40% 的临界值。因此，本研究数据的共同方法偏差不严重。

3.2. 各变量间的描述统计和相关分析

相关分析表明(如表 1 所示)，错失恐惧与自我控制呈显著负相关，与学业拖延呈显著正相关；自我控制与学业拖延呈显著负相关。

Table 1. Descriptive statistical results and correlation matrix of each variable ($n = 277$)

表 1. 各变量的描述性统计结果和相关矩阵($n = 277$)

	$M \pm SD$	1	2	3
1) 错失恐惧	2.81 \pm 0.75	1		
2) 自我控制	3.62 \pm 0.61	-0.32**	1	
3) 学业拖延	2.67 \pm 0.77	0.34**	-0.38**	1

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

3.3. 自我控制的中介效应检验

将错失恐惧作为预测变量，以自我控制作为中介变量，以学业拖作为结果变量，采用 Mplus8.3 建立潜变量中介模型，结果显示，模型的拟合指数尚可接受： $\chi^2/df = 5.03$ ，RMSEA = 0.08，SRMR = 0.045，CFI = 0.92，TLI = 0.89。

具体而言，从图 2 可以看出，错失恐惧对学业拖延中的平时学校行为直接效应显著($\beta = 0.17, p < 0.05$)，而在其他学业拖延维度上的直接效应均不显著；同时错失恐惧也通过自我控制中介路径对学业拖延中的撰写论文、备考、阅读任务、参与任务和平时学校行为产生间接影响。

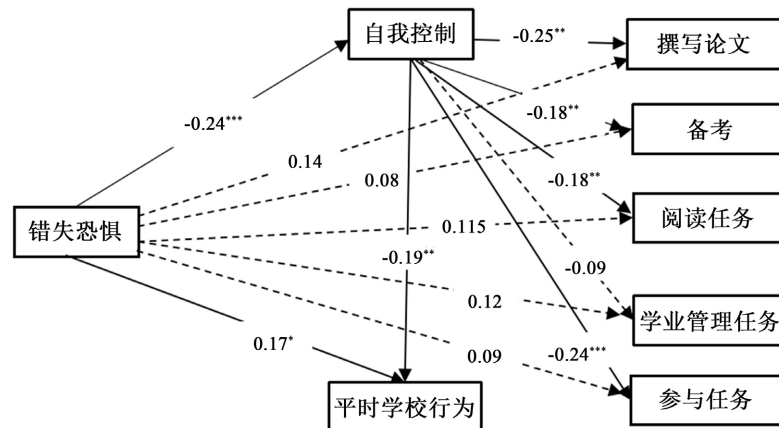
随后，采用偏差校正的 Bootstrap 程序检验各模型的中介效应显著性，如表 2 所示，除了“错失恐惧 \rightarrow 自我控制 \rightarrow 学业管理任务”模型中的中介效应路径的 95% 置信区间不包含 0 外，其他中介模型均不包含 0。此外，错失恐惧对学业拖延除了平时学校行为直接效应的 95% 置信区间不包含 0 外，其他直接效应均包含 0。因此，可以说明自我控制在错失恐惧与学业拖延维度中撰写论文、备考、阅读任务和参与任务之间起完全中介作用，自我控制在错失恐惧与学业拖延维度中平时学校行为之间起部分中介作用，具体的中介效应量如表 2 所示。

4. 讨论

4.1. 错失恐惧与学业拖延行为的关系

本研究发现，错失焦虑水平越高的大学生，其学业拖延行为水平越高。究其原因。首先，错失恐惧

损害个体的积极元认知功能(Casale, Rugai, & Fioravanti, 2018)使个体在学习中更容易产生注意力分心(Alt, 2017; Al-Furaih & Al-Awidi, 2020)。其次, 错失焦虑者始终处于一种弥散性的焦虑之中, 更容易诱发个体的焦虑、抑郁等消极情绪(Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Sela, Zach, Amichay-Hamburger, Mishali, & Omer, 2020), 而消极情绪是诱发个体学业拖延的重要因素。再次, 错失焦虑更容易导致个体产生问题性手机使用(Elhai, Yang, Fang, Bai, & Hall, 2019)、学业倦怠(Budnick, Rogers, & Barber, 2020; 刘采梦, 苑广哲, 黄雅莲, 谢倩, 2022)以及睡眠不良(Tandon, Kaur, Dhir, & Mntymki, 2020)等非适应性行为。由此可见, 错失焦虑对个体的认知、情绪和日常行为均有消极影响, 进而更可能加剧个体的学业拖延行为。



备注: 路径系数保留两位小数, 虚线表述不显著的路径。

Figure 2. Mediating effect of self-control

图 2. 自我控制的中介效应

Table 2. Bootstrap analysis of mediating effect test

表 2. 中介效应检验的 Bootstrap 分析

中介效应影响路径	路径效应值	效果量	95%的置信区间	
			下限	上限
结果变量1: 论文撰写				
间接效应	0.059	30.41%	0.022	0.112
直接效应	0.135	59.59%	-0.002	0.269
总效应	0.194		0.056	0.329
结果变量2: 备考				
间接效应	0.064	44.76%	0.023	0.115
直接效应	0.079	55.24%	-0.061	0.197
总效应	0.143		0.001	0.227
结果变量3: 阅读任务				
间接效应	0.043	27.22%	0.011	0.009
直接效应	0.115	72.78%	-0.027	0.246
总效应	0.158		0.022	0.287

Continued

结果变量4: 学业管理任务				
间接效应	0.023	15.65%	-0.005	0.066
直接效应	0.124	84.35%	-0.010	0.246
总效应	0.147		0.021	0.265
结果变量5: 参与任务				
间接效应	0.057	39.58%	0.019	0.109
直接效应	0.087	60.42%	-0.059	0.242
总效应	0.144		0.003	0.287
结果变量6: 平时学校行为				
间接效应	0.046	21.40%	0.013	0.098
直接效应	0.169	78.60%	0.025	0.301
总效应	0.215		0.087	0.341

4.2. 自我控制的中介作用

研究发现, 错失焦虑显著预测自我控制, 自我控制显著预测手机冷落行为, 这与以往研究结果相一致(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016)。这一结果进一步支持了自我控制的能量模型(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), 错失焦虑水平较高的个体有较强的在线易感性, 会在生活中更加频繁地使用社交网络媒体(马建苓, 刘畅, 2019; Roberts & David, 2020), 进而引起社交媒体疲劳(Malik, Dhir, Kaur, & Johri, 2021), 这会过度消耗个体有限的心理资源, 导致自我控制功能受损, 进而诱发手机冷落行为。实证研究也表明, 错失焦虑可以诱发大学生社交媒体自我控制失败(陈必忠, 郑雪, 2019)。自我控制作为个体学业拖延的保护因子, 因此, 提升大学生的自我控制对于削弱和降低其学业拖延行为具有重要作用。

4.3. 研究意义和未来展望

首先, 本研究结果有助于更好地理解错失恐惧影响学业拖延行为的中介机制, 这提示我们在预防和干预大学生学业拖延行为的过程中, 应该重视错失恐惧和自我控制所扮演的重要作用。具体而言, 可以采用心理助推策略引导大学生合理使用手机, 缓解错失恐惧, 同时提升自身的自我控制水平, 进而减少学业拖延的风险。此外, 本研究还存在以下局限: 1) 横断研究的局限性使得变量间的因果关系并不完全可靠, 未来的研究可以采取追踪研究或者实验研究的范式对研究结果进一步验证。2) 本研究发现错失恐惧影响学业拖延的中介机制, 后续研究可以进一步探讨其调节机制。

项目基金

本研究得到湖北医院学院校级大创项目(X202110929054)支持。

参考文献

- 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 魏祺, 宋玉红, 孙晓军(2018). 错失恐惧: 我又错过了什么? *心理科学进展*, 26(3), 527-537.
- 陈必忠, 郑雪(2019). 大五人格与大学生社交媒体自我控制失败: 错失恐惧的作用. *应用心理学*, 25(2), 161-168.
- 陈陈, 燕婷, 林崇德(2013). 大学生完美主义、自尊与学业拖延的关系. *心理发展与教育*, (4), 368-377.
- 丁倩, 张永欣, 周宗奎(2020). 错失恐惧与社交网站成瘾: 有调节的中介模型. *心理科学*, 43(5), 1140-1146.

- 关雪菁(2006). *折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 韩玲玲, 刘爱书, 肖曼曼(2019). 大学生错失恐惧对手机成瘾倾向的影响: 学习方式的中介作用. *中国特殊教育*, (12), 78-82.
- 李琦, 王佳宁, 赵思琦, 贾彦茹(2019). 错失焦虑量表测评大学生的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 33(4), 79-84.
- 刘采梦, 苑广哲, 黄雅莲, 谢倩(2022). 上网课更容易倦怠? 错失恐惧对学习倦怠的影响. *中国临床心理学杂志*, 30(2), 439-443+448.
- 罗涛, 程李梅, 秦立霞, 肖水源(2021). 简式自我控制量表中文版的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 83-86.
- 马建苓, 刘畅(2019). 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. *心理发展与教育*, 35(5), 605-614.
- 庞维国, 韩贵宁(2009). 我国大学生学习拖延的现状与成因研究. *清华大学教育研究*, 30(6), 59-65+94.
- 于晓琳, 杜婷淑(2022). 生命意义感对青少年学业拖延的影响: 自我控制和时间管理倾向的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*.
- 詹莹, 任俊(2012). 自我控制与自我控制资源. *心理科学进展*, 20(9), 1457-1466.
- 张潮, 王畅, 翟琳(2016). 大学生自我控制能力对学业拖延的影响: 有调节的中介效应. *心理技术与应用*, 4(4), 209-214.
- 中国互联网络信息中心(2021). *第47次《中国互联网络发展状况统计报告》*.
http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/hlwjbg/202102/t20210203_71361.htm
- Al-Furaih, S. A. A., & Al-Awidi, H. M. (2020). Fear of Missing Out (FoMo) among Undergraduate Students in Relation to Attention Distraction and Learning Disengagement in Lectures. *Education and Information Technologies*, 26, 2355-2373.
<https://doi.org/10.1007/s10639-020-10361-7>
- Alt, D. (2017). Students' Social Media Engagement and Fear of Missing Out (FoMo) in a Diverse Classroom. *Journal of Computing in Higher Education*, 29, 388-410. <https://doi.org/10.1007/s12528-017-9149-x>
- Barber, L. K., & Santuzzi, A. M. (2017). Telepressure and College Student Employment: The Costs of Staying Connected across Social Contexts. *Stress & Health*, 33, 14-23. <https://doi.org/10.1002/smi.2668>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Budnick, C. J., Rogers, A. P., & Barber, L. K. (2020). The Fear of Missing Out at Work: Examining Costs and Benefits to Employee Health and Motivation. *Computers in Human Behavior*, 104, Article ID: 106161.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106161>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the Role of Positive Metacognitions in Explaining the Association between the Fear of Missing Out and Social Media Addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Chotpitayasunondh, V., & 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>
- Dorit, A., & Meyran, B. N. (2018). Using Multidimensional Scaling and PLS-SEM to Assess the Relationships between Personality Traits, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out. *Behaviour & Information Technology*, 37, 1264-1276. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1502353>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang J., Bai, X., & Hall, B. J. (2019). Depression and Anxiety Symptoms Are Related to Problematic Smartphone Use Severity in Chinese Young Adults: Fear of Missing Out as a Mediator. *Addictive Behaviors*, 101, Article ID: 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Lemay, D. J., Doleck, T., & Bazalais, P. (2019). Self-Determination, Loneliness, Fear of Missing Out, and Academic Performance. *Knowledge Management & E-Learning*, 11, 485-496. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2019.11.025>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of Social Media Fatigue and Academic Performance Decrement: A Large Cross-Sectional Study. *Information Technology & People*, 34, 557-580.
<https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing out (FoMo), Social Media Intensity, Con-

nection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36, 386-392.
<https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

Rosen, L. D., Carrier, L. M., Pedroza, J. A., Elias, S., & Ruiz, A. (2018). The Role of Executive Functioning and Technological Anxiety (FOMO) in College Course Performance as Mediated by Technology Usage and Multitasking Habits. *Psicologia Educativa*, 24, 14-25. <https://doi.org/10.5093/psed2018a3>

Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family Environment and Problematic Internet use Among Adolescents: The Mediating Roles of Depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 106, Article ID: 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>

Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless Due to Social Media? Investigating Problematic Sleep Due to Social Media and Social Media Sleep Hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, Article ID: 106487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>