

大学生孤独感与错失焦虑的关系

王艺丹, 皮瑜

河南大学教育科学学院, 河南 开封
Email: 2410408135@qq.com

收稿日期: 2021年5月28日; 录用日期: 2021年6月22日; 发布日期: 2021年6月29日

摘要

探讨大学生孤独感与错失焦虑关系。方法: 本研究采用问卷星发放问卷的方法, 以孤独感量表(UCLA)和错失焦虑量表(FoMOs)作为研究工具, 对随机选取的232名在校大学生的孤独感与错失焦虑进行调查。结果: (1) 大学生孤独感呈现偏高水平。(2) 大学生的孤独感在性别与独生子女上存在显著差异。(3) 大学生的孤独感与错失焦虑及其错失焦虑中的错失信息焦虑维度存在显著正相关。

关键词

大学生, 孤独感, 错失焦虑

Study on the Relationship between Loneliness and Fear of Missing out of College Students

Yidan Wang, Yu Pi

School of Education, Henan University, Kaifeng Henan
Email: 2410408135@qq.com

Received: May 28th, 2021; accepted: Jun. 22nd 2021; published: Jun. 29th, 2021

Abstract

Objective: To explore the relationship between loneliness and fear of missing out among college students. **Methods:** The questionnaire was used in this study, and the Loneliness Scale (UCLA) and the Fear of Missing Out scale (FoMOs) were used as the research tools to investigate the in-

terpersonal trust and solitude behavior of 232 college students in different colleges. Results: (1) College students' loneliness was at a high level. (2) There are significant difference in loneliness between the gender and single child among college students. (3) There is a significant positive correlation between loneliness and fear of missing out, loneliness and social anxiety in college students.

Keywords

University Students, Loneliness, Fear of Missing out

Copyright © 2021 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

负性情绪已成为影响青年人身心健康的要素之一。国内的一次研究表明,在大学生群体中存在 27.3% 的大学生经常有较多的负性情绪体验, 16.5% 的大学生与同辈群体出现过矛盾分歧并产生消极的情绪体验, 54.5% 的大学生认为与同班人或同宿舍人交往没有意义。大学生年龄普遍在 20 到 25 岁之间处于成年早期, 他们刚刚成年, 摆脱了父母的控制可以无拘束地追求自由。是个体自我意识统一、自我同一性确立的时期, 同时也是寻求和建立与他人的社会关系的时候(李云峰, 帅煜朦, 2016)。对于大多数大学生来说, 这可能是第一次他们远离家人, 从原来家庭的情感支持中脱离, 离开朋友和他们的家乡。第一次独自生活会产生焦虑、怀疑和困惑的情感, 由于学生的自我调控能力仍不完善, 生活经验不足, 因此在处理学习、生活、为人处世、感情及适应等问题上, 常出现内在矛盾或心理冲突, 容易受负面情绪影响, 并产生孤独感(Ami, 2002)。孤独感最早在 1973 年被学者 Robest Weiss 研究, 并发表了一篇以孤独感命名的文章, 之后孤独感开始引起心理学界重视, 心理学家便展开了对孤独感的探索(骆思钊, 蔡笑岳, 2014)。孤独感是一种感觉到被隔离不良心理体验, 但同时它具有一定的积极意义, 是一种重要的心理保护机制, 它能使我们体验到痛苦以及警告我们被隔离的危险(尹倩兰, 邓光辉, 2019)。Peter (1977)将孤独感定义为一种负性的心理体验, 认为感到孤独是由于社会支持, 社会支持质量下降就会感到孤独。Ami 认为孤独感是个体的社会交往关系出现问题时产生的一种消极的心理感受。孤独感不是自我封闭状态, 而是缺少一些交往活动或渴望人际关系而产生的不愉悦和痛苦的体验(尹倩兰, 邓光辉, 2019)。

随着第三次工业革命的进行, 电子计算机信息技术的发展, 信息的获取越来越便利, 人们不断刷新手机动态, 害怕错过他人消息或信息。由于过度浏览网络信息所产生错失焦虑(fear of missing out, FoMO)(王美月, 王萍, 李奉芮, 陈为东, 2019)。错失焦虑(Fear of Missing Out, FoMO)由美国学者 Starmel 最早开始使用, 她将错失焦虑定义为一种人人都有的倾向, 对别人经历的事件过分关心、不断查看浏览朋友圈等社交网站、渴望加入同伴的社交活动中等都是错失焦虑的外在表现(李琦, 王佳宁, 赵思琦, 贾彦茹, 2019)。Vaughn 将错失焦虑定义为, 因为过度害怕错过他人的积极活动或提升自己能力的事情而产生焦虑的体验(柴唤友等, 2018)。本文采用 Przybylski 等的定义, 即个人对朋友良好活动的关注和担心自己与他人联系的丧失, 而产生的一种负性情感体验(Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013; 柴唤友等, 2018)。

学者 Cacioppo 的一篇文章指出青年人存在着一定的负性情绪如孤独感、焦虑、恐惧等。孤独感与错失焦虑影响着青少年的身心健康, 目前并没有文献直接探讨孤独感与错失焦虑的关系, 但存在相关研究, Alt 的研究结果表明错失焦虑与心理缺失需要(孤独感等消极情绪)表现出显著正相关。李传银的研究表明情绪不稳定的人比一般人更容易经历焦虑的负性情绪, 并且情绪不稳定与孤独感呈显著相关。冯传德, 詹启生的研究表明孤独感与高依恋焦虑关系呈显著的相关(冯传德, 詹启生, 2015)。神经质、高依恋焦虑、错失焦虑都是焦虑的有关概念, 以上研究结果说明在国外与国内孤独感与焦虑情绪已经影响了大学生学业课程是否能顺利完成。所以研究错失焦虑与孤独感现状与它们之间的关系有重要的意义(张子珍, 2019)。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用随机取样的方法, 共发放问卷 232 份, 回收 224 份, 回收率 97%, 无效问卷 38 份, 最终有效问卷 186 份, 有效问卷率 83%。被试年龄 18 至 25 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 孤独感量表

Russell 等人编制的 UCLA (University of California at Los Angeles) 孤独感量表(第三版), 是一维量表, 国内测量孤独感普遍使用该量表, 该量表适用于大学生群体。重测信度为 0.62, 有良好的聚合效度。本量表总分 80 分, 分数越高说明孤独感越高, 本研究的信度系数为 0.45。

2.2.2. 错失焦虑量表

Przybylski 等编制的错失焦虑量表(Fear of Missing Out scale, FoMOs)适用于学生群体, 本研究采用李琦等人(2019)修订的中文版本; 相较于原英文量表, 修订的中文量表删除了两个条目, 将剩余八个条目纳入到两个因子中, 分别是错失信息焦虑和错失情景焦虑。修订后的中文量表 Cronbach α 系数为 0.72, 重测信度为 0.85, 校标效度良好(李琦等, 2019)。本研究中的 Cronbach α 系数为 0.68。

2.3. 数据分析和统计

采用 SPSS21.0 进行数据统计分析, 具体为描述统计、差异检验、相关分析和回归分析。

3. 研究结果

3.1. 大学生孤独感研究

3.1.1. 大学生孤独感总体情况

通过描述性统计探讨被试孤独感的基本情况, 得到结果如表 1。

Table 1. The general picture of loneliness

表 1. 孤独感的总体情况(n = 186)

	最低分	最高分	M \pm SD
孤独感	30	63	46.89 \pm 7.12

由表 1 可知大学生总体孤独感呈现偏高水平, M = 46.89, SD = 7.12 (小于或等于 35 不孤独 36~41 低孤独 42~46 比较孤独大于或等于 47 孤独或严重孤独)。

3.1.2. 不同性别大学生孤独感差异检验结果

通过对孤独感在性别上进行独立样本 t 检验, 具体情况见表 2。

Table 2. Independent sample t-test for gender and loneliness

表 2. 不同性别大学生孤独感的差异检验结果($M \pm SD$)

维度	性别		t	p
	男($n = 69$)	女($n = 117$)		
孤独总分	48.72 \pm 5.66	45.80 \pm 7.68	2.969	0.003

由表 2 可知孤独感性别上存在显著差异, 男生的分数显著高于女生的分数, $t = 2.969, p = 0.003 < 0.05$ 。

3.1.3. 是否独生子女大学生孤独感差异检验结果

通过对孤独感在独生子女上进行独立样本 t 检验, 具体情况见表 3。

Table 3. Independent sample t-test for single children and loneliness

表 3. 是否独生子女大学生孤独感差异检验结果($M \pm SD$)

维度	独生子女		t	p
	是($n = 72$)	否($n = 114$)		
孤独总分	48.18 \pm 6.29	46.07 \pm 7.51	2.065	0.040

由表 3 可知, 孤独感在独生子女水平上差异显著, 独生子女的分数显著高于非独生子女的分数, $t = 2.065, p = 0.040 < 0.05$ 。

3.2. 大学生孤独感与错失焦虑相关分析结果

通过相关分析, 探讨孤独感和错失焦虑各维度的相关性差异, 得出结果如表 4。

Table 4. Correlation analysis of loneliness and fear of missing out

表 4. 孤独感与错失焦虑之间的关系研究

	1	2	3	4
1 孤独感	1			
2 错失信息焦虑	0.305***	1		
3 错失情景焦虑	0.002	0.207**	1	
4 错失焦虑总分	0.214***	0.819***	0.731***	1

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

由表 4 可知大学生孤独感与错失焦虑总分在 0.001 水平上呈显著正相关, 大学生孤独感与错失焦虑中的错失信息焦虑在 0.001 水平上呈显著正相关。

3.3. 大学生孤独感与错失焦虑的回归分析结果

为了进一步研究孤独感和错失焦虑之间的关系, 以了解孤独感对错失焦虑的预测能力, 将人际孤独感作为回归方程的自变量, 错失焦虑作为回归方程的因变量进行线性回归分析, 结果见表 5。

Table 5. Regression analysis of loneliness and fear of missing out
表 5. 大学生孤独感与错失焦虑及其部分维度的回归分析

自变量	因变量	R ²	非标准化系数	标准化系数	t	Sig
孤独感	错失焦虑总分	0.034	0.118	0.185	2.554	0.011
	错失信息焦虑	0.077	0.139	0.278	3.93	0.000

根据表 5 可知, 大学生的孤独感与错失焦虑存在明显的线性关系, 自变量“孤独感”可以解释因变量“错失焦虑”3.4%的变异性($R^2 = 0.034$), 建立回归方程为: $y = 18.7 + 0.12x$, 其中 y 代表错失焦虑的平均值, x 代表孤独感的平均值, 可以用孤独感预测错失焦虑。孤独感与错失信息焦虑存在明显的线性关系, 自变量“孤独感”可以解释因变量“错失信息焦虑”7.7%的变异性($R^2 = 0.077$), 建立回归方程为: $y = 4.9 + 0.14x$, 其中 y 代表错失信息焦虑的平均值, x 代表孤独感的平均值, 可以用孤独感预测错失信息焦虑。

4. 讨论与分析

4.1. 大学生孤独感现状分析

通过研究发现, 大学生孤独感的总得分 $M = 46.89$, $SD = 7.12$, 属于高度孤独水平。本研究的结果表明现阶段大学生的孤独感水平较高。成年早期的任务就是要与人建立稳定的关系, 获得亲密感; 不过, 还有值得考虑的是在网络时代下是否加剧了大学生孤独感的体验, 现今的社交方式和传统的社交方式有所改变, 线上社交普遍流行, 人与人直接的交往活动较之前有所减少, 这也可能是引起大学生较高孤独感的原因; 已有研究证实了对网络的依赖感与孤独感有关, 大学生的较高孤独感要引起社会和学校的重视。

首先, 在性别因素上, 大学生男生孤独感显著高于女生。本次研究结果与李艺敏的研究结果相同(蒋艳菊, 李艺敏, 李新旺, 2005), 而与李传银的研究调查中女生的孤独感显著高于男生(李传银, 2003)。造成男女孤独感差异的原因可能有, 女生相较与男生更擅长与人分享自己的感受, 不管是正性情绪还是负性情绪。而男生可能是由于赋予较高社会期望的原因, 男生不擅长分享负性情绪; 在同处困境情况下女生可能获得多于男生的社会支持, 因为普遍社会上认为女性是弱于男性的; 女生的内心细致可能是造成在这一水平上差异显著的原因。基于以上, 关于本文认为男女孤独感的差异还要进行更深层次的研究。

第二, 在独生子女因素上, 大学生孤独感存在显著差异, 独生子女的分数显著高于非独生子女的分数。说明独生子女要比非独生子女感受到更高水平的孤独感。非独生子女从小在更复杂的人际环境中成长体验着更复杂的生长环境相较于独生子女这对成年之后人际交往有很重要的影响。良好的童年时期习得的交往模式可以为以后人际关系关系的建立提供良好的范式, 对避免体验到较高孤独感有积极的影响。而独生子女缺少亲密同伴, 建立不良的交往模式对以后的发展造成不良的影响, 以至于体验到较高的孤独感。以上原因也可以较好的解释独生子女在孤独感上的差异。

4.2. 大学生孤独感与错失焦虑关系分析

本研究发现, 孤独感与错失焦虑及其错失焦虑中的错失信息焦虑维度存在显著正相关, 孤独感越高的错失焦虑也越高。孤独感与错失焦虑都属于负性情绪, 心理健康都有负性作用影响。孤独感属于主观感受, 属于个体层面因素, 已有国外学者探究有关个体层面因素对错失焦虑产生影响。(Ami, 2002; 王美月等, 2019)的研究也发现了孤独感与错失焦虑也密切相关。本研究发现, 孤独感与错失焦虑之间存在相关, 这两个因素之间存在相互影响的关系。本文假设孤独感是引起错失焦虑的原因, 如果一个个体具有

较高的孤独感水平, 他的内心世界就会感觉到缺失, 会产生社交行为倾向, 想要了解朋友正在经历的事情并渴望加入朋友中, 就会密切关注同伴的活动, 害怕错过同伴的活动, 产生错失焦虑; 如果社交活动并未实现, 便会产生挫败的情绪, 同样会更加密切关注同伴的活动, 更加迫切加入到同伴活动中, 便会处于一种焦虑状态, 体验着错失焦虑。本研究使用的错失焦虑量表有两个维度, 分别是错失情景焦虑与错失信息焦虑, 孤独感与错失信息焦虑表现出了显著的相关, 孤独感与错失情景焦虑没有出现显著相关。孤独感可能影响错失信息焦虑的体验, 同时伴随着为了减轻错失信息焦虑的相应行为, 即不断刷新社交网络信息。表明体验着较高孤独感的个体同时也体验着害怕错过信息的焦虑。

本研究以孤独感为回归方程的自变量错失焦虑为回归方程因变量进行了线性回归。从结果可以看出大学生孤独感与错失焦虑总分和错失信息焦虑存在明显的线性关系自变量“孤独感”可以解释因变量“错失焦虑总分”3.4%的变异性。并建立了回归方程组, 可用数学方程式清晰的看出孤独感与错失焦虑的关系, 用孤独感对错失焦虑进行预测。孤独感是一种主观体验, 即实际人际交往关系低于人际交往期望时容易产生的一种寂寞的情绪。孤独感体验较强烈的个体会希望与更多的人建立联系或者更多的参与他人互动的活动, 会害怕错过朋友信息的情绪出现。错失焦虑正是个体由于害怕错过他人信息活动等产生的负性情绪。所以孤独感可以正向预测错失焦虑。

5. 结论

- (1) 大学生孤独感呈现偏高水平, 错失焦虑处于中等偏高水平。
- (2) 大学生的孤独感在性别与独生子女上有存在显著差异, 在生源地、专业类别、年级上不存在显著差异。
- (3) 大学生的错失焦虑在性别、独生子女、生源地、专业类别、年级上均不存在显著差异。
- (4) 大学生的孤独感与错失焦虑及其错失焦虑中的错失信息焦虑维度存在显著正相关。

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.
- 冯传德, 詹启生(2015). 大学生情绪智力在成人依恋与孤独感间的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 29(8), 630-634.
- 蒋艳菊, 李艺敏, 李新旺(2005). 大学生孤独感结构特点的初步研究. *心理科学*, (3), 690-701.
- 李传银(2003). 大学生孤独心理的干预研究. *山东省青年管理干部学院学报*, (1), 46-48.
- 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), 312-317.
- 李云峰, 帅煜朦(2016). 大学生网络交往和孤独感的关系: 应对方式的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 24(2), 239-243.
- 骆思钊, 蔡笑岳(2014). 孤独感的心理测量及其问题. *中国健康心理学杂志*, 22(3), 476-479.
- 王美月, 王萍, 李奉芮, 陈为东(2019). 移动新媒体用户错失焦虑症(FoMO)生成机理研究——基于认知心理学视角. *情报资料工作*, 40(5), 77-83.
- 尹倩兰, 邓光辉(2019). 大学生孤独感对心身健康影响. *中国健康心理学杂志*, 27(5), 795-800.
- 张子珍(2019). 国内外大学生孤独感研究综述. *教育教学论坛*, (9), 75-77.
- Ami, R. (2002). Determinants of Loneliness of Young Adult Drug Users. *The Journal of Psychology*, 136, 514-516.
- Peter, S. (1977). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation, Weiss R.S. *Elsevier*, 8, 43-45.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>