

# 认知融合与大学生错失恐惧的相关性研究

陈丽琼

西华师范大学教育学院, 四川 南充

Email: 414895452@qq.com

收稿日期: 2021年8月5日; 录用日期: 2021年9月15日; 发布日期: 2021年9月24日

## 摘要

目的: 探讨大学生认知融合对错失恐惧的影响及二者之间的相关性。方法: 采用认知融合量表和大学生错失恐惧问卷对505名大学生进行问卷调查, 采用SPSS 25.0对数据进行描述统计和相关分析。结果: 大学生错失恐惧得分为(62.80 ± 17.38)分, 大学生认知融合得分为(42.39 ± 10.34)分; 认知融合与错失恐惧呈显著正相关( $p < 0.001$ )。结论: 认知融合与大学生错失恐惧有显著正相关关系, 可以通过改善认知融合来缓解和降低个体错失恐惧, 从而提高大学生心理健康水平。

## 关键词

认知融合, 错失恐惧, 大学生

# A Study on the Correlation between Cognitive Fusion and College Students' Fear of Missing out

Liqiong Chen

School of Education, China West Normal University, Nanchong Sichuan

Email: 414895452@qq.com

Received: Aug. 5<sup>th</sup>, 2021; accepted: Sep. 15<sup>th</sup>, 2021; published: Sep. 24<sup>th</sup>, 2021

## Abstract

**Objective:** To explore the effect of cognitive integration on Fear of Missing Out and its correlation. **Methods:** 505 college students were surveyed by Cognitive Fusion Scale and Fear of Missing Out Questionnaire. SPSS 25.0 was used to conduct descriptive statistics and correlation analysis on the

**data. Results: The score of fear of missing out was (62.80 ± 17.38), and the score of Cognitive Fusion was (42.39 ± 10.34). There was a significant positive correlation between Cognitive Fusion and Fear of Missing Out ( $p < 0.001$ ). Conclusion: There is a significant positive correlation between Cognitive Fusion and college students' Fear of Missing Out. It can alleviate and reduce individual Fear of Missing Out by improving Cognitive Fusion, so as to improve college students' mental health.**

## Keywords

Cognitive Fusion, Fear of Missing out, College Students

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. 问题提出

随着数字化发展, 互联网智能手机因个性便捷的社交功能可即时满足人们的心理需求, 使人们的交往方式迅速转向线上社交媒体。在社交媒体使用中, 个体因担心错失他人重要信息产生焦虑情绪, 这种长期焦虑状态即错失恐惧, 社交媒体的使用加剧了错失恐惧的当代特征。根据人格发展阶段理论, 成年初期的大学生面临的主要矛盾是亲密 - 孤独, 他们渴求与他人相处获得亲密关系, 加之时间自由、约束度低, 常常通过社交媒体获得他人的即时联系, 更易产生错失恐惧。错失恐惧作为弥散性焦虑, 广泛存在大学生生活中, 并对其特定行为和心理社会适应产生重要影响(柴唤友等, 2018)。因此, 本研究拟探讨认知融合对大学生错失恐惧的影响, 以缓解大学生错失恐惧导致个体身心健康发展受阻的消极影响。

错失恐惧是指个体担心错失他人有趣经历或正性事件产生的弥散性焦虑(柴唤友等, 2018; Przybylski et al., 2013)。根据自我决定理论, 行为的有效调节取决于自主、胜任和关系需要(马建苓, 刘畅, 2019)。当个体心理需要得不到满足时, 个体会产生弥散性焦虑, 从而持续关注他人动态(马建苓, 刘畅, 2019)。根据接纳 - 承诺疗法(ACT, Acceptance and Commitment Therapy)理论, 认知融合是指个体行为和认知受到语言及思维过度控制的倾向, 将歪曲的自我认知和消极评价等当作事实, 沉浸在消极思维和评价中, 表现为心理僵化, 与焦虑抑郁、成瘾等心理行为问题密切相关(Hayes, 2005; 许熙虎等, 2018; 麻丽丽等, 2020)。作为数据时代高认知融合的个体普遍心理特征, 它对个体社交媒体使用中错失恐惧的产生有重要影响。一方面, 错失恐惧和认知障碍密切相关, 沉浸在负性想法中是错失恐惧的易感因素, 易造成弥散性焦虑等消极情绪。研究表明认知融合和负性情绪密切相关, 当个体陷入认知融合, 自动将消极思维和自我评价、歪曲自我认知等当作事实, 产生卷入感导致认知失调, 从而加重个体消沉低落、焦虑抑郁和低自尊等(雷天语等, 2019)。从本质上讲, 错失恐惧是一种焦虑感受(柴唤友等, 2018), 也就是说认知融合可能影响个体错失恐惧。另一方面, 错失恐惧的认知表现为自我调节无法实现(柴唤友等, 2018)。认知融合极易激发个体对未知信息的恐惧和不安, 从而导致错失恐惧的产生。高认知融合个体表现出低自尊和逃避现实等特点, 倾向于采取逃避、拖延等方式以避免类似情境(杨翠茹等, 2019)。根据自我决定理论, 认知融合高的个体过度解读现实人际消极线索和评价并当作事实, 为实现自我调节将注意力转向网络社交媒体以求证消极想法的可靠性, 提高对线上社交评论信息的敏感和关注度, 通过浏览相关信息获得满

足感,长期依赖于线上社交媒体使个体形成自动化心理和行为倾向(龚艳萍等,2019),害怕错过重要信息而不断浏览刷新,使其处于弥散性焦虑状态之中,导致错失恐惧的产生。

综上所述,认知融合与错失恐惧之间存在密切联系。因此,基于以上理论分析和实证结果,本研究假设:认知融合显著正向影响大学生错失恐惧。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 对象

本研究采用随机整群抽样法,在南充市某高校选取 505 名大学生进行调查,共发放问卷 550 份,回收有效问卷 505 份,问卷有效率为 91.8%。研究对象的年龄在 16~24 岁之间,其中男生 208 人,女生 297 人;大一 52 人,大二 125 人,大三 132 人,大四 154 人,研究生 42 人。生源地为农村的有 288 人,城镇有 217 人。

### 2.2. 工具

#### 2.2.1. 认知融合量表

采用张维晨等人检验修订的认知融合分问卷(CFQ-F)(张维晨等,2014),问卷共 9 个项目,采用从 1(明显不符合)~7(明显符合)7 点计分,各项目得分相加为最终得分,得分越高表示认知融合程度越高。本研究中,该量表的内部一致性系数  $\alpha$  为 0.90。

#### 2.2.2. 错失恐惧问卷

采用燕婉楹等人编制的大学生错失恐惧问卷(燕婉楹,阳德华,燕正明,2020),共 22 个题目,分为热点信息、学业信息、社交信息和机遇信息 4 个维度。问卷采用从“非常不同意”到“非常同意”5 点计分,得分越高表明错失恐惧越严重。本研究中,该量表的内部一致性系数  $\alpha$  为 0.94。

### 2.3. 统计分析

因各变量的测量均来自于被试的自我报告,可能存在共同方法偏差。采用 Harman 单因素检验,结果显示,特征根大于 1 的因素共 5 个,提取的第一个因子解释总变异的 36.1%,低于 40%的临界值(Podsakoff et al., 2003),表明本研究不存在严重的共同方法偏差。数据采用 SPSS 25.0 进行描述性统计分析和 Pearson 相关分析。

## 3. 结果

### 3.1. 各变量的描述性统计

本次对大学生认知融合和错失恐惧状况的调查显示,大学生错失恐惧得分( $62.80 \pm 17.38$ )分,说明大多数被试都有一定水平的错失恐惧;其中热点信息平均得分为( $2.68 \pm 0.89$ )分,学业信息平均得分为( $3.38 \pm 0.84$ )分,社交信息平均得分为( $2.64 \pm 0.98$ )分,机遇信息平均得分为( $2.58 \pm 1.13$ )分;表明到学生在实际生活中对学业相关信息的错失恐惧水平更高。大学生认知融合得分为( $42.39 \pm 10.34$ )分,其总体水平偏高,说明被试存在一定程度的认知融合。

### 3.2. 各变量间的相关分析

采用皮尔逊积差相关分析,结果表明(见表 1),性别与热点信息( $r = -0.27, p < 0.001$ )、社交信息( $r = -0.29, p < 0.001$ )、机遇信息( $r = -0.23, p < 0.001$ )和错失恐惧( $r = -0.25, p < 0.001$ )有显著负相关关系。年级与热点信息( $r = -0.16, p < 0.001$ )、学业信息( $r = -0.10, p < 0.05$ )、社交信息( $r = -0.15, p < 0.001$ )、机遇信

息( $r = -0.17, p < 0.001$ )及错失恐惧( $r = -0.17, p < 0.001$ )呈负相关。专业与热点信息( $r = 0.25, p < 0.001$ )、学业信息( $r = 0.10, p < 0.05$ )、社交信息( $r = 0.19, p < 0.001$ )、机遇信息( $r = 0.18, p < 0.001$ )及错失恐惧( $r = 0.23, p < 0.001$ )有正相关关系。生源地与热点信息( $r = -0.17, p < 0.001$ )、社交信息( $r = -0.10, p < 0.05$ )和错失恐惧( $r = -0.14, p < 0.01$ )显著负相关。认知融合与热点信息( $r = 0.37, p < 0.001$ )、学业信息( $r = 0.50, p < 0.001$ )、社交信息( $r = 0.37, p < 0.001$ )和机遇信息( $r = 0.34, p < 0.001$ )显著正相关, 认知融合与大学生错失恐惧( $r = 0.46, p < 0.001$ )之间呈显著正相关。

**Table 1.** Descriptive statistical results and correlation coefficient matrix of each variable (N = 505)

**表 1.** 描述统计结果和相关系数矩阵(N = 505)

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 性别	1.59	0.50	—									
2 年级	3.02	1.14	0.29***	—								
3 专业	1.60	0.60	-0.29***	-0.10*	—							
4 生源地	1.57	0.50	0.19***	0.18***	-0.06	—						
5 热点信息	2.68	0.89	-0.27***	-0.16***	0.25***	-0.17***	—					
6 学业信息	3.38	0.84	-0.04	-0.10*	0.10*	-0.07	0.57***	—				
7 社交信息	2.64	0.98	-0.29***	-0.15***	0.19***	-0.10*	0.74***	0.54***	—			
8 机遇信息	2.58	1.13	-0.23***	-0.17***	0.18***	-0.07	0.67***	0.51***	0.72***	—		
9 认知融合	42.39	10.34	-0.08	-0.05	0.07	0.004	0.37***	0.50***	0.37***	0.34***	—	
10 错失恐惧	62.80	17.38	-0.25***	-0.17***	0.23***	-0.14**	0.93***	0.77***	0.84***	0.81***	0.46***	—

注: M 为平均数, SD 为标准差。N = 505; \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$ ; \*\*\* $p < 0.001$ ; 所有数值保留两位小数。

## 4. 讨论

通过描述性统计发现, 错失恐惧普遍存在于大学生群体中, 且大学生整体存在较高水平的错失恐惧, 其中学业相关信息的错失恐惧得分最高。此结果可能与大学生的年龄阶段有关, 成年早期的大学生所面临的心理发展任务是亲密-孤独, 在遭遇生活性压力事件时, 更容易感受到孤独(成鹏, 2021), 加之学习方式和授课形式的骤变, 对大学生学习适应和学业成绩造成极大的压力和焦虑情绪, 害怕错过相关学习资料和考试信息, 因此将注意力转向手机社交媒体的频繁使用, 以获取他人相关动态和信息来缓解孤独和焦虑感受, 长期依赖线上社交担心错失重要信息而产生弥散性焦虑, 导致高错失恐惧水平。

研究结果显示, 认知融合对个体错失恐惧产生影响, 两者呈显著正相关, 即个体认知融合程度越高, 则可能具有较高水平的错失恐惧。这表明生活情境中所形成的错失恐惧与自身认知融合程度密切相关, 即个体认知融合程度越高, 其错失恐惧水平越高。根据 ACT 理论, 高认知融合个体倾向于将自己歪曲的负面认知(想法和评价等)与事实等同, 沉浸其中而产生焦虑抑郁, 往往采取逃避、拖延和自我麻醉的方式摆脱当前困境(雷天语等, 2019)。个体为摆脱不愉快的想法尽力回避线下沟通交流, 渴望从网络社交平台获取信息的可靠性, 期望获取更多支持和关注, 知晓他人如何评价自己, 过分关注和在意他人评价而感到恐惧, 这可能使他们需要不断掌握他人动态, 否则一直沉浸于负性情绪的不安中, 通过频繁刷新浏览他人信息, 产生弥散性焦虑情绪导致高错失恐惧, 在一定程度上验证了认知-行为模型。另一方面, 据自我决定理论, 行为的有效调节取决于自主、胜任和关系需要, 错失恐惧体现为自我调节受阻(柴映友等, 2018)。认知融合度高的个体渴望通过网络媒体使用以满足自身基本心理需求, 表现为密切持续关注他人

动向,产生错失恐惧(马建苓,刘畅,2019)。以往研究发现,个体认知融合程度受同伴接纳支持的影响,若同伴社会支持度高,则个体认知融合度更低(麻丽丽等,2020),在一定程度上满足个体基本心理需要,其线上媒体使用行为相对较少,错失恐惧水平可能更低。相反,若个体感受不到社会支持,基本心理需要得不到满足,产生心理调节受阻,期望从社交网络中得到更多认可和支持,从而频繁更新和浏览他人信息,导致高错失恐惧,这支持了自我调节受阻理论。由此可见,高认知融合的个体更容易导致错失恐惧。

综上,根据认知融合是大学生错失恐惧的重要风险因素这一结果,可通过改善认知融合缓解和降低个体错失恐惧水平。基于ACT理论和自我决定理论,提高认知解离有助于个体从负面情绪中抽离出来(Hayes, Strosahl, Wilson, 2012),加强人际沟通交往,增加同伴社会支持度,提高对负性思想及情绪的接受度来降低个体的认知融合(张婧,王淑娟,祝卓宏,2012),从而缓解和降低个体错失恐惧水平,改善个体焦虑感受和体验,促进个体心理健康。

## 5. 结论

1) 大学生认知融合与错失恐惧呈显著正相关,即认知融合水平越高的个体,可能具有较高水平的错失恐惧。

2) 可以通过提高认知解离和加强人际交往来改善个体认知融合,进而降低大学生错失恐惧水平,以减弱错失恐惧对个体的消极影响,从而提高大学生心理健康水平。

## 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.
- 成鹏(2021). 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. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 187-190.
- 龚艳萍,陈卓,谢菊兰,谢笑春(2019). 手机冷落行为的前因、后果与作用机制. *心理科学进展*, 27(7), 1258-1267.
- 雷天语,廖茂君,鄂雨洲,余会平(2019). 心理异常大学生认知融合的特征分析. *世界最新医学信息文摘*, 19(92), 295-297.
- 麻丽丽,韩嘉蕾,宋迪,李晓鹏(2020). 认知融合和网络交往在大学生人际困扰与手机成瘾倾向间的多重中介作用. *中华行为医学与脑科学杂志*, 29(7), 653-658.
- 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.
- 许熙虎,崔云龙,曹静,祝卓宏(2018). 大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系. *中国公共卫生*, 34(5), 741-744.
- 燕婉楹,阳德华,燕正明(2020). 大学生错失恐惧问卷的编制及其信效度检验. *贵州师范学院学报*, 36(12), 53-59.
- 杨翠茹,刘健,刘露,陈秀红,邱丽芳(2019). 抑郁症患者认知融合和经验性回避与抑郁水平的关系. *中国心理卫生杂志*, 33(3), 182-186.
- 张婧,王淑娟,祝卓宏(2012). 接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式. *中国心理卫生杂志*, 26(5), 377-381.
- 张维晨,吉阳,李新,郭慧娜,祝卓宏(2014). 认知融合问卷中文版的信效度分析. *中国心理卫生杂志*, 28(1), 40-44.
- Hayes, S. C. (2005). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change* (pp. 243-269). The Guilford Press.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y. et al. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R. et al. (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>