

错失恐惧引起问题性网络使用的研究进展

张梦茜¹ 李梦凡³ 曹天徽¹ 宋瑞雯¹ 王慎军²

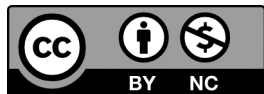
1. 天津中医药大学管理学院, 天津;
2. 天津中医药大学实验针灸学研究中心, 天津;
3. 浙江横店影视职业学院学生管理中心, 金华

摘要 | 问题性网络使用是研究者针对网络给人的身心发展以及社会适应造成的影响而提出的。导致个体产生问题性网络使用的核心因素是个体的非适应性认知, 错失恐惧作为一种生活中常见的非适应性认知对网络使用造成了很大程度的影响。本文对错失恐惧引起问题性网络使用的研究从直接预测及中介作用两个方面展开综述, 为后续相关研究提供参考并为后续网络使用问题的控制和预防提供建议。

关键词 | 错失恐惧; 问题性网络使用; 中介作用

Copyright © 2023 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



随着社会的进步以及科学技术的不断发展, 网络的使用与人们的生活越来越贴近, 互联网已经逐渐渗透进人们的日常生活中。根据中国互联网络信息中心 (CNNIC) 发布的第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示, 截至 2022 年 12 月, 我国网民规模达 10.67 亿, 相比于 2021 年的数量增加了 3.4%, 互联网普及率达 75.6%。不可否认的是, 互联网的不断普及, 以及平板、智能手机、智能手表、电脑等电子设备的更新换代, 促使人们的工作、学习效率得到了提高, 也为人们带来了多种多样的娱乐方式, 但随之而来的是一系列问题性网络使用问题。

问题性网络使用的概念是从网络成瘾概念发展而来的。问题性网络的提出经历了从“网络成瘾”到“病理性网络使用”再到“问题性网络使用”的发展过程。网络成瘾 (internet addiction disorder, IAD) 最早是由戈德伯格 (Goldberg) 依据成瘾的概念提出的。在此基础上杨 (Young) 对网络成瘾展开了研究, 这也是第一次对网络成瘾进行的系统研究, 通过研究发现网络成瘾与赌博行为中的冲动控制障碍是相似的行为。戴维斯 (Davis) 则认为“成瘾”一词并不适用于界定这种过度使用网络的行为, 由此他提出了病理性网络使用 (pathological internet use, PIU) 一词, 并提出将过度使用网络行为按照属性划分为两类, 即特殊性和一般性的病理性网络使用。前者是指针对网络中的某些特定功能发生了过度使用的现象,

通讯作者: 王慎军, 天津中医药大学实验针灸学研究中心副研究员, 研究方向: 抑郁症相关分子机制。

文章引用: 张梦茜, 李梦凡, 曹天徽, 等. 错失恐惧引起问题性网络使用的研究进展 [J]. 中国心理学前沿, 2023, 5 (8): 915-920. <https://doi.org/10.35534/pc.0508106>

比如说沉迷于网络聊天；后者是指对整个网络的使用时间过长，并没有针对特定的网络功能。而彼尔德（Beard）和沃尔夫（Wolf）更关注于过度使用网络对于人的身心发展以及社会适应造成的影响，由此他们提出了问题性网络使用的概念（problematic internet use, PIU）。到目前为止，“问题性网络”在相关研究领域已经被广泛地应用于过度使用网络的现象的描述^[1]。

先前的一系列研究表明导致问题性网络使用的原因包括人格、人际关系、亲子沟通、心理需求满足、主观幸福感、使用体验、压力和非适应性认知等^[2]。而根据戴维斯提出的认知—行为模型，导致个体产生问题性网络使用的核心因素是个体的非适应性认知，错失恐惧作为一种生活中常见的非适应性认知对网络使用造成了很大程度的影响^[3]。

错失恐惧（Fear of Missing Out）是指害怕或者担心错过种种信息而感到焦躁不安的状态。错失恐惧存在于我们的日常生活中，比如再忙再累每天睡之前都要刷一刷朋友圈；再比如离开手机一会儿就会十分担心有没有错过电话、信息或者新闻等。错失恐惧这个词最早是由斯塔梅尔（Stamell）提出的^[4]，之后有一系列的学者对错失恐惧的概念进行了多角度的阐述。本文将对错失恐惧引起问题性网络使用的研究展开综述，为后续相关研究提供启示并为后续网络使用问题的控制和预防提供建议。

1 错失恐惧间接预测问题性网络使用

先前一系列研究表明，错失恐惧可以作为一个中介变量间接预测问题性网络使用。目前，研究者所关注的在错失恐惧中介作用下引起问题性网络使用的变量主要有两类：个体特征变量和环境特征变量。

1.1 个体特征变量

个体特征变量主要包括基本心理需要、人格特征、情绪特征、社会比较倾向。

1.1.1 基本心理需要

基本心理需要可以通过错失恐惧的中介作用影响问题性网络使用。李琦通过对 656 名在校大学生进行问卷调查后发现，个体的基本心理需要可以在错失恐惧变量的中介作用下直接负向预测问题性网络使用。基本心理需要是指个体与生俱来的、必需的心理需要，如果基本需要无法得到满足，那么个体就不会向健康、积极的方向发展^[5]。当基本需要得不到满足时，个体会进行一些脱离自我控制的负性行为，包括抽烟、酗酒、问题性网络使用等。在这个过程中，基本心理需要的满足程度又可以负向预测错失恐惧，也就是说基本需要满足后可以使个体具有较高的自我调控能力，从而避免错失恐惧的产生与作用^[1]。

国外研究方面，普里兹比斯基（Przybylski）等人在针对成年群体的研究中发现错失恐惧是连接成年群体个体需要满足与过度使用社交媒体的机制。更具体地说，基本需求未得到满足的成年人会体验到更高水平的错失恐惧。后来阿尔特（Alt）等人通过研究发现错失恐惧症在大学生学术动机和使用社交媒体之间的中介作用，同样也证实了在基本心理需要与问题性网络使用两个变量间错失恐惧症的中介作用^[6]。

1.1.2 人格特征

人格特征可以通过错失恐惧来影响问题性网络使用。陈必忠等人通过对 396 名在校大学生的研究发现，错失恐惧在大五人格中的外向性、宜人性、尽责性和神经质方面与个体的社交媒体自控失败使

用间形成中介作用。社交媒体使用自控失败本质上也是一种问题性网络使用行为。该项研究发现在错失恐惧的中介作用下,外向性程度越高的个体越不易产生问题性网络使用问题,原因是外向性个体拥有很好的社交资源与能力,更倾向于进行线下的社交,更多的线下社交导致他们很少受到错失恐惧的困扰,因此他们更不易产生社交媒体使用自控失败的现象^[7];而宜人性个体因为其热爱且擅长交际,所以错失恐惧在他们身上也很少见,由此他们也不易产生问题性网络使用的现象;高尽责性个体通常很自律,高自律性促使他们严格控制自己的媒体与网络使用时间,也很少发生问题性网络使用问题;最后在神经质方面,高神经质个体因为缺乏人际信任,所以进行社交的频率相对较低,而如今网络使用过程中多多少少存在社交成分,为了规避社交所带来的不适感他们较少使用网络,也就不容易产生错失恐惧现象^[8]。

除此之外,羞怯也可以通过错失恐惧的中介作用影响问题性网络使用。王梦云等人通过研究发现羞怯在错失恐惧中介作用下对青少年群体的社交网络成瘾具有显著正向预测作用。羞怯个体会通过网络的社交功能进行线上的社交,从而获得社交满足感并缓解线下交流的压力,同时避免因他人的评价而感到焦虑^[9]。

1.1.3 情绪特征

情绪特征可以通过错失恐惧的中介作用影响问题性网络使用。魏祺通过对1162名在校大学生进行研究后发现错失恐惧在负性情绪和问题性社交网站使用间起着中介作用,同时他的研究发现性别在这种中介作用中起到一个调节作用,错失恐惧的中介作用在男性学生群体中更为明显。问题性社交网站使用是在问题性网络使用的概念上延伸出来的新概念,是问题性网络使用的一部分。随着网络的不断普及,网络提供给使用者的功能也越来越丰富,其中不乏社交功能。根据戴维斯的认知——行为模型^[10],导致问题性网络使用出现的因素主要有两个部分:远端因素和近端因素。负性情绪就可以看作是影响问题性社交网站使用的一个远端因素,而错失恐惧作为认知因素则是近端因素,因此紧张、愤怒等一系列负性情绪可以通过使个体产生认知上的错失恐惧进而对个体的行为产生影响,最终导致问题性社交网站使用的发生。也就是说具有负性情绪的个体为了缓解自己心中的不安会产生错失恐惧的心理,进而导致个体很容易产生问题性网络使用。而错失恐惧中介作用受到性别的调节主要是性别角色期望和性别角色表现所导致的,这种中介作用在男性群体中更为显著^[11]。

国外研究方面,奥伯斯特(Oberst)等人通过对1468名16~18岁的社交媒体用户的线上问卷调查发现错失恐惧在个体的抑郁、焦虑情绪状态和问题性网络使用间起中介作用^[12]。而维格曼(Wegmann)等人通过对17~39岁的270名被试进行线上调查后发现错失恐惧可以作为中介变量在抑郁情绪和问题性网络使用间起作用^[13]。梁雅文等人通过对233名中国学生进行研究发现错失恐惧在问题性网络使用与抑郁症状间起着中介作用,那些花更多时间在网络上的人更容易产生害怕、痛苦、焦虑的情绪,而这些情绪又与他们的抑郁症状呈正相关^[14]。

1.1.4 社会比较倾向

社会比较倾向可以通过错失恐惧的中介作用影响问题性网络使用。张永欣等人通过对信阳市526名大学生进行问卷调查后发现社会比较倾向可以通过错失恐惧的中介作用间接预测社交网站成瘾。也就是说社会比较倾向越高的个体越容易产生错失恐惧,从而频繁地刷新朋友圈、微博等,进而更容易产生问

题性网络使用现象^[15]。

1.2 环境特征变量

关于错失恐惧在引起问题性网络使用中介作用的研究，自变量方面除了个体特征变量还有环境特征变量，但是这方面的研究相对较少。

王卉卉通过对 1089 名在校大学生进行研究发现错失恐惧在青少年群体的同伴关系和问题性网络使用之间起到了中介作用。同伴关系不佳的青少年社交的需要往往得不到满足，他们很害怕自己与同辈群体产生隔阂，由此他们会产生非适应的社会认知，即错失恐惧。而在错失恐惧的驱使下个体会在网络上寻找降低错失恐惧带来的焦虑感，进而容易产生问题性网络使用的情况^[3]。

2 错失恐惧直接预测问题性网络使用

错失恐惧除了作为中介变量间接预测问题性网络使用外，还可以通过其他的中介变量来直接预测问题性网络使用，但这方面的研究较少。

马建苓等人通过对 493 名大一至大三的学生进行研究后发现错失恐惧能显著地正向预测社交网站成瘾，也就是说错失恐惧程度越高的个体越容易产生社交网站成瘾问题。同时他们还发现在错失恐惧和社交网站成瘾间社交网络支持起着链式中介作用，即个体错失恐惧程度越高，社交网络整合程度越高，个体所获得的社交网络支持也就越多，从而更容易产生社交网站成瘾问题^[16]。

卡萨莱 (Casale) 等人通过对 579 名大学生研究后发现社交媒体使用过程中的积极元认知在错失恐惧与问题性网络使用间起着中介作用，也就是说错失恐惧能通过积极元认知的中介作用直接或间接地影响个体的问题性网络使用^[17]。

3 不足和展望

尽管目前针对错失恐惧在导致问题性网络使用过程中的作用机制进行了一些研究，也取得了一些有价值的研究成果，但仍有一些不足之处。

首先，目前针对错失恐惧和问题性网络使用的关系的研究主要进行的是横断研究，无法揭示变量之间的因果关系，也不能揭示错失恐惧随时间的变化而发生改变的规律，后续的研究应该考虑加入纵向研究的方法。

第二，目前针对错失恐惧和问题性网络使用的关系的研究主要采用的是问卷调查法，主观性很大，可能会受到被试的社会赞许效应的影响。后续的研究可以考虑采用认知实验的方法进行研究，一方面可以有效地揭示变量之间的因果关系，另一方面可以有效地探讨错失恐惧影响问题性网络使用的机制。

第三，目前针对错失恐惧和问题性网络使用的关系的研究为整体性研究，为了进一步揭示其中的机制应该将错失恐惧和问题性网络使用两个变量进行细分。错失恐惧可以进一步细分为社交交往、新闻信息和商业信息三个维度；而问题性网络使用可以根据功能、使用群体、使用方式等进行进一步的细分^[18]。

第四，目前针对错失恐惧和问题性网络使用的关系的研究样本的代表性不够。先前的研究针对的主要是青少年以及成年初期的群体，研究结果能否推广到其他年龄阶层还有待进行深入的探讨；除此之外

先前的国内研究针对的都是个别地区, 研究结果能否推广到其他地区还有待进行进一步的研究。后续研究应该考虑扩大样本的年龄范围及取样地区。

在目前的一系列研究的基础上, 学校和家庭应该考虑通过控制青少年的错失恐惧来达到控制其问题性网络使用的目的。错失恐惧是一种个体的非适应性社会认知, 会使个体产生一系列焦虑、不安的状态, 为了缓解这种状态给自己带来的困扰, 大多数人会从网络中获得归属需要。因而这启示我们要重视青少年的错失恐惧。关于错失恐惧的干预, 王昊、胡光友、王卉卉等通过研究证实了基于认知疗法的团体辅导干预错失恐惧进而降低大学生网络成瘾倾向的可能性^[19]。这也启示学校可以通过团辅的方法来干预错失恐惧, 进而控制青少年问题性网络使用的产生。

参考文献

- [1] 李琦. 大学生基本心理需要、错失恐惧、问题性网络使用、情绪反应性的关系研究 [D]. 哈尔滨: 哈尔滨师范大学, 2019.
- [2] 魏华, 周宗奎, 张永欣, 等. 压力与网络成瘾的关系: 家庭支持和朋友支持的调节作用 [J]. 心理与行为研究, 2018, 16 (2): 266-271.
- [3] 王卉卉. 青少年同伴关系与错失恐惧、病理性网络使用的关系及干预研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2019.
- [4] Stamell A, FoMO. the fear of missing out [N/OL]. The HuffPost, Retrieved April 24, 2017, https://www.huffingtonpost.com/annie-stamell/fomo-the-fear-of-missing-_b_817253.html, 2011.
- [5] Deci E L, Ryan R M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior [J]. Springer US, 1985, 5 (1): 24-77.
- [6] 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.
- [7] Marshall T C, Lefringhausen K, Ferenczi N. The Big Five, self-esteem, and narcissism as predictors of the topics people write about in Facebook status updates [J]. Personality and Individual Differences, 2015 (85): 34-40.
- [8] 陈必忠, 郑雪. 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 [J]. 应用心理学, 2019, 25 (2): 161-168.
- [9] 王梦云, 尹忠泽, 徐泉, 等. 羞怯与青少年社交网站成瘾的关系: 有调节的中介模型 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (5): 906-914.
- [10] Davis R A. A cognitive-behavior model of pathological Internet use [J]. Computers in Human Behavior, 2001, 17 (2): 187-195.
- [11] 陈必忠, 郑雪. 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 [J]. 应用心理学, 2019, 25 (2): 161-168.
- [12] Oberst U, Wegmann E, Stodt B, et al. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out [J]. Journal of adolescence, 2017 (55): 51-60.
- [13] Wegmann E, Oberst U, Stodt B, et al. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder [J]. Addictive Behaviors Reports, 2017 (5):

33-42.

- [14] Leung Angel Nga Man, Law Wilbert, Liang Yvonne Yiqing, et al. What Explains the Association between Usage of Social Networking Sites (SNS) and Depression Symptoms? The Mediating Roles of Self-Esteem and Fear of Missing Out [J] . *Int J Environ Res Public Health*, 2021, 18 (8) : 3916.
- [15] 张永欣, 姜文君, 丁倩, 等. 社会比较倾向与大学生社交网站成瘾: 错失恐惧的中介作用 [J] . *中国临床心理学杂志*, 2019, 27 (5) : 928-936.
- [16] 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.
- [17] Casale Silvia, Rugai Laura, Fioravanti Giulia. Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction [J] . *Addict Behav*, 2018 (85) : 83-87.
- [18] 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.
- [19] 王昊. 大学生错失恐惧和社交网络成瘾倾向的关系及干预研究 [D] . 昆明: 云南师范大学, 2021.

Research Progress of Problematic Internet Use Caused by Fear of Missing Out

Zhang Mengxi¹ Li Mengfan³ Cao Tianhui¹ Song Ruiwen¹ Wang Shenjun²

1. *Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, School of Management, Tianjin;*

2. *Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Experimental Acupuncture and moxibustion Research Center, Tianjin;*

3. *Hengdian College of Film & Television, Student Management Center, Jinhua*

Abstract: Problematic Internet use is proposed by researchers who focus on the impact of Internet on people's physical and mental development and social adaptation. The core factor leading to problematic Internet use is individual maladaptive cognition. As a common maladaptive cognition in life, fear of missing out has a great impact on Internet use. This paper reviews the researches on problematic Internet use caused by fear of missing out from two aspects: direct prediction and mediating, and provides inspiration for subsequent researches and suggestions for the control and prevention of subsequent Internet use problems.

Key words: Fear of missing out; Problematic internet use; Intermediary role