

# 错失焦虑对大学生心理健康的影响及应对策略

李苗 王昱 郭晓莉

**[摘要]**梳理分析社交媒体使用中产生的错失焦虑对大学生心理健康的影响得出结果,错失焦虑对大学生认知功能、情绪以及幸福感均产生了消极影响,引发大学生社会比较行为、强迫性社交媒体使用行为以及手机成瘾倾向。建议从加强网络文明建设、加强培育校园文化以及丰富心理健康教育途径三个方面建设大学生健康的网络心理,引导大学生健康合理地使用社交媒体,克服错失焦虑。

**[关键词]**社交媒体 错失焦虑 心理健康 大学生

基金项目:陕西省高等教育学会2021年度高等教育科学研究项目《大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究》(项目编号:XGH21166);2022年西安邮电大学思想政治教育与管理研究项目《错失焦虑对大学生心理行为的影响及应对策略研究—以西安邮电大学为例》(项目编号:ZLG2022-3)。

对于当代大学生而言,智能手机、社交媒体在他们的日常生活中无处不在,对学习、生活以及心理健康产生巨大影响。本文讨论的错失焦虑是以社交媒体使用为基础产生的,所谓社交媒体是以互联网技术和Web技术为基础,用以构建社会关系,分享意见、见解、经验和观点,获取信息的应用平台。社交媒体使用对当代大学生心理行为影响具有较大影响,主要表现在:利于大学生在互联网上的形象塑造和美化;强化大学生自我认知和自我聚焦;促进大学生的人际交往。社交媒体在信息查找、整合、沟通等方面发挥着积极作用的同时,也会增加大学生对社交媒体的依赖程度,过度依赖社交媒体给当代大学生带来了诸多心理健康问题。比如,通过对社交媒体用户发布的10亿多条情感内容的评估发现,发布的情绪内容会在社交媒体中扩散渲染,影响到其他用户的情绪;在社交平台对网络欺凌等负面事件讨论也会促使社交媒体用户表现出更多的焦虑和抑郁情绪,在大学生群体中表现尤为突出。

此外,社交媒体使用会引发用户的错失焦虑,错失焦虑是指由于可能错失某些重要信息或新奇事件而产生的一种以焦虑为主,伴有恐惧、失落、担忧、沮丧等的复合情绪。不仅包括错失前的担心和恐惧,也包括错失后的不安和失落;强烈期待了解他人经历、频繁参与社交活动、持续关注外界信息动态等都是其典型表现。错失焦虑会促使用户持续关注社交媒体内容,对用户尤其是大学生等年轻用户影响深远持久,其中,主要表现在对大学生心理健康具有较大的影响,因此,本文拟揭示社交媒体使用中产生的错失焦虑对大学生心理健康的影响,从而促进大学生用户更加健康合理地使用社交媒体。

## 错失焦虑影响大学生认知功能

“注意”是心理活动对一定对象的指向和集中,是伴随着感知、记忆、思维、想象等心理过程的一种共同心理特征。大学生社交媒体使用过程中产生错失焦虑,引发更高强度的社交媒体行为,导致他们面临大量杂乱且分散的信息,形成一定的注意偏

好,即倾向于同时平行加工多个信息(包括无关信息),这使大学生更容易受到无关信息的干扰,对大学生的注意力集中性与指向性产生消极影响。

此外,当大学生们被各类社交媒体平台和过多的信息所淹没时,他们往往会增加社交媒体使用强度和使用时间,过度接触社交媒体内容,导致大学生在社交媒体上获取的信息超负荷或交流超载,引起认知负荷,产生认知疲劳。同时,错失焦虑降低社交媒体使用过程中大学生的认知监控和自我调节能力,加重其认知负荷,影响身心健康。

对大学生微信使用情况进行调查发现,微信用户一直保持在线状态,触发错失焦虑,诱导用户在社交媒体保持持久的联系,导致大学生持续高强度关注社交平台信息,造成超负荷交流以及短时间内的信息过载,引起认知疲劳,损伤大学生的认知功能。

## 错失焦虑对情绪的影响

错失焦虑促使社交媒体使用时间及使用强度增加,大学生更易产生焦虑抑郁情绪。首先,社交媒体使用时间的增加会引发大学生轻度抑郁或焦虑,花在社交网站上的时间越多,就会感到越抑郁。此外,在使用社交媒体的基础上,错失焦虑可能会导致学生成瘾,扰乱和占用大学生更多的时间,促使他们产生更大程度的抑郁和焦虑。其次,错失焦虑还会增加大学生社交媒体使用强度,进而引发负面情绪的恶性循环,加重焦虑、抑郁情绪,对于那些抑郁、焦虑易感人群来说更易产生社交媒体错失焦虑,从而引发更严重的消极情绪。

错失焦虑使得大学生网络社交频繁,更易引起负面情绪。占据大学生大部分时间的网络社交导致他们丧失越来越多面对面交流所需的必要的社交技能,当处于现实社交场合时容易对其心理、情绪产生负面影响。此外,因错失焦虑导致过度使用社交媒体的大学生大多存在对现实生活满意度低、低自尊以及高焦虑情绪的现象,并且,有研究发现在社交媒体上高度活跃的大

学生患抑郁症的概率相对较高。此外,要求大学生远离智能手机、网络和社交媒体时,对比发现日常使用互联网、社交媒体频率更高以及网络社交更频繁的人相比于使用频率较低的人来说,表现出更高的焦虑水平、更高的压力水平以及更大的睡眠障碍。

错失焦虑促使大学生不断在社交媒体中进行社会比较,增加焦虑等消极情绪。大学生在使用社交媒体过程中,尤其是在错失焦虑的影响下,个体更易高估他人生活中的积极情感体验,低估他人生活中的消极情感体验。社会比较理论表明,个体倾向于与出现在其社会环境中的其他人进行比较,进行自我评估,且倾向于消极形式的社会比较,加上错失焦虑会促使其积极寻求信息更新,因此,当大学生群体在社交媒体平台上接触到加工修饰过的信息时,更易觉察到他人积极、成功以及积极情感的境况,因此,高错失焦虑的个体经常会感到情绪焦虑、低自尊,并认为自我能力不足,产生自卑心理。

#### 错失焦虑对幸福感的影响

社交媒体的使用以及错失焦虑对大学生幸福感存在负面影响。有研究发现,错失焦虑促使大学生平均每15分钟会查看社交媒体账户一次,这些增加或过度花费在社交媒体上的时间,会导致大学生持续性监控和收集他人在这类平台上的活动信息,为他们提供更多的机会接触他人在这类平台上展示的理想化自我,引发社会比较,更易产生社会嫉妒以及社会排斥等结果,影响用户的幸福感。而且,个体倾向于参与更多的消极形式的社会比较,更容易导致社交媒体用户的幸福感下降。

错失焦虑降低大学生对其能力、自主性和社会关系的基本心理需求的满意度,而能力、自主性和社会关系的基本心理需求满意度直接影响到大学生的幸福感和心理弹性。此外,错失焦虑及互联网问题行为与大学生情绪健康和社交关系健康呈负相关,进而会对其主观幸福感产生负面影响。因此,错失焦虑对大学生幸福感存在显著的负面影响。

#### 错失焦虑对心理行为的影响

错失焦虑容易引发大学生高水平的社会比较行为。社交媒体使用中的异常行为(如过度使用、强迫性使用或错误使用等)与社会比较有关,使用社交媒体产生的负面影响可能取决于大学生倾向于与感知到的优秀的他人进行比较(即向上的社会比较)。主要是因为社交媒体为大学生用户提供了广泛而丰富的信息内容,而大多数用户在社交媒体上发布的都是更积极的形象,更易引发用户进行更向上的比较。错失焦虑导致个体强迫性使用社交媒体,是引发用户参与社会比较的倾向性因素之一,对大学生身心发展存在负面影响。

错失焦虑引发大学生强迫性社交媒体跟踪行为。强迫性社交媒体跟踪行为是指用户在社交媒体上的时间过多导致个体倾向于监控和收集他人在这类平台上的活动信息。这里的强迫性社交媒体跟踪行为目的在于随时了解他人正在做的事情以及收集有关他人社交媒体信息。大学生在社交媒体使用中产生高水

平的错失焦虑,更易引发强迫性社交媒体跟踪行为的出现,而且,社交媒体用户出于避免出现错失焦虑的目的,同样会进一步引发社交媒体跟踪行为的发生,那些强烈希望克服错失焦虑的社交媒体用户可能更倾向于出现强迫性社交媒体跟踪行为。此外,错失焦虑促使大学生产生强迫性社交媒体跟踪行为,更进一步导致社交媒体使用时间及强度增加,更易引发网络依赖及成瘾倾向。总之,错失焦虑对大学生强迫性社交媒体跟踪行为及网络依赖行为存在显著影响。

错失焦虑与大学生手机成瘾倾向存在显著关联。有研究指出,错失焦虑是大学生手机上瘾的预测因素之一,而且错失焦虑较重是大学生手机上瘾行为的前兆,在公共社交媒体平台,错失焦虑对大学生手机成瘾的影响作用表现更加明显。主要是由于错失焦虑触发大学生个体焦虑情绪,促使用户迫切需要证实猜想,作为一种应对机制,却导致了手机成瘾倾向的出现,使用智能手机在社交媒体持续的时间越长,手机成瘾的可能性就越大,而错失焦虑与社交媒体、手机使用时间呈现较高的相关性。因此,错失焦虑与大学生手机成瘾行为存在较大关联性,对大学生健康成长产生较大负面影响。

#### 大学生网络心理健康培养的应对策略

##### 1. 加强网络文明建设,培养大学生健康的网络行为

大学生社交媒体使用过程中产生错失焦虑,对其心理行为产生较大的负面影响,对此,应当加强网络文明建设,充分发挥网络文化的积极作用,唱响主旋律、传播正能量,培养大学生健康、科学的网络行为。引导大学生认识到网络是一把双刃剑,网络在促进大学生交流、推动发展、方便生活、丰富精神世界的同时,还存在低俗内容、谣言、不适信息的传播、“饭圈文化”、恶俗炒作等不文明现象,这些不文明现象同样也是引起大学生群体持续性高强度使用社交媒体、产生错失焦虑的主要诱导性因素。因此,引导大学生群体克服错失焦虑、合理正确使用社交媒体及网络,加强网络文明建设势在必行、刻不容缓。

首先,凝心聚力,将建设网络文明的行动内化为大学生的思想共识和行动自觉。一方面,加强大学生网络文明教育,引导大学生网民牢固树立正确的世界观、人生观、价值观,确保网络文明建设方向正确;另一方面,进一步引导大学生文明上网、文明发声,以实际行动维护网络生态文明、安全、健康,通过固本培元、凝心铸魂,同心、同向、同力守护好网络“精神家园”。

其次,价值引领,将网络内容建设作为强化网络文化培养的主要方式。加强网络内容建设,做强网上正面宣传,培养积极健康、向上向善的网络文化,用社会主义核心价值观和人类优秀文明成果滋养人心、滋养社会。加强网络文明建设,针对大学生网民,就要切实加强体现主体性、时代性以及针对性的网络文化培养,创作一批大学生喜闻乐见,内容健康、积极、向上,贴近大学生学习、生活的网络作品,用优秀的文化作品引领网络空间,不断弘扬主旋律,发挥正能量。此外,强化网络舆论引导,加强针

对大学生群体的正能量作品和人物的宣传,引导大学生崇德向善、见贤思齐,让正能量的作品发挥浸润人心、引人向上的作用。

第三,积极实践,将大学生主人翁意识贯穿在网络文明建设的始终。网络时代,人人都是参与者,人人都是建设者,人人都是见证者,推进网络文明建设,每一位大学生都应当成为其中的一员,要充分发挥每一位大学生的力量,将网络文明建设的主人翁精神融入建设实践中、将建设的主动权掌握在每一位大学生手中,积极弘扬主旋律、激发正能量,推动社会文明进步、健康发展。

### 2. 丰富校园文化,坚持以文化人、以文育人

校园文化是以学生为主体,以课外文化活动为主要内容,以校园精神为主要特征的一种群体文化,是学校所具有的特定精神环境和文化气氛。网络社交媒体作为校园文化的重要传播载体,在丰富大学生“第二课堂”文化实践活动中意义重大。应当充分整合校园文化、利用网络资源,丰富高校网络文化实践活动,以发展高质量的校园文化为载体,引导大学生正确合理使用社交媒体以及互联网,克服错失焦虑,提高心理健康水平,强化大学生参与网络社交媒体的实践能力。

精心组织校园文化活动,发挥大学生建设校园文化的主人翁精神。通过开展内容丰富、形式新颖、吸引力强的思想政治、学术科技、文体体育等校园文化活动,充分调动大学生参与校园文化建设的积极性,使大学生在文化建设中、活动参与中受到潜移默化的影响,思想感情得到熏陶,精神生活得到充实,道德境界得到升华,引导大学生立足现实校园文化环境,感受远离网络的乐趣。

开拓校园文化建设的新载体,充分发挥网络、社交媒体在校园文化建设中的作用,引导大学生正确合理地使用网络及社交媒体。建设好融思想性、知识性、趣味性、服务性于一体的校园网站、社交媒体平台以及公众号,以网站、社交媒体以及公众号为载体,积极开展健康向上、丰富多彩的网络文化活动,为大学生提供接触网络媒介、参与网络媒介文化实践活动的机会,倡导大学生养成文明、健康的网络使用习惯以及网络行为。借助网络平台传递文化渗透力,拓展教育影响对网络平台具有极强的文化渗透功能,建设网络校园文化时需要不断与时俱进,丰富和发展网络文化载体的类型和功能,利用当前流行的网络载体,对大学生予以正确的网络传播内容引导,扩大教育输出的覆盖面。

### 3. 加强心理健康教育,培养学生理性平和的心态

大学生作为互联网、社交媒体使用的主要群体,错失焦虑是此背景下产生的新的负面情绪,所以,应该关注到个体错失焦虑水平及其对个体产生的不良影响。

第一,积极开展大学生网络心理健康、社交媒体使用状况以及错失焦虑状况普查,丰富大学生心理健康档案,为学校结合时代特点开展心理健康教育工作打好基础。

第二,筛选测量结果的特殊个体。根据测验结果,将网

络心理健康水平较低、社交媒体及网络使用状况失衡以及错失焦虑水平较高的个体筛选出来,采取针对性措施辅导帮助,同时对该类学生进行追踪监测,积极引导学生提升心理健康水平。

第三,采取宣传手段开展网络心理知识科普以及网络负面情绪疏导小妙招等活动。可以通过趣味心理测试、趣味团体辅导、心理讲座以及网络社区心理知识科普等形式定期向在校学生普及网络心理健康相关知识,帮助学生认识错失焦虑,关注自身心理状况,培养良好的互联网使用习惯。

第四,加强建设大学生网络心理健康教育阵地建设。大学生网络心理健康教育阵地建设可以以大学生心理健康测评为基础,以积极心理学为引领,贴合学生心理需要,以满足学生实际需要为目的,精心设计心理健康教育网站,丰富网站内容,为学生提供有效预防和缓解各类网络心理问题的策略和知识,提高学生自我调适能力与网络心理健康水平。

完善大学生网络心理自助互助体系。大学生网络心理健康教育须坚持助人自助的基本原则,让学生自己审视互联网背景下的自我发展、自我成长过程。引导大学生以积极的态度认识自己所处的互联网环境、社交媒体发展现状以及自身的网络心理健康水平,引导大学生有效利用网络环境,通过自我学习、自我探索,实现自我成长和发展,学校应借助此类网络平台,激发和调动大学生心理健康自我教育、自我服务、自助互助的积极性和主动性,最终实现助人自助的目标。

### 参考文献:

- [1]郝俊杰,杨雅涵.新时代大学生网络心理健康教育研究[J].中国学校卫生,2023,4(7):1129.
  - [2]李鑫,尚恩洁.社交媒体对大学生心理行为的影响及应对策略研究[J].江苏高教,2018(2):70-73.
  - [3]张亚利,李森,俞国良.社交媒体使用与错失焦虑的关系:一项元分析[J].心理学报,2021,53(3):273-290.
  - [4]柴唤友,牛更枫,褚晓伟,魏祺,宋玉红,孙晓军.错失恐惧:我又错过了什么?[J].心理科学进展,2018,26(3):527-537.
  - [5]曹光海,刘娟,魏馨雨,李宪印.网络社交依赖对大学生线上社交焦虑的影响:反刍思维与错失恐惧的链[J].中国健康心理学杂志,2023,31(11):1696-1702.
  - [6]柳慧萍,孙洪礼,王汉卿.大学生社交媒体依赖倾向对睡眠障碍的影响:错失焦虑的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(4):567-571.
  - [7]熊叶言,姚引娣,田柳,宋雨欣,骆仁杏.在疫情防控背景下护理本科生错失焦虑与手机依赖相关性分析及影响因素研究[J].临床护理杂志,2021,20(5):17-20.
  - [8]史滋福,管锦亮,陈火红,黄思静,刘宝娟,陈泉豪.特质性错失焦虑与大学生智能手机成瘾的关系:中介和调节模型[J].中国临床心理学杂志,2022,30(3):663-668.
- (李苗、王昱、郭晓莉:西安邮电大学通信与信息工程学院)