

初中生错失恐惧量表的修订与信效度检验

张长江¹, 陈 彧², 胡文彬^{1*}

¹天津中医药大学管理学院, 天津

²东南大学外国语学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年5月30日; 录用日期: 2024年7月10日; 发布日期: 2024年7月17日

摘 要

目的: 修订初中生错失恐惧量表并检验其信效度。方法: 采用初中生错失恐惧量表对1320名初中生施测, 回收有效问卷1200份, 通过项目分析和因素分析等方法对量表的信度和效度进行检验。结果: ① 问卷的各个题目具有良好的区分度, 各道题目得分和总分的相关系数在0.41~0.62之间; ② 探索性因素分析表明, 初中生错失恐惧量表由4个因子组成, 累计方差解释率为62.60%; ③ 验证性因素分析表明, 各题目指标和四因子结构拟合良好($\chi^2/df = 4.00$, CFI = 0.92, TLI = 0.90, RMSEA = 0.07); ④ 总量表的Cronbach's α 系数为0.82; 各维度分量表的一致性系数在0.65~0.87之间。结论: 初中生错失恐惧量表具有良好的信度和效度。

关键词

初中生, 错失恐惧, 信度, 效度

Revision and Reliability-Validity Test of Fear of Missing Out Scale among Junior High School Students

Changjiang Zhang¹, Yu Chen², Wenbin Hu^{1*}

¹School of Management, Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

²School of Foreign Languages, Southeast University, Nanjing Jiangsu

Received: May 30th, 2024; accepted: Jul. 10th, 2024; published: Jul. 17th, 2024

Abstract

Objectives: To revise and examine the reliability and validity of the Fear of Missing Out (FoMO) scale for junior high school students. **Methods:** The FoMO scale was administered to 1320 junior

*通讯作者。

文章引用: 张长江, 陈彧, 胡文彬(2024). 初中生错失恐惧量表的修订与信效度检验. *心理学进展*, 14(7), 269-279.

DOI: 10.12677/ap.2024.147478

high school students, and 1200 valid questionnaires were collected. The reliability and validity of the scale were examined using item analysis and factor analysis. Results: 1) Each item of the questionnaire demonstrated good discrimination, with correlation coefficients between item scores and total scores ranging from 0.41~0.62. 2) Exploratory factor analysis revealed that the FoMO scale for junior high school students consisted of four factors, with a cumulative variance explained of 62.60%. 3) Confirmatory factor analysis indicated that the indices of each item and the four-factor structure fit well ($\chi^2/df = 4.00$, CFI = 0.92, TLI = 0.90, RMSEA = 0.07). 4) The Cronbach's α coefficient for the total scale was 0.82, and the consistency coefficients for each dimension sub-scale ranged from 0.65~0.87. Conclusions: The Fear of Missing Out scale for junior high school students demonstrates good reliability and validity.

Keywords

Junior High School Students, Fear of Missing Out, Reliability, Validity

Copyright © 2024 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

错失恐惧(Fear of Missing Out, FoMO), 是指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(柴唤友等, 2018)。错失恐惧作为一种焦虑性心理状态, 对个体的心理和行为有着重要的影响。在心理方面, 错失恐惧能通过自我提升行为(如交友、信息披露等形式的线上自我宣传)间接提高个体的线上易感性(Buglass et al., 2017), 不仅会增加个体的压力感(Beyens et al., 2016), 影响个体的主观幸福感(李莉, 2018)和心理健康水平(Buglass et al., 2017), 还会减少个体的亲社会倾向、降低人际安全感(夏晓彤等, 2021); 在行为方面, 错失恐惧会影响个体的社交媒体使用频率, 错失恐惧水平较高的个体会频繁地使用社交媒体, 造成问题性智能手机使用(Elhai et al., 2016; Billieux et al., 2015)乃至较为严重的问题性社交媒体使用行为(成鹏, 2021)。

对于错失恐惧的测量, 目前大部分研究所使用的测量工具是 Przybylski 等(2013)编制的错失恐惧量表(Fear of Missing Out scale, FoMOs)。该量表是单一维度量表, 共 10 道题目, 得分越高代表个体的错失焦虑水平越高。此外, 研究者们还开发了针对具体领域的错失恐惧量表。例如, Wegmann 等在 FoMOs 的基础上额外编制了状态性错失恐惧量表(Wegmann et al., 2017); Tresnawati (2016)编制了针对社交媒体情景的错失恐惧量表(Scale of FoMO about Social Media), Abri (2017)编制了与饮酒相关的饮酒错失恐惧量表(Scale of Alcohol related FoMO)等。国内学者 Wang 等(2018)、李琦等(2019)先后将 FoMOs 翻译为中文, 并用于国内大学生群体和青少年群体的错失恐惧研究。

随着社交媒体和互联网的普及, 错失恐惧现象在全球范围内愈发普遍且存在年轻化趋势(柴唤友等, 2018; Baltaci & Erso, 2022; D'Lima & Higgins, 2021; Perrone, 2017)。初中生正处于培养亲社会行为、建立良好同伴关系的重要时期(陈静, 2023), 对于社交媒体的使用需求也极为旺盛。然而, 由于初中生身心发展尚未成熟, 自制力较差, 容易产生病理性网络使用和手机成瘾等问题(王卉卉, 2019)。根据认知-行为模型(Davis, 2001), 个体的非适应性认知是影响社交网络成瘾的核心因素。错失恐惧作为一种非适应性认知, 容易导致个体在使用社交网络时出现偏差行为(魏祺, 2018), 更易产生社交网络成瘾。因此, 全面准确地评估初中生的错失恐惧水平具有重要意义。然而, 鉴于当前有关初中生群体的错失恐惧研究相对较

少, 现有错失恐惧量表对于初中生群体的适用性仍有待检验。基于此, 本研究拟以 FoMOs 为基础, 修订适用于初中生的错失恐惧量表并在初中生群体中开展测试工作, 考察其应用于中国初中生群体错失恐惧研究中的信效度, 以期为我国初中生群体的错失恐惧研究提供一个有效的测量工具。

2. 对象与方法

2.1. 对象

采用方便取样法, 在天津市某初级中学面向初一、初二年级的全体学生发放纸质问卷 1320 份。经校方和家长的知情同意后, 由受过培训的应用心理专业研究生进入学校发放问卷。在班主任的配合下, 主试于教室内分发问卷材料, 并在现场进行问题解答和问卷填写指导, 待参与者填写完成后由主试将问卷统一回收。最终回收有效问卷 1200 份, 有效率为 90.9%。其中男生 617 人(51.4%), 女生 583 人(48.6%)。被试平均年龄为 13.85 岁, $SD = 0.69$ 岁。其中, 初一年级 796 人, 初二年级 404 人。将 1200 名被试随机分为两组: 第 1 组包括 588 名被试(女生 282 人), 作为样本 1 进行项目分析与探索性因素分析; 第 2 组包括 612 名被试(女生 301 人), 作为样本 2 开展验证性因素分析、信度检验与性别差异分析。

2.2. 方法

在对 FoMOs 原量表(以下简称原量表)进行中文翻译的基础上, 采用文献调研和专家评审的方式, 对其内容进行修订, 以符合面向我国初中生群体开展错失恐惧测试的需要。

在制定原量表时, Przybylski et al. (2013)所招募的参与者年龄在 18~62 岁之间, 并未面向更为低龄的初中生群体; 同时, 在原量表的制定过程中, 研究者发现, 错失恐惧会受年龄、性别等人口统计学变量的影响, 因而其建议在不同背景下对 FoMOs 的有效性进行验证。基于此, 本文在通过邮件获得问卷开发者的授权后, 开展了 FoMOs 的中文翻译工作。翻译工作是在一名心理学教授的带领下, 由三名具有心理学和英语专业背景的研究生将原量表翻译为中文, 并结合初中生的用语习惯、阅读理解水平等, 反复讨论形成中文版初稿。随后, 由一名英语专业的硕士生对翻译后的中文版本进行英文回译, 再由一名英语专业教授对回译版本进行审核, 以发现和修正可能存在歧义的题目。

其后, 通过对错失恐惧相关文献进行系统梳理, 整理错失恐惧的定义、测量工具与相关研究进展, 以为修订工作提供科学的理论依据。为充分了解中国初中生错失恐惧的真实感受, 提高本次修订的生态效度, 还通过线上访谈的方式调查了一组有过错失恐惧体验的初中生, 这些受访对象包括 11 名女性和 9 名男性、年龄在 12 岁到 16 岁之间。根据访谈提纲, 研究者主要从错失恐惧的产生频率、真实感受及情感变化、应对及处理方式三个方面对受访者开展访谈, 以帮助构建更加贴近初中生群体的测量模型。通过上述步骤, 在原量表的基础上, 新增了六个题目, 初步构建了初中生错失恐惧的测量模型, 包括未知恐惧、错失焦虑、信息获取和行为参照四个主要维度。其中, 未知恐惧是指个体在无法得知其需要的社交信息时而表现出的一种担忧和困扰; 错失焦虑是当个体错过某次社交机会时而产生的烦恼、懊悔等负面情绪; 信息获取指个体通过各种方式来获取需要的社交信息; 行为参照则是指个体为了避免自身产生错失恐惧而采取的社交行为, 以及对这些社交行为的内省。

为完善测量模型, 又就新修订的初中生错失恐惧量表内容对四位研究方向为心理与行为测评的资深专家开展了访谈。研究者主要从两个方面设计了访谈提纲: 一是模型的合理性, 即采用本量表全部 16 题目测量初中生错失恐惧水平是否合理、将该量表划分为四个维度是否合适; 二是模型的完整性, 即本量表是否可以全面探测初中生错失恐惧问题。根据专家的反馈意见, 研究者对量表内容作了如下修改: 第一, 题目描述, 修改部分题目中表达不清、存在歧义的描述, 使题目更加通俗易懂、更为符合初中生的用语和交流习惯。第二, 维度命名。将维度“未知恐惧”改为“未知忧虑”, 将维度“错失焦虑”改为

“错失厌恶”，从而更为符合对应维度结构。在此基础上，形成最终版本的初中生错失恐惧调查问卷。

2.3. 统计处理

在回收问卷数据整理的基础上，采用 SPSS 26.0 进行项目分析、探索性因素分析、信度和效度检验；采用 Amos 26.0 考察结构模型的拟合指标。

3. 结果

3.1. 项目分析

将所有被试按总分从高到低进行排序，得分位于前 27% 者为高分组，得分位于后 27% 者为低分组，对高分组和低分组数据进行独立样本 t 检验，结果如表 1 所示。删去与总分的相关系数小于 0.40 的第 15 题，其余题目的得分与量表总分均呈中度相关关系($r > 0.40, P < 0.01$)，删去第 15 题后的量表具有良好的区分度和鉴别力。

Table 1. Correlation coefficients and cutoff values between each item and total score of the scale

表 1. 初中生错失恐惧量表各题目与总分的相关系数和决断值

题目	r	t	题目	r	t	题目	r	t	题目	r	t
1	0.54**	18.18	5	0.62**	22.90***	9	0.49**	16.04***	13	0.48**	15.18
2	0.53**	18.40	6	0.62**	20.78***	10	0.52**	17.76***	14	0.41**	11.60***
3	0.60**	22.82	7	0.60**	20.91***	11	0.55**	19.03	15	0.28**	8.06***
4	0.57**	17.62	8	0.44**	13.33*	12	0.61**	21.73*	16	0.45**	13.61*

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

3.2. 效度分析

3.2.1. 探索性因子分析

在项目分析删去第 15 题的基础上，将第 16 题作为 Q15，得到共包括 15 道题目的初中生错失恐惧量表。随后对样本 1 ($n = 588$) 进行探索性因素分析，采用主成分法抽取因子、Promax 斜交旋转确定因素载荷矩阵。结果显示，KMO 值为 0.81，Battlett 球形检验结果显著($\chi^2 = 3400.24M$ df = 105, $P < 0.001$)，表示该样本数据适合开展探索性因素分析。以特征值大于 1 为依据，结合碎石图，最后提取出四个特征值大于 1 的因子，累积方差解释率为 62.60%。结果如表 2 所示。

Table 2. Factor loadings and communality of each item on the scale

表 2. 初中生错失恐惧量表各题目因素载荷及共同度

题目	因素载荷			共同度
	未知 忧虑	错失厌恶	信息 获取	行为 参照
Q1 我害怕其他人比我有更多精彩的经历和收获	0.986			0.820
Q2 我害怕我的朋友们比我有更多精彩的经历和收获	0.913			0.851
Q3 当我发现朋友们在我不在的情况下玩的很开心时，我会感到困扰	0.757			0.673
Q4 当我不知道我的朋友们在忙什么时，我会感到焦虑	0.567			0.549
Q5 错过和朋友们见面的机会让我感到烦恼		0.857		0.751

续表

Q6 当我错过一个已经计划好的聚会时, 我会感到烦恼	0.868	0.796
Q7 错过能和朋友们开展新奇经历的机会, 我会感到烦恼	0.824	0.769
Q8 当我玩得开心时, 我认为将这次经历分享到网上去很重要 (比如更新微信朋友圈、QQ 空间等)	0.682	0.540
Q9 即使是在假期里, 我仍然密切关注朋友们的最新动态	0.764	0.601
Q10 我一有时间(比如等公交、课间休息等)就会打开社交媒体 查看有没有新消息或新动态	0.632	0.447
Q13 为了避免错过朋友们的动态, 我会经常参加各种人际活动	0.561	0.457
Q14 及时获取朋友们的社交信息使得我和朋友们的关系更加 良好	0.596	0.409
Q11 我常常因为关注朋友们干了什么导致拖延或打断原来的 时间安排	0.759	0.661
Q12 我总是怀疑自己错过了朋友们在社交媒体上的最新动态	0.738	0.681
Q15 有时候我怀疑自己是否为了及时了解正在发生的事情而 花费太多时间	0.560	0.386

以共同度大于 0.3, 因素载荷大于 0.4 的标准, 保留所有题目。其中, Q1、Q2、Q3、Q4 对应四个因子中的未知忧虑, Q5、Q6、Q7 对应错失厌恶, Q8、Q9、Q10、Q13、Q14 对应信息获取, Q11、Q12、Q15 对应行为参照。

3.2.2. 验证性因子分析

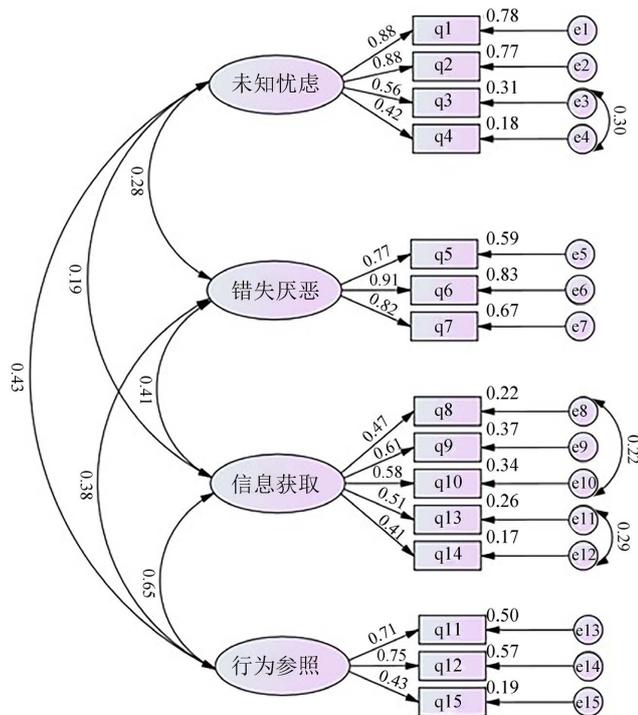


Figure 1. Four-factor structural model diagram of the scale
图 1. 初中生错失恐惧量表四因素结构模型图

对样本 2 ($n = 612$)进行验证性因素分析。选取 χ^2/df 、CFI、IFI、TLI、RMSEA 为参考指标验证初中生错失恐惧量表的四因子模型。具体结果为： $\chi^2/df = 4.00$ ，CFI = 0.92，IFI = 0.92，TLI = 0.90，RMSEA = 0.07。结构模型见图 1。

3.3. 信度分析

初中生错失恐惧量表四个因子的 Cronbach's α 系数在 0.65~0.87 之间，总量表的 Cronbach's α 系数为 0.82。在删除任何一个题目后，剩余题目的 Cronbach's α 系数均维持在 0.81~0.82 之间，表明题目删除后对于量表的内部一致性系数影响较小、量表结构较为稳定。同时，量表的分半信度为 0.59，表明量表内部一致性程度较高。

3.4. 描述性统计和性别差异分析

表 3 为全部样本($n = 1200$)描述性统计和性别差异分析的结果。

Table 3. Descriptive statistics and gender difference analysis ($M \pm SD$) of the scale
表 3. 初中生错失恐惧量表的描述性统计和性别差异分析($M \pm SD$)

	$n = 1200$	男($n = 617$)	女($n = 583$)	t
未知忧虑	10.19 \pm 3.50	9.80 \pm 3.51	10.59 \pm 3.45	3.92
错失厌恶	10.49 \pm 2.75	10.35 \pm 2.88	10.63 \pm 2.60	1.76**
信息获取	14.93 \pm 3.42	14.63 \pm 3.46	15.25 \pm 3.35	3.09
行为参照	7.67 \pm 2.23	7.74 \pm 2.28	7.60 \pm 2.17	-1.05
总分	46.84 \pm 8.56	46.19 \pm 8.92	47.54 \pm 8.10	2.74

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

由表 3 可知，初中生错失恐惧量表的总分均值为 46.84 ($SD = 8.56$)，四个维度的均值在 7.67~14.93 之间；女生在错失厌恶维度得分显著高于男生($P < 0.01$)，其余三个维度和总分差异不显著。

4. 讨论与结论

本研究在修订 Przybylski 等(2013)的错失恐惧量表的基础上，编制了初中生错失恐惧量表，选取中国初中生为样本实施了初中生错失恐惧问卷调查，就问卷结果开展了项目分析、探索性因素分析、验证性因素分析和信度分析。结果表明，本研究所修订的初中生错失恐惧量表在中国初中生群体中具有良好的适用性。

与阿拉伯语 FoMOs 修订版本(2017)及李琦等(2019)翻译的 FoMOs 中文版本的处理相同，考虑到初中生群体理解能力的特殊性和用语习惯，结合专家意见及项目分析结果，根据与总分的相关系数大于 0.4 的标准，将 FoMOs 的一个原有题目(我能理解我的朋友们“在开玩笑”，这很重要)删除。笔者认为，这可能是由于该题目中“在开玩笑”的英文表述翻译成中文后不符合汉语的表达习惯，导致读者无法正确理解该问题的真实含义。因此，经过修订的初中生错失恐惧量表共由 15 道题目组成，即保留 FoMOs 原量表九道题目，新增六道题目。对于本次修订的、共包含 15 道题目的初中生错失恐惧量表开展项目分析的结果表明，初中生错失恐惧量表各题目得分与总分具有显著正相关，高、低分组得分存在显著差异，说明各题目测量内容与量表总体的测量内容一致，该量表的区分度和鉴别力良好。

探索性因素分析结果显示，初中生错失恐惧量表分为四个维度，分别为未知忧虑、错失厌恶、信息获取和行为参照。验证性因素分析的各项指标均达到较好的拟合标准，表明初中生错失恐惧量表具有良

好的结构效度。此外,信度分析表明,初中生错失恐惧量表的内部一致性系数为0.82,分半信度为0.59,表明该量表具有良好的信度,可以作为评估初中生错失恐惧的有效工具。

性别差异检验结果显示,女生在错失厌恶维度上的得分显著高于男生,这可能与男、女生在社会交往中的心理状态差异有关,女生在人际关系中往往心思更加细腻、更容易察觉到自己错失了社交活动的机会(王卉卉,2019),从而更易表现出负面情绪;另一方面,相对于男生而言,女生对于同伴的期望更高(王卉卉,2019),她们更为注重关系维护,因此在错过社交机会和同伴的社交信息时表现出的负面情绪更甚。此外,未知忧虑、信息获取、行为参照以及错失恐惧总分均不存在性别差异,这可能是因为男女生的社交环境本身没有较大差异,担心错过朋友的信息也大同小异(李沛玲,2022),从而表现出相似的错失恐惧行为模式。

尽管研究结果显示初中生错失恐惧量表可以为考察初中生错失恐惧水平提供可靠工具,但仍然存在一定的局限性。首先,本研究选取的样本均来自天津市初中生,无法完全代表我国的初中生群体整体、特别是农村地区的初中生群体的情况,未来的研究仍需要扩大样本容量,以为本次修订的初中生错失恐惧量表的适用性提供更加有力的证据支持。另外,问题性网络使用量表、自我控制量表是与错失恐惧量表密切相关的重要量表,本研究受限于施测条件而未就上述量表开展测量,未来的研究可以同时测量问题性网络使用、社交焦虑等指标,进一步拓展初中生错失恐惧量表效标的广度。

致 谢

本研究的构思和开展得到了陈老师和胡老师的大力支持,在发放问卷和录入数据时得到了徐同学和黄同学的帮助。在此向以上所有参与者表示由衷的感谢。

参考文献

- 柴唤友,牛更枫,褚晓伟,等(2018). 错失恐惧:我又错过了什么? *心理科学进展*, 26(3), 527-537
- 陈静(2023). *初中生社会退缩与同伴关系的关系:负面评价恐惧和负性自动思维的链式中介作用*. 硕士学位论文,南充:西华师范大学.
- 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
- 李莉(2018). 大学生基本心理需要满足与主观幸福感的关系研究:错失恐惧的中介作用. *潍坊工程职业学院学报*, 31(6), 38-42, 60.
- 李沛玲(2022). *中学生生命意义感与手机冷落行为关系研究——错失焦虑的中介作用和领悟社会支持的调节作用*. 硕士学位论文,喀什:喀什大学.
- 李琦,王佳宁,赵思琦,等(2019). 基本心理需要对大学生错失焦虑和被动性社交网站使用的影响. *中国学校卫生*, 40(7), 1088-1090.
- 王卉卉(2019). *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*. 硕士学位论文,武汉:华中师范大学.
- 魏祺(2018). *负性情绪与问题性社交网站使用的关系:有调节的中介模型*. 硕士学位论文,武汉:华中师范大学.
- 夏晓彤,段锦云,黄辛隐(2021). 错失恐惧对亲社会行为的影响. *心理发展与教育*, 37(3), 344-352.
- Abri, A. A. (2017). *Where Is the Party Tonight? The Impact of Fear of Missing out on Peer Norms and Alcohol Expectancies and Consumption among College Students*. Master's Thesis, University of Connecticut.
- Baltaci, S., & Ersoz, A.R. (2022). Social Media Engagement, Fear of Missing out and Problematic Internet Use in Secondary School Children. *International Online Journal of Educational Sciences*, 14, 197-210.
- Beysens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "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. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2, 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>

- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and Fomo. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- D'Lima, P., & Higgins, A. (2021). Social Media Engagement and Fear of Missing Out (FOMO) in Primary School Children. *Educational Psychology in Practice*, 37, 320-338. <https://doi.org/10.1080/02667363.2021.1947200>
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- 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>
- Perrone, M. A. (2017). *Establishing Validity of the Fear of Missing out Scale with an Adolescent Population*. Master's Thesis, Faculty of Alfred University.
- 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>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing out about Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi: Journal Ilmiah Psikologi*, 8, 179-185.
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X. et al. (2018). The Need to Belong and Adolescent Authentic Self-Presentation on SNSs: A Moderated Mediation Model Involving FoMO and Perceived Social Support. *Personality and Individual Differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific Fear of Missing Out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Communication Disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

附录

A. 初中生社交情况调查问卷

亲爱的同学：

你好！这是一项有关初中生社交情况的调查。请你根据题目中所描述的内容，结合自己的实际情况，并在相应的数字上打“√”。本调查仅用于科研目的，且该调查经过专家评估，涉及的个人信息会严格保密，不会对你产生任何负面影响。请根据你的实际情况和真实感受认真作答，非常感谢你的参与。

基本信息：

性别_____ 年级_____ 年龄_____

题目	非常不符合	比较不符合	一般	比较符合	非常符合
1. 我害怕其他人比我有更多精彩的经历和收获。	①	②	③	④	⑤
2. 我害怕我的朋友们比我有更多精彩的经历和收获。	①	②	③	④	⑤
3. 当我发现朋友们在我不在的情况下玩的很开心时，我会感到困扰。	①	②	③	④	⑤
4. 当我不知道我的朋友们在忙什么时，我会感到焦虑。	①	②	③	④	⑤
5. 错过和朋友们见面的机会让我感到烦恼。	①	②	③	④	⑤
6. 当我错过一个已经计划好的聚会时，我会感到烦恼。	①	②	③	④	⑤
7. 错过能和朋友们开展新奇经历的机会，我会感到烦恼。	①	②	③	④	⑤
8. 当我玩得开心时，我认为将这次经历分享到网上去很重要(比如更新微信朋友圈、QQ空间等)。	①	②	③	④	⑤
9. 即使是在假期里，我仍然密切关注朋友们的最新动态。	①	②	③	④	⑤
10. 我一有时间(比如等公交、课间休息等)就会打开移动社交媒体查看有没有新消息或新动态。	①	②	③	④	⑤
11. 我常常因为关注朋友们干了什么导致拖延或打断原来的时间安排。	①	②	③	④	⑤
12. 我总是怀疑自己错过了朋友们在社交媒体上的最新动态。	①	②	③	④	⑤
13. 为了避免错过朋友们的动态，我会经常参加各种人际活动。	①	②	③	④	⑤
14. 及时获取朋友们的社交信息使得我和朋友们的关系更加良好。	①	②	③	④	⑤
15. 我能理解我的朋友“在开玩笑”，这很重要。	①	②	③	④	⑤
16. 有时候我怀疑自己是否为了及时了解正在发生的事情而花费太多时间。	①	②	③	④	⑤

本次调查到此结束，再次感谢你的参与！

B. 初中生错失恐惧体验访谈提纲

一、引言

- 1) 访谈者自我介绍
- 2) 向受访者解释错失恐惧的概念
- 3) 收集受访者的性别、年龄、年级等基本信息

二、错失恐惧的产生频率

- 1) 你有过错失恐惧的体验吗？/你是否经常感到错失恐惧？
- 2) 什么情况下你会感到错失恐惧？
- 3) 你觉得最近一段时间错失恐惧的频率有变化吗？有的话增加了还是减少了？

三、真实感受及情感变化

- 1) 当你感到错失恐惧时，你内心的感受是怎样的？
- 2) 这种恐惧对你的日常生活有哪些影响？比如学习、睡眠、饮食等。
- 3) 随着时间的推移，你对错失恐惧的感受有什么变化吗？是更加焦虑还是逐渐接受？

四、应对及处理方式

- 1) 当你意识到自己正在经历错失恐惧时，你通常会如何应对？
- 2) 你是否尝试过寻求外部帮助？比如与朋友、家人或老师交流？
- 3) 有没有哪些方法或策略对你缓解错失恐惧特别有效？

五、总结与结语

- 1) 对受访者表示感谢
- 2) 根据受访者的回答提供一些建议
- 3) 总结访谈内容和收获

C. 初中生错失恐惧量表专家评定表

错失恐惧：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。

初中生错失恐惧量表包括未知恐惧、错失焦虑、信息获取和行为参照四个主要维度，共 16 道题目。

① 未知恐惧是指个体在无法得知其需要的社交信息时而表现出的一种担忧和困扰 ② 错失焦虑是当个体错过某次社交机会时而产生的烦恼、懊悔等负面情绪 ③ 信息获取指个体通过各种方式来获取需要的社交信息 ④ 行为参照则是指个体为了避免自身产生错失恐惧而采取的社交行为，以及对这些社交行为的内省。

请您依据下表中的“评价内容”对问卷题目及整体情况进行评价，如没问题，请打“√”；不合理请打“×”，并在修改意见栏写出您的建议。

题目	评价内容			
	符合维度内容	是否通顺	无歧义	修改意见
1. 我害怕其他人比我有更多精彩的经历和收获。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我害怕我的朋友们比我有更多精彩的经历和收获。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 当我发现朋友们在我不在的情况下玩的很开心时，我会感到困扰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 当我不知道我的朋友们在忙什么时，我会感到焦虑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 错过和朋友们见面的机会让我感到烦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 当我错过一个已经计划好的聚会时，我会感到烦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 错过能和朋友们开展新奇经历的机会，我会感到烦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 当我玩得开心时，我认为将这次经历分享到网上去很重要(比如更新微信朋友圈、QQ 空间等)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 即使是在假期里，我仍然密切关注朋友们的最新动态。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我一有时间(比如等公交、课间休息等)就会打开移动社交媒体查看有没有新消息或最新动态。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我常常因为关注朋友们干了什么导致拖延或打断原来的时间安排。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我总是怀疑自己错过了朋友们在社交媒体上的最新动态。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 为了避免错过朋友们的动态，我会经常参加各种人际活动。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 及时获取朋友们的社交信息使得我和朋友们的关系更加良好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我能理解我的朋友们“在开玩笑”，这很重要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 有时候我怀疑自己是否为了及时了解正在发生的事情而花费太多时间。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

问卷整体情况

题目	评价内容			
	合适	通顺	无歧义	修改意见
1. 错失恐惧的定义	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 各维度的定义	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 维度的设计与划分	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 各维度的内容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 问卷整体内容	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>