

# 未来时间洞察力对大学生学业拖延的影响： 孤独感和错失恐惧的链式中介作用

孙影<sup>1</sup> 苗晓雯<sup>2</sup> 雷一<sup>1</sup>

1. 广州华南商贸职业学院心理咨询中心，广州；
2. 惠州学院心理健康教育与咨询中心，惠州

**摘要** | 目的：探讨大学生未来时间洞察力、孤独感、错失恐惧与学业拖延的关系，以及未来时间洞察力与学业拖延之间的中介机制。方法：选取1034名大学生为研究对象，进行学业拖延、未来时间洞察力、孤独感和错失恐惧的测量。结果：（1）未来时间洞察力可以显著反向预测大学生的学业拖延，效应值为-0.111；（2）未来时间洞察力可以通过孤独感的中介作用影响大学生的学业拖延，效应值为0.047；（3）孤独感、错失恐惧在未来时间洞察力预测学业拖延中起多重中介作用，效应值为0.029。结论：未来时间洞察力可以直接反向预测大学生的学业拖延，也可以通过孤独感和错失恐惧的链式中介作用对学业拖延产生间接影响。

**关键词** | 未来时间洞察力；学业拖延；孤独感；错失恐惧；大学生

Copyright © 2024 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/>



## 1 问题提出

学业拖延行为在大学生群体中普遍存在，并对大学生产生诸多负面影响。学业拖延（Academic Procrastination）是指在学习情景中，学习者自愿推迟开始或完成某项与学习相关任务的行为<sup>[1-3]</sup>。研究表明，我国大学生总体学业拖延率达39.7%，且69%的大学生受到学业拖延的消极影响<sup>[4]</sup>，学业拖延对大学生的学业成绩、情绪、生活和身心健康等各方面均具有明显的负面影响<sup>[4-8]</sup>。同时，大学生在多种学习活动中均存在拖延行为<sup>[9]</sup>。由于学业拖延行为对大学生的负面影响，很多学者研究学业拖延的影响因素，研究表明个体未来时间洞察力与拖延行为呈显著负相关<sup>[10-12]</sup>，未来时间洞察力得分越高，个体越着眼于未来，越少出现拖延行为<sup>[13]</sup>，研究未来时间洞察力有利于学业拖延行为的缓解。

基金项目：2022年度广东省普通高校青年创新人才类人文社科项目（2022WQNCX275）。

通讯作者：苗晓雯，惠州学院心理健康教育与咨询中心讲师，研究方向：心理健康教育。

文章引用：孙影，苗晓雯，雷一. 未来时间洞察力对大学生学业拖延的影响：孤独感和错失恐惧的链式中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (10): 1905-1913.

<https://doi.org/10.35534/pc.0610210>

未来时间洞察力 (Future Time Perspective) 是个体对未来的认知、情感体验和行动倾向上表现出来的相对稳定的人格特征<sup>[14, 15]</sup>。研究表明, 未来时间洞察力直接和间接地影响着个体的拖延行为, 其中间接因素包括自我决定动机的中介作用<sup>[10]</sup>、时间折扣的中介作用<sup>[13]</sup>等。有研究者指出未来时间洞察力与孤独感呈显著负相关<sup>[16]</sup>, 同时, 孤独感与拖延行为又具有显著正相关<sup>[17]</sup>, 那么未来时间洞察力很可能通过影响孤独感进而作用于学业拖延行为。

孤独感 (Loneliness) 是个体知觉到对社会交往的渴望与实际水平存在差异, 或无法建立与重要他人的关系纽带时体验到的消极情感<sup>[18]</sup>。研究表明, 孤独感与错失恐惧之间呈显著正相关, 孤独感越高的个体在社交媒体中更担心错过自己或他人的重要信息<sup>[19-22]</sup>。同时, 错失恐惧能够显著正向预测学业拖延<sup>[23]</sup>。那么孤独感很可能通过影响错失恐惧进而作用于学业拖延行为, 随着社交媒体的普及, 错失恐惧现象越来越普遍<sup>[24]</sup>。错失恐惧 (Fear of Missing Out) 是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, 其外在表现包括个体持续参加社交活动或查看社交媒体, 内在表现是强烈期待知晓他人所做之事<sup>[24, 25]</sup>。研究表明, 错失恐惧影响个体行为, 包括社交媒体成瘾<sup>[26]</sup>、亲社会行为<sup>[27]</sup>、认知情绪<sup>[28]</sup>、学习倦怠<sup>[29]</sup>以及学业拖延<sup>[23]</sup>等。但未找到未来时间洞察力与错失恐惧之间的关系研究, 故无法推测未来时间洞察力是否能够通过影响错失恐惧进而作用于学业拖延行为。

综上, 未来时间洞察力、孤独感和错失恐惧都能预测个体拖延行为, 本研究着力探讨未来时间洞察力对大学生学业拖延行为影响的内部机制, 提出研究假设如下: H1: 未来时间洞察力直接预测大学生学业拖延行为; H2: 孤独感在未来时间洞察力与学业拖延行为之间起到部分中介效应; H3: 未来时间洞察力通过孤独感和错失恐惧的链式中介作用影响大学生学业拖延行为。

## 2 研究对象与研究方法

### 2.1 研究对象

研究选取5所高校的大学生作为被试, 共计发放问卷1103份, 回收有效问卷1034份, 回收率为94%, 其中被试年龄 $18.94 \pm 2.69$ 岁, 男生385人, 女生649人。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 PASS 学业拖延量表

学业拖延量表, 采用所罗门 (Solomon) 教授与罗斯布鲁姆 (Rothblum) 教授联合编制的用于学业拖延评估的测量工具<sup>[30]</sup>, 该量表包括两个部分, 分别测量被试拖延行为程度和改变拖延行为的意愿, 本研究着力于探讨未来时间洞察力对大学生学业拖延的影响, 故仅选用由关雪菁 (2006) 编译和校对的PASS学业拖延量表第一部分进行测评<sup>[31]</sup>, 共计18道题目, 采用5点计分。六项假定任务的前两个题目得分相加, 分数越高代表学业拖延行为越严重, 六项假定任务的第三个题目分数相加, 分数越高代表被试越期望减少拖延行为。本研究中, 该量表 $\alpha$ 系数为.936。

#### 2.2.2 未来时间洞察力量表

采用吕厚超 (2014) 编制的青少年未来时间洞察力量表<sup>[14]</sup>, 共六个维度, 28道题目, 采用5点计分, 其中未来消极、未来迷茫两个维度为反向计分, 分数越高代表被试的未来时间洞察力水平越高。本

研究中，该量表 $\alpha$ 系数为.893。

### 2.2.3 孤独感量表

采用拉塞尔（Russell）（1996）编制<sup>[32]</sup>，汪向东（1999）等人修订的UCLA孤独感量表<sup>[33]</sup>，共20个题目，采用4点记分，其中9个题目为反向计分，分数越高代表被试的孤独感水平越高。本研究中，该量表 $\alpha$ 系数为.861。

### 2.2.4 错失恐惧量表

采用普里兹比斯基（Przybylsk）（2013）等人编制的单一维度量表<sup>[24]</sup>，共10道题目，采用5点计分，得分越高表明被试的错失恐惧水平越高。本研究中，该量表 $\alpha$ 系数为.822。

## 2.3 数据处理

采用SPSS 22.0、海耶斯（Hayes，2012）开发的PROCESS宏中的模型6<sup>[34]</sup>，通过抽取5000个Bootstrap样本估计中介效应的95%置信区间，检验孤独感、错失恐惧在未来时间洞察力和学业拖延之间的中介作用。

## 3 结果

### 3.1 共同方法偏差

采用Harman单因素检验法检验共同方法偏差，共析出20个特征根大于1的公因子，且第一个因子的方差贡献率为21.27%，小于临界值40%。同时，采用验证性因素分析，将孤独感、错失恐惧、未来时间洞察力、学业拖延的各个维度为指标构建单因素潜变量模型，模型拟合不良（ $\chi^2/df=11.68$ ，RMSEA=0.10，RFI=0.30，CFI=0.33，IFI=0.33，TLI=0.31，NFI=0.31）。综上所述，共同方法偏差不明显。

### 3.2 描述性统计分析

表1呈现了各变量的平均数和标准差，及皮尔逊积差相关系数。符合研究预期，所有变量之间呈两两相关。其中，错失恐惧与学业拖延、孤独感呈显著正相关，与未来时间洞察力呈显著负相关；学业拖延与未来时间洞察力呈显著负相关，与孤独感呈显著正相关；未来时间洞察力与孤独感呈显著负相关。

表 1 描述统计和相关分析结果 (N=1034)

Table 1 Results of descriptive statistics and correlation analysis (N=1034)

	M	SD	错失恐惧	学业拖延	未来时间洞察力	孤独感
错失恐惧	25.71	6.48	1			
学业拖延	37.02	9.30	0.36**	1		
未来时间洞察力	95.20	13.79	-0.11**	-0.27**	1	
孤独感	46.24	9.03	0.24**	0.29**	-0.54**	1

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

### 3.3 链式中介效应分析

本研究在控制样本的性别、年龄、独生情况基础上，采用海耶斯（Hayes）编制的SPSS的PROCESS插件<sup>[34]</sup>，通过抽取5000个Bootstrap样本估计中介效应的95%置信区间，对孤独感、错失恐惧在未来时间洞察力和学业拖延中的中介效应进行分析。结果表明：未来时间洞察力能显著负向预测孤独感（ $\beta=0.02$ ,  $t=-20.52$ ,  $p<0.001$ ）、学业拖延（ $\beta=0.02$ ,  $t=-4.93$ ,  $p<0.001$ ），孤独感显著正向预测错失恐惧（ $\beta=0.03$ ,  $t=7.17^{***}$ ,  $p<0.001$ ）、学业拖延（ $\beta=0.04$ ,  $t=3.77$ ,  $p<0.001$ ），错失恐惧能显著正向预测学业拖延（ $\beta=0.04$ ,  $t=10.63$ ,  $p<0.001$ ）。可以看出，除未来时间洞察力和错失恐惧这条路径之外，其他每个路径系数都显著，根据联合显著性检验可以判断从未来时间洞察力到学业拖延的链式中介效应显著，验证了假设H1、H2和H3具体如表2所示，模型如图1所示。

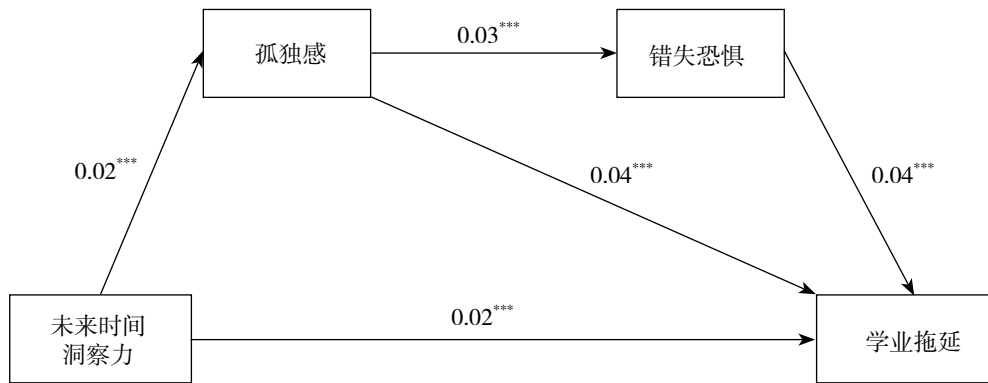


图1 孤独感和错失恐惧在未来时间洞察力与学业拖延间的链式中介效应图

Figure 1 The chain mediation effect diagram of loneliness and fear of missing out between future time perspective and academic procrastination

表2 链式中介模型分析

Table 2 The chain mediation model analysis

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	F	β	t
学业拖延	未来时间洞察力	0.28	0.08	22.08***	0.02	-8.86***
孤独感	未来时间洞察力	0.54	0.29	107.21***	0.02	-20.52***
错失恐惧	未来时间洞察力	0.26	0.07	15.36***	0.02	0.91
	孤独感				0.03	7.17***
学业拖延	未来时间洞察力	0.44	0.20	42.19***	0.02	-4.93***
	孤独感				0.04	3.77***
	错失恐惧				0.04	10.63***

孤独感在未来时间洞察力与学业拖延之间的中介效应量为0.047。错失恐惧在未来时间洞察力与学业拖延之间的中介效应量为0.007，未来时间洞察力→孤独感→错失恐惧→学业拖延间接效应的中介效应量为0.029。各路径的具体效应值如表3所示。

**表 3** 孤独感和错失恐惧在未来时间洞察力与学业拖延间的链式中介效应

**Table 3** The chain mediation effect of loneliness and fear of missing out between future time perspective and academic procrastination

	路径关系	效应值	效果量	Boot CI下限	Boot CI上限
间接效应	间接效应1	-0.047	26.06%	-0.073	-0.020
	间接效应2	0.007	3.79%	-0.009	0.024
	间接效应3	-0.029	16.04%	-0.041	-0.018
总间接效应		-0.069	38.31%	-0.098	-0.040
直接效应		-0.111	61.70%	-0.155	-0.067
总体效应		-0.180	100%	-0.219	-0.140

## 4 讨论

本研究表明，未来时间洞察力可以直接反向预测学业拖延，验证假设H1。未来时间洞察力强的大学生会有忧患意识，对未来的规划能力和行动力更强<sup>[35]</sup>，同时也会获得更多应对未来的信息和知识<sup>[36]</sup>，从而导致更少的拖延行为，大学生的任务主要体现在学业上，考虑到未来的就业与发展等因素，未来时间洞察力强的大学生会更加自律，在学业上更加积极，学业拖延行为越少。该结果与很多研究的结论一致<sup>[10-13]</sup>。

孤独感在大学生的未来时间洞察力和学业拖延之间起中介作用，验证假设H2。未来时间洞察力强的大学生会有更多的朋友和更广的社交圈<sup>[36]</sup>，这些同学的社会支持系统相对更完善，而社会支持越多个体的幸福感也就越强<sup>[37]</sup>，因此较少体验到孤独感；何安明等也指出社会支持与孤独感呈显著负相关<sup>[38]</sup>；故高未来时间洞察力的个体孤独感更少。而孤独感可以直接正向预测大学生的学业拖延行为<sup>[17]</sup>，也可以通过预测大学生的手机成瘾行为<sup>[39]</sup>，间接造成大学生学业拖延行为的产生<sup>[40-42]</sup>。综上，大学生的未来时间洞察力越强，感受到的孤独感就越少，从而其学业拖延行为越少，即大学生的未来时间洞察力可以通过孤独感间接影响学业拖延行为。

未来时间洞察力可以通过孤独感和错失恐惧的链式中介作用对学业拖延产生间接影响，验证假设H3。如前所述，未来时间洞察力可以反向预测个体的孤独感，而孤独感可以直接正向预测个体的错失恐惧，孤独感高的个体更加依赖社交媒体，想知道他人经历或正性事件来获得缓解孤独心理的满足感，所以更担心错过社交信息，进而产生错失恐惧，这与很多学者的研究结论一致<sup>[19-22, 43]</sup>。同时，错失恐惧高的大学生每天会花费时间和精力去关注社交信息或他人经历，忽略学业，从而导致学业上的滞后，造成学业拖延，这与贺宁等人的研究结果一致<sup>[23]</sup>。即未来时间洞察力可以通过影响孤独感进而影响错失恐惧来预测大学生的学业拖延。

研究展望，未来时间洞察力和错失恐惧之间呈负相关，未来时间洞察力强的个体对未来更有规划，会把大部分时间和精力放在对未来发展有积极意义的事情上，较少担心错失社交信息或他人经历，同时未来时间洞察力强的个体社会支持系统也更完善，故会花费较少的精力放在社交上，但错失恐惧在大学生的未来时间洞察力和学业拖延之间的中介作用路径并不显著，由于尚未发现未来时间洞察力和错失恐惧之间的直接影响依据，此部分有待后续研究进一步验证和更深入的探讨。研究意义，不仅丰富了学业

拖延的相关研究成果，给未来时间洞察力对学业拖延的影响提供更多思考路径，同时也为减少大学生的学业拖延行为提供实证研究依据。

## 5 教育启示

未来时间洞察力与学业拖延呈负相关，教育过程中，可以通过培养大学生的未来时间洞察力从而直接减少学业拖延行为；同时，孤独感和错失恐惧呈正相关，两者均能影响学生的学业拖延，且又均与人际交往相关，教育过程中，提升学生的社交能力，帮助学生建立社会支持系统，便能减少学生的孤独感和错失恐惧，进而减少学生的学业拖延行为。

## 6 结论

大学生的未来发展、成就与学业拖延行为紧密相关，一定程度上，大学生的学业拖延、未来时间洞察力、孤独感、错失恐惧存在显著相关，未来时间洞察力可以反向预测学业拖延行为；孤独感在未来时间洞察力、学业拖延中存在部分中介作用；孤独感、错失恐惧在未来时间洞察力、学业拖延中存在多重中介作用，未来时间洞察力能够通过孤独感和错失恐惧作用于大学生的学业拖延行为。

## 参考文献

- [1] Goroshit, Marina. Academic procrastination and academic performance: an initial basis for intervention [J]. *Journal of Prevention & Intervention Community*, 2018, 46 (2): 131-142.
- [2] 李玉华, 霍珍珍, 王雪珂, 等. 小学生学业拖延量表的编制 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29 (5): 931-936.
- [3] 魏忠凤. 自我控制与大学生学业拖延的关系：手机成瘾与学习投入的链式中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31 (5): 1248-1252.
- [4] 庞维国, 韩贵宁. 我国大学生学习拖延的现状与成因研究 [J]. *清华大学教育研究*, 2009, 30 (6): 59-65, 94.
- [5] Wolters, Christopher A. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective [J]. *Journal of Educational Psychology*, 2003, 95 (1): 179-187.
- [6] Steel P, Brother T, Wambach C. Procrastination and personality, performance, and mood [J]. *Personality and Individual Differences*, 2001, 30 (1): 95-106.
- [7] Cao L. Examining “active” procrastination from a self-regulated learning perspective [J]. *Educational Psychology*, 2012, 32 (4): 515-545.
- [8] Stead R, Shanahan M J, Neufeld R W J. “i’ll go to therapy, eventually”: procrastination, stress and mental health [J]. *Personality & Individual Differences*, 2010, 49 (3): 175-180.
- [9] 王旭祥, 戴美霞, 郭翠华, 等. 广州某高校本科生学习拖延现状及其相关因素 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2018, 32 (4): 344-349.
- [10] 夏晓娟, 廖凤林. 大学生时间洞察力、自我决定动机与学业拖延关系探究 [J]. *首都师范大学学报 (社会科学版)*, 2009 (4): 68-75.
- [11] Sirois F M. Out of sight, out of time? A meta analytic investigation of procrastination and time perspective [J].

- European Journal of Personality, 2014, 28 (5) : 511-520.
- [12] 滕姍洁, 凌海蓉, 陈实. 大学生拖延人格与未来时间洞察力的关系: 未来工作自我清晰度和生涯适应力的链式中介作用 [J]. 心理技术与应用, 2022, 10 (3) : 174-182.
- [13] 宋梅歌, 冯廷勇. 时间洞察力对拖延行为的影响机制: 时间折扣的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2017, 33 (6) : 683-690.
- [14] 吕厚超. 青少年时间洞察力研究 [M]. 北京: 科学出版社, 2014.
- [15] 吕厚超, 黄希庭. 时间洞察力的概念及研究方法 [J]. 心理科学, 2005, 28 (1) : 166-169.
- [16] Bergman S Y, Segel-Karpas D. Future time perspective, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: a mediation model [J]. Journal of Affective Disorders, 2018 (241) : 173-175.
- [17] 黄明明, 金童林, 赵守盈. 孤独感对大学生拖延行为的影响: 手机成瘾的中介作用 [J]. 贵州师范学院学报, 2018, 34 (9) : 53-57.
- [18] 熊思成, 袁孟琪, 张斌, 等. 大学生孤独感与手机成瘾: 负性情绪和消极应对方式的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26 (12) : 1857-1861.
- [19] Lai C, Altavilla D, Ronconi A, et al. Fear of missing out (fomo) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue [J]. Computers in Human Behavior, 2016 (61) : 516-521.
- [20] 成鹏. 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 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (1) : 187-190.
- [21] 殷子珺, 孟凡, 宣宾. 大学生网下自闭特质与社交媒体错失恐惧的关系: 孤独感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (2) : 310-314.
- [22] Uram P, Skalski S. Still logged in? the link between facebook addiction, fomo, self-esteem, life satisfaction and loneliness in social media users [J]. Psychological Reports, 2022, 125 (1) : 218-231.
- [23] 贺宁, 苗振东, 柯杰. 错失恐惧对中学生学业拖延的影响: 有调节的中介模型 [D]. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集 (下), 2021: 221-223.
- [24] Przybylski A K, Murayama K, DeHaan C R, et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out [J]. Computers in Human Behavior, 2013, 29 (4) : 1841-1848.
- [25] 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.
- [26] 张亚利, 陈雨濛, 靳娟娟, 等. 错失恐惧与社交媒体成瘾的关系: 一项交叉滞后分析 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29 (5) : 1082-1085.
- [27] 夏晓彤, 段锦云, 黄辛隐. 错失恐惧对亲社会行为的影响 [J]. 心理发展与教育, 2021, 37 (3) : 344-352.
- [28] 代宝, 王玥倩, 张鹏金, 等. 错失恐惧 (FOMO) 对社交媒体用户的心理影响 (综述) [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31 (4) : 505-509.
- [29] 刘采梦, 苑广哲, 黄雅莲, 等. 上网课更容易倦怠? 错失恐惧对学习倦怠的影响 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30 (2) : 439-443, 448.
- [30] Solomon L J, Rothblum E D. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates [J]. Journal of Counseling Psychology, 1984, 31 (4) : 503-509.
- [31] 关雪菁. 折扣机制与任务性质对学业拖延行为的影响研究 [D]. 东北师范大学, 2006: 25-26.
- [32] Russell, Daniel W. UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure [J]. J

- Pers Assess, 1996, 66 (1): 20-40.
- [33] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册(增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生出版社, 1999: 284-287.
- [34] Hayes A F. PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper] [EB/OL]. [2024-10-18]. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- [35] 许娜, 徐碧波, 侯小花, 等. 大学生未来时间洞察力与职业决策困难: 自尊和积极应对方式的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (12): 1893-1897.
- [36] 梁群君, 武碧云, 林妙莲, 等. 毕业生未来时间洞察力对主观幸福感的影响: 社会支持和职业决策自我效能感的多重中介效应 [J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25 (6): 1147-1151.
- [37] Gallagher E N, Vella-Brodrick D A. Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being [J]. Personality and Individual Differences, 2008, 44 (7): 1551-1561.
- [38] 何安明, 惠秋平, 刘华山. 大学生社会支持与孤独感的关系: 感恩的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (1): 150-153.
- [39] 刘红, 王洪礼. 大学生手机成瘾与孤独感、手机使用动机的关系 [J]. 心理科学, 2011, 34 (6): 1453-1457.
- [40] 曲星羽, 陆爱桃, 宋萍芳, 等. 手机成瘾对学习倦怠的影响: 以学业拖延为中介 [J]. 应用心理学, 2017, 23 (1): 49-57.
- [41] 连帅磊, 刘庆奇, 孙晓军, 等. 手机成瘾与大学生拖延行为的关系: 有调节的中介效应分析 [J]. 心理发展与教育, 2018, 34 (5): 595-604.
- [42] 桂紫洁, 黄列玉, 张冉冉, 等. 大学生依恋与学业拖延: 手机依赖的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29 (3): 432-435.
- [43] 崔琦, 王建国, 张家祺, 等. 大学生孤独感与负性情绪的关系: 错失恐惧和社交网络成瘾的链式中介作用 [J]. 济宁医学院学报, 2022, 45 (4): 248-251, 256.



# The Impact of Future Time Perspective on College Students' Academic Procrastination: The Chained Mediating Roles of Loneliness and Fear of Missing Out

Sun Ying<sup>1</sup> Miao Xiaowen<sup>2</sup> Lei Yi<sup>1</sup>

1. Center of psychological counseling, Guangzhou Huanan Business College, Guangzhou;

2. Center of the mental Health Education and Counseling, Huizhou University, Huizhou

**Abstract:** Academic procrastination is prevalent among college students and has numerous negative impacts. This study aims to explore the influencing factors of academic procrastination behavior in college students, providing empirical research evidence for reducing it. College students with a strong future time perspective tend to have a greater sense of foresight, stronger planning ability, and proactive behavior in academics, resulting in less academic procrastination. Additionally, students with a strong future time perspective tend to have more friends and a broader social circle, experiencing less loneliness. Conversely, individuals experiencing high levels of loneliness tend to rely more on social media, seeking relief from loneliness by exploring others' experiences or positive events and fearing missing out on social information, which leads to a fear of missing out. College students with a high fear of missing out spend significant time and energy focusing on social information or others' experiences daily, neglecting their academics, which leads to academic lag and procrastination. Therefore, this study aims to explore the impact of future time perspective on academic procrastination and investigate the mediating roles of loneliness and fear of missing out in this relationship. A total of 1034 college students from 5 universities were surveyed, measuring academic procrastination, future time perspective, loneliness, and fear of missing out, and analyzed using SPSS 22.0. The results showed that: (1) Future time perspective significantly negatively predicts college students' academic procrastination, with a direct effect size of 0.111; (2) Future time perspective indirectly influences academic procrastination through the mediating role of loneliness, with an indirect effect size of 0.047; (3) Loneliness and fear of missing out play multiple mediating roles in future time perspective predicting academic procrastination, with an indirect effect size of 0.029.

**Key words:** Future time perspective; Academic procrastination; Loneliness; Fear of missing out; College students