

社交媒体环境下大学生错失恐惧的研究回顾与展望

连艺雯

天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2024年7月31日; 录用日期: 2024年8月30日; 发布日期: 2024年9月10日

摘要

通过系统分析国内外有关大学生错失恐惧(也译为错失焦虑)的文献, 对社交媒体环境下错失恐惧的概念、影响因素以及对大学生心理及行为的影响三方面进行研究回顾, 最后对错失恐惧的未来研究方向进行展望。对现有文献进行梳理后发现, 在大学生群体中, 错失恐惧受人口学因素, 个体心理因素(人格特质、心理需要)以及个体行为因素的影响。错失恐惧对大学生的焦虑、抑郁、孤独感、幸福感、压力感、问题性网络使用行为等有重要影响, 并且在其他变量之间的影响中起中介作用。

关键词

错失恐惧, 社交媒体, 大学生, 焦虑

Review and Prospect of University Students' Fear of Missing out in the Context of Social Media

Yiwen Lian

Psychology Department of Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Jul. 31st, 2024; accepted: Aug. 30th, 2024; published: Sep. 10th, 2024

Abstract

This paper reveals the concept and the factors influencing the fear of missing out (FoMO), as well as the psychological and behavioral effects of the FoMO on college students in the social media environment by systematically analyzing the domestic and abroad literature, finally forecasts the future

research direction of fear of missing out. Results showed that in college students, FoMO is affected by demographic factors, individual psychological factors and individual behavioral factors. FoMO has an important impact on college students' anxiety, depression, loneliness, and problematic internet use behavior, and plays a mediating role in the impact of other variables.

Keywords

Fear of Missing out (FoMO), Social Media, University Students, Anxiety

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

近年来,随着互联网的快速普及和社交媒体的广泛流行,人们的精神文化生活日益丰富。根据中国互联网络信息中心(2023),截至2023年6月,我国网民规模已达10.79亿人,互联网普及率达76.4%。社交媒体的便利性促使其广泛应用,并逐渐改变了人们传统的生活方式,尤其对年轻人的影响更为显著,社交媒体为人们提供了一个前所未有的平台,让人们能够轻松地了解朋友、家人的日常生活,加强了人与人之间的联系。但是社交媒体的使用,在某种程度上对工作、学习与生活带来了一定的负面影响。以社交媒体使用为基础的信息泛滥带来的错失恐惧(也译为错失焦虑, Fear of Missing Out, FoMO)引起了社会各界的广泛关注(赵宇翔, 张轩慧, 宋小康, 2017)。错失恐惧指个体由于害怕错过他人精彩的体验、收获,从而出现的弥散型焦虑情绪(Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013)。自我决定理论认为,有效的自我调节和心理健康建立在三个基本心理需要被满足的基础上,分别是自主感的需要、归属感的需要和胜任感的需要。通过这一理论视角,错失恐惧可以被理解为由于个体的基本心理需要未被满足而产生的自我调节障碍,那么基本心理需要未被满足的个体可能倾向于利用社交媒体作为连接他人、提升社交技能及加深人际关系的途径(Przybylski et al., 2013)。学生作为对人际需求有着迫切需要的群体(朱晓文, 刘珈彤, 2018),越来越多的大学生在日常学习生活中使用社交媒体进行交流,社交媒体的普遍应用,给大学生学习和生活带来了不可忽视的影响,与现实的社交生活相比,社交媒体开辟了一个自由度更高的社交新天地,用户不再受限于特定的空间或时间,可以随心所欲地在任何时刻、任何地点进行社交互动(赵宇翔, 张轩慧, 宋小康, 2017)。因此探讨社交媒体环境下的大学生错失恐惧现象是有必要的,并且影响力更为深远。

现有文献主要讨论了错失恐惧的测量方式、影响因素和可能给个体带来的影响,但大部分研究面向的群体是各个年龄阶段的社交媒体用户,关于错失恐惧对大学生的影响的研究较少。鉴于此,本文首先通过检索中国知网期刊和硕博论文数据库,搜索篇名或摘要中包含“错失恐惧”或“错失焦虑”的文献。其次,在Web of Science、PubMed英文数据库检索篇名或摘要中包含“Fear of Missing out”或“FoMO”的文献,对国内外错失恐惧的相关研究进行梳理,对社交媒体环境下大学生错失恐惧的研究进行回顾,从错失恐惧的概念阐述、影响因素及其对大学生产生的影响三个方面展开。本研究既可以为研究者提供便利,帮助他们快速把握社交媒体环境下错失恐惧的研究现状从而推动相关研究,也可以使大学生更加准确认识到经常使用社交媒体产生的错失恐惧及其潜在消极影响,激励其采取措施,缓解错失恐惧,促进心理健康,提升幸福感。

2. 错失恐惧的概念阐述

2.1. 概念界定

根据 The Economic Times, 错失恐惧是由哈佛大学的 Patrick J. McGinnis 于 2002 年提出的, 后因美国 Business Week 上的一篇文章使用而广为传播, “错失恐惧症像一种传染病, 染此病者不惜代价, 无法拒绝任何邀约, 担心错过任何与有助人际关系的活动”(Reagle, 2015)。错失恐惧由各种各样被错过的社交行为引起, 目前国内外学术界普遍认可的是 Przybylski 等人关于错失恐惧的定义。2013 年, Przybylski 等人发表了关于错失恐惧的研究, 文中不仅对错失恐惧一词进行了定义, 并且编制了错失恐惧量表(Fear of Missing Out scale, FoMOs), 在该文中错失恐惧被定义为“个体由于害怕错过他人精彩的体验和收获, 从而出现的弥散型焦虑情绪, 主要表现为渴望持续了解他人正在做什么”(Przybylski et al., 2013)。

近年来, 随着该领域研究的不断深入, 研究者从心理特征和外在表现两方面, 将错失恐惧细分为错失信息恐惧与错失情境恐惧(李琦, 2019)。同时也有研究者提出了错失情境恐惧的具体类型, 如线上背景中的状态性错失恐惧、社交媒体错失恐惧、饮酒错失恐惧等(柴唤友等, 2018)。

2.2. 相关概念

受错失恐惧的启发, 还出现了一些在研究中比较常用的相关概念。

2.2.1. 更佳选择恐惧(Fear of a Better Options, FoBO)

该词最早由 Patrick J. McGinnis 提出, 指人们担心在决策时会有更好的选择出现, 从而不愿意从已有选项中做出选择时产生的焦虑感。更佳选择恐惧会使人们过度思考问题, 这种态度不仅会浪费人们的时间和精力, 还会对生活和工作产生负面影响(McGinnis, 2020)。

2.2.2. 享受错过(Joy of Missing Out, JoMO)

该词是由一位叫 Anil Dash 的美国博主在 2012 年提出, 并在 2016 年获选柯林斯词典的“年度十大热词”。它不像错失恐惧的个体那样担心错过他人的最新动态或者消息, 而是一种远离社交媒体, 享受线下生活的状态。

除此之外, 还有害怕加入(Fearing of Joining In, FoJI), 指人们在社交时或者在社交媒体上发布信息时, 由于没有得到任何回应而产生的焦虑感, 由于此类概念并没有充分的实证研究, 在此不过多赘述。

3. 错失恐惧的影响因素

在对现有文献进行梳理后发现, 国内外学者将错失恐惧的影响因素归纳为三大类: 一是人口学因素; 二是个体心理因素; 三是个体行为因素。

3.1. 人口学因素

人口学因素主要有年龄、性别、职业、受教育程度、地区等。年龄是影响错失恐惧的一个重要因素, 研究发现, 在总体上年龄与错失恐惧之间呈线性关系, 并且年轻个体(尤其是年轻男性)常常具有较高的错失恐惧水平(Przybylski et al., 2013)。另外, 对青少年(小学 5 年级~高中 3 年级)进行的调查表明, 年级与错失恐惧之间存在着明显的负相关(Perrone, 2016)。此外还有研究发现, 大学生错失恐惧存在着显著的性别差异, 即女大学生的错失恐惧水平更高(麻巍葳, 2022)。在我国, 对 5 年级至 9 年级留守儿童群体进行的一项研究显示, 留守儿童中女生的错失恐惧得分明显更高, 并且年级越高, 留守儿童的错失恐惧得分也越高(朱丽娟等, 2020)。另外, 一项以大学生为对象的研究发现, 独生子女的错失恐惧水平显著大于非独生子女, 并且理科大学生的错失恐惧水平明显低于文科生和工科生(李琦, 2019)。

3.2. 个体心理因素

3.2.1. 人格特质

现有研究发现,在微信用户的大学生群体中,神经质和外向性人格对错失恐惧的影响最为显著(江云霞, 2018),外向性、宜人性、尽责性人格和情绪稳定性与错失恐惧呈正相关(姜永志, 白晓丽, 七十三, 2020)。国外学者考察了“大五人格”与社交媒体错失恐惧之间的关系,结果表明,外向性和宜人性人格对社交媒体错失恐惧有积极的预测作用,神经质人格对社交媒体错失恐惧有消极的预测作用(Tresnawati, 2016)。此外,研究者们还存在不同的观点,有关美国大学生群体的研究发现,外向性与错失恐惧之间没有明显的关系(Blackwell, Leaman, Trampusch, Osborne, & Liss, 2017)。与此同时,也有研究发现除了人格特征外,尽责性和情绪稳定性与错失恐惧呈负相关,认为错失恐惧与个人的情绪密切相关(Stead & Bibby, 2017; Milyavskaya, Saffran, Hope, & Koestner, 2018; Yin, Liu, & Lin, 2015)。以上研究结论的不同,可能与样本群体的文化背景和测量方式的差异有关。

3.2.2. 心理需要

缺乏对心理需要的自我调节是产生错失恐惧的前因(Alt & Boniel-Nissim, 2018; James, Lowry, Wallace, & Warkentin, 2017; Wegmann, Oberst, Stodt, & Brand, 2017)。现有研究从心理学角度分析了错失恐惧与心理需要之间的关系,探讨了在不同情境下错失恐惧产生的心理因素及机制。根据自我决定理论,人们有三种最基本的心理需要,分别是自主感的需要、归属感的需要和胜任感的需要。当一个人的心理需要得不到满足时,就会产生错失恐惧(柴唤友等, 2018)。已有研究发现,基本心理需要满足程度低,个体的错失恐惧水平越高;并且与基本心理需要满足紧密相关的其他因素,如生活满意度、积极情绪等均可显著负向预测错失恐惧(Przybylski et al., 2013)。归属感的需要、受欢迎的需要等特定的心理需要,以及精神需求的缺乏,都与错失恐惧显著正相关(Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017; Alt, 2016; Lai, Altavilla, Ronconi, & Aceto, 2016)。此外,童年创伤还可能会对错失恐惧产生影响,一项以中国大学生为样本的研究发现,童年创伤与错失恐惧水平呈显著正相关(Shi, Li, Han, Han, & Pan, 2022),同时这也表明,童年时期的一些心理需要如果没有及时得到满足,那么长大之后会对其错失恐惧水平产生影响。

3.2.3. 个体行为因素

除了人口学因素和个体心理因素外,社交媒体的使用也会对错失恐惧产生很大的影响。目前国内外的大量研究都是集中在社交媒体用户身上,社交媒体使用者的错失恐惧水平显著高于非使用者(Farahani, Kazemi, Aghamohamadi, Bakhtiarvand, & Ansari 2011)。社交媒体的使用强度不仅能显著正向预测错失恐惧,且还有研究发现,间隔6个月后再次施测,个体的错失恐惧水平相比之前显著提高(Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017)。此外,问题性社交媒体的使用,如社交网络成瘾和被动性社交网站使用,与错失恐惧水平能够交互影响(马建苓, 刘畅, 2019; 张亚利, 陈雨濛, 靳娟娟, 俞国良, 2021)。

4. 错失恐惧对大学生的影响

错失恐惧作为一种弥散型焦虑状态,不仅会影响大学生的心理健康,还会影响个体行为。

4.1. 心理影响

4.1.1. 焦虑

错失恐惧作为焦虑的一个分支,是一种与焦虑相关精神病理结构(Przybylski et al., 2013),而焦虑是潜在负面情感的重要维度(Watson, 2009)。在采用横断设计对大学生群体进行的研究中,错失恐惧已被检验与焦虑症状严重程度(包括社交焦虑)有中度到重度的正向关系,并且焦虑水平也可以反过来预测错失恐

惧(Elhai, Yang, & Montag, 2021), 由此可知, 错失恐惧与焦虑之间可以相互影响。此外也有研究表明错失恐惧在大学生社交焦虑与社交媒体使用之间起中介作用(Dempsey, O'Brien, Tiamiyu, & Elhai, 2019), 我国学者发现, 在社交媒体使用强度、社交媒体使用数量、社交媒体使用方式和社交媒体使用动机与在线社交焦虑的关系中, 错失恐惧起到中介作用(陈晗航, 2021)。

4.1.2. 抑郁

抑郁是一种消极情绪, 表现为持续且持久的心情低落。同焦虑相同, 抑郁与错失恐惧也存在正相关关系(Elhai et al., 2021)。美国一项以 386 名本科生为样本的研究表明, 错失恐惧水平高的大学生更容易产生抑郁等症状(Baker, Krieger, & LeRoy, 2016)。国内外均有研究表明, 错失恐惧在大学生社交网站使用和问题性手机使用与抑郁之间起中介作用(Leung et al., 2021; Yuan, Elhai, & Hall, 2021; 谢俊, 2022)。并且有实证研究发现, 通过限制大学生每天使用社交软件的时间, 可以显著降低他们的错失恐惧水平以及抑郁程度, 进而提高其心理健康水平(Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018)。

4.1.3. 孤独感

孤独感是指个体因人际关系的质量或数量无法满足自身需要, 进而产生的主观被隔绝的感受(Qualter et al., 2015)。大学生的孤独感与错失恐惧之间存在着明显的正相关关系(殷子珺, 孟凡, 宣宾, 2022)。研究显示, 孤独感高的个体通常更缺乏归属感, 会更加渴望与他人建立良好的关系, 从而可能会更担心错失他人的信息, 即更容易产生错失恐惧。大学生的孤独感既可以直接影响错失恐惧, 也可以通过惧怕否定评价, 对错失恐惧产生间接影响(韩静, 尹彬, 2020), 并且错失恐惧在大学生社交媒体情感依赖与问题性社交网络使用之间起中介作用(麻巍葳, 2022)。

4.1.4. 幸福感

自我决定理论假设, 基本心理需求的满足程度能直接影响个体的幸福感体验。研究发现, 大学生错失恐惧与幸福感之间呈负相关, 且在基本心理需要满足对主观幸福感的影响中, 错失恐惧起部分中介作用(李莉, 2018), 错失恐惧水平高的个体会通过使用社交媒体来及时获取他人的最新动态, 但若这一行为无法实现, 个体会在一定程度上产生消极情绪, 进而幸福感减少。此外, 错失恐惧通过社交媒体使用强度和社会联系的影响, 会直接和间接地影响大学生的幸福感(Roberts & Davids, 2020)。在新冠疫情期间, 大学生的错失恐惧会导致重要的心理和健康问题, 例如睡眠剥夺、注意力不集中、工作效率降低等, 从而威胁到其幸福感(Hayran & Anik, 2021)。目前已知, 由错失恐惧驱动的夜间使用社交媒体可能会导致睡眠障碍, 并对睡眠质量产生不利影响(Tandon, Kaur, Dhir, & Mäntymäki, 2020)。大学生的社交媒体依赖倾向既可以直接影响睡眠, 也可以通过错失恐惧的中介作用对睡眠障碍产生间接影响(柳慧萍, 孙洪礼, 王汉卿, 2023), 这些都会直接或间接影响大学生的幸福感, 同时也有可能会导致大学生学业成绩下降(Qutishat & Sharour, 2019; Alinejad, Parizad, Yarmohammadi, & Radfar, 2022)。

4.1.5. 压力感

根据社会选择假说, 消极情绪会使个体感受到压力并有更高的压力水平。压力会改变人的身体和精神状态, 个体在有压力的情况下更容易对社交媒体上瘾(Wang, Wang, Gaskin, & Wang, 2015)。已有大量研究表明, 大学生的错失恐惧心理会影响其压力感(Milyavskaya et al., 2018)。大学生错失恐惧水平对其压力程度具有正向的预测作用。在中国大学生群体中, 压力与问题性智能手机使用之间的关系可能比其他文化群体更强, 错失恐惧在压力与问题性智能手机使用之间起着重要的中介作用(Yang, Liu, & Fang, 2021)。

4.2. 对个体行为的影响

根据自我决定理论, 个体的基本心理需要缺失会导致其产生错失恐惧, 因此他们会寻求途径使自己

的基本心理需要得到满足,而社交媒体就是一种便捷的方式(柴唤友等,2018)。因此,在社交媒体环境下,错失恐惧会对大学生的行为产生重要的影响。

4.2.1. 问题性网络使用行为

当前,已有大量研究探讨了错失恐惧在网络使用行为中的作用。大学生的错失恐惧水平会影响其使用社交媒体的频率,错失恐惧水平较高的大学生,其使用社交媒体的频率较高(Lai et al., 2016),并且可能产生问题性智能手机使用(Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016)、社交媒体成瘾(Blackwell et al., 2017)等非适应性网络使用问题。研究发现,大学生错失恐惧水平与问题性智能手机使用存在明显正相关(Elhai et al., 2016; Hong, Chiu, & Huang, 2012; Leung et al., 2021; Yuan et al., 2021)。Oberst 等人(2017)还发现,错失恐惧水平和学习成绩下降等由于社交媒体成瘾带来的负面结果之间,也存在显著正相关,错失恐惧水平高的大学生需借助网络中的社交媒体,来使自己的基本心理需求得到满足,进而导致社交媒体成瘾。

4.2.2. 其他行为

除了与网络使用有关的行为外,错失恐惧还会影响大学生的分心学习、分心驾驶(Przybylski et al., 2013)和饮酒行为(Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015)。错失恐惧作为一种负面情绪体验,可能会增加大学生对外界信息的注意程度,并抑制其对学习任务的集中力。Przybylski 等人(2013)以 87 名大学生为样本的研究表明,大学生的错失恐惧水平越高,其上课越容易走神使用 Facebook,并且与错失恐惧程度较低的大学生相比,他们在开车时会更关注电子邮件、短信和手机。Riordan 等人(2015)的研究发现,较高错失恐惧水平的大学生会摄入更多的酒精,这对大学生的身心健康都带来不良影响。

5. 小结与展望

当前,国内外对于在社交媒体环境下错失恐惧对大学生的影响进行了一些研究,并且也取得了有价值的成果,这将帮助大学生更深刻地理解和重视频繁使用社交媒体所带来的错失恐惧及其潜在的负面影响。然而,已有研究亦存在着一些不足之处。因此,未来研究可从以下方面来展开。

首先,关于错失恐惧的测量方式,多数研究采用由 Przybylski 等人(2013)编制的错失恐惧量表(FoMOs),然而,这一量表不仅因素结构不稳定、实证研究较少,而且缺乏在非西方文化背景下的信效度检验(赵宇翔等, 2017)。一方面,错失恐惧是近几年才开始受到社会的关注,各国学者对这一现象的研究还处于起步阶段,同时该量表也是通过错失恐惧的外在行为表现,而非其内在心理结构进行编制的(Przybylski et al., 2013)。因此,有关测量工具的有效性仍有待考察,或将现有量表进行本土化修订。

其次,目前大多数研究都是基于社交媒体使用环境下进行的,大部分研究关注都是错失恐惧对社交媒体用户的影响。未来可以从其他角度进行研究,例如,从市场营销的角度进行研究,以各年龄段的消费者为被试,了解当消费者错过折扣后会产生怎样的心理,以及会对他们产生怎样的影响等。

再次,目前已有的研究中,所使用的人口学变量多为年龄和性别,变量局限性使得研究结论的普适性和推广性有待检验。未来研究可以重视其他人口学变量,例如地理位置因素等,错失恐惧受文化环境影响较大,因此可以从文化差异方面对其进行进一步的研究,了解在不同文化背景下,错失恐惧对个体的影响是否有显著差异等。

最后,国内绝大部分的研究关注的都是错失恐惧对个体的心理及网络使用行为的影响,缺乏错失恐惧对个体分心学习、分心驾驶等其他行为的影响的关注,未来研究可以对此方向深入研究,以更加全面了解错失恐惧对个体的影响。

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.
- 陈晗航(2021). *青少年社交媒体使用与错失恐惧、在线社交焦虑关系研究*. 硕士学位论文, 广州: 华南理工大学.
- 韩静, 尹彬(2020). 大学生孤独感与错失焦虑: 有调节的中介模型. *心理研究*, (4), 359-365.
- 江云霞(2018). *微信用户的人格特质与错失焦虑症关系研究*. 硕士学位论文, 南昌: 南昌大学.
- 姜永志, 白晓丽, 七十三(2020). 青少年神经质人格与社交媒体错失恐惧的关系: 社交焦虑的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(5), 1029-1032+1001.
- 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.
- 李琦(2019). *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*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 柳慧萍, 孙洪礼, 王汉卿(2023). 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. *中国健康心理学杂志*, 31(4), 567-571.
- 麻巍葳(2022). *社交媒体情感依赖和大学生人际科技干扰与问题性社交网络使用的关系: 错失焦虑与孤独感的中介作用*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 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*, (5), 605-614.
- 谢俊(2022). *被动性社交网站使用对抑郁的影响: 错失焦虑和情绪信息注意偏向的作用*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 殷子珺, 孟凡, 宣宾(2022). 大学生阈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. *中国健康心理学杂志*, 30(2), 310-314.
- 张亚利, 陈雨濛, 靳娟娟, 俞国良(2021). 错失恐惧与社交媒体成瘾的关系: 一项交叉滞后分析. *中国临床心理学杂志*, 29(5), 1082-1085.
- 赵宇翔, 张轩慧, 宋小康(2017). 移动社交媒体环境下用户错失焦虑症(FoMO)的研究回顾与展望. *图书情报工作*, 61(8), 133-144.
- 中国互联网络信息中心(CNNIC) (2023). *第52次中国互联网络发展状况统计报告*.
<https://cnnic.cn/NMediaFile/2023/0908/MAIN1694151810549M3LV0UWOAV.pdf>
- 朱丽娟, 彦廷鹤, 张守臣, 张亚利, 宋颖, 李晓玉(2020). 心理忽视与留守儿童错失焦虑的关系: 友谊质量的调节作用. *中国特殊教育*, (8), 48-54.
- 朱晓文, 刘珈彤(2018). 现实交往与网络交往: 大学生幸福感之归因. *中国青年研究*, (9), 99-107+44.
- Alinejad, V., Parizad, N., Yarmohammadi, M., & Radfar, M. (2022). Loneliness and Academic Performance Mediates the Relationship between Fear of Missing out and Smartphone Addiction among Iranian University Students. *BMC Psychiatry*, 22, Article No. 550. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04186-6>
- Alt, D. (2016). Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. *Current Psychology*, 37, 128-138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent-Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing out (FOMO). *Journal of Family Issues*, 39, 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513x18783493>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of Missing out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2, 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing out as Predictors of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- 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>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of Missing out (FOMO) and Rumination Mediate Relations between Social Anxiety and Problematic Facebook Use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, Article ID: 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- 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>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Anxiety and Stress Severity Are Related to Greater Fear of Missing out on Rewarding Experiences: A Latent Profile Analysis. *PsyCh Journal*, 10, 688-697. <https://doi.org/10.1002/pchj.455>
- Farahani, H. A., Kazemi, Z., Aghamohamadi, S., Bakhtiarvand, F., & Ansari, M. (2011). Examining Mental Health Indices in Students Using Facebook in Iran. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 28, 811-814. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.148>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, Article No. 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hong, F., Chiu, S., & Huang, D. (2012). A Model of the Relationship between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction and Use of Mobile Phones by Taiwanese University Female Students. *Computers in Human Behavior*, 28, 2152-2159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- James, T. L., Lowry, P. B., Wallace, L., & Warkentin, M. (2017). The Effect of Belongingness on Obsessive-Compulsive Disorder in the Use of Online Social Networks. *Journal of Management Information Systems*, 34, 560-596. <https://doi.org/10.1080/07421222.2017.1334496>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of Missing out (FOMO) Is Associated with Activation of the Right Middle Temporal Gyrus during Inclusion Social Cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Leung, A. N. M., Law, W., Liang, Y. Y., Au, A. C. L., Li, C., & Ng, H. K. S. (2021). 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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, Article No. 3916. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083916>
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of Missing out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42, 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Perrone, M. A. (2016). *#FoMO: Establishing Validity of the Fear of Missing out Scale with an Adolescent Population*. 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>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M. et al. (2015). Loneliness across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Qutishat, M., & Sharour, L. A. (2019). Relationship between Fear of Missing Out and Academic Performance among Omani University Students: A Descriptive Correlation Study. *Oman Medical Journal*, 34, 404-411. <https://doi.org/10.5001/omj.2019.75>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality. *First Monday*, 20, 215-228. <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of Missing out (FOMO): The Relationship between FOMO, Alcohol Use, and Alcohol-Related Consequences in College Students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2, 9. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing out (FOMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36, 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Shi, J., Li, W., Han, C., Han, J., & Pan, F. (2022). Mediating Pathways of Neuroticism and Social Anxiety in the Relationship between Childhood Trauma and the Fear of Missing Out among Chinese College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article ID: 933281. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.933281>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, Fear of Missing out and Problematic Internet Use and Their Relationship to Subjective Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless Due to Social Media? Investigating Problematic Sleep

- Due to Social Media and Social Media Sleep Hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, Article ID: 106487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- 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, J., Wang, H., Gaskin, J., & Wang, L. (2015). The Role of Stress and Motivation in Problematic Smartphone Use among College Students. *Computers in Human Behavior*, 53, 181-188. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.005>
- Watson, D. (2009). Differentiating the Mood and Anxiety Disorders: A Quadripartite Model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 221-247. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153510>
- 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>
- Yang, H., Liu, B., & Fang, J. (2021). Stress and Problematic Smartphone Use Severity: Smartphone Use Frequency and Fear of Missing Out as Mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article ID: 659288. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.659288>
- Yin, F., Liu, M., & Lin, C. (2015). Forecasting the Continuance Intention of Social Networking Sites: Assessing Privacy Risk and Usefulness of Technology. *Technological Forecasting and Social Change*, 99, 267-272. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2015.07.019>
- 53Yuan, G., Elhai, J. D., & Hall, B. J. (2021). The Influence of Depressive Symptoms and Fear of Missing out on Severity of Problematic Smartphone Use and Internet Gaming Disorder among Chinese Young Adults: A Three-Wave Mediation Model. *Addictive Behaviors*, 112, Article ID: 106648. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106648>