

# 社交媒体依赖的研究综述

沈姝琦

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2025年2月11日; 录用日期: 2025年3月5日; 发布日期: 2025年3月19日

## 摘要

随着社交媒体的普及, 社交媒体逐渐成为学术界和社会关注的焦点。本文通过综述国内外相关研究, 特别探讨了不正确的社交媒体使用中的社交媒体依赖, 包括其概念、测量、相关研究及可能的应对干预策略。结合过往研究阐述社交媒体依赖的概念, 并剖析其成因包括心理需求、社会比较、媒介特性等多方面因素。社交媒体依赖对用户的自尊、社交焦虑、人际关系及心理健康等产生了深远影响。本文还总结了现有研究的不足, 并提出了未来研究的方向, 以期为社交媒体依赖的深入研究和干预提供参考。

## 关键词

社交媒体依赖, 心理健康, 社交媒体, 干预策略

# A Review of Research on Social Media Dependence

Shuqi Shen

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Feb. 11<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 5<sup>th</sup>, 2025; published: Mar. 19<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

With the proliferation of social media, it has increasingly become the focus of academic and societal attention. This paper, through a comprehensive review of relevant domestic and international research, specifically examines social media dependence within the context of improper social media usage, encompassing its concept, measurement, related research, and potential coping and intervention strategies. Building upon previous studies, the paper elucidates the concept of social media dependence and dissects its causes, including psychological needs, social comparison, media characteristics, and other multifaceted factors. Social media dependence exerts profound impacts on users' self-esteem, social anxiety, interpersonal relationships, and mental health. Additionally, this paper summarizes the limitations of existing research and proposes directions for future studies,

aiming to provide a reference for in-depth research and interventions concerning social media dependence.

## Keywords

Social Media Dependence, Mental Health, Social Media, Intervention Strategies

Copyright © 2025 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

第 55 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截止 2024 年 12 月,网民规模增长至 11.08 亿人,互联网普及率升至 78.6%,国民每周平均上网时长 28.7 小时(中国互联网络信息中心, 2025)。随着互联网的发展,社交媒体替代大众媒体成为了人们获取资讯的主要信息载体,同时深刻改变了人与人之间的交流方式。虽然社交媒体为信息传播提供了便捷途径(Carlson et al., 2016),且有助于跨时空创建和维护人际关系网络(Savci et al., 2020),然而,不当的社交媒体使用加剧了威胁个人身心健康的潜在风险(Weinstein, 2023),并与抑郁(Keles et al., 2020)、焦虑(Wu et al., 2024)、心理状况不佳(Ergün et al., 2023)、睡眠障碍(Koc & Gulyagci, 2013; Wolniczak et al., 2013)等问题紧密相关。在日常生活方面,社交媒体依赖还与工作表现不佳(Kuss et al., 2014; Xanidis & Brignell, 2015)、社交关系不健康(Fox & Moreland, 2015; Müller et al., 2015)、生活满意度低(Błachnio et al., 2015; Hawi & Samaha, 2016)有关。根据媒介依赖理论(media dependency theory, MDT, Ball-Rokeach, 1985),过分依赖社交媒体获取大众媒体所传播的信息会对人们的个人观念和情绪产生重要影响(Kim & Jung, 2016),作为人类信息交互过程中不可或缺的环节,社交媒体在实现信息传递与获取功能的同时,其持续使用可能引发生理、心理、行为上多维度的依赖现象(魏心妮, 2020)。社交媒体依赖降低了个体的自我觉察,较低的自主性使得个体对信息价值的判断产生偏差(Casale & Fioravanti, 2015),从而削弱了用户对媒体信息的判断性审视以及独立思考能力,让决策被信息支配,陷入“信息茧房”。而在社会层面,研究社交媒体依赖同样存在着重要性。根据群体极化理论(Group Polarization Theory, Stoner, 1961),人们倾向于选择网络中符合自己观点的内容,并会使得观念往自身偏好方向极化(Sunstein, 2001)。并且这一现象随着算法推荐和过度使用和互动(Harton, 1997)加剧:算法推荐形成“信息茧房”,使用户反复接触相似观点;长间接触使得极端态度增强,高强度互动则通过即时反馈强化极端表达,即社交媒体的特性使得有社交媒体依赖的人们可能会有更高的群体极化程度。研究表明,这一现象影响了经济(Anderson & Thomas, 2019)、教育(Sharma & Vasuja, 2022)等方面,并且影响人们心理状态和行为(Nevryuev & Gagarina, 2021)。此外,根据相对剥夺感理论,社交媒体上的上行社会比较可能导致个体产生相对剥夺感,社交媒体依赖还可能引发社会心态的失衡(张殿元, 张良悦, 2004)。

## 2. 社交媒体依赖

### 2.1. 社交媒体依赖的概念

社交网站因其独特的社交特点和简便的技术特征容易使人沉迷(Zhang & Sheng, 2023),社交媒体依赖(social media/social networking site dependence)是指个体过于关注社交媒体,并投入过多的时间和精力,从而损害其生理、心理和社会功能(Andreassen & Pallesen, 2014)。

吴祖宏(2014)从行为控制维度将手机社交媒体依赖定义为个体因过度使用手机社交媒体导致日常生活、学习或健康受损,且无法自主调节的强迫性状态。张茜茹(2015)则聚焦心理依恋机制,强调的核心特征是对社交媒体产生持续性心理需求,表现为脱离使用时的情感缺失与焦虑(即“心理戒断反应”)。进一步研究表明,依赖程度与社交需求满足度呈正相关,李倩(2016)基于使用与满足理论指出,移动社交媒体依赖的强度取决于其对用户人际需求(如归属感、认同感)的补偿效能,补偿效应越显著则依赖风险越高。何秋红、靳言言(2017)整合生理-心理交互模型,提出社交媒体依赖的本质是奖赏循环驱动的成瘾行为,具体表现为下列八项:持续渴望、任务中断、超时使用、渴望反馈、无聊时依赖、影响正常生活、尝试戒断失败和不使用时的焦虑。

在探讨国内外学者对于媒介依赖的多种描述时,我们不难发现,手机成瘾倾向、社交网络成瘾倾向以及社交媒体依赖等概念频繁出现。这些概念虽然有所重叠,但在具体定义和侧重点上又存在差异。首先,成瘾通常被视为一种主要的、慢性的、具有神经生物学基础的疾病。它表现为个体尽管认识到某种行为可能带来严重后果,但仍然无法停止该行为。在社交媒体领域,这种成瘾可能表现为对社交网站的持续、过度使用,即使这种使用已经对个体的生活产生了负面影响。然而,在学术研究中,依赖和成瘾的区分并不总是那么明确。在某些情况下,依赖性和成瘾倾向可以被视为等同的概念。例如,丁倩等(2016)的研究指出,继网络游戏、赌博以及色情成瘾之后,社交网站依赖已成为一种新型的网络成瘾形式(Kuss & Griffiths, 2011; Ryan et al., 2014)。这表明,在社交媒体领域,过度使用可能导致一种类似于成瘾的状态。尽管学者们在定义和研究方法上存在差异,但大多数情况下,他们都认为依赖是成瘾倾向或行为所表现出来的状态。依赖一词在描述用户对媒体的过度使用时,具有更强的适用性。它不仅能够涵盖用户对媒体的持续、过度使用行为,还能够反映这种行为背后的心理需求和心理状态。

因此在本文中,我们所阐述的更侧重于人际交往方面的社交媒体依赖,这种依赖表现为个体对社交媒体的过度使用,但这种使用并不至于达到病理性成瘾的程度。因此,我们更倾向于将社交媒体依赖视为一种行为描述,而非精神诊断(吴祖宏, 2014)。

## 2.2. 媒体依赖理论

### 媒体依赖理论(Media Dependency Theory)

社交媒体依赖的概念根植于媒体依赖理论,这一理论由 Ball-Rokeach 和 DeFleur 于 1976 年首次提出。媒体依赖理论是一种综合性的研究框架,它运用系统观念整合心理与社会理论,并深入探讨了用户满意度与媒体影响之间的关系。该理论强调,个体倾向于利用社交媒体作为维持社会关系的重要工具,同时,他们也依赖社交媒体提供的信息来满足自身的社交需求。随着社交媒体功能的不断扩展和完善,其所能满足的用户需求也日益丰富。特别是社交媒体的即时性、高度互动性以及精准的个性化推荐机制,极大地增强了用户对社交媒体的依赖程度。这种依赖不仅体现在用户日常的信息获取和社交互动中,更深刻地影响了他们的认知模式、情感体验以及行为选择。

## 2.3. 社交媒体依赖的测量

当前,国内外针对此领域的研究多采用量表作为测量工具。鉴于社交媒体定义的模糊性,以及社交媒体使用平台的多样性,部分学者倾向于将依赖与成瘾倾向视为可互换的概念,并在此基础上,依据成瘾行为的诊断标准来编制依赖量表。

Thadani 和 Cheung (2011)定义了在线社交网络依赖为自我调节能力的不足,表现为个体难以停止每日多次访问在线社交网络的行为,并针对大学生群体开发了在线社交网络依赖问卷。该问卷包含 29 项题目,采用 7 点计分法,涵盖情绪改变、社交获益、负面结果、强迫性、交互控制、超时性和戒断性七个

维度,分数越高代表依赖程度越强。**Andreassen 等人(2012)**则针对 Facebook 的过度使用和成瘾问题,提出了六个检测标准,并据此编制了 Facebook 成瘾量表(BFAS)。该量表包括突显性、戒断性、冲突性、情绪改变、耐受性和复发六个维度。**Milošević-Dorđević & Žeželj (2014)**根据个体使用社交网站对其生活造成的扰乱程度,设计了社交网站依赖量表。该量表采用 5 点计分,共 6 个题项,如“因长时间刷社交网站导致睡眠时间减少”等,分数越高表示社交媒体依赖对生活的扰乱程度越大。**Van Den Eijnden 等人(2016)**编制了社交媒体障碍量表(SMD),包含 27 项题目,采用“是或否”的单一选择计分方式,涉及专注度、戒断性、强迫性、持续性、问题性、欺骗性、替代性、冲突性和逃避性九个维度。若超过 4 个答案为“是”,则判定为社交媒体障碍或成瘾。

在国内,学者也进行了相关量表的编制。例如,**钱铭怡等(2006)**以社交网络为例,针对大学生编制了网络关系依赖倾向量表(IRDI),包含 29 项题目,采用李克特 5 点计分,涵盖交流获益、依赖性、健康网络使用和关系卷入四个维度(**钱铭怡等, 2006**)。复旦大学的**刘振声(2013)**基于 **Andreassen 等(2012)**的量表,针对大学生微博依赖现象,编制了微博依赖九项测度标准量表,该量表信效度良好(**刘振声, 2013**)。**吴祖宏(2014)**编制了《大学生手机社交媒体依赖问卷》,采用李克特 5 点计分,共 23 题,包含突显性、社交增益、强迫性、冲动性和戒断性五个维度,内部一致性系数为 0.937,信效度良好。此外,**张茜茹(2015)**也针对大学生群体编制了社交媒体依赖量表,共包含 7 个维度和 28 个题目。

## 2.4. 社交媒体依赖的相关研究

国外学者研究较多的社交媒体平台主要为 Facebook、SNS、Twitter 等。国内学者则主要对手机社交媒体依赖、整体社交媒体依赖或是单个社交媒体平台(如:小红书/微信/微博等)进行研究(**刘家慧, 2024**)。

过往大量研究表明,社交媒体依赖和心理健康之间存在关系,日常生活中感到孤独(**Bian & Leung, 2015**)、处于消极的不幸福状态(**Nikolinakou et al., 2023**)时会有更高层次的社交媒体依赖。依恋焦虑(Attachment Anxiety)水平较高的个体更易产生社交媒体依赖(**Oldmeadow et al., 2013**),其典型行为模式包括过度关注他人动态及频繁刷新页面以缓解焦虑情绪。错失恐惧症(Fear of Missing Out, FOMO)同样也能预测了社交媒体依赖(**Al-Menayes, 2016; 丁倩等, 2020**)。

此外,个人特质方面,神经质(Neuroticism)人格特征被证实与社交媒体依赖存在正相关(**魏慧超, 2017**),这类用户往往通过社交媒体进行情绪宣泄,并在负面情绪状态下显著增加使用时长。具有自恋(Narcissism)及外向(Extroversion)特质的用户倾向于更频繁地使用社交媒体平台(**Annisette & Lafreniere, 2017; 郝思建, 2021**),这类人群通常表现出更强的自我展示(Self-presentation)动机和社交互动需求。有研究表明黑暗三联征中的人格特征(如马基雅维利主义)预测了社交媒体依赖(**Ahmed & Ahmed, 2024; Wang et al., 2025**)。

美国心理协会(American Psychological Association, APA)的纵向研究揭示了依赖行为的负面循环机制:社交媒体使用非但未提升愉悦体验,反而加剧心理压力水平,尤其造成青少年感知压力水平增加(**Sarialioglu & Oluç, 2024**),这种压力转化可能引发多重行为问题,给人们的身心健康、生活习惯和人际关系带来影响。**张茜茹(2015)**研究证实大学生社交媒体依赖与主观幸福感、生活满意度呈显著正相关。**李倩(2016)**研究结果表明社交媒体依赖与自尊水平呈负相关,还能通过中介效应间接预测人际关系满意度的下降。在学习生活方面,社交媒体依赖已被证实与高中生学业倦怠存在显著正相关,其核心路径为注意力资源耗竭(**韩箫剑, 2019**);在人际关系方面,**冯锐和李亚娇(2014)**基于追踪数据指出,超过 60%的依赖者因长期通过网络维持社交关系,最终出现线下社交恐惧症状,这一现象在青少年群体中尤为突出(**詹雅婷, 2020**);在日常生活方面,社交媒体依赖与睡眠障碍存在关系(**Luo & Hu, 2022**)。**柯春亮和李淑娟(2019)**的混合研究进一步揭示了依赖行为的综合影响:98%的受试者在强制断联 24 小时后出现焦虑、烦躁等戒断反应并同时发现,依赖者普遍存在睡眠质量下降及颈椎病变风险上升等问题。研究还发现,社交媒体



依赖与其他成瘾行为也存在关系,如食物成瘾(Huang et al., 2023)、品牌消费成瘾(Nikolinakou et al., 2023)等。

## 2.5. 社交媒体依赖的干预措施

### 2.5.1. 个体家庭层面

从个体来看,根据自我认同理论(self-determination theory, Turner & Giddens, 1992),个体可以提高自我接纳水平来进一步识别并挑战“错失恐惧”(FOMO)等错误信念(Przybylski et al., 2013),同时自我认同度高的个体更少产生依赖行为(蒋高芳等, 2016),还可以进行正念干预,增强个体对当下体验的觉察,有效降低社交媒体依赖程度(连帅磊等, 2021; 杨秀娟等, 2021; Chang et al., 2023)。个体可以根据 Bandura 的自我调节理论(self-regulation theory)对自己进行行为训练,设置情境隔离,例如设定“无设备时段”(如睡前 1 小时),提升自我调节效能(Bandura, 1986)。从家庭来看,家庭教养方式特别是专制教养和纵容教养会增加青少年社交媒体依赖程度,因此应该要减少专制和纵容,增加权威教养模式(叶宝娟等, 2013)。父母应提升沟通技能、矫正不当控制、塑造良好亲子关系,并在此过程中为青少年建立正确网络认知(李丹黎等, 2013),进而预防青少年社交媒体依赖。

### 2.5.2. 社会层面

研究表明,社会支持和群体内规范在干预社交媒体依赖上起到重要作用(杜刚等, 2014; Walsh et al., 2011),故而社会、学校、家庭要联合起来共同干预。在社会层面,政府和非政府组织应协同开展公共宣传与教育活动,通过立法保障(如《未成年人网络保护条例》)和多媒体矩阵传播(如在卫健委官网设立专题板块)提高公众对社交媒体依赖症状、后果及干预策略的认知。社区作为家庭与学校的重要纽带,需建立三级支持机制:一是改造物理空间,设立无网络活动区并提供线下社交技能训练,重视社交媒体依赖可能带来的现实社交障碍和智媒体对人的“反向驯化”问题(詹雅婷, 2020);二是举办团体活动,如体育锻炼活动、艺术疗愈活动及志愿服务计划,研究表明体育锻炼可以改善社交媒体依赖问题,亦可通过降低心理困扰程度从而降低社交媒体依赖(李晓鹏等, 2023),并且同伴关系在社交媒体依赖中也起到作用(Zhao et al., 2024),参加团体活动,创造良好的同伴环境;三是与专业机构合作,提供心理咨询与家庭治疗服务,针对社交媒体依赖的来访者从人际关系入手,针对认知-情绪部分制定咨询策略(Zhao et al., 2024)。同时,将家庭、学校和社区的资源和策略集中联动干预,创造全面的干预模式,协同工作以更好支持社交媒体依赖干预工作的展开(邵帅, 2024)。

## 3. 结论

社交媒体依赖作为数字时代的新型行为现象,其本质是技术便利性与人类心理需求相互作用下的失衡状态。本文基于媒介依赖理论框架,系统梳理了社交媒体依赖的概念内涵、测量工具及影响机制,发现其核心特征表现为个体对社交媒体的过度使用导致生理、心理与社会功能的持续性损害(Andreassen & Pallesen, 2014)。研究认为社交媒体依赖形成与社交需求补偿(李倩, 2016)、奖赏循环驱动(何秋红, 靳言言, 2017)及上行社会比较(张殿元, 张良悦, 2004)密切相关。从影响路径看,社交媒体依赖不仅与抑郁、焦虑及睡眠障碍呈显著关联,还通过注意力耗竭(韩箫剑, 2017)、现实社交障碍(詹雅婷, 2020)等机制降低个体生活质量,并可能加剧群体极化与社会心态失衡(Sunstein, 2001)。在干预层面,本文揭示了多层次策略的有效性:个体可通过正念训练(连帅磊等, 2021; 杨秀娟等, 2021)与自我调节(Bandura, 1986)重建行为边界;家庭需通过权威型教养模式(叶宝娟等, 2013)改善亲子互动;社会则需依托立法保障与社区支持网络(邵帅, 2024)构建健康数字生态。

未来的研究需进一步探究文化差异对社交媒体依赖的影响,并同时聚焦于算法推荐系统及人工智能

技术对用户社交媒体依赖程度可能产生的增强作用。在实践操作层面,应鼓励跨学科合作,譬如融合神经科学的研究成果与数字素养教育等。为有效应对社交媒体依赖所带来的多方面挑战,需要个体层面进行认知重构、社会层面加强支持系统建设,以及技术层面制定伦理规范,三方面的协同努力不可或缺。

## 参考文献

- 丁倩,王兆琪,张永欣(2020).自尊与手机成瘾:错失恐惧和问题性社交网络使用的序列中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(6), 1152-1156.
- 丁倩,周宗奎,张永欣(2016).大学生社交网站使用与依赖:积极自我呈现的中介效应与关系型自我构念的调节效应. *心理发展与教育*, 32(6), 683-690.
- 杜刚,徐莹,赵馨,等(2014).大学生手机成瘾倾向与生活事件、社会支持的关系. *中国健康心理学杂志*, 22(12), 1896-1898.
- 冯锐,李亚娇(2014).大学生网络社交方式及社交行为特征分析. *扬州大学学报(高教研究版)*, 18(6), 75-82.
- 韩箫剑(2017). *高中生领悟社会支持与手机社交媒体依赖关系研究:学业倦怠的中介作用*. 硕士学位论文,西安:陕西师范大学.
- 郝思建(2021). *高中生人格特征与手机依赖的关系*. 硕士学位论文,天津:天津师范大学.
- 何秋红,靳言言(2017).社交媒体依赖的心理成因探析. *编辑之友*, (2), 65-69.
- 蒋高芳,杨紫豪,苏日娜,等(2016).大学生自我接纳与手机社交媒体依赖关系研究及对策分析. *沧州师范学院学报*, 32(1), 84-88.
- 柯春亮,李淑娟(2019).手机社交媒体依赖行为对大学生个体影响调查与分析. *科学大众(科学教育)*, (5), 160-161.
- 李丹黎,张卫,王艳辉,等(2013).母亲心理控制与青少年问题性网络使用:非适应性认知的中介作用. *心理科学*, 36(2), 411-416.
- 李倩(2016). *大学生手机社交媒介依赖与人际关系满意感研究*. 硕士学位论文,保定:河北大学.
- 李晓鹏,陈婉仪,李忠伟,汪如锋(2023).体育锻炼对大学生手机成瘾的影响:心理困扰的中介作用. *中国健康心理学杂志*, (3), 423-428.
- 连帅磊,冯全升,闫景蕾,等(2021).手机成瘾、非理性拖延与抑郁、焦虑的关系:正念的保护性作用. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 51-55, 18.
- 刘家慧(2024). *自然联结与青少年社交媒体依赖的关系:生命意义感和错失恐惧的中介作用及其干预*. 硕士学位论文,武汉:华中师范大学.
- 刘振声(2013).社交媒体依赖与媒介需求研究——以大学生微博依赖为例. *新闻大学*, (1), 119-129.
- 钱铭怡,章晓云,黄峥,等(2006).大学生网络关系依赖倾向量表(IRDI)的初步编制. *北京大学学报(自然科学版)*, (6), 802-807.
- 邵帅(2024).青少年网络成瘾的心理机制及干预措施研究. *情感读本*, (21), 7-9.
- 魏慧超(2017). *大学生手机社交媒体依赖、网络自我表露与人格特质的关系*. 硕士学位论文,石家庄:河北师范大学.
- 魏心妮(2020). *青少年社交媒体依赖对人际关系的影响研究*. 硕士学位论文,武汉:武汉大学.
- 吴祖宏(2014). *大学生手机社交媒体依赖的问卷编制及特点研究*. 硕士学位论文,重庆:西南大学.
- 杨秀娟,范翠英,周宗奎,等(2021).正念与手机成瘾倾向的关系:无聊倾向和未来时间洞察力的作用. *心理发展与教育*, 37(3), 419-428.
- 叶宝娟,温忠麟,杨强,等(2013).气质特征和教养方式对青少年问题性网络使用的影响:独特效应和交互效应检验. *心理科学*, 36(5), 1066-1072.
- 詹雅婷(2020). *社交媒体使用与依赖对大学生现实社交的影响研究*. 硕士学位论文,上海:上海外国语大学.
- 张殿元,张良悦(2004).相对剥夺感:社交媒体使用对社会心态的影响研究. *未来传播*, (5), 31-40.
- 张茜茹(2015). *大学生社交媒体依赖的测量及其与主观幸福感的关系*. 硕士学位论文,临汾:山西师范大学.
- 中国互联网络信息中心(2025). *第55次中国互联网络发展状况统计报*.  
<https://www.cnnic.cn/n4/2025/0117/c88-11229.html>
- Ahmed, E., & Ahmed, S. (2024). Social Media Addiction, Personality Traits, and Disorders: An Overview of Recent Literature.

- Current Opinion in Psychiatry*, 38, 72-77. <https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000969>
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing Out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6, 41-46
- Anderson, G., & Thomas, J. (2019). Measuring Multi-Group Polarization, Segmentation and Ambiguity: Increasingly Unequal Yet Similar Constituent Canadian Income Distributions. *Social Indicators Research*, 145, 1001-1032. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02121-z>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction—An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Annisette, L. E., & Lafreniere, K. D. (2017). Social Media, Texting, and Personality: A Test of the Shallowing Hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 115, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.043>
- Ball-Rokeach, S. J. (1985). The Origins of Individual Media-System Dependency. *Communication Research*, 12, 485-510. <https://doi.org/10.1177/009365085012004003>
- Bandura, A. (1986) *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33, 61-79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Association between Facebook Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Carlson, J. R., Zivnuska, S., Harris, R. B., Harris, K. J., & Carlson, D. S. (2016). Social Media Use in the Workplace. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28, 15-31. <https://doi.org/10.4018/joeuc.2016010102>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying Needs through Social Networking Sites: A Pathway Towards Problematic Internet Use for Socially Anxious People? *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Chang, H., Meng, X., Li, Y., Liu, J., Yuan, W., Ni, J. et al. (2023). The Effect of Mindfulness on Social Media Addiction among Chinese College Students: A Serial Mediation Model. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1087909. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1087909>
- Ergün, N., Özkan, Z., & Griffiths, M. D. (2023). Social Media Addiction and Poor Mental Health: Examining the Mediating Roles of Internet Addiction and Phubbing. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941231166609>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of the Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Harton, H. (1997). Information- and Thought-Induced Polarization: The Mediating Role of Involvement in Making Attitudes Extreme. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 271-299.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The Relations among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35, 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Huang, P., Latner, J. D., O'Brien, K. S., Chang, Y., Hung, C., Chen, J. et al. (2023). Associations between Social Media Addiction, Psychological Distress, and Food Addiction among Taiwan Region University Students. *Journal of Eating Disorders*, 11, Article No. 43. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00769-0>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kim, Y. C., & Jung, J. Y. (2016). SNS Dependency and Interpersonal Storytelling: An Extension of Media System Dependency Theory. *New Media & Society*, 19, 1458-1475. <https://doi.org/10.1177/1461444816636611>
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook Addiction among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Excessive Online Social Net Working. Can Adolescents Become Addicted to Facebook? *Education and Health*, 29, 68-71.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Luo, X., & Hu, C. (2022). Loneliness and Sleep Disturbance among First-year College Students: The Sequential Mediating Effect of Attachment Anxiety and Mobile Social Media Dependence. *Psychology in the Schools*, 59, 1776-1789. <https://doi.org/10.1002/pits.22721>

- Milošević-Dorđević, J. S., & Žeželj, I. L. (2014). Psychological Predictors of Addictive Social Networking Sites Use: The Case of Serbia. *Computers in Human Behavior*, 32, 229-234. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.018>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giral, S., & Wölfling, K. (2015). A Hidden Type of Internet Addiction? Intense and Addictive Use of Social Networking Sites in Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Nevryuev, A., & Gagarina, M. (2021). “After the Discussion, I Am Even More Confident in My Point of View”: An Overview of Studies of Group Polarization. *Review of Business and Economics Studies*, 8, 6-11. <https://doi.org/10.26794/2308-944x-2020-8-2-6-11>
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2023). What Drives Addiction on Social Media Sites? The Relationships between Psychological Well-Being States, Social Media Addiction, Brand Addiction and Impulse Buying on Social Media. *Computers in Human Behavior*, 153, Article ID: 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment Style, Social Skills, and Facebook Use Amongst Adults. *Computers in Human Behavior*, 29, 1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- 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>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The Uses and Abuses of Facebook: A Review of Facebook Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133-148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Sarialioğlu, A., & Oluç, T. (2024). The Relationship between Social Media Addiction and Perceived Stress in Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 37, e70000. <https://doi.org/10.1111/jcap.70000>
- Savci, M., Tekin, A., & Elhai, J. D. (2020). Prediction of Problematic Social Media Use (PSU) Using Machine Learning Approaches. *Current Psychology*, 41, 2755-2764. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00794-1>
- Sharma, B., & Vasuja, K. (2022). *Investigating Social Media Induced Polarization on National Education Policy*. Springer Singapore.
- Stoner, J. A. F. (1961). *A Comparison of Individual and Group Decisions Involving Risk*. Ph.D. Thesis, Massachusetts Institute of Technology.
- Sunstein, C. R. (2001). *Republic.com*. Princeton University Press.
- Thadani, D. R., & Cheung, C. M. K. (2011). Online Social Network Dependency: Theoretical Development and Testing of Competing Models. In *2011 44th Hawaii International Conference on System Sciences* (pp. 1-9). IEEE. <https://doi.org/10.1109/hicss.2011.331>
- Turner, B. S., & Giddens, A. (1992). Modernity and Self-Identity, Self and Society in the Late Modern Age. *The British Journal of Sociology*, 43, 141-142. <https://doi.org/10.2307/591204>
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., & Young, R. M. (2011). Keeping in Constant Touch: The Predictors of Young Australians' Mobile Phone Involvement. *Computers in Human Behavior*, 27, 333-342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.011>
- Wang, M., Su, Y., Yang, S., Xu, K., Zhang, S., Xue, H. et al. (2025). A Network Analysis of the Relationship between Dark Triad Traits and Social Media Addiction in Adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01425-7>
- Weinstein, A. M. (2023). Problematic Social Networking Site Use-Effects on Mental Health and the Brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article 1106004. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1106004>
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S. et al. (2013). Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PLOS ONE*, 8, e59087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Wu, W., Huang, L., & Yang, F. (2024). Social Anxiety and Problematic Social Media Use: A Systematic Review and Meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 153, Article ID: 107995. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107995>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2015). The Association between the Use of Social Network Sites, Sleep Quality and Cognitive Function during the Day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>
- Zhang, X. L., & Sheng, Y. N. (2023). Postponement of Marriage and Childbearing in China during 1990-2020: Trends and Characteristics. *Population Research*, 47, 88-101.
- Zhao, N., Zhou, G., Wei, M., & Vogel, D. L. (2024). Investigating the Cognitive and Affective Dynamics of Social Media Addiction: Insights from Peer Contexts. *Journal of Counseling Psychology*, 71, 430-446. <https://doi.org/10.1037/cou0000747>