

# 高校生情绪智力、社会排斥、经验性回避对问题性社交媒体使用的影响研究：基于纵向追踪实证研究

官河旭<sup>1</sup>, 彭思凡<sup>1</sup>, 杨 曜<sup>2\*</sup>, 陈 孜<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>成都医学院心理学院, 四川 成都

<sup>2</sup>成都医学院教务处, 四川 成都

收稿日期: 2025年3月5日; 录用日期: 2025年3月31日; 发布日期: 2025年4月14日

## 摘要

目的: 探讨情绪智力、社会排斥、经验性回避与问题性社交媒体使用之间的相互作用。方法: 本研究采用方便取样的方法, 于2023年6月~12月选取成都、上海四地的4所公立高校共307名高校生进行连续三阶段为期6个月的追踪研究(三个时间点分别为T1、T2、T3)。采用《情绪智力量表》《大学生社会排斥问卷》《接纳与行动问卷》《青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷》进行调查。结果: 相关分析显示, 情绪智力与社会排斥、经验性回避、问题性社交媒体使用呈显著负相关。社会排斥、经验性回避以及问题性社交媒体使用两两之间呈显著正相关( $p < 0.01$ )。交叉滞后分析显示, T1社会排斥能显著正向预测T2经验性回避和T2问题性社交媒体使用; T1问题性社交媒体使用能显著负向预测T2情绪智力。T2情绪智力能显著负向预测T3问题性社交媒体使用; T2社会排斥能显著正向预测T3经验性回避; T2问题性社交媒体使用能显著负向预测T3情绪智力和显著正向预测T3社会排斥。结论: 情绪智力和问题性社交媒体使用存在双向预测作用; 社会排斥和问题性社交媒体使用存在双向预测作用; 社会排斥对经验性回避有显著正向预测作用。

## 关键词

情绪智力, 社会排斥, 经验性回避, 问题性社交媒体使用, 高校生

# Effects of Emotional Intelligence, Social Exclusion, and Experiential Avoidance on Problematic Social Media Use among College Students: A Longitudinal Tracking-Based Empirical Study

\*通讯作者。

Hexu Guan<sup>1</sup>, Sifan Peng<sup>1</sup>, Xi Yang<sup>2\*</sup>, Zi Chen<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology, Chengdu Medical College, Chengdu Sichuan

<sup>2</sup>Office of Academic Affairs, Chengdu Medical College, Chengdu Sichuan

Received: Mar. 5<sup>th</sup>, 2025; accepted: Mar. 31<sup>st</sup>, 2025; published: Apr. 14<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

**Objective:** Exploring the interplay between emotional intelligence, social exclusion, experiential avoidance, and problematic social media use (PSMU). **Methods:** This study used a convenience sampling method. From June to December 2023, 307 college students from four public universities in Chengdu and Shanghai were selected for a follow-up study in three consecutive phases of six months (the three time points were T1, T2, and T3, respectively). The Wong & Law's Emotional Intelligence Scale-C (WLEIS-C), the Social Exclusion Questionnaire for Undergraduates (SEQU), the Admission and Action Questionnaire Second Edition (AAQ-II), and the Problematic Mobile Social Media Usage Assessment Questionnaire for Adolescents (PSMU-Q) were used to conduct the survey. **Results:** Correlation analyses revealed that emotional intelligence was negatively correlated with social exclusion, experiential avoidance, and PSMU. Social exclusion was positively correlated with experiential avoidance and PSMU. Experiential avoidance was positively correlated with PSMU ( $p < 0.01$ ). Cross-lagged modeling analyses revealed that social exclusion in T1 positively predicted experiential avoidance in T2 and PSMU in T2; PSMU in T1 negatively predicted emotional intelligence in T2. Emotional intelligence in T2 negatively predicted PSMU in T3; social exclusion in T2 positively predicted experiential avoidance in T3; PSMU in T2 negatively predicted emotional intelligence in T3 and positively predicted social exclusion in T3. **Conclusion:** There was a bidirectional predictive effect of emotional intelligence and PSMU; a bidirectional predictive effect of social exclusion and PSMU; and a significant positive predictive effect of social exclusion on experiential avoidance.

## Keywords

Emotional Intelligence, Social Exclusion, Experiential Avoidance, Problematic Social Media Use, College Students

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

随着互联网的快速发展，互联网用户使用量快速增长。据《第 53 次中国互联网络发展状况统计报告》显示(国家图书馆研究院, 2024)，以手机用户为代表的社交媒体用户规模达 10.91 亿人。网络社交因无时间、地点的限制，吸引了大量青少年，但若个体过度依赖网络社交媒体满足心理需求，可能导致问题性甚至病理性使用(Lee et al., 2022)。问题性社交媒体使用属于网络成瘾亚型，指个体长时间、高强度使用网络社交媒体，使其心身和行为等受到消极影响，但尚未达到《精神疾病诊断与统计手册》所确定的精神疾病标准(姜永志, 2018)。高校生在社交媒体使用群体中占比较大，因此其问题性社交媒体使用的保护和风险因素已成为研究的焦点。

目前，I-PACE (Interaction Person-Affect-Cognition-Execution)模型已成为解释包括问题性社交媒体使

用在内的网络成瘾形成机制的主要理论模型(Brand et al., 2016; Brand et al., 2019)。该模型提出,个体核心特征与某些情感和认知反应相互作用,可能导致互联网相关使用问题。

情绪智力作为个人一核心特征,指个体识别、理解、运用以及管理自己和他人情绪的能力(王叶飞,2010)。情绪智力可能是防止问题性社交媒体使用的保护因素(Barberis et al., 2023),而频繁使用社交媒体又有可能干扰个体情绪调节(Kahwagi et al., 2022)。因此,情绪智力和问题性社交媒体使用可能存在相互作用关系。社会排斥可作为情感因素,指个体被社会团体或他人排斥,其关系需求受阻的现象,易产生孤独感(吴惠君等,2013)。据补偿性网络使用理论(Kardefelt-Winther, 2014),受到社会排斥的个体通过社交媒体缓解孤独,但长期使用增加问题性使用的风险。目前关于问题性社交媒体使用影响社会排斥的研究较少,但相关研究表明个体过度使用网络使得现实社交减少,加剧孤独、排斥感(黄文英等,2024),因此社会排斥和问题性社交媒体使用存在关联。经验性回避作为一种非适应性认知,指不愿意拥有不愉快的想法和情绪并主动尽力回避(曹静等,2013),过度使用社交媒体易陷入回避行为的恶性循环(Sojo & Pazda, 2024)。

以往关于问题性社交媒体使用的研究所中,多变量对问题性社交媒体使用的影响研究已成为一种研究趋势。但目前针对中国样本,并基于 I-PACE 模型理论框架的问题性社交媒体使用的前期研究探索较少。此外,以往关于情绪智力、社会排斥、经验性回避与问题性社交媒体使用关系的研究大多是横向的,纵向研究较少,缺乏四者关系的长期机制的研究。

因此,本研究采用纵向跟踪调查的方法,以高校生为研究对象,探讨高校生情绪智力、社会排斥、经验性回避与问题性社交媒体使用之间的相互作用。本研究根据前期文献提出假设:情绪智力与社会排斥、经验性回避以及问题性社交媒体使用呈负相关。社会排斥、经验性回避以及问题性社交媒体使用两两之间呈正相关。情绪智力、社会排斥、经验性回避与问题性社交媒体使用具有延时双向预测作用。

## 2. 方法

### 2.1. 研究对象与调查方法

本研究于 2023 年 6 月、9 月、12 月在成都、上海两地的 4 所高校进行了三次问卷调查。调查对象年级为在校本科生及硕士研究生。本研究采用方便取样的方式,第一阶段问卷收集通过使用大学心理委员系统随机选取班级,在心理委员协助下向全班同学发放纸质问卷。随后两阶段在固定班级进行跟踪调查。在施测前说明指导语,告知调查目的与保密性,问卷匿名。参与者在知情同意下自愿参加,本研究的问卷包含知情同意说明,回答问卷即视为知情同意。

第一阶段回收 734 份问卷,第二阶段回收 766 份,第三阶段回收 738 份,完成了三个时间点的追踪数据共有 416 份,剔除无效问卷后,共 307 名大学生(基线年龄为  $21.71 \pm 2.20$  岁)被纳入本研究,其中包括 180 名男性(基线年龄  $22.07 \pm 2.08$  岁)和 127 名女性(基线年龄  $21.21 \pm 2.28$  岁)。男女在平均年龄上存在显著统计学差异( $t = 3.408, p = 0.001$ )。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 《情绪智力量表中文版》(Wong & Law's Emotional Intelligence Scale-C, WLEIS-C)

该量表是王叶飞在 Wong 等人(Wong & Law, 2017)编制基础上汉化修订的量表(王叶飞, 2010),共 16 个条目,采用 7 级评分法,回答范围从 1 (“非常不符合”)到 7 (“非常符合”),总分 16~112 分,总分越高表示个体情绪智力水平越高。本研究中,三次时点测量的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.894, 0.886, 0.888。

#### 2.2.2. 《大学生社会排斥问卷》(Social Exclusion Questionnaire for Undergraduates, SEQU)

该量表由吴惠君等人编制(吴惠君等, 2013),共 19 个条目,采用 Likert 5 点计分,回答范围从 1 (“从

不” )到 5 ( “总是” ), 总分越高表示个体感知到或遭受到的社会排斥越多。本研究中, 三次时点测量的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.945, 0.942, 0.940。

### 2.2.3. 《接纳与行动问卷第二版》(Admission and Action Questionnaire Second Edition, AAQ-II)

该量表由 Bond 等人于 2011 年编制(Bond et al., 2011), 曹静等人于 2013 年对其进行汉化(曹静等, 2013), 共 7 个条目, 采用 Likert 7 点计分, 回答范围从 1 ( “从未” ) 到 7 ( “总是” ), 总分 7~49 分, 得分越高, 则经验性回避水平越高。本研究中, 三次时点测量的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.886, 0.876, 0.877。

### 2.2.4. 《青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷》(Problematic Mobile Social Media Usage Assessment Questionnaire for Adolescents, PSMU-Q)

该量表由姜永志编制(姜永志, 2018), 共 20 个条目, 5 个维度(黏性增加、生理损伤、错失焦虑、认知失败和负罪感), 采用 Likert 5 点计分(1 = 完全不符合, 5 = 完全符合), 总分越高表明个体的问题性社交媒体使用倾向越严重。本研究中, 三次时点测量的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.956, 0.952, 0.950。

## 2.3. 统计软件和方法

本研究采用 SPSS 22.0 进行统计分析, 基本统计方法包括描述统计、独立样本  $t$  检验、重复测量方差分析、相关分析及共同方法偏差检验。使用 Mplus 8.3 进行交叉滞后分析。差异检验以  $p < 0.05$  为有统计学意义。模型拟合指标判断标准如下: ①  $CMIN/DF < 2$  视为良好;  $2 < CMIN/DF < 5$  视为可接受。②  $GFI$ 、 $AGFI$ 、 $CFI$ 、 $TLI$  大于 0.95;  $RMSEA$  小于 0.05 时视为良好。③  $GFI$ 、 $AGFI$ 、 $CFI$ 、 $TLI$  大于 0.90;  $RMSEA$  介于 0.05~0.08 时视为中等良好。④  $GFI$ 、 $AGFI$ 、 $CFI$ 、 $TLI$  大于 0.80;  $RMSEA$  介于 0.08~0.10 时视为可接受。本研究采用 Harman 单因素检验来检验共同方法偏差, 第一个因素的解释能力不超过 50% 的临界值(Podsakoff et al., 2003)。

**Table 1.** Comparative analysis of variables on demographic variables ( $n = 307$ )

**表 1.** 各变量在人口统计学变量上的对比分析( $n = 307$ )

变量	总体( $M \pm SD$ )		性别		独生子女		$t$
			男( $M \pm SD$ )	女( $M \pm SD$ )	是( $M \pm SD$ )	否( $M \pm SD$ )	
	$n = 307$	$n = 180$	$n = 127$	$n = 185$	$n = 122$	$n = 122$	
情绪智力 T1	76.17 ± 16.73	71.41 ± 17.60	82.91 ± 12.72	-6.643***	75.69 ± 17.00	76.89 ± 16.35	-0.611
情绪智力 T2	76.46 ± 15.91	71.72 ± 16.94	83.17 ± 11.39	-7.084***	75.81 ± 16.7	77.43 ± 14.65	-0.898
情绪智力 T3	76.13 ± 16.22	72.16 ± 16.88	81.76 ± 13.41	-5.541***	75.78 ± 16.60	76.66 ± 15.68	-0.468
社会排斥 T1	40.41 ± 14.95	46.93 ± 15.93	31.17 ± 5.99	12.115***	41.44 ± 15.18	38.86 ± 14.54	1.481
社会排斥 T2	41.91 ± 15.00	48.68 ± 15.58	32.31 ± 6.58	12.598***	43.12 ± 14.99	40.07 ± 14.90	1.746
社会排斥 T3	42.38 ± 15.11	49.12 ± 15.62	32.83 ± 7.15	12.285***	43.68 ± 14.99	40.41 ± 15.14	1.86
经验性回避 T1	24.23 ± 8.52	26.55 ± 9.08	20.94 ± 6.37	6.365***	24.70 ± 9.55	23.51 ± 6.64	1.293
经验性回避 T2	24.75 ± 8.27	27.31 ± 8.78	21.13 ± 5.83	7.416***	25.35 ± 9.27	23.85 ± 6.40	1.67
经验性回避 T3	24.87 ± 8.45	27.43 ± 8.77	21.24 ± 6.43	7.135***	25.52 ± 9.30	23.88 ± 6.87	1.776
问题性社交媒体使用 T1	59.31 ± 20.70	63.87 ± 21.85	52.85 ± 17.06	4.955***	57.90 ± 21.25	61.45 ± 19.74	-1.497
问题性社交媒体使用 T2	60.15 ± 19.75	64.90 ± 20.81	53.43 ± 15.95	5.465***	58.60 ± 20.35	62.51 ± 18.64	-1.733
问题性社交媒体使用 T3	59.94 ± 19.26	64.20 ± 20.26	53.91 ± 15.95	4.973***	58.58 ± 19.85	62.00 ± 18.21	-1.552

注: \*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3. 结果与分析

#### 3.1. 共同方法偏差检验

本研究采用 Harman 单因素检验来检验是否存在共同方法偏差，结果显示 T1、T2、T3 三个时间段特征根值大于 1 的因子分别有 11 个、10 个、11 个；最大因子方差解释率分别为 40.26%、38.80%、37.60%，均未超过 50% (Podsakoff et al., 2003)，因此在本研究中不存在显著的共同方法偏差问题。

#### 3.2. 各变量在人口统计学变量上的对比分析

据表 1 结果可知，不同性别的高校生在三个时点的情绪智力、社会排斥、经验性回避和问题性社交媒体使用的得分上存在显著差异( $p < 0.05$ )，女生在三个时点的情绪智力得分上高于男生，男生在三个时点的社会排斥、经验性回避和问题性社交媒体使用的得分上均高于女生。独生子女和非独生子女在各变量上的差异均未达到显著性水平( $p$  均  $> 0.05$ )。

#### 3.3. 变量在不同时间点的方差分析检验

据表 2 结果可知，高校生在三个时间点的社会排斥均值具有显著性差异( $F = 23.446, p < 0.001$ )，且 T3 和 T2 时点的均值显著高于 T1。高校生在三个时间点的经验性回避均值具有显著性差异( $F = 6.305, p < 0.01$ )，且 T3 和 T2 时点的均值显著高于 T1。三个时点上的情绪智力均值( $F = 0.34, p = 0.695$ )和问题性社交媒体使用均值( $F = 3.00, p = 0.053$ )差异不显著。

**Table 2.** ANOVA test of variables at different time points (n = 307)

**表 2.** 变量在不同时间点的方差分析检验(n = 307)

变量	T1 M ± SD	T2 M ± SD	T3 M ± SD	F 值	p	多重平均值比较
情绪智力	76.17 ± 16.73	76.46 ± 15.91	76.13 ± 16.22	0.34	0.695	/
社会排斥	40.41 ± 14.95	41.91 ± 15.00	42.38 ± 15.11	23.45***	0.000	T3, T2 > T1
经验性回避	24.23 ± 8.52	24.75 ± 8.27	24.87 ± 8.45	6.31**	0.002	T3, T2 > T1
问题性社交媒体使用	59.31 ± 20.70	60.15 ± 19.75	59.94 ± 19.26	3.00	0.053	/

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

#### 3.4. 相关分析

据表 3 相关分析显示，三次测量的情绪智力与社会排斥、经验性回避、问题性社交媒体使用两两之间呈显著负相关。三次测量的社会排斥、经验性回避、问题性社交媒体使用两两之间呈显著正相关。

**Table 3.** Correlation analysis (n = 307)

**表 3.** 相关分析(n = 307)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
情绪智力 T1	1										
情绪智力 T2	0.912**	1									
情绪智力 T3	0.867**	0.900**	1								
社会排斥 T1	-0.728**	-0.740**	-0.690**	1							
社会排斥 T2	-0.711**	-0.739**	-0.697**	0.941**	1						
社会排斥 T3	-0.701**	-0.722**	-0.680**	0.941**	0.935**	1					

续表

经验性回避 T1	-0.651**	-0.651**	-0.629**	0.678**	0.644**	0.645**	1			
经验性回避 T2	-0.669**	-0.699**	-0.674**	0.692**	0.668**	0.665**	0.922**	1		
经验性回避 T3	-0.610**	-0.669**	-0.629**	0.669**	0.662**	0.677**	0.907**	0.933**	1	
问题性社交媒体使用 T1	-0.686**	-0.720**	-0.678**	0.706**	0.681**	0.677**	0.702**	0.700**	0.672**	1
问题性社交媒体使用 T2	-0.692**	-0.717**	-0.698**	0.721**	0.688**	0.704**	0.690**	0.725**	0.693**	0.943**
问题性社交媒体使用 T3	-0.694**	-0.721**	-0.680**	0.723**	0.689**	0.700**	0.711**	0.708**	0.711**	0.959**
										0.953**

注: 1 = 情绪智力 T1, 2 = 情绪智力 T2, 3 = 情绪智力 T3, 4 = 社会排斥 T1, 5 = 社会排斥 T2, 6 = 社会排斥 T3, 7 = 经验性回避 T1, 8 = 经验性回避 T2, 9 = 经验性回避 T3, 10 = 问题性社交媒体使用 T1, 11 = 问题性社交媒体使用 T2; \*\* $p < 0.01$ 。

### 3.5. 交叉滞后分析

据前期文献的提示和本研究结果, 本研究构建了交叉滞后分析的理论模型(见图 1)。

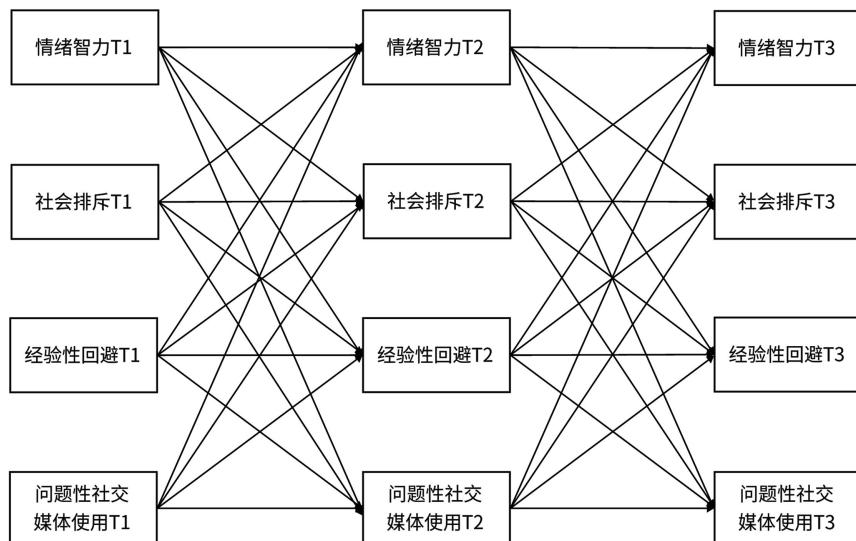


Figure 1. Cross-lagged theoretical model

图 1. 交叉滞后理论模型

本研究使用 Mplus 对变量的相互关系进行检验, 结合理论构成和修正系数提示进行修正, 结果发现, 模型各拟合指标符合可接受范围(见表 4):  $CMIN/DF = 146.731/43 = 3.412$ ,  $CFI = 0.939$ ,  $TLI = 0.915$ ,  $RMSEA = 0.089$ ,  $SRMR = 0.030$ 。

Table 4. Comparison of model fit

表 4. 模型拟合度对比

	CMIN	DF	CMIN/DF	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
理论模型	1496.466	34	44.014	0.287	-0.258	0.305	0.306
最终模型	146.731	43	3.412	0.939	0.915	0.089	0.030
标准			<5	>0.90	>0.90	<0.1	
			可接受	中等良好	中等良好	可接受	

修正后得到拟合度较好的最终模型(见图 2), 所有路径均有统计学意义( $p < 0.05$ )。在 T1 到 T2 时点中, T1 社会排斥显著正向预测 T2 经验性回避和 T2 问题性社交媒体使用; T1 问题性社交媒体使用显著负向预测 T2 情绪智力。

在 T2 到 T3 时点中, T2 情绪智力显著负向预测 T3 问题性社交媒体使用; T2 社会排斥显著正向预测 T3 经验性回避; T2 问题性社交媒体使用显著负向预测 T3 情绪智力; T2 问题性社交媒体使用显著正向预测 T3 社会排斥。

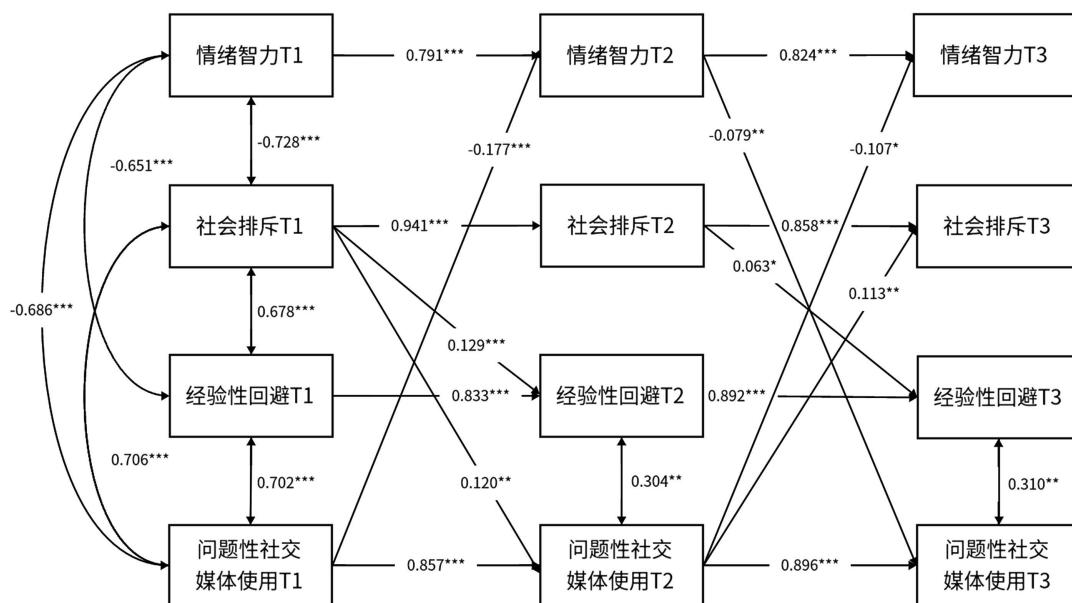


Figure 2. Cross-lagged final model  
图 2. 交叉滞后最终模型

## 4. 讨论

### 4.1. 高校生情绪智力、社会排斥、经验性回避和问题性社交媒体使用的现状

据表 1, 所有变量性别差异都是显著的。女性的情绪智力得分高于男性, 这与前人研究相同(陈媚, 2023), 女性更善于共情, 多以沟通宣泄情绪。而男性较少直接表达情绪, 多压抑。男性的社会排斥得分高于女性, 可能因为女高校生认为在社会排斥中受到的影响大于男性, 因此注意培养令人喜欢的个性特征(皮芝玉等, 2024)。先前有研究表明女性的经验性回避得分高于男性(丁俊, 2023), 而本研究结果相反, 可能是因为社会文化鼓励男性压抑情感、展现坚强, 使其多以回避应对压力。男性的问题性社交媒体使用得分高于女性, 可能是因为男高校生偏好游戏、体育赛事等, 更依赖社交媒体建立联系, 而女高校生则兼顾线上线下社交(杨丽娟, 姜亚丽, 2020)。

据表 2, 高校生的社会排斥和经验性回避在 T3 和 T2 时点的均值显著高于 T1。这可能是因为随着年级升高, 高校生面临学业与就业压力, 社交时间减少, 导致人际关系不良, 增加社会排斥的风险(时宏, 2024), 同时叠加的压力易引发回避行为(武春美, 2024)。

### 4.2. 交叉滞后分析的讨论

#### 4.2.1. 情绪智力与问题性社交媒体使用

本研究结果表明, 高校生情绪智力与问题性社交媒体使用呈负相关。高校生情绪智力负向预测问题

性社交媒体使用。据 I-PACE 模型，个人的核心特质(如情绪智力)可能是引发互联网相关问题的保护或脆弱性因素。情绪智力水平较低的高校生自身管理和调节情绪的能力较差，更倾向于使用外部形式的调节来缓解痛苦，如社交网络，久而久之易形成问题性社交媒体使用(Alshakhs et al., 2022)。根据冲动性理论(Ainslie, 1975)，高自我控制能力的个体通常有较少的冲动性短期奖励行为(如网络使用)，从而可能降低其问题性社交媒体使用的可能性。另外，高校生的问题性社交媒体使用负向预测情绪智力，两者之间存在双向预测关系。这一结果验证了双过程模型(Kuss & Lopez, 2016)。该模型认为网络使用相关问题是由于两个相互作用的过程组成：冲动反应和理性调节。低情绪智力个体的理性情绪调节能力较弱，易依赖冲动反应，频繁通过社交媒体寻求情感慰藉，易引发问题性社交媒体使用，从而影响个体认知功能，干扰情绪管理，遇到困难时引发新一轮的网络代偿行为，导致恶性循环(Kahwagi et al., 2022)。

#### 4.2.2. 社会排斥与问题性社交媒体使用

本研究结果表明，高校生社会排斥与问题性社交媒体使用呈正相关。高校生的社会排斥正向预测问题性社交媒体使用。据 I-PACE 模型，社会排斥作为情感因素，易引发排斥、孤独感。遭受社会排斥的高校生为避免不愉快体验，常通过社交媒体建立线上友谊，以回避现实人际压力，但长期可能导致问题性使用(Yıldız Durak, 2020)。根据使用与满足理论(Ryan et al., 2014)，当个体在现实中难以满足社交需求时，可能频繁使用社交网络以填补需求。另外，高校生的问题性社交媒体使用正向预测社会排斥，两者之间存在双向预测关系。高校生沉迷社交媒体可能减少线下社交时间，削弱沟通能力，影响人际关系，增加孤独感和被排斥的风险(黄文英等, 2024)。高校生若在社交媒体上遭受网络霸凌、比较焦虑、过度关注外部评价(如点赞、评论)或排斥性行为(如被“冷落”或“取消关注”)，可能强化其社会排斥感(李笑燃, 2024)。根据自我决定理论(Ryan & Deci, 2000)，高校生因问题性社交媒体使用引发社会排斥感后，行为会受到内在动机驱动，为寻求心理安慰，进一步依赖社交媒体缓解孤独，引发新一轮问题性社交媒体使用行为，形成恶性循环。

此外，前期文献提示，社会排斥与经验性回避存在关联(Ren et al., 2021)。本研究发现社会排斥对经验性回避有预测作用。高校生在感到排斥后，易引发回避行为，而且社会排斥可能强化个体对负面评价的敏感性，使其易将中性或积极情境视为威胁，加剧经验性回避(刘墨, 2021)。

综上所述，本研究结果为 I-PACE 模型提供了实证依据，并强调了个体的核心特征与情感和认知因素可能引发特定的问题性网络使用行为。

据本研究结果可知，提高高校生的情绪智力、减少社会排斥，可作为其问题性社交媒体使用的干预措施。同时预防问题性社交媒体使用也可改善情绪智力、减少社会排斥。另外，减少社会排斥有助于降低经验性回避水平。未来教育与临床工作可通过校园活动、心理辅导等培养高校生情绪智力，高校生亦可参与体育文化活动，培养积极代偿方式。本研究为学校、家庭、社会与医疗机构在高校生情绪智力、社会排斥、经验性回避及问题性社交媒体使用方面，提供了新的教育与干预思路，为进一步提升高校生的心理健康水平提供了科学依据和实践参考。

### 5. 研究不足及展望

本研究还存在一些局限。第一，问卷为自陈式问卷。研究对象易受社会赞许效应的影响。未来可结合临床评估、社交媒体使用记录等，减少回顾偏差。第二，调查对象脱落率较高。未来可通过提高参与动机、多样化数据收集方式，减少脱落。第三，研究时间跨度较短。未来可延长跨度，增加时间点。

### 6. 结论

本研究结果表明，情绪智力和问题性社交媒体使用存在双向预测作用；社会排斥和问题性社交媒体

使用存在双向预测作用；社会排斥对经验性回避有显著正向预测作用。本研究的结果为 I-PACE 模型提供了实证依据，并强调了个体的核心特征、情感和认知因素可能引发特定的问题性网络使用行为。

## 参考文献

- 曹静, 吉阳, 祝卓宏(2013). 接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度. *中国心理卫生杂志*, 27(11), 873-877.
- 陈媚(2023). 家庭亲密度对初中生同伴关系的影响: 情绪智力和自我和谐的中介作用. 硕士学位论文, 海口: 海南师范大学.
- 丁俊(2023). 压力知觉对青少年抑郁症程度的影响: 经验性回避与反刍思维的链式中介作用. 硕士学位论文, 南昌: 江西中医药大学.
- 国家图书馆研究院(2024). 中国互联网络信息中心发布第 53 次《中国互联网络发展状况统计报告》. *国家图书馆学刊*, (2), 104.
- 黄文英, 袁宇晴, 胡昶, 宋超(2024). 体育锻炼对大学生抑郁的影响: 网络成瘾与人际交往能力的链式中介作用. *石家庄学院学报*, 26(6), 99-106.
- 姜永志(2018). 青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷编制. *心理技术与应用*, 6(10), 613-621.
- 李笑燃(2024). 青少年问题性社交媒体使用与人际困扰的关系: 社交媒体错失恐惧的中介. *中国临床心理学杂志*, 32(1), 96-99.
- 刘墨(2021). 中职生社会排斥与社交焦虑的关系: 负面评价恐惧与自尊的中介作用及教育启示. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 皮芝玉, 龚茜, 钟华华, 李丽(2024). 大学生自尊与社会排斥和网络偏差行为的关系. *心理月刊*, 19(18), 60-65.
- 时宏(2024). 医学研究生学业倦怠影响因素、作用路径及其对健康的影响研究. 博士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 王叶飞(2010). 情绪智力量表中文版的信效度研究. 硕士毕业论文, 长沙: 中南大学.
- 吴惠君, 张姝玥, 曾宇倩(2013). 大学生社会排斥问卷的编制与信效度检验. *中国健康心理学杂志*, 21(12), 1829-1831.
- 武春美(2024). 初中生学业压力与学校生活满意度的关系: 一个链式中介模型. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学.
- 杨丽娟, 姜亚丽(2020). 大学生相对剥夺感对问题性移动社交媒体的影响: 自尊的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 28(6), 929-933.
- Ainslie, G. (1975). Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 82, 463-496. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Alshakhs, S., Chemnad, K., Almourad, M. B., Altuwairiqi, M., McAlaney, J., & Ali, R. (2022). Problematic Internet Usage: The Impact of Objectively Recorded and Categorized Usage Time, Emotional Intelligence Components and Subjective Happiness about Usage. *Helijon*, 8, e11055. <https://doi.org/10.1016/j.helijon.2022.e11055>
- Barberis, N., Sanchez-Ruiz, M. J., Cannavò, M., Calaresi, D., & Verrastro, V. (2023). The Dark Triad and Trait Emotional Intelligence as Predictors of Problematic Social Media use and Engagement: The Mediating Role of the Fear of Missing Out. *Clinical Neuropsychiatry*, 20, 129-140. <https://doi.org/10.36131/cnfioriteditore20230205>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K. et al. (2011). Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. et al. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Kahwagi, R., Sfeir, E., Barbar, S., Haddad, C., Akel, M., Hallit, S. et al. (2022). Investigating the Relationship between the Use of Problematic Social Networks and Emotional Intelligence in a Sample of Lebanese Adults. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 24, 21m03139. <https://doi.org/10.4088/pcc.21m03139>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>

- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic Review of Clinical Research. *World Journal of Psychiatry*, 6, 143-176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- Lee, S., Lohrmann, D. K., Luo, J., & Chow, A. (2022). Frequent Social Media Use and Its Prospective Association with Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70, 796-803. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.029>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Ren, D., Wesselmann, E. D., & van Beest, I. (2021). Seeking Solitude after Being Ostracized: A Replication and Beyond. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47, 426-440. <https://doi.org/10.1177/0146167220928238>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- 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>
- Sojo, D., & Pazda, A. (2024). Social Media Use Predicts Depression and Anxiety for People with Social Avoidance Goals. *Current Psychology*, 43, 32162-32167. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06764-1>
- Wong, C., & Law, K. S. (2017). The Effects of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude. An Exploratory Study. In C. S. Wong (Ed.), *Leadership Perspectives* (pp. 97-128). Routledge.
- Yıldız Durak, H. (2020). Modeling of Variables Related to Problematic Internet Usage and Problematic Social Media Usage in Adolescents. *Current Psychology*, 39, 1375-1387. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9840-8>

## 附 录

**Table A1.** Wong & Law's emotional intelligence Scale-C**表 A1.** 情绪智力量表中文版

题目	非常 不符合	比较 不符合	有点 不符合	不能 确定	有点 符合	比较 符合	非常 符合
1. 通常我都能知道自己产生某些感受的原因。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我很了解自己的情绪。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我真的能明白自己的感受。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我常常知道自己为什么觉得开心或不高兴。	1	2	3	4	5	6	7
5. 遇到困难时，我能控制自己的脾气。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我很能控制自己的情绪。	1	2	3	4	5	6	7
7. 当我愤怒时，我通常能在很短的时间内冷静下来。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我对自己的情绪有很强的控制能力。	1	2	3	4	5	6	7
9. 我通常能为自己制定目标并尽量完成这些目标。	1	2	3	4	5	6	7
10. 我经常告诉自己是一个有能力的人。	1	2	3	4	5	6	7
11. 我是一个能鼓励自己的人。	1	2	3	4	5	6	7
12. 我经常鼓励自己要做到最好。	1	2	3	4	5	6	7
13. 我通常能从朋友的行为中猜到他们的情绪。	1	2	3	4	5	6	7
14. 我观察别人情绪的能力很强。	1	2	3	4	5	6	7
15. 我能很敏锐地洞悉别人的感受和情绪。	1	2	3	4	5	6	7
16. 我很了解身边的人的情绪。	1	2	3	4	5	6	7

**Table A2.** Problematic mobile social media usage assessment questionnaire for adolescents**表 A2.** 青少年问题性移动社交媒体使用评估问卷

题目	完全 不符合	不太 符合	不清楚	比较 符合	完全 符合
1. 每天都会无意识地频繁翻阅手机 APP、查看朋友圈动态等，自己都记不清有多少次。	1	2	3	4	5
2. 我总是无意识地拿起手机打开社交 APP，漫无目的的随便翻看。	1	2	3	4	5
3. 总是不经意间延长了使用手机移动社交网络的时间而没有觉察。	1	2	3	4	5
4. 我每天都会花费大量的时间用来登录和查看朋友圈。	1	2	3	4	5
5. 我对手机移动社交网络产生了一定的依赖，有时不能控制玩的时间。	1	2	3	4	5
6. 频繁和长时间使用移动社交网络刷朋友圈和浏览信息，常使我的眼睛干涩、视觉疲劳。	1	2	3	4	5
7. 长时间使用手机刷朋友圈、聊天和浏览信息，保持固定姿势，常使我的颈椎酸痛。	1	2	3	4	5
8. 长时间使用手指滑手机屏幕，常使我的手指肌肉酸痛。	1	2	3	4	5
9. 长时间使用手机移动社交网络刷屏，使我的视力明显下降。	1	2	3	4	5
10. 频繁和长时间使用移动社交网络，常导致睡眠不足和睡眠质量差。	1	2	3	4	5
11. 当手机突然联不上网，无法查看社交 APP 时，会感到担心和焦虑。	1	2	3	4	5
12. 如果一会儿没有在手机上查看微信、微博等，总担心会遗漏或错过什么信息。	1	2	3	4	5
13. 我只要打开手机社交 APP 就不愿意退出来，总想再看一会才会满足。	1	2	3	4	5
14. 我总是想要控制使用手机移动社交网络刷屏的时间、频率和强度，但却总是没什么效果。	1	2	3	4	5
15. 由于移动社交网络中的信息数量大、更新快，我没有时间去深入思考这些信息的价值。	1	2	3	4	5
16. 频繁和长时间使用移动社交网络刷屏看朋友圈等，深入思考问题的时间比以前少了。	1	2	3	4	5

续表

17. 由于手机移动网络的便利，使我很少用脑子去记忆，这也导致了我的记性越来越不好。	1	2	3	4	5
18. 频繁和长时间手机使用移动社交网络，与现实生活中朋友、家人沟通减少了。	1	2	3	4	5
19. 当使用移动社交网络刷屏或聊天时间过长而耽误学习或工作，常会感到后悔和内疚。	1	2	3	4	5
20. 因使用社交网络而耽误了做正事，常会感到后悔玩手机耽误了时间。	1	2	3	4	5

**Table A3.** Admission and action questionnaire second edition**表 A3.** 接纳与行动问卷第二版

题目	从未	罕见	少见	有时	多见	常见	总是
1. 痛苦的经历使我难以过上理想的生活。	1	2	3	4	5	6	7
2. 某些感受让我感到害怕。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我担心控制不了自己的忧虑和感受。	1	2	3	4	5	6	7
4. 痛苦的记忆破坏了我愉快的生活。	1	2	3	4	5	6	7
5. 情绪扰乱了我的生活。	1	2	3	4	5	6	7
6. 大多数人似乎比我更能应对生活。	1	2	3	4	5	6	7
7. 瞻前顾后阻碍了我的成功。	1	2	3	4	5	6	7

**Table A4.** Social exclusion questionnaire for undergraduates**表 A4.** 大学生社会排斥问卷

题目	从不	偶尔	有时	经常	总是
1. 大家相互调侃或打闹时有意无意避开我。	1	2	3	4	5
2. 我成为被人恶意捉弄的对象。	1	2	3	4	5
3. 大家不会与我分享心情或交流经验。	1	2	3	4	5
4. 别人在背后说我的坏话，影响其他人对我的看法。	1	2	3	4	5
5. 我的失误被起哄或毫不客气的批评。	1	2	3	4	5
6. 我常被人抓住错处。疏漏和打小报告。	1	2	3	4	5
7. 大家一起聊天时，我一加入进去就冷场。	1	2	3	4	5
8. 在我可能出丑或出差错时，别人只会等着看笑话。	1	2	3	4	5
9. 别人会嘲笑我的短处，刺痛我。	1	2	3	4	5
10. 我会无缘无故的接收到非善意的眼神。	1	2	3	4	5
11. 我失落时，得不到别人的劝解或安慰。	1	2	3	4	5
12. 即便我已经努力改善关系，也得不到积极的回应。	1	2	3	4	5
13. 即便彼此认识，别人也不会主动同我打招呼。	1	2	3	4	5
14. 别人对于我的询问或请求满不耐烦，态度敷衍。	1	2	3	4	5
15. 我的主动攀谈难以得到热情的回应。	1	2	3	4	5
16. 别人很少会注意到我，也不太清楚我的情况。	1	2	3	4	5
17. 别人会有意无意在空间上拉开与我的距离。	1	2	3	4	5
18. 聊天时，不论我说什么话题，别人都不怎么接话。	1	2	3	4	5
19. 我与别人的交流似乎难以深入或延长。	1	2	3	4	5