

心理灵活性与负性认知加工偏向：错失恐惧和自我损耗的链式中介作用

程莎莎

安徽师范大学教育科学学院心理学系，安徽 芜湖

收稿日期：2025年3月26日；录用日期：2025年5月7日；发布日期：2025年5月19日

摘要

为探究心理灵活性与负性认知加工偏向的关系以及错失恐惧、自我损耗在二者之间的中介作用，采用接纳与行动问卷第二版、错失恐惧量表、自我调节疲劳量表、负性认知加工偏向量表等对550名大学生进行调查。结果表明：(1) 心理灵活性可以显著负向预测负性认知加工偏向；(2) 错失恐惧、自我损耗在心理灵活性与负性认知加工偏向之间均起到部分中介作用；(3) 错失恐惧和自我损耗在心理灵活性与负性认知加工偏向之间起链式中介作用。研究结果对改善大学生负性认知加工偏向，以及提高大学生心理健康水平具有一定的启示意义。

关键词

心理灵活性，错失恐惧，自我损耗，负性认知加工偏向

The Relationship between Psychological Flexibility and Negative Cognitive Processing Bias: The Chain Mediating Effect of Fear of Missing Out and Self-Depletion

Shasha Cheng

Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences, Anhui Normal University, Wuhu Anhui

Received: Mar. 26th, 2025; accepted: May 7th, 2025; published: May 19th, 2025

文章引用：程莎莎(2025). 心理灵活性与负性认知加工偏向：错失恐惧和自我损耗的链式中介作用. *心理学进展*, 15(5), 179-186. DOI: 10.12677/ap.2025.155284

Abstract

To explore the relationship between psychological flexibility and negative cognitive processing bias, and the mediating role of fear of missing out and self-depletion between them, a sample of 588 post-graduate students were recruited to complete the questionnaires on the Acceptance and Action Questionnaire-Second Edition, the Fear of Missing Out Scale, the Self-Regulatory Fatigue Scale and the Negative Cognitive Processing Bias Scale. The results showed that: (1) psychological flexibility negatively predicts negative cognitive processing bias; (2) fear of missing out and self-depletion both played a partial mediating role between psychological flexibility and negative cognitive processing bias; (3) fear of missing out and self-depletion played a chain mediating role between them. The results provide suggestions for improving students' negative cognitive processing bias and enhancing their mental health levels.

Keywords

Psychological Flexibility, Fear of Missing Out, Self-Depletion, Negative Cognitive Processing Bias

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

中共中央、国务院在发布的《“健康中国 2030”规划纲要》中提出,“加强心理健康服务体系建设,加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预,提升心理健康素养。”一项 Meta 分析显示,大学生抑郁症状的检出率为 24.71% (王蜜源等, 2020)。大学生作为国家建设人才的重要储备力量,他们的心理健康问题不容忽视。在日常生活中,即使面对同样的境遇和事件,不同的人都会有完全不同的内心活动。一些个体往往倾向于对信息做出负面解释,也更容易注意到负面信息,这种负性认知加工偏向对心理健康造成不良影响。因此,探讨大学生负性认知加工偏向产生的机制很有必要。目前,国内关于负性认知加工偏向的研究相对较少,其研究对象多见于临床患者以及士兵军人团体,且相关研究大都集中探讨负性认知加工偏向产生的后果,但鲜有研究对其产生的内在心理机制进行深入分析。

负性认知加工偏向是指个体在信息加工过程中,对于负性信息存在加工偏好的一种认知特质(许珂等, 2022),主要表现在四个方面:负性注意偏向、负性记忆偏向、负性解释偏向和负性沉思偏向。具有负性认知加工偏向的个体更容易拥有焦虑、抑郁等负性情绪(闫晓钊等, 2017)。而心理灵活性越高的个体产生焦虑、抑郁等各种负性情绪的可能性越低(狄梦璐, 2022)。由此来看,心理灵活性对于心理健康程度具有一定的积极作用,而负性认知加工偏向会严重损害心理健康,它们之间可能存在着一定的关联。

心理灵活性是指个体在当下有意识地觉察、接纳所有经历过的事情,根据个人明确的价值引导采取行动,灵活的选择改变或坚持行为(张炳坤等, 2022)。心理灵活性水平较低的个体通常会持续关注自身的情绪和行为,并倾向于采用僵化的解释方式和应对风格处理消极事件,同时会采用内部的、稳定的归因方式对所经历事件进行解释,这可能使他们拥有较高的负性认知加工偏向水平。同时,心理灵活性与执行功能密切相关,心理灵活性低的个体执行功能受损,无法有效地阻挡、清除工作记忆中的负性信息,这会使他们陷入对负性信息的记忆和沉思,比如对于自己遭遇的不幸经历和产生的负性情绪及其前因后果进行反复思索。因此,心理灵活性水平较低可能会导致负性认知加工偏向。据此提出假设 1: 心理灵活

性与负性认知加工偏向显著负相关。

错失恐惧是指个体因为担心自己错过他人有意义的经历或有价值的信息而产生的一种弥散性的焦虑(Przybylski et al., 2013), 是焦虑的一种亚型(柴唤友等, 2018)。Przybylski 等人(2013)认为把错失恐惧看作是由于心理需求没有被满足而引起的自我调节受损。研究表明, 心理灵活性与焦虑情绪存在负相关关系(张琳娜, 褚成静, 2018)。当心理灵活性水平较高时, 个体能够专注于当下自身的生活, 接纳所产生的负性情绪, 减少对他人信息的关注, 从而降低错失恐惧。另一方面, 认知图式理论认为, 高焦虑特质的个体具有歪曲的认知图式和自动思维(Beck, 2008), 他们在接收外界刺激和信息加工过程中对负性信息和威胁性刺激更加敏感, 注意时间更长且注意解除出现困难(曾佳佳等, 2021), 并且倾向于对信息做出更多负性解释, 进而影响个体之后的行为反应。因此, 错失恐惧水平较高的个体在日常生活中可能更容易注意、记忆负性消极的因素, 表现出负性认知加工偏向。基于此提出假设 2: 错失恐惧在心理灵活性与负性认知加工偏向之间起中介作用。

自我损耗是指个体进行自我控制时, 消耗心理控制资源引起的执行功能下降的过程(谭树华等, 2012)。本研究中自我损耗是一种特质, 自我损耗水平较高的个体自我控制资源不足, 无法对消极信息进行有效鉴别和筛查, 将注意过分集中在消极信息、对事件的负性思索, 造成对负性信息的注意抽离困难(叶友才, 2021), 引起负性认知加工偏向。心理灵活性作为一种保护因素, 可以减少个体认知资源的损耗(岳鹏飞等, 2021)。心理灵活性高的个体将有限的自我控制资源用于调控自己的状态、情绪和行为, 减少无关行为的认知资源消耗, 降低自我损耗水平。据此提出假设 3: 自我损耗在心理灵活性与负性认知加工偏向之间起中介作用。

丁倩等人(2020)指出错失恐惧能够正向预测自我损耗。错失恐惧者具有强烈的想要知晓他人信息的愿望, 在情绪上常常处于一种焦虑状态, 需要利用更多的自我控制资源来调节这种因担心错过他人信息而产生的焦虑。个体长期处于这种情绪调控的状态会导致自我损耗水平较高。心理灵活性低的个体不能充分地感知当下所处的情境, 接纳所发生的事件, 无法觉察到自己当下的内在感受与心境, 将注意力倾注于他人, 担心错过他人有价值的信息, 导致自我损耗, 从而不能充分加工信息, 引发负性认知加工偏向。综上提出假设 4: 错失恐惧和自我损耗在心理灵活性与负性认知加工偏向之间起链式中介作用。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用随机取样方法, 结合在线发放问卷的方式对各地大学生进行问卷调查, 共发放 550 份问卷, 剔除作答时间过短或过长、所有题目均选择同一选项以及测谎题回答错误的问卷后, 回收有效问卷 508 份, 有效回收率为 92.36%。其中男生 150 人, 女生 358 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 心理灵活性

采用接纳与行动问卷第二版(曹静等, 2013)测量心理灵活性, 该量表共 7 个项目, 采用 7 级计分, 1~7 分别表示“从未”到“总是”, 均为反向计分, 所有题目得分总和代表心理灵活性程度, 分值越高, 代表心理灵活性水平越高。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

2.2.2. 自我损耗

采用王利刚等人(2015)修订的用来评估自我损耗的自我调节疲劳量表中文版。量表共 16 个项目, 包括 3 个维度, 分别为认知控制、情绪控制和行为控制, 采用李克特五点计分, 1~5 分别表示“完全不符合”到“完全符合”, 其中第 1、2、5、9、11、14 题均为反向计分, 所有题目得分总和代表自我损耗程

度，分数越高表示自我损耗程度越严重。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.92。

2.2.3. 错失恐惧

由 Przybylski 等人(2013)编制、李琦(2019)修订的错失恐惧量表中文版，该量表共 8 个项目，采用五点计分，1~5 分别表示“完全不符合”到“完全符合”，所有题目得分总和代表错失恐惧程度，分数越高，代表错失恐惧程度越高。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.82。

2.2.4. 负性认知加工偏向

采用闫晓钊等人(2017)编制负性认知加工偏向量表，共 23 个项目，包括 4 个维度，分别为负性注意偏向、负性记忆偏向、负性解释偏向和负性沉思偏向，采用四点计分，1~4 分别表示“完全不符合”到“完全符合”，所有题目得分总和代表负性认知加工偏向程度，分数越高，负性认知加工偏向程度越高。本研究中量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

2.3. 统计分析

采用 SPSS 23.0 统计分析软件对各变量进行描述统计、相关分析、差异检验等；使用 SPSS 中宏程序 PROCESS 插件中的模型 6 进行链式中介效应检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素法进行检验，对所有测量的 54 个项目做未经旋转的探索性因子分析，结果发现，产生了 9 个特征根值大于 1 的因子，最大因子方差解释率为 38.41%，小于 40%的一般经验标准，表明不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 各变量描述统计和相关分析

对各变量得分进行描述统计和相关分析，它们的平均数、标准差及相关系数如表 1 所示。

Table 1. Descriptive statistical results and correlation matrix for each variable ($n = 508$)
表 1. 各变量描述统计及相关矩阵($n = 508$)

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4
心理灵活性	31.31 ± 9.63	1			
错失恐惧	23.38 ± 6.38	-0.63**	1		
自我损耗	41.06 ± 12.27	-0.77**	0.58**	1	
负性认知加工偏向	47.89 ± 12.60	-0.79**	0.69**	0.73**	1

注：** $p < 0.01$ 。

相关分析发现，心理灵活性与错失恐惧、自我损耗、负性认知加工偏向均呈显著负相关；错失恐惧与自我损耗、负性认知加工偏向均呈显著正相关；自我损耗与负性认知加工偏向之间呈显著正相关。各变量之间的相关关系支持后续的中介效应检验。

3.3. 链式中介效应检验

使用 Hayes 编写的 PROCESS 插件中的模型 6 对链式中介效应进行分析，控制了性别、年级、是否

独生和生源地等人口学变量,采用偏差校正百分位数的 Bootstrap 法,重复抽样 5000 次,在 95%置信区间下,对错失恐惧、自我损耗在心理灵活性和负性认知加工偏向间的链式中介作用进行检验。

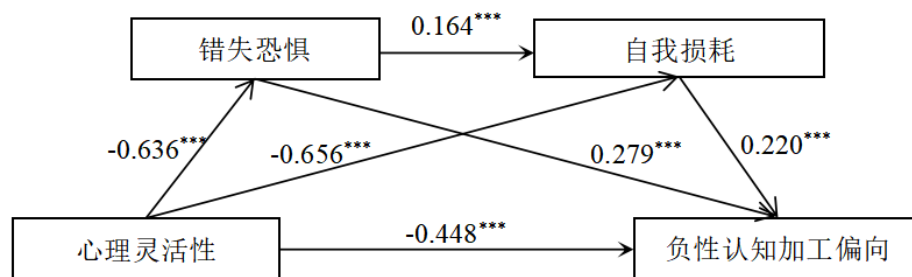


Figure 1. The chain mediation model of fear of missing out and self-depletion

图 1. 错失恐惧和自我损耗的链式中介模型

中介效应分析结果表明,心理灵活性不仅能通过错失恐惧和自我损耗的单独中介作用影响负性认知加工偏向,还能通过错失恐惧→自我损耗的链式中介作用影响负性认知加工偏向,且中介效应的三条路径的置信区间都不包含 0。

Table 2. Mediation effect testing of fear of missing out and self-depletion

表 2. 错失恐惧和自我损耗的中介效应检验

路径	中介效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI	效果量(%)
总效应	-0.792	0.028	-0.85	-0.74	
直接效应	-0.448	0.040	-0.53	-0.37	56.57
总中介效应	-0.344	0.036	-0.41	-0.28	43.43
链式中介效应	-0.023	0.007	-0.04	-0.01	6.69
错失恐惧的中介效应	-0.177	0.026	-0.23	-0.13	51.45
自我损耗的中介效应	-0.144	0.031	-0.21	-0.09	41.86

具体路径如下: (1) 心理灵活性→错失恐惧→负性认知加工偏向(效应值为-0.177); (2) 心理灵活性→自我损耗→负性认知加工偏向(效应值为-0.144); (3) 心理灵活性→错失恐惧→自我损耗→负性认知加工偏向(效应值为-0.023),链式中介效应占总间接效应的 6.69%。见表 2。据此建立变量关系模型,见图 1。

4. 讨论

4.1. 心理灵活性与负性认知加工偏向的关系

研究结果显示,心理灵活性可以直接负向预测大学生的负性认知加工偏向,与以往研究一致(狄梦璐, 2022),假设 1 成立。

心理灵活性是心理健康重要的预测与保护因素。高水平心理灵活性的个体在应对负性事件时,能够及时调整行为策略,以积极的方式应对压力,形成正性反馈(Leonidou et al., 2019),从而缓解负性认知加工偏向。根据 Gross 的情绪调节理论,认知重评(灵活调整对情境的解释)与更高的心理灵活性和情绪健康相关。心理灵活性较低的个体,其情绪调节能力往往较为有限。这类个体更容易停留在对负性信息的记忆和反复思考上。由于他们情绪弹性不足,更容易受到负性情绪的干扰,并且很难迅速从负性情绪体验

中恢复过来(张敏, 卢家楣, 2013), 从而导致个体习惯性使用“反刍”或“灾难化”的策略, 陷入负性认知加工偏向的循环。同时, 认知行为疗法(CBT)认为, 通过修正功能不良的认知图式, 如挑战自动负性思维, 可以帮助个体发展更灵活的认知策略, 提升心理灵活性。当具有较高的心理灵活性水平时, 个体能够开放地接纳当下体验, 减少僵化的认知模式, 降低对负面信息的关注和思索以及对负性信息的固着。另一方面, 负性认知加工偏向与杏仁核活动增强有密切的关系(张睿, 2015)。心理灵活性高的个体能够更加客观地看待所发生的事件, 接纳所产生的情绪感受, 弱化对负性情绪刺激的感知, 使杏仁核活动减弱(万雨霞等, 2023), 对负性认知加工偏向起到一定的抑制作用。心理灵活性低的大学生在面临学业任务、人际关系、职业选择等压力时更容易产生并沉浸于负性情绪, 这会使他们过度关注消极的信息而忽略积极的信息, 引起负性认知加工偏向。

4.2. 错失恐惧的中介作用

研究结果表明, 错失恐惧在心理灵活性对负性认知加工偏向的影响中起部分中介作用, 假设 2 成立。心理灵活性高的个体在面对生活中的问题和困难时, 不会逃避和抗拒, 更多的是接纳现实的存在, 寻找解决问题的方式。因而在面临难题时, 会将注意力放在自己身上而不过分关心他人信息, 产生错失恐惧的可能性更小。而心理灵活性低的个体在社交情境中产生负性情绪和心理压力时, 更可能会采取经验性回避, 从网络中寻求释放。个体越是将注意力和精力放在他人身上就越容易引起错失恐惧。根据心境一致性理论, 个体在错失恐惧这种负性情绪中, 更容易注意到负面信息, 产生负性认知加工偏向。此外, 错失恐惧者常常害怕错过与他人相关的信息, 因而对社交媒体具有一定的依赖性, 这种依赖会对其睡眠造成不利影响(Scott & Woods, 2018)。研究表明, 睡眠质量差的个体, 往往用消极的思维看待事物, 也更容易产生负面情绪(Gregory & Sadeh, 2012)。长期处于这种状态下, 个体会逐渐形成负性认知加工偏向。

4.3. 自我损耗的中介作用

研究结果表明, 自我损耗在心理灵活性对负性认知加工偏向的影响中起部分中介作用。假设 3 成立。自我控制力量模型认为, 自我控制资源是决定个体自我损耗和自我控制的关键(Baumeister et al., 2007)。心理灵活性高的个体能够减少无关行为的认知资源的消耗, 将有限的心理资源分配到感兴趣并与自己价值观相一致的活动上。因此, 提高心理灵活性能帮助个体恢复损耗的资源, 增强认知控制能力, 个体更容易从负性思维中转移(张晓鸣等, 2020), 从而缓解负性认知加工偏向。反之, 心理灵活性越低的个体其负性情绪水平越高, 个体会耗费大量的认知资源去应对生活中的压力, 调节负性情绪, 引起自我损耗。自我损耗水平较高的个体无法对负性情绪进行及时地调节, 造成负性情绪积累, 产生更多消极心理, 个体在消极的情绪状态下对消极刺激的识别更敏感(Berkman & Miller-Ziegler, 2012), 也更容易提取负性记忆, 表现出负性认知加工偏向。

4.4. 错失恐惧、自我损耗的链式中介作用

研究结果显示, 心理灵活性可以通过影响个体的错失恐惧进而影响其自我损耗的链式中介效应对大学生的负性认知加工偏向发挥作用, 这与以往的研究是一致的(李文福等, 2022), 假设 4 成立。错失恐惧驱使个体频繁关注社交媒体或社交动态, 这种高强度的注意投入需要消耗大量自我调节资源, 导致自我损耗, 个体更易陷入自动化的负性认知加工偏向。同时, 错失恐惧本质上是一种弥散性的焦虑, 个体在调节这种负性情绪时会消耗更多的认知资源, 因此, 高水平的错失恐惧会引起高水平的自我损耗。心理灵活性不足的个体无法接纳不确定性或负面情绪, 产生对错失他人相关信息的过度担忧, 而持续监控社交信息消耗心理资源会引发认知资源损耗, 削弱认知控制能力, 负性图式容易被激活, 表现为对威胁信

息的注意偏向、记忆偏好和灾难化解释,导致负性认知加工偏向。此外,错失恐惧会降低个体的睡眠质量,而睡眠是个体资源恢复的关键过程(林瑶等, 2023)。根据 Baumeister 的有限自制力理论,心理灵活性高的个体能够迅速将注意力从焦虑情绪中转移,更加专注自己的当下生活,减少对他人信息的关注,有利于调节错失恐惧,从而使个体可利用的自我控制资源增多,个体可以更加有效地辨别、筛选环境中的刺激信息,将注意力从负性刺激信息、负性记忆信息上转移,降低负性认知加工偏向。

4.5. 不足与展望

研究也存在一些不足。第一,由于采用问卷法进行调查以及横断研究的思路探讨问题,研究无法进行确切的因果关系的推断。未来可以采用实验法,整合神经科学技术,如通过 fMRI 探讨心理灵活性影响负性认知加工偏向的内在神经基础,或采用纵向追踪的方式,通过多个时间点的重复测量,构建动态结构方程模型。第二,被试对问卷的作答往往会受到社会赞许效应的影响,这会使研究结果产生一定的误差。未来可以结合访谈法或加入他评类测验以增强数据的客观性。第三,研究对象为大学生群体,结果可能难以推广到其他群体中。大学生群体处于成年早期过渡阶段,其认知模式、情绪调节策略和社会角色都具有阶段性特征,因此,研究结论可能无法类推至其他发展阶段群体中去。未来可以扩大研究对象的范围,构建分层抽样框架,比较不同发展阶段群体的认知加工特点,从而能够更精准地进行干预。

5. 结论

研究得出以下结论:(1) 心理灵活性可以显著负向预测负性认知加工偏向;(2) 错失恐惧、自我损耗在心理灵活性与负性认知加工偏向之间均起到部分中介作用;(3) 错失恐惧和自我损耗在心理灵活性与负性认知加工偏向之间起链式中介作用。

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.
- 曾佳佳, 江婷, 陈取麟, 胡思瑶, 陈衍(2021). 不同特质焦虑水平大学生视听觉信息加工的事件相关电位研究. *中国心理卫生杂志*, 35(8), 689-694.
- 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.
- 狄梦璐(2022). *中学生心理灵活性、负性认知偏向、社交焦虑的关系及其干预研究*. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 丁倩, 王兆琪, 张永欣, 周宗奎(2022). 越“八卦”越沉迷: 人际好奇与大学生社交网站成瘾倾向的关系. *心理发展与教育*, 38(1), 118-125.
- 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.
- 李文福, 翟吉存, 李青青, 陈井婷(2022). 自我损耗对科学发明问题解决中原型启发效应的影响. *心理与行为研究*, 20(5), 677-683.
- 林瑶, 张宝山, 徐冉, 张何雅婷(2023). 老年人睡眠质量与家人沟通质量的关系及其影响机制. *心理发展与教育*, 39(2), 200-209.
- 谭树华, 许燕, 王芳, 宋婧(2012). 自我损耗: 理论、影响因素及研究走向. *心理科学进展*, 20(5), 715-725.
- 万雨霞, 焦丹阳, 张莉, 刘春雨, 王言, 胡晓倩, 王美萍(2023). 父母教养行为与青少年早期抑郁的关系: 多基因与负性生活事件的调节作用. *心理科学*, 46(1), 203-211.
- 王利刚, 张静怡, 王佳, 陶婷, 樊春雷, 高文斌(2015). 自我调节疲劳量表中文版测评青年人的效度与信度. *中国心理卫生杂志*, 29(4), 290-294.
- 王蜜源, 韩芳芳, 刘佳, 黄凯琳, 彭红叶, 黄敏婷, 赵振海(2020). 大学生抑郁症状检出率及相关因素的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 34(12), 1041-1047.
- 许珂, 赵梦雪, 王佳, 张晶轩, 夏凡, 蒋娟, 冯正直(2022). 抑郁情绪对高原新兵新训期睡眠质量的影响: 负性认知加

- 工偏向的纵向调节作用. *陆军军医大学学报*, 44(19), 1923-1929.
- 闫晓钊, 张睿, 冯正直(2017). 负性认知加工偏向问卷的研制. *第三军医大学学报*, 39(23), 2329-2334.
- 叶友才(2021). *自我损耗对模糊社交情景解释偏向的影响*. 硕士学位论文, 福州: 福建师范大学.
- 岳鹏飞, 胡文丽, 张敏(2021). 粗暴养育对学业拖延的影响: 心理灵活性和状态焦虑的链式中介作用. *中国特殊教育*, (10), 85-90.
- 张炳坤, 樊春雷, 王利刚, 陶婷, 高文斌(2022). 学龄前儿童焦虑与母亲心理灵活性的关系. *中国心理卫生杂志*, 36(9), 780-785.
- 张琳娜, 褚成静(2018). 东莞市某高校医学研究生焦虑、压力知觉、应付方式与心理灵活性的关系. *医学与社会*, 31(10), 67-69, 73.
- 张敏, 卢家楣(2013). 青少年负性情绪信息注意偏向的情绪弹性和性别效应. *心理与行为研究*, 11(1), 61-64.
- 张睿(2015). *负性认知加工偏向问卷的编制与应用*. 硕士学位论文, 重庆: 第三军医大学.
- 张晓鸣, 乞盟, 李红娟, 林靖宇, 刘华清, 陈景旭, 苏允爱(2020). 中学生生活事件和抑郁的关系: 认知灵活性的中介作用. *临床精神医学杂志*, 30(6), 393-397.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Beck, A. T. (2008). The Evolution of the Cognitive Model of Depression and Its Neurobiological Correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 969-977. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.08050721>
- Berkman, E. T., & Miller-Ziegler, J. S. (2012). Imaging Depletion: fMRI Provides New Insights into the Processes Underlying Ego Depletion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 359-361. <https://doi.org/10.1093/scan/nss111>
- Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2012). Sleep, Emotional and Behavioral Difficulties in Children and Adolescents. *Sleep Medicine Reviews*, 16, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.03.007>
- Leonidou, C., Panayiotou, G., Bati, A., & Karekla, M. (2019). Coping with Psychosomatic Symptoms: The Buffering Role of Psychological Flexibility and Impact on Quality of Life. *Journal of Health Psychology*, 24, 175-187. <https://doi.org/10.1177/1359105316666657>
- 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>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of Missing Out and Sleep: Cognitive Behavioural Factors in Adolescents' Nighttime Social Media Use. *Journal of Adolescence*, 68, 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>