

信息过载下大学生社交媒体依赖对自杀意念的影响：错失恐惧的中介作用

谭贞晶¹, 黄欢茵², 何伯锋^{2*}

¹广东医科大学公共卫生学院, 广东 东莞

²广州医科大学卫生管理学院, 广东 广州

收稿日期: 2025年5月30日; 录用日期: 2025年7月16日; 发布日期: 2025年7月30日

摘 要

目的: 探讨信息过载背景下大学生社交媒体依赖与自杀意念的关系以及错失恐惧的中介作用, 为大学生的心理健康教育提供实证依据。方法: 采用社交媒体依赖问卷、错失恐惧量表和自杀意念自评量表对1030名大学生进行调查。使用PROCESS宏程序的Model 4进行中介模型的建立及中介效应检验。结果: (1) 女大学生的社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念均显著高于男大学生; (2) 大学生社交媒体依赖正向预测错失恐惧和自杀意念; (3) 错失恐惧在大学生社交媒体依赖和自杀意念之间起完全中介作用。

关键词

信息过载, 大学生, 社交媒体依赖, 自杀意念, 错失恐惧

The Impact of University Students' Social Media Dependency on Suicidal Ideation under Information Overload: The Mediating Role of Fear of Missing Out

Zhenjing Tan¹, Huanyin Huang², Bofeng He^{2*}

¹School of Public Health, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

²School of Health Management, Guangzhou Medical University, Guangzhou Guangdong

Received: May 30th, 2025; accepted: Jul. 16th, 2025; published: Jul. 30th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 谭贞晶, 黄欢茵, 何伯锋(2025). 信息过载下大学生社交媒体依赖对自杀意念的影响: 错失恐惧的中介作用. *心理学进展*, 15(7), 304-313. DOI: 10.12677/ap.2025.157433

Abstract

Purpose: To examine the relationship between social media dependence and suicidal ideation among college students in the context of information overload, and to investigate the mediating role of fear of missing out (FoMO), thereby providing empirical evidence for mental health education interventions targeting college students. **Methods:** A sample of 1030 college students was surveyed using the Social Media Dependence Questionnaire, the Fear of Missing Out Scale, and the Self-Rating Idea of Suicide Scale. The mediation model was established and tested using Model 4 of the PROCESS macro. **Results:** (1) Female college students exhibited significantly higher levels of social media dependence, fear of missing out, and suicidal ideation than male students; (2) Social media dependence among college students positively predicted both fear of missing out and suicidal ideation; (3) Fear of missing out fully mediated the relationship between social media dependence and suicidal ideation.

Keywords

Information Overload, University Students, Social Media Dependency, Suicidal Ideation, Fear of Missing Out (FoMO)

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

随着互联网技术蓬勃发展, 社交媒体深度融入人们的日常生活中。越来越多人使用抖音、微博、微信、小红书等社交媒体进行通信联系和信息传播。人们每天主动或者被动地接受社交媒体传播的信息, 需要时间和精力来理解和处理输入的信息。当人们难以处理社交媒体上的海量信息时, 就会发生信息过载现象(Maier et al., 2015a, 2015b)。

人们可以通过网络大量和大面积地扩散社交媒体生成的内容, 便捷地分享大量的信息, 使各种信息在很短的时间内成指数级增长(McCay-Peet & Quan-Haase, 2016; Kaplan & Haenlein, 2010)。大学生可以轻易地通过社交媒体接触到大量的信息, 而这些信息量可能超出了他们消化信息的能力, 导致信息过载(Bright et al., 2015)。

社交媒体信息过载可能会导致一系列问题, 例如过度依赖社交媒体去获取和处理大量的信息时, 容易产生社交媒体依赖。社交媒体依赖情况下, 个体面临着更多的信息压力, 压力过大有可能会造成自杀意念的产生。个体对使用社交媒体获取信息产生依赖, 过度依赖社交媒体也会导致错失恐惧的发生。本研究将探讨社交媒体信息过载的情况下, 社交媒体依赖、自杀意念和错失恐惧之间的关系和作用机制问题。

1.1. 社交媒体依赖与自杀意念

人们的认知和决策需要大量信息, 因此会认为信息越多越好, 会通过各种渠道获取信息。社交媒体的便利性和多样性吸引着人们通过社交媒体获取信息, 使用社交媒体的频率大大增加。社交媒体满足大学生社交联系和信息搜索的需求(Chen, 2011), 是他们获取信息的最重要渠道。大学生是社交媒体用户的主要群体, 根据中国青年报·中青校媒对全国 220 所高校 5000 多名大学生进行调查的结果显示, 99.39%

受访者每天都会使用社交媒体。社交媒体成了大学生分享观点、获取信息的媒介和平台。许多大学生经常关注社交媒体以获取最新的信息,每当有人评论、转发或者关注时,他们会感到兴奋,会花费更多的时间和精力去使用社交媒体(Wang et al., 2015a)。大学生使用社交媒体的时间和频率增加,可能导致过度使用的问题,产生了社交媒体依赖。

社交媒体依赖是一种习惯形成的心理依赖,这种习惯会演变成一种不理性的行为模式,是为了短期的情感满足而忽视长期的负面后果(Wang et al., 2015b)。社交媒体依赖可以被视为一种软性成瘾,其特点是习惯性的使用模式最终发展成不理性的行为模式。社交媒体依赖已成为一个令人担忧的问题,尤其是对大学生等年轻人而言。社交媒体使用过于频繁,对大学生心理健康有负面影响。一项研究对 315 名年龄在 20~30 岁的年轻人进行了调查后发现,社交媒体依赖与自杀意念之间存在显著的关联(Mendes et al., 2023)。有自杀意念的年轻人有更多的社交媒体使用行为(Liu et al., 2020; Luis Jasso-Medrano & Lopez-Rosales, 2018)。自杀意念是自杀未遂者和自杀死亡者的早期心理活动,是个体在思想上产生的想要死亡的愿望和计划,但没有付诸行动,是评估自杀危险因素的一个重要指标(宫火良,王学志,2012)。现有的研究发现,社交媒体的使用与自杀意念和意向性之间存在显著关联(Farok & Mahmud, 2020)。大学生处于一个敏感的情感阶段,其心理状态容易受到社交媒体的影响,社交媒体对年轻人的心理健康产生影响,跟自杀意念相关联(Giancola et al., 2024)。社交媒体对信息传播的即时性和速度可能会促进负面信息的传播,过度使用社交媒体,其接触的负面信息增多,这些信息可能包括自杀方面的信息,从而导致自杀意念增加(Hawton et al., 2019)。

1.2. 错失恐惧的中介作用

错失恐惧作为一种特殊的弥漫性焦虑情绪状态,是指担心错过他人经历而落后于他人产生的焦虑(Przybylski et al., 2013)。在数字化时代,错失恐惧是指担心错过社交媒体网站社交互动的有趣体验或重要事件而产生的焦虑情况和强迫性关注,其特点是渴望与他人保持联系,以致于要长时间始终和互联网网络保持连接(Przybylski et al., 2013)。对于大学生来说,使用社交媒体是一种自由表达自己的方式,也是建立自己社会身份的过程(Panova & Carbonell, 2018)。他们经常查看社交媒体,担心自己可能会被排除在与同龄人的社交关系中,从而导致移动社交媒体的过度使用(Coco et al., 2020; Wolniewicz et al., 2018)。社交媒体依赖是一种离不开使用社交媒体的心理状态,大学生依赖社交媒体获得更多信息,担心错过社交媒体上各种重要内容,因此容易造成错失恐惧情绪的发生(Oberst et al., 2017)。对于社交媒体依赖者来说,使用社交媒体过程中对他人的持续关注往往伴随着社会比较。根据社会比较理论,当个体持续进行上行社会比较时,会产生对自身社交地位的威胁感知而引发焦虑,促使个体做出关注或紧随他人行动以避免落后的强迫性行为,即产生错失恐惧。

在信息过载的当下,大学生自杀一直是较为突出的精神卫生问题。自杀意念作为自杀行为的重要预测因素,大多来源于外界的客观事件的刺激,如持久的压力、突发性负性生活事件和创伤性事件等等。根据自杀的人际理论,自杀意念源自个体的归属需求缺失与自我累赘感知,当社交媒体依赖者持续关注他人信息产生错失恐惧,与他人的完美人生产生社会比较,可能会产生“我不如他人”或“我太差劲了”等自我贬低的认知,进而使个体产生自我怀疑和自我价值低下,这直接关联到个体的自我累赘感知;此外,社交媒体依赖这种过度投入虚拟社交的行为,可能会使个体忽视现实中的亲密社交,如与家人、朋友交往,从而导致现实人际关系的弱连接或现实人际归属感空洞化,这与归属需求缺失相关联。据此,错失恐惧产生的社会比较所导致的人际归属需求受挫与自我价值否定的错误认知可能会使个体产生自杀意念。因此,信息过载下社交媒体依赖可能通过引发个体的错失恐惧,从而导致自杀意念的产生,即错失恐惧可能在社交媒体与自杀意念中起中介作用。

Koeske 在 1993 年提出“压力源 - 心理负担 - 行为表现”(Stressor-Strain-Outcome, SSO)模型, 压力源是指产生压力的外部或者环境刺激, 心理负担可以概念化为心理过程和后果, 来自于压力源和易感性, 而结果是作为个体心理对压力源的行为反应(Lin & Zhou, 2022), 即压力刺激源使个体产生相应的负担, 进而导致个体采取相应的行为或表现。SSO 模型表明压力源间接影响结果, 心理负担通常起着压力源和结果变量之间的中介作用(Koeske & Koeske, 1993)。

1.3. 研究假设

综上, 由于 SSO 模型被广泛应用于社交媒体研究领域中, 本研究以此作为理论框架, 将信息过载下大学生社交媒体依赖视作压力源, 以错失恐惧视作心理负担, 在行为表现方面主要研究大学生自杀意念, 认为在信息过载影响下, 大学生社交媒体依赖会导致个体产生错失恐惧的心理压力, 从而出现自杀意念的反应(如图 1), 本研究的假设如下:

- 假设 1: 大学生社交媒体依赖显著正向影响自杀意念;
- 假设 2: 大学生社交媒体依赖显著正向影响错失恐惧;
- 假设 3: 错失恐惧在社交媒体依赖与自杀意念之间起中介作用。

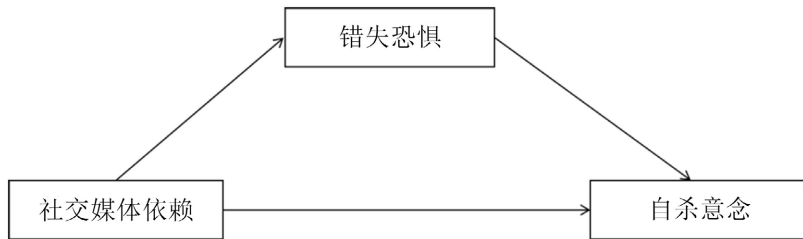


Figure 1. Mediation model of fear of missing out (FoMO) in the relationship between social media dependency and suicidal ideation among university students
图 1. 错失恐惧对大学生社交媒体依赖和自杀意念的中介模型

2. 研究方法

2.1. 研究对象与施测方法

本研究以广东某高校 1125 名大学生为被试进行问卷调查, 删除连续超过 3 道题目未作答或者超过 20 道题目选项一致的问卷, 最终保留有效问卷 1030 份, 问卷有效率为 91.55%。其中, 男生 375 (36.4%), 女生 655 人(63.6%), 年龄为 18~22 岁。

2.2. 研究工具

2.2.1. 社交媒体依赖问卷

参考吴祖宏(2014)编制的《大学生手机社交媒体依赖》问卷, 编制《大学生社交媒体依赖问卷》。该问卷共 13 道题目, 采用五点计分方式, 其中“1”代表非常不符合, “5”代表非常符合, 每题均为单项迫选, 得分越高表明个人的社交媒体依赖水平越高。在本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.864。

2.2.2. 错失恐惧量表

采用国外学者 Przybylski 等(2013)编制, 李琦等人针对中国大学生修订的《错失恐惧量表》中文版本(李琦, 2019)。该量表包含 10 道题目, 涵盖错失信息恐惧和错失情境恐惧两个维度, 采用五点计分法。其中“1”代表完全不符合, “5”代表完全符合。得分越高, 错失恐惧程度越高。在本研究中该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.878。

2.2.3. 自杀意念自评量表

本研究使用由夏朝云等(2002)编制的自杀意念自评量表,该量表共有 26 道题目,包括绝望、乐观、睡眠和掩饰四个因子。自杀意念总分为绝望、乐观、睡眠因子之和,掩饰因子不计入自杀意念总分。总分越高代表被试自杀意念越强烈,自杀意念的风险越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.786。

2.3. 统计分析

使用 SPSS 25.0 软件包对数据进行 Harman 单因子检验、描述性统计、相关分析和差异检验;使用 SPSS-PROCESS 程序对错失恐惧在大学生社交媒体依赖和自杀意念之间的中介效应进行检验。

3. 研究结果与分析

3.1. 共同方法偏差分析

在本研究中,同一被试完成的一份问卷均包含多个量表,可能存在同源性偏差,需进行共同方法偏差检验(周浩,龙立荣,2004),因此采用 Harman 单因子检验对数据进行共同方法偏差检验。结果发现,共 10 个因子的特征值大于 1,且第一个主成分解释的变异为 16.03%,低于 40%的临界标准。因此认为本研究数据不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 大学生社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念的性别差异

为检验大学生社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念在性别因素上是否存在显著差异,使用独立样本 t 检验对数据进行分析(见表 1)。结果显示,大学生社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念方面存在显著的性别差异。女大学生的社交媒体依赖水平、错失恐惧水平和自杀意念水平显著高于男生。

Table 1. Gender differences in social media dependency, fear of missing out (FoMO), and suicidal ideation among university students

表 1. 大学生社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念性别上的差异分析

	男(N = 375)	女(N = 655)	t
社交媒体依赖	33.25 + 8.47	34.57 + 7.37	-2.50*
错失恐惧	25.17 + 7.51	26.80 + 6.94	-3.53***
自杀意念	3.81 + 3.77	4.42 + 4.27	-2.35*

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 以下同。

3.3. 各变量的描述性统计分析和相关分析

对社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念进行两两变量的相关分析(见表 2)。结果显示,社交媒体依赖和错失恐惧、自杀意念呈显著正相关($r = 0.217, p < 0.001$; $r = 0.085, p < 0.01$),错失恐惧和自杀意念呈显著正相关($r = 0.272, p < 0.001$)。

Table 2. Means, standard deviations, and correlation coefficients among variables

表 2. 各变量的平均数、标准差及相关系数

变量	M $\pm$ SD	1	2	3
1 社交媒体依赖	34.09 $\pm$ 7.81	1		
2 错失恐惧	26.21 $\pm$ 7.19	0.217**	1	
3 自杀意念	4.20 $\pm$ 4.10	0.085**	0.272**	1

3.4. 社交媒体依赖、错失恐惧、自杀意念的中介效应分析

采用 SPSS 插件 PROCESS 并选用模型 4 进行中介效应检验。在控制了性别、独生子女与否等变量后，以社交媒体依赖为自变量，错失恐惧为中介变量、自杀意念为因变量建立模型，并对模型的中介作用进行检验(见表 3)。

Table 3. Mediation model analysis of fear of missing out (FoMO) in the relationship between social media dependency and suicidal ideation
表 3. 错失恐惧在社交媒体依赖与自杀意念之间的中介模型分析

模型	结果变量	预测变量	系数显著性			拟合指标		
			β	SE	t	R	R ²	F
模型 1	自杀意念	社交媒体依赖	0.08	0.01	2.75**	0.08	<0.01	7.56**
模型 2	错失恐惧	社交媒体依赖	0.21	0.02	7.11***	0.21	0.04	50.63***
模型 3	自杀意念	错失恐惧	0.26	0.02	8.66***	0.27	0.07	41.58**
		社交媒体依赖	0.02	0.01	0.90			

如表 3 所示，模型 1 以自杀意念为因变量，大学生社交媒体依赖对自杀意念有显著的正向预测作用($\beta=0.08, p<0.01$)，验证了研究假设 1。模型 2 以错失恐惧为因变量，大学生社交媒体依赖对错失恐惧有显著正向预测作用($\beta=0.21, p<0.001$)，验证了研究假设 2。模型 3 以自杀意念为因变量，同时加入错失恐惧和社交媒体依赖两个预测变量，错失恐惧的正向预测作用显著($\beta=0.26, p<0.001$)，验证了研究假设 3。但社交媒体依赖预测作用不显著($\beta=0.02, p>0.05$)。较于模型 1，调整 R² 增加，即加入错失恐惧后，模型总体变异的解释力度增强。

Table 4. Mediation effect test of social media dependency, fear of missing out (FoMO), and suicidal ideation
表 4. 社交媒体依赖、错失恐惧、自杀意念的中介效应检验

路径	效应	效应值	下限	上限
社交媒体依赖→错失恐惧→自杀意念	总效应	0.044	0.012	0.077
	直接效应	0.014	-0.017	0.046
	中介效应	0.030	0.006	0.019

采用 Bootstrap 法进行 5000 次重复抽样检验中介效应，置信区间为 95%。根据表 4 可知，在中介路径“社交媒体依赖→错失恐惧→自杀意念”中，错失恐惧的中介效应值为 0.030，根据 Bootstrap 结果显示其 Boot CI 区间为[0.006~0.019]，区间内不含 0，表明中介效应显著。同时直接效应不显著，因此错失恐惧的中介效应为完全中介效应。

4. 讨论

本研究探讨了信息过载影响下大学生社交媒体依赖、错失恐惧与自杀意念的性别差异以及错失恐惧在大学生社交媒体依赖和自杀意念之间的中介作用。

4.1. 大学生社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念的性别差异

研究表明，压力会改变人的身心状态，随着压力的增加，自我控制能力下降，因此人在压力情况下更容易依赖甚至有上瘾行为(Hawkins et al., 1992; Rhodes & Jason, 1990; Wang et al., 2015b)。随着社交媒体

的普及,大学生越来越多地参与社交媒体互动、观看短视频来缓解压力。在信息过载且大学生不能有效地处理或过滤信息的情况下,更可能出现社交媒体依赖。这通常会带来焦虑、抑郁、睡眠障碍等负面后果(Elhai et al., 2019; Chen et al., 2019)。本研究结果显示:大学生中女生社交媒体依赖程度、错失恐惧和自杀意念上显著高于男生,这一现象与既往的研究结果(林家宝等, 2019; Balta et al., 2020)一致。有研究指出,大学生使用社交媒体存在性别差异在于:男生更多地倾向于将社交媒体视为工具,作为娱乐、寻找他们喜欢和需要的新闻或者调取资源的地方,而女生则更多地倾向于通过社交媒体平台建立和维护人际关系,这是他们社交生活的一部分(Maranita et al., 2019; Shao & Ni, 2021)。女生通过社交媒体寻求精神与情感支持的倾向更显著,可能是社交媒体依赖水平、错失恐惧显著高于男生的原因之一。

明确不同人口学群体的自杀意念风险差异,是精准设计干预方案的前提。本研究发现大学女生自杀意念的均分显著高于男生,Cleary 的类似研究指出,青少年中女生的自杀意念水平高于男生(Cleary, 2000)。因此,结果提示我们,在进行大学生自杀意念风险干预时,要给予女大学生更多关注。

4.2. 信息过载下社交媒体依赖对自杀意念的影响

自杀意念是自杀的第一步,是自我伤害的重要危险因素也是自杀的早期预测指标。本研究发现大学生社交媒体依赖和自杀意念显著正相关,与已有的国内外研究结果一致(Wang, 2017; Huang et al., 2022)。当人们过度使用或沉迷社交媒体时,他们会产生不足感、不安和焦虑或担忧,这无疑会增加产生自杀意念的风险。根据社会比较理论,当个体过度依赖社交媒体时,会不自觉地与他人的生活进行对比,在信息过载的环境下会增加上行比较的频率,从而产生“他人更为成功”,“自己太差劲”等贬低自我价值的认知,这种自我累赘感知作为自杀意念萌生的因素,会增加自杀意念产生的风险。由行为决策理论可知,信息过载可能会迫使个体采用“满意原则”而非“最优原则”,让社交媒体依赖者更倾向惯性浏览或无目的性的刷屏来降低认知资源的消耗,从而让自己陷入同质化信息茧房致使认知窄化,这种认知局限可能会削弱个体解决问题的能力,导致在逆境时无法调用长时记忆中已有的应对经验而把自杀视为解脱的唯一出口,即产生自杀意念。

此外,社交媒体依赖者面对信息过载的环境易引发工作记忆超载,当负面事件持续占用认知资源,会触发持续性的反刍思维,而反刍思维与自杀意念正向关联(周扬, 蔡文鹏, 2025)。因此,社交媒体的过度使用,在信息过载的当下会对自杀意念的产生有正向预测作用。我们可通过认知行为疗法修正“我必须时刻都在线”等非理性信念来减少社交媒体依赖,来降低自杀意念发生的概率,还可通过情境隔离建立“无社交媒体区”或替代行为训练来减少社交媒体使用的频率,让社交媒体重归工具本位,而非操纵行为的电子鸦片,重新掌握信息选择的主动权。

4.3. 大学生错失恐惧在社交媒体依赖与自杀意念之间的中介作用

研究表明,错失恐惧是社交媒体依赖的风险因素,具有高错失恐惧水平的人倾向于使用社交媒体进行社交(Coskun & Karayagiz Muslu, 2019)。本研究发现社交媒体依赖与错失恐惧显著相关,错失恐惧可以正向预测社交媒体依赖。这与既有的研究结果相符(Rahardjo & Soetjningsih, 2022),错失恐惧水平越高,对社交媒体依赖的程度越高,相反,错失恐惧的程度越低,社交媒体依赖的程度越低。错失恐惧得分较高的人更有可能过度使用手机社交媒体来满足保持联系的愿望和担心错失手机消息、重要新闻的需要(Rozgonjuk et al., 2020)。当个人面对海量信息的时候,他们倾向于对社交媒体进行强迫关注以缓解信息过载带来的压力。大学生社交媒体依赖是自杀意念的必要非充分条件,如果没有错失恐惧这一中介,即使大学生的社交媒体依赖的程度比较高,自杀意念也不会相应提高。错失恐惧可通过引发上行社会比较来使个体产生对自我价值的贬低,或为满足虚拟社交的存在感过度关注他人信息而使心理资源过度消耗而

催生累赘感。此外,错失恐惧带来的虚拟社交代替现实联结,不能满足个体最基本的深层归属感需求,如朋友圈的点赞互动并不能代替生活中的情感支持,致使个体的现实世界归属感受挫。

根据自杀的人际心理理论,自我累赘感知和归属感缺失作为自杀意念的来源,错失恐惧可通过这两种因素触发自杀意念的发生。本研究验证了错失恐惧在大学生社交媒体依赖与自杀意念之间的完全中介作用,揭示了大学生自杀意念的风险变量或预测因素,对大学生自杀意念和自杀行为的预防和干预工作有积极的意义。例如,学校可通过鼓励面对面的社交强化现实社交,从而实现现实归属感代替虚拟焦虑;可通过认知重构避免掉入上行社会比较的陷阱,将“与成功的人比较”转化为“在时间轴上与自己比较”,让自己的成长轨迹可视化从而来提高自我价值感。

5. 结论

信息过载下社交媒体依赖、错失恐惧和自杀意念之间存在显著相关;女大学生的社交媒体依赖水平、错失恐惧水平和自杀意念水平显著高于男生;社交媒体依赖可正向预测自杀意念,并通过错失恐惧完全中介作用于自杀意念。

基金项目

2020 年度湛江市非资助科技攻关计划项目:突发公共卫生事件下大学生心理危机预警和干预研究(项目编号:2020B01206);2021 年度广东省高校思想政治教育课题:基于循证实践的大学生社交媒体使用依赖评估及分类干预(项目编号:2021GXSZ044)。

参考文献

- 宫火良,王学志(2012).自杀意念高中生的社会信息编码特征.《心理学报》,44(3),304-313.
- 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.
- 林家宝,林顺芝,郭金沅(2019).社交媒体超载对用户不持续使用意愿的双刃剑效应.《管理学报》,16(4),587-594.
- 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.
- 夏朝云,王东波,吴素琴,叶剑辉(2002).自杀意念自评量表的初步制定.《临床精神医学杂志》,12(2),100-102.
- 周浩,龙立荣(2004).共同方法偏差的统计检验与控制方法.《心理科学进展》,12(6),942-950.
- 周扬,蔡文鹏(2025).新入职(学)青年人群适应障碍与自杀意念的关系及反刍思维和负性情绪的中介效应.《郑州大学学报(医学版)》,60(2),265-269.
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 628-639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too Much Facebook? An Exploratory Examination of Social Media Fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Chen, C., Zhang, K. Z. K., Gong, X., & Lee, M. (2019). Dual Mechanisms of Reinforcement Reward and Habit in Driving Smartphone Addiction. *Internet Research*, 29, 1551-1570. <https://doi.org/10.1108/intr-11-2018-0489>
- Chen, G. M. (2011). Tweet This: A Uses and Gratifications Perspective on How Active Twitter Use Gratifies a Need to Connect with Others. *Computers in Human Behavior*, 27, 755-762. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.023>
- Cleary, S. D. (2000). Adolescent Victimization and Associated Suicidal and Violent Behaviors. *Adolescence*, 35, 671-682.
- Coco, G. L., Salerno, L., Franchina, V., Tona, A. L., Blasi, M. D., & Giordano, C. (2020). Examining Bi-Directionality between Fear of Missing Out and Problematic Smartphone Use. A Two-Wave Panel Study among Adolescents. *Addictive Behaviors*, 106, Article 106360. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106360>
- Coskun, S., & Karayagız Muslu, G. (2019). Investigation of Problematic Mobile Phones Use and Fear of Missing Out (FoMO) Level in Adolescents. *Community Mental Health Journal*, 55, 1004-1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Elhai, J. D., Yang, H., Rozgonjuk, D., & Montag, C. (2019). Using Machine Learning to Model Problematic Smartphone Use

- Severity: The Significant Role of Fear of Missing Out. *Addictive Behaviors*, 103, Article 106261. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106261>
- Farok, N. H. M., & Mahmud, N. (2020). The Influence of Social Media on Suicidal Ideation: A Systematic Literature Review. *Journal of Research in Psychology*, 2, 4-9. <https://doi.org/10.31580/jrp.v2i1.1367>
- Giancola, N., Bentley, K. H., & Torous, J. (2024). Social Media and Suicidal Behavior in Youth: Slippery Slope or Simply Overstressed? *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11, 141-144. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00323-y>
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 112, 64-105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Hawton, K., Hill, N. T. M., Gould, M., John, A., & Robinson, J. (2019). Clustering of Suicides in Children and Adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 58-67.
- Huang, Q., Lin, S., Li, Y., Huang, S., Liao, Z., Chen, X. et al. (2022). Suicidal Ideation Is Associated with Excessive Smartphone Use among Chinese College Students. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 809463. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.809463>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1993). A Preliminary Test of a Stress-Strain-Outcome Model for Reconceptualizing the Burnout Phenomenon. *Journal of Social Service Research*, 17, 107-135. https://doi.org/10.1300/j079v17n03_06
- Lin, Y., & Zhou, X. (2022). Bedtime Smartphone Use and Academic Performance: A Longitudinal Analysis from the Stressor-Strain-Outcome Perspective. *Computers and Education Open*, 3, Article 100110. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100110>
- Liu, X., Huang, J., Yu, N. X., Li, Q., & Zhu, T. (2020). Mediation Effect of Suicide-Related Social Media Use Behaviors on the Association between Suicidal Ideation and Suicide Attempt: Cross-Sectional Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22, e14940. <https://doi.org/10.2196/14940>
- Luis Jasso-Medrano, J., & Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the Relationship between Social Media Use and Addictive Behavior and Depression and Suicide Ideation among University Students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.003>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015a). Giving Too Much Social Support: Social Overload on Social Networking Sites. *European Journal of Information Systems*, 24, 447-464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015b). The Effects of Technostress and Switching Stress on Discontinued Use of Social Networking Services: A Study of Facebook Use. *Information Systems Journal*, 25, 275-308. <https://doi.org/10.1111/isj.12068>
- Maranita, R., Avicienna, R. M., Muawanah, R., & Mursydan, Z. K. (2019). Overcoming the Influence of Social Media Based on Students' Gender Differences. *Letters in Information Technology Education*, 2, Article 36. <https://doi.org/10.17977/um010v2i22019p036>
- McCay-Peet, L., & Quan-Haase, A. (2016). What Is Social Media and What Questions Can Social Media Research Help Us Answer? In L. Sloan, & A. Quan-Haase (Eds.), *The SAGE Handbook of Social Media Research Methods* (pp. 13-26). Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781473983847.n2>
- Mendes, L., Leonido, L., & Morgado, E. (2023). Correlation between Suicidal Ideation and Addiction to Various Social Media Platforms in a Sample of Young Adults: The Benefits of Physical Activity. *Societies*, 13, Article 82. <https://doi.org/10.3390/soc13040082>
- 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.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is Smartphone Addiction Really an Addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- 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>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing out (FoMO) Dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4, 460-465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rhodes, J. E., & Jason, L. A. (1990). A Social Stress Model of Substance Abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 395-401. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.58.4.395>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and Social Media's Impact on Daily-Life and Productivity at Work: Do Whatsapp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders Mediate That Association? *Addictive Behaviors*, 110, Article 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>

-
- Shao, X., & Ni, X. (2021). How Does Family Intimacy Predict Self-Esteem in Adolescents? Moderation of Social Media Use Based on Gender Difference. *Sage Open*, 11, Article 21582440211005453. <https://doi.org/10.1177/21582440211005453>
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015a). A Theory of Social Media Dependence: Evidence from Microblog Users. *Decision Support Systems*, 69, 40-49. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Wang, J. L., Wang, H. Z., Gaskin, J., & Wang, L. H. (2015b). 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>
- Wang, X. (2017). The Correlation Analysis of Depressive Symptoms and Mobile Phone Dependence with Suicidal Ideation among Students in a High Vocational School. *Chinese Preventive Medicine*, 18, 609-612.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing out, and Fear of Negative and Positive Evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>