

中等卫生职业学校女学生感知压力与社交媒体成瘾的关系研究

黄玉, 徐雯新, 雷威*

西南医科大学附属医院心身医学中心, 四川 泸州

收稿日期: 2026年3月24日; 录用日期: 2026年5月11日; 发布日期: 2026年5月22日

摘要

随着数字化时代的深入发展, 社交媒体已成为中等职业学校学生日常生活中不可或缺的一部分。由于医护专业学习任务繁重且职业压力较大, 医护专业中职生的社交媒体成瘾问题及其心理诱因日益受到关注。为探讨卫校女学生感知压力与社交媒体成瘾的关系, 为中职医护专业学生的心理健康教育与手机成瘾干预提供实证依据。本研究采用整群抽样法, 使用感知压力量表和卑尔根斯社交媒体成瘾量表对四川省泸州市某卫校的1061名女学生进行问卷调查。运用SPSS 27.0进行描述性统计、Pearson相关分析及线性回归分析。结果提示卫校女学生的感知压力(15.00 ± 6.17)与社交媒体成瘾(11.03 ± 4.08)均处于中等水平, 相关分析显示, 感知压力总分与社交媒体成瘾总分呈显著正相关($r = 0.39, p < 0.001$), 回归分析表明, 感知压力能显著正向预测社交媒体成瘾水平且能解释社交媒体成瘾15.5%的变异量($\beta = 0.39, t = 13.92, p < 0.001$)。这表明, 感知压力是影响医护专业女性中职生社交媒体成瘾的重要预测变量。研究结果支持了补偿性网络使用理论, 提示学校应通过缓解学生心理压力、提升应对挑战的资源与能力, 从而降低社交媒体成瘾的风险。

关键词

医护专业中职生, 感知压力, 社交媒体成瘾, 预测作用

A Study on the Relationship between Perceived Stress and Social Media Addiction among Female Students in Secondary Health Vocational Schools

Yu Huang, Wenxin Xu, Wei Lei*

Department of Psychosomatic Medicine, Affiliated Hospital of Southwest Medical University, Luzhou Sichuan

*通讯作者。

文章引用: 黄玉, 徐雯新, 雷威(2026). 中等卫生职业学校女学生感知压力与社交媒体成瘾的关系研究. *心理学进展* 16(5), 324-332. DOI: [10.12677/ap.2026.165267](https://doi.org/10.12677/ap.2026.165267)

Abstract

With the in-depth development of the digital age, social media has become an indispensable part of the daily lives of secondary vocational school students. Due to the heavy learning tasks and high professional pressure in the medical and nursing majors, the problem of social media addiction among secondary vocational students majoring in medical and nursing and its psychological incentives have attracted increasing attention. To explore the relationship between perceived stress and social media addiction among female students in a health school and provide empirical evidence for the mental health education and mobile phone addiction intervention of secondary vocational nursing students, this study used the cluster sampling method to conduct a questionnaire survey on 1061 female students in a health school in Luzhou, Sichuan Province using the Perceived Stress Scale and the Bergen Social Media Addiction Scale. SPSS 27.0 was used for descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and linear regression analysis. The results showed that both the perceived stress (15.00 ± 6.17) and social media addiction (11.03 ± 4.08) of female students in the health school were at a moderate level. Correlation analysis showed that there was a significant positive correlation between the total score of perceived stress and the total score of social media addiction ($r = 0.39, p < 0.001$). Regression analysis indicated that perceived stress could significantly and positively predict the level of social media addiction and could explain 15.5% of the variance in social media addiction ($\beta = 0.39, t = 13.92, p < 0.001$). This suggests that perceived stress is an important predictive variable affecting social media addiction among female students in health schools. The research results support the compensatory Internet use theory, suggesting that schools should reduce the risk of social media addiction by alleviating students' psychological stress and enhancing their resources and abilities to cope with challenges.

Keywords

Secondary Vocational Students Majoring, Perceived Stress, Predictive Effect

Copyright © 2026 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

社交媒体早已不只是一个简单的沟通工具，它深刻地改变了我们连接世界的方式，社交媒体强调的是实时互动，用户可以实时发布、分享和评论内容，打破了传统媒体单向传播的限制，点赞、转发、评论等功能增强了用户参与感，形成双向甚至多向互动。社交媒体已经成为人们生活中不可或缺的一部分，尤其是当代的年轻一代，他们既享受到了网络的便利，也面对着网络的诱惑。然而，这种便利的背后隐藏着复杂的生理与心理机制。社交媒体平台上的点赞、评论和分享等互动，能激活人脑的奖赏回路，促使多巴胺分泌，这种神经反应机制与赌博或药物依赖中的成瘾路径具有相似的生理学基础(Macit et al., 2018)。对于正处于身份认同关键期的青少年和年轻人来说，他们天生渴望同伴的接纳与归属感，智能手机提供的持续连接恰好满足了这种心理诉求，但也让他们更容易陷入过度使用的泥潭(Nikolic et al., 2023)。这便引出了所谓的“赋权奴役悖论”，高科技工具原本是为了赋予我们更强的能力，但全天候的在线状态反而让个体逐渐沦为手机的“奴隶”(McDaniel, 2015)，本应赋予人类更强沟通能力的高科技工具，反

而因其无限的可用性,让个体逐渐沦为手机的“奴隶”。

网络成瘾是指过度使用互联网造成的明显的社会和心理损害,对大学生的学习和生活,尤其是身心健康造成严重危害(Wu et al., 2016),其核心特征表现为成瘾症状的显现以及自我调节能力的显著降低(Sun & Zhang, 2021)。一旦个体陷入“无法远离网络”的恶性循环,一系列连锁反应便接踵而至:从生理层面的睡眠质量滑坡(Koc & Gulyagci, 2013),到现实层面的工作与学业表现欠佳(Kuss et al., 2014; Wu et al., 2016),甚至是不健康的社会关系(Fox & Moreland, 2015; Müller et al., 2016)。最终,成瘾者往往会陷入一种自相矛盾的境地——为了虚拟社交而切断现实联系,导致个体在现实生活中感到愈发孤立(Cheng et al., 2021; Çimke & Cerit, 2021; Sun & Zhang, 2021)。尽管学术界已证实社交媒体成瘾与生活满意度之间存在明确的负相关关系(Ayyıldız & Şahin, 2022),但既往研究大多依赖于截面数据,虽然捕捉到了压力与成瘾之间的相关关系,却仍难以回答那个核心的因果时序命题:究竟是现实生活的压力迫使个体逃避至虚拟世界,还是社交媒体成瘾反过来加剧了现实的压力?这也是本文想要探索的问题。实际上,社交媒体成瘾并非孤立的现象,它与网络游戏障碍等行为成瘾具有相似的病理基础,均反映了数字化生存下个体对虚拟奖赏的病理性依赖。

从心理学的角度来看,压力是一种由心理压力源和反应组成的认知和行为体验过程(Cohen et al., 1983)。一般来说,压力是指当一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负面情绪和消极信念。从更广泛的生理学视角来看,压力反应对于维持机体稳态至关重要(Russell & Lightman, 2019)。感知压力不仅包括对生活不可预测性的主观感受,更涉及个体的压力反应性。长期压力环境可能引发心理与生理状态的复杂交互,从而改变压力反应模式,增加个体的成瘾易感性(Hawkins et al., 1992)。压力会破坏情绪调节机制,并最终通过改变HPA轴的功能,或者通过激活与过度负面情绪(即对情绪困扰的敏感性增强)和情绪痛苦相关的大脑通路,促成成瘾的形成(Koob & Schulkin, 2019)。这些变化可能是成瘾障碍中观察到的感知压力和压力反应性改变的基础。

压力环境和生活事件可能会引发相互作用的身体和心理状态,从而改变压力反应,使个体容易上瘾(Hawkins et al., 1992; Rhodes & Jason, 1990)。在多维压力的冲击下,社交媒体往往被年轻人视作一种低成本的情绪管理工具。情绪压力被证实对智能手机成瘾有积极的预测作用(Tang et al., 2014)。感知到的压力与过度使用智能手机之间的正相关关系可能归因于这样一个事实,即有问题的智能手机使用会分散人们对压力事件的注意力,并成为应对压力的一种方式(Snodgrass et al., 2014)。当个体感知到高强度压力(如学业、工作、人际关系压力)时,社交媒体提供了一种低成本的“数字避风港”。年轻人倾向于增加互联网的使用,以管理情绪、补偿社交互动和逃避现实通过浏览内容、互动娱乐,大脑释放多巴胺,暂时缓解负面情绪(Macit et al., 2018),形成“压力→逃避→即时满足”的依赖路径。

医卫类职校生(准医护人员)面临着高强度的医学专业课、严苛的操作技能考核以及对未来临床实习的心理畏难情绪。青春期女性在情感表达和社交需求上更为细腻,且更容易受到压力波动的影响。目前关于社交媒体成瘾的研究多集中在普通高中或大学生,针对医卫类职业学校女学生这一高压、特定职业导向群体的研究相对匮乏。本研究旨在通过对1061名医护专业女性中职生的实证调查,探讨感知压力对社交媒体成瘾的影响。研究假设:医护专业女性中职生的感知压力能够正向预测其社交媒体成瘾水平。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究采用整群抽样法,于2024年10月以年级为单位,初测共发放问卷1980份,受试者年龄在15至18岁之间。本研究采用整群抽样法,初始发放问卷1980份(其中男178人,女1802人)。首先根据作答规律性、作答时长及缺失值等指标剔除无效问卷741份,如作答时长低于100秒(视为随机乱填)、选

项呈现明显的长串规律(如全选 A)、以及漏填率超过 15%的问卷。鉴于该校男女性别比例极度悬殊(约 1:10), 为避免性别差异对统计模型的潜在干扰并提升研究的针对性, 本研究进一步排除了男性样本, 最终纳入 1061 名女性医护中职生进行分析。所有受试者均在知情同意的前提下, 通过电子问卷平台匿名完成测评。

2.2. 研究工具

(1) 采用自制量表对参与者的人口统计学信息进行收集, 包括年龄、性别、年级以及个人和家族心理健康问题史。

(2) 卑尔根社交媒体成瘾量表(Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS), 用于评估社交媒体成瘾症状(Andreassen et al., 2017)。该量表有六个条目, 这六个项目都与一个人在过去 12 个月里使用社交媒体的经历有关。评分从 1 (几乎从不)到 5 (非常频繁), 每个条目代表社交媒体成瘾的一种症状, 包括显著性、耐受性、情绪调节、戒断症状、冲突、复发。总分达到 19 分或更高表明可能成瘾(Eichenberg et al., 2024)。在本研究中, 卑尔根社交媒体成瘾量表(BSMAS)的克隆巴哈系数为 0.882, 显示出极佳的内部一致性。

(3) 感知压力量表(Perceived Stress Scale, PSS), 用于评估感知压力, 该量表由 Cohen 等人编制(Cohen et al., 1983), 本研究采用 10 个题目的版本, 用于评估个体在过去一个月内主观感受到的压力水平, 量表采用 5 点计分法, 每个题项回答由 0 到 4 分, 0 表示“从不”, 4 表示“非常经常”, 分为两个维度: 失控感(Perceived Helplessness, 条目 1, 2, 3, 6, 9, 10)和自我效能感(Self-Efficacy, 条目 4, 5, 7, 8)。最终的得分相对较高就意味着感受到的主观压力水平较高。PSS 的克隆巴哈系数为 0.775, 显示出良好的内部一致性。

2.3. 数据处理

本研究采用 SPSS 27.0 软件进行数据的整理、描述统计、差异检验、信度检验、共同方法偏差检验以及相关分析。进一步通过回归分析考察感知压力对社交媒体成瘾的预测作用。

3. 研究结果

3.1. 描述性统计

对 1061 名平均年龄为 16.45 ± 0.82 岁的医护专业女性中职生的感知压力与社交媒体成瘾水平进行描述性统计分析(见表 1)。结果显示, 感知压力(PSS-10)的平均得分为 15.00 ± 6.17 , 得分范围在 0 至 33 分之间, 表明调查对象在过去一个月内体验到了客观存在的心理压力。社交媒体成瘾(BSMAS)的平均得分为 11.03 ± 4.08 , 这表明该群体社交媒体成瘾倾向总体处于较低水平, 但个体间存在一定差异。

Table 1. Descriptive statistics of perceived stress and social media addiction

表 1. 感知压力与社交媒体成瘾的描述性统计

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	社交媒体成瘾
社交媒体成瘾	11.03	4.08	-
感知压力	15.00	6.17	0.39***

注: *M* 为均值, *SD* 为标准差, ***表示 $p < 0.001$ 。

3.2. 相关性分析

经检验, 各变量总分均接近正态分布, 故采用 Pearson 相关分析探讨感知压力与社交媒体成瘾的关系。结果显示(见表 1), 感知压力总分与社交媒体成瘾总分之间呈显著正相关($r = 0.39, p < 0.001$)。这初步

证实了本研究的假设，即感知压力较高的卫校女学生，其社交媒体成瘾倾向也相对较高。

3.3. 回归分析

以感知压力为自变量，社交媒体成瘾为因变量进行线性回归分析。结果显示(见表 2)，回归模型具有统计学意义($F(1, 1059) = 193.78, p < 0.001$)。感知压力能显著正向预测社交媒体成瘾($\beta = 0.39, t = 13.92, p < 0.001$)。根据 R^2 值，感知压力可以解释社交媒体成瘾 15.5%的变异量。

Table 2. Regression analysis of perceived stress and social media addiction

表 2. 感知压力与社交媒体成瘾的回归分析

结果变量	预测变量	R	R^2	F	β	t	p
社交媒体成瘾	感知压力	0.39	0.155	193.78***	0.39	13.92**	<0.001

注：***表示 $p < 0.001$ ，表格中的 β 为标准化回归系数。

4. 结果与讨论

4.1. 卫校女学生感知压力与社交媒体成瘾的现状评价

本研究聚焦于医护专业女性中职生这一特殊群体。该群体作为未来基层医疗卫生事业的储备力量，由于其职业性质要求极高的心理稳定性和专注力，探讨其在感知压力下产生的社交媒体成瘾机制，不仅具有理论研究价值，更对优化我国基层护理人才的早期培养与心理干预具有深远的现实意义。

本研究发现，医护专业女性中职生的感知压力处于中等水平。从心理学角度看，压力是个体觉得自己无法应对环境要求时产生的负面体验(Cohen et al., 1983)。对于卫校女生而言，这种压力不仅源于繁重的医护专业课学习，更源于她们对自身解决问题能力的信心程度以及对未来职业挑战的紧迫感(Del Giudice et al., 2018)。数据结果显示，该群体的社交媒体成瘾均值虽然不高，但与感知压力存在紧密关联。这印证了压力的“主观解释”重要性(Nuqali et al., 2018)：当医护专业女性中职生主观上认为学业或人际挑战超出了自身能力限度时，这种心理脆弱性会显著改变其压力反应机制，使其在社交媒体的诱惑面前更容易陷入成瘾行为(Hawkins et al., 1992; Rhodes & Jason, 1990)。

4.2. 感知压力对社交媒体成瘾的预测机制：基于 I-PACE 模型与使用满足理论

回归分析显示，感知压力对社交媒体成瘾具有显著的预测作用($\beta = 0.39$)，解释率达 15.5%。这一结果可以从以下两个维度深度解析。

首先，根据“个人-影响-认知-执行”模型(Brand et al., 2019)，个体的特质敏感性与压力诱发的情感反应相互作用，是导致成瘾行为的病理基础(Amendola et al., 2025)。对于医护专业女性中职生这一特殊群体，她们在面临人际关系和学业压力时，会产生强烈的负面情感反应，而社交媒体的高互动性提供了高效的沟通渠道(Oldmeadow et al., 2013)，使其能够获得必要的心理支持(Leung, 2007)与放松感(Brailovskaia et al., 2019)。

其次，从使用与满足理论来看，用户使用社交媒体的核心动机在于寻求社交互动与娱乐(Carbonell et al., 2016)。医护专业中职生在现实中可能缺乏足够的资源来处理职业技能培训中的挫折，因此转而从社交媒体中寻求“人际效用”(Sum et al., 2008)或“感知享受”(Brandtzæg & Heim, 2009)。这种逃避问题、消磨时间的需求(Quan-Haase & Young, 2010; Shao, 2009)，虽然带来了短期的心理满足，但也导致了意志控制力的下降，引发持续性的病理活动(Thambusamy et al., 2010)，最终通过 15.5%的解释率直观地体现了压力驱动成瘾的路径。

4.3. 感知压力与社交媒体成瘾的关联机制分析

研究结果中 $r=0.39$ 的显著相关,反映了压力与成瘾之间的“逃避现实”特征(Kardefelt-Winther, 2014)。卫校女生因无法有效应对现实压力而选择长期沉溺于社交媒体(Assunção & Matos, 2017; Chen et al., 2020),试图通过虚拟的掌控感来弥补现实生活的失控感(Teng et al., 2021)。然而,这种沉溺具有反向增加压力负荷的风险(Wu et al., 2016)。过度关注社交网络中的消息和支持请求,会使个体面临压倒性的社交联系,从而增加过度使用的风险(Manago et al., 2012)。对于处于青少年时期的医护专业女性中职生而言,社交媒体成瘾水平的提升往往与感知压力呈同步增加趋势(Feng et al., 2019; Sarialioğlu & Oluç, 2024; Singh et al., 2020)。这种双向的影响机制提示我们,单一的手机管控可能失效,未来尝试从缓解个体感知压力的角度切入,可能是缓解其社交媒体过度使用的一种切入。

5. 结论

本研究通过对 1061 名医护专业女性中职生的实证调查,探讨了感知压力与社交媒体成瘾之间的关系,得出以下主要结论:第一,医护专业女性中职生感知压力与社交媒体成瘾水平总体处于中等状况。虽然均值未达到高危水平,但个体差异显著,提示教育者应关注高压、高成瘾风险的极端个体。第二,感知压力与社交媒体成瘾之间存在显著的正相关关系($r = 0.39$)。这一发现验证了补偿性网络使用理论及“个人-影响-认知-执行”模型在医护专业女性中职生群体中的适用性,即现实生活中的心理压力是诱发社交媒体过度使用的核心诱因。第三,感知压力是社交媒体成瘾的重要预测变量。回归分析显示,感知压力能显著正向预测社交媒体成瘾($\beta = 0.39$),且能解释其 15.5%的变异量。这表明,通过缓解学生的学业及人际压力、提升其心理弹性,或许能为预防和干预社交媒体成瘾提供有益的参考方向。

6. 讨论与局限

本研究发现,医护专业中职生的感知压力水平(15.00 ± 6.17)处于中等程度。这一结果与方海健等人针对合肥市 7049 名普通中学生的研究结果(17.03 ± 7.83)基本持平(Fang et al., 2022)。虽然本研究对象的压力感略低于普高学生,但这可能与抽样群体中不含高三学生有关。然而,考虑到本研究样本均为女性,且医护专业具有早期职业化的特征,这一分值依然提示该群体的心理应激状态不容忽视。参照最新国际研究数据(López-Fernández, 2025),本研究中对象的均分(11.03 ± 4.08)与其处于相近量级,且均位于量表的中等水平区间。虽然本研究数值略低,但这可能反映了跨文化背景下社交媒体使用偏好的差异,这种分值上的分布特征进一步证实了本研究对样本成瘾现状描述的客观性与严谨性。基于以上发现,学校可引入正念压力管理,通过正念呼吸、身体扫描等练习,引导医护生在面对学业或职业挫折时学会觉察当下情绪,而非自动化地通过社交媒体逃避。可以利用认知行为疗法,纠正学生对社交媒体的非理性信念。引导家长改善亲子沟通质量,研究表明高质量的沟通(而非简单的反应性限制)对降低青少年成瘾至关重要。

本研究采集的样本均分与其处于同一量级,进一步证实了该量表在青少年群体评估中的适用性与稳定性。本研究采用了横断研究设计,虽揭示了感知压力对社交媒体成瘾的预测作用,但尚无法确立变量间的因果关系。未来的研究可考虑采用纵向追踪或干预性研究,以进一步验证缓解压力对降低社交媒体成瘾的实际临床效果。本研究样本仅来源于单一地区的医护专业学校,且研究对象均为女性学生。尽管这符合医护专业的性别分布特征,但样本的同质性限制了结论向不同地域、不同专业及男性学生群体推广的外部效力。研究主要依赖于学生的主观自评问卷,可能存在记忆偏差或社会趋同效应的影响。后续研究可尝试通过客观的智能手机使用记录或多源评价法(如师生互评)来提升结果的准确性。

基金项目

这项工作得到了中国国家自然科学基金的资助[32200882]，教育部人文社会科学研究基金[23YJA190004]的资助。

参考文献

- Amendola, S., Hengartner, M. P., & Wakefield, J. C. (2025). The Harmful Dysfunction Analysis Applied to the Concept of Behavioral Addiction: Toward a New Theoretical Framework. *Addiction Research & Theory*, 33, 428-450. <https://doi.org/10.1080/16066359.2025.2513339>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Assunção, R., & Matos, P. M. (2017). Adolescents' Profiles of Problematic Facebook Use and Associations with Developmental Variables. *Computers in Human Behavior*, 75, 396-403. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.034>
- Ayyıldız, F., & Şahin, G. (2022). Effect of Social Media Addiction on Eating Behavior, Body Weight and Life Satisfaction during Pandemic Period. *British Food Journal*, 124, 2980-2992. <https://doi.org/10.1108/bfj-01-2022-0018>
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The Relationship between Daily Stress, Social Support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276, 167-174. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.05.014>
- 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>
- Brandtzaeg, P. B., & Heim, J. (2009). Why People Use Social Networking Sites. In A. A. Ozok, & P. Zaphiris (Eds.), *Lecture Notes in Computer Science* (pp. 143-152). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-02774-1_16
- Carbonell, X., Guardiola, E., Fuster, H., Gil, F., & Panova, T. (2016). Trends in Scientific Literature on Addiction to the Internet, Video Games, and Cell Phones from 2006 to 2010. *International Journal of Preventive Medicine*, 7, Article 63. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.179511>
- Chen, Y., Li, R., Zhang, P., & Liu, X. (2020). The Moderating Role of State Attachment Anxiety and Avoidance between Social Anxiety and Social Networking Sites Addiction. *Psychological Reports*, 123, 633-647. <https://doi.org/10.1177/0033294118823178>
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of Social Media Addiction across 32 Nations: Meta-Analysis with Subgroup Analysis of Classification Schemes and Cultural Values. *Addictive Behaviors*, 117, Article 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Çimke, S., & Cerit, E. (2021). Social Media Addiction, Cyberbullying and Cyber Victimization of University Students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35, 499-503. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.07.004>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-339. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Del Giudice, M., Buck, C. L., Chaby, L. E., Gormally, B. M., Taff, C. C., Thawley, C. J. et al. (2018). What Is Stress? A Systems Perspective. *Integrative and Comparative Biology*, 58, 1019-1032. <https://doi.org/10.1093/icb/icy114>
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rumpl, H. (2024). Social Media Addiction: Associations with Attachment Style, Mental Distress, and Personality. *BMC Psychiatry*, 24, Article No. 278. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z>
- Feng, Y., Ma, Y., & Zhong, Q. (2019). The Relationship between Adolescents' Stress and Internet Addiction: A Mediated-Moderation Model. *Frontiers in Psychology*, 10, Article ID: 2248. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02248>
- 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>
- Fang, H. J., Cui, Y. N., & Yu, F. Q. (2022). The Influence of Perceived Stress on Internet Addiction among Middle School Students: The Chain Mediating Role of Shame and Psychological Resilience. *Journal of Educational Biology*, 10, 445-449+456. <https://doi.org/10.3969/j.issn.2095-4301.2022.06.003>
- 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>

- 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>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). The Moderating Role of Psychosocial Well-Being on the Relationship between Escapism and Excessive Online Gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>
- 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>
- Koob, G. F., & Schulkin, J. (2019). Addiction and Stress: An Allostatic View. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 106, 245-262. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.008>
- Leung, L. (2007). Stressful Life Events, Motives for Internet Use, and Social Support among Digital Kids. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 204-214. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9967>
- López-Fernández, F. J., Mezquita, L., Vidal-Arenas, V., Monfil-Carratalá, A., Ortet, G., & Ignacio Ibáñez, M. (2025). Social Media Addiction, Personality, Psychopathology and Gender: Cross-Sectional and Longitudinal Findings in Adolescents. Adicción a redes sociales, personalidad, psicopatología y género: Hallazgos transversales y longitudinales en adolescentes. *Adicciones*, 37, 269-284. <https://doi.org/10.20882/adicciones.2084>
- Macit, H. B., Macit, G., & Güngör, O. (2018). A Research on Social Media Addiction and Dopamine Driven Feedback. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5, 882-897. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.435845>
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being. *Developmental Psychology*, 48, 369-380. <https://doi.org/10.1037/a0026338>
- McDaniel, B. T. (2015). "Technoference": Everyday Intrusions and Interruptions of Technology in Couple and Family Relationships. *Psychology of Popular Media Culture*, 5, 85-98. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). 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>
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M. et al. (2023). Smartphone Addiction, Sleep Quality, Depression, Anxiety, and Stress among Medical Students. *Frontiers in Public Health*, 11, Article ID: 1252371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Nuqali, A., Al Nazzawi, H., Felmban, S., Assiri, H., & Felemban, N. (2018). Assessing the Correlation between Medical Students' Psychological Distress and Their Academic Performance in Makkah, Saudi Arabia. *Creative Education*, 9, 1332-1341. <https://doi.org/10.4236/ce.2018.99099>
- 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>
- Quan-Haase, A., & Young, A. L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30, 350-361. <https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
- 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>
- Russell, G., & Lightman, S. (2019). The Human Stress Response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15, 525-534. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
- 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>
- Shao, G. (2009). Understanding the Appeal of User-Generated Media: A Uses and Gratification Perspective. *Internet Research*, 19, 7-25. <https://doi.org/10.1108/10662240910927795>
- Singh, A., Kishore, M., & Sinha, N. (2020). Stress and Social Networking Addiction among Adolescents in Bihar. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 8, 182-187.
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F., Eisenhauer, S., Batchelder, G., & Cookson, R. J. (2014). A Vacation from Your Mind: Problematic Online Gaming Is a Stress Response. *Computers in Human Behavior*, 38, 248-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.004>
- Sum, S., Mathews, M. R., Pourghasem, M., & Hughes, I. (2008). Internet Technology and Social Capital: How the Internet Affects Seniors' Social Capital and Wellbeing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 202-220. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01437.x>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A Review of Theories and Models Applied in Studies of Social Media Addiction and Implications for Future Research. *Addictive Behaviors*, 114, Article 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>

- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Stressful Life Events and Psychological Symptoms among Adolescent Internet Users. *Addictive Behaviors, 39*, 744-747. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.010>
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2021). Depression and Anxiety Symptoms Associated with Internet Gaming Disorder before and during the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study. *Journal of Behavioral Addictions, 10*, 169-180. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00016>
- Thambusamy, R., Church, M., Nemati, H., & Barrick, J. (2010). *Socially Exchanging Privacy for Pleasure: Hedonic Use of Computer-Mediated Social Networks*. https://aisel.aisnet.org/icis2010_submissions/253/
- Wu, X., Zhang, Z., Zhao, F., Wang, W., Li, Y., Bi, L. et al. (2016). Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Social Support and Other Related Factors among Adolescents in China. *Journal of Adolescence, 52*, 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.07.012>