

错失恐惧的影响因素：基于多维度视角的整合分析

谢雨欣

天津师范大学心理学部，天津

收稿日期：2026年3月29日；录用日期：2026年5月6日；发布日期：2026年5月19日

摘要

错失恐惧的形成涉及多维度因素的动态交互作用。本研究检索2011至2025年ScienceDirect、PubMed及Web of Science数据库，对现有证据进行快速回顾与理论整合。研究发现：个体心理层面的人格特质（尤其是神经质）、心理需要未满足及负性情绪与错失恐惧密切相关；社会文化层面，向上社会比较是其最强预测因子，文化价值观起调节作用；社交媒体使用强度、被动使用模式及使用受限状态均与错失恐惧显著相关；人口学变量发挥调节作用。基于此，本文构建了一个假设性的错失恐惧多维度动态交互模型以待验证，提出“心理需要未满足 - 社交媒体被动使用 - 向上社会比较 - FoMO - 社交媒体使用增加”的自我强化回路。该框架为理解数字化时代个体心理适应机制提供新视角，也为促进健康社交媒体使用、提升个体心理健康水平提供理论依据。

关键词

错失恐惧，影响因素，综述

Influencing Factors for Fear of Missing Out: A Multidimensional Perspective on Integrative Analysis

Yuxin Xie

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: March 29, 2026; accepted: May 6, 2026; published: May 19, 2026

Abstract

The formation of fear of missing out involves the dynamic interaction of multidimensional factors.

Based on a search of the ScienceDirect, PubMed, and Web of Science databases for literature published between 2011 and 2025, this study conducted a rapid review and theoretical integration of the available evidence. The findings indicate that at the individual psychological level, personality traits (particularly neuroticism), frustration of psychological needs, and negative emotions are closely associated with fear of missing out; at the sociocultural level, upward social comparison is the strongest predictor of fear of missing out, with cultural values playing a moderating role; the intensity of social media use, passive use patterns, and restricted use are all significantly correlated with fear of missing out; and demographic variables play a moderating role. Based on this, this study constructs a hypothetical multidimensional dynamic interaction model of fear of missing out that awaits further verification, proposing a self-reinforcing loop characterized by “frustration of psychological needs-passive use of social media-upward social comparison-FoMO-increased social media use.” This framework offers a new perspective for understanding individuals’ mechanisms of psychological adaptation in the digital age and provides a theoretical foundation for promoting healthy social media use and enhancing individual mental health.

Keywords

Fear of Missing Out, Influencing Factors, Review

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

错失恐惧(Fear of Missing Out, 简称 FoMO)指个体普遍担忧他人正在经历自身缺席的有益体验, 并渴望持续与他人保持联系的心理状态(Przybylski et al., 2013)。移动互联网的普及与社交媒体的深度嵌入, 使错失恐惧成为现代社会中普遍存在的心理现象, 对个体心理健康、学业表现及生活质量产生消极影响。现有研究表明, 错失恐惧与焦虑、抑郁等情绪障碍密切相关, 错失恐惧水平越高, 个体报告焦虑与抑郁症状的风险越高(Atıf Akyol et al., 2021)。问题性社交媒体使用亦对错失恐惧有重要影响(Andreassen et al., 2016)。错失恐惧的潜在危害已引起学界广泛关注, 识别其发生发展的关键影响因素, 是实现精准预防与有效干预的核心前提。

现有研究多集中于单一因素的孤立探讨, 各维度间的动态交互机制尚未得到系统揭示, 理论模型构建滞后于实证研究的积累。错失恐惧的形成涉及个体心理特征、社会文化背景及社交媒体使用行为等多维度变量的交互作用, 目前学界对这一复杂影响因素系统的整合性认识仍较为有限。已有研究分别从人格特质、心理需要、社会比较、文化价值观及社交媒体使用等视角探讨错失恐惧的影响因素, 但多为分散的实证探索, 缺乏系统的理论整合(Balta et al., 2020; Wegmann et al., 2017)。区别于既往聚焦单一层面的综述, 本文从个体心理、社会文化、社交媒体使用及人口学四个维度构建多维度动态交互模型, 尝试揭示各影响因素的内在关联及其交互机制。

本研究通过梳理个体心理层面(人格特质、心理需要、情绪与情感状态)、社会文化层面(社会比较、文化价值观)、社交媒体使用层面及人口学层面(年龄、性别)的相关研究证据, 构建多维度影响框架, 并基于现有研究缺口提出未来研究方向。深入解析错失恐惧的多维度影响因素及其相互作用机制, 有助于构建完整的理论模型, 为高危人群的早期识别与动态监测提供科学依据, 并为制定预防策略与靶向性干预方案提供理论基础(Buglass et al., 2017; Przybylski et al., 2013)。在数字化时代背景下, 理解错失恐惧的形成机制, 对促进个体心理健康、优化社交媒体使用行为、提升社会适应水平具有重要现实意义。

2. 方法

本文旨在对错失恐惧的影响因素进行系统梳理与快速回顾。为全面获取相关研究,选取三个主要学术数据库进行文献检索,分别为 ScienceDirect、PubMed 以及 Web of Science。为使检索结果尽可能覆盖错失恐惧领域的研究进展及经典理论,纳入标准设置得较为宽泛:检索时间范围限定为 2011 年至 2025 年间发表的文章,需与主题相关且具有较高索引量。研究通过指定检索词锁定目标文献,围绕三个核心维度构建检索策略:错失恐惧相关概念(检索词为“Fear of Missing Out” OR “FoMO”),与错失恐惧相关的影响因素(检索词为“personality” OR “social media” OR “basic psychological needs”等)、以及不同人群样本(检索词为“university students” OR “adolescent”等)。三类检索词通过布尔运算符“AND”进行组合检索,以此促进对相关文献进行全面且系统的审查。不过,会议论文、方案论文(无结果)、硕士和博士论文不纳入此次研究范围。由于本研究旨在快速回顾主要影响因素并构建整合模型,未对纳入研究进行系统质量评价,此为本文的局限性之一。因此,本文所提出的整合模型应视为基于现有文献的理论建构,其各路径的稳健性尚需通过纳入高质量研究的系统综述或元分析加以验证。

3. 个体心理层面

3.1. 人格特质

人格特质作为个体相对稳定的心理行为模式,在错失恐惧的发生机制中发挥基础性作用。依据大五人格理论,人格可划分为神经质、外向性、开放性、宜人性和尽责性五个核心维度(McCrae & Costa, 1987)。研究发现,人格特质是预测错失恐惧水平的关键因素(Wolniewicz et al., 2020)。具体而言,神经质与开放性人格特质能显著正向预测错失恐惧(Saritepeci & Kurnaz, 2024)。从认知加工视角看,高神经质个体对威胁性社会信息(如他人排斥)存在注意偏向(Aberg et al., 2023),更易将模糊信息解读为社交威胁,高开放性个体虽对新体验持开放态度,但也因此更易因“未体验”而产生遗憾与焦虑。针对社交媒体情境的研究发现,外向性、宜人性与错失恐惧呈显著正相关(Tresnawati, 2016),表明不同人格维度在解释错失恐惧个体差异时具有特异性作用。值得注意的是,不同人格维度对错失恐惧的预测作用可能因研究情境而异:神经质与开放性在一般情境中预测力更强,而外向性与宜人性则在社交媒体使用情境中更为突出(Rozgonjuk et al., 2021; Sindermann et al., 2022; Zhang et al., 2024),暗示人格特质与情境特征的交互作用值得进一步探究。

综合来看,人格特质不仅直接作用于错失恐惧的形成,还通过影响个体对社会信息的加工方式(如注意偏向),间接塑造其错失体验的易感性。现有研究多采用横断面设计,人格特质与错失恐惧的因果关系尚难确定。未来可结合行为实验与生态瞬时评估,进一步厘清人格特质在错失恐惧形成中的动态作用机制。

3.2. 心理需要

心理需要的未满足状态是理解错失恐惧形成机制的重要切入点。根据自我决定理论,能力、自主性与关系性三种基本心理需要的满足是有效自我调节与心理健康的基础(Ryan & Deci, 2000)。当个体体验到这些需要的缺失时,便可能陷入自我调节的模糊状态,进而表现为错失恐惧水平升高(Przybylski et al., 2013)。实证研究进一步证实,能力、自主性与关系性需要满足感较低的个体,其错失恐惧水平显著更高(Alt, 2018)。关系需要的缺失使个体对社交信息更为敏感,以期通过持续监控他人动态弥补归属感缺口。能力需要的缺失促使个体通过社会比较验证自身价值,这一过程增加了对“他人成功经历”的错失担忧。针对青少年群体的研究进一步表明,归属感需求与声望需求均与错失恐惧呈显著正相关(Beyens et al., 2016),说明青少年对社交地位与同伴认同的追求,可能是其错失体验的重要心理来源。

心理需要的未满足状态既是错失恐惧产生的重要前置条件,也为理解个体持续关注他人行为提供了

理论解释。这一机制为后续整合模型中的自我强化回路提供理论基础。

3.3. 情绪与情感状态

情绪与情感状态是影响错失恐惧形成与维持的重要心理因素，已有研究主要关注负性情绪在其中的作用。研究发现，错失恐惧与负性情绪显著正相关，但与正性情绪无显著关联(Groenestein et al., 2024)，说明错失恐惧更多与消极情感体验相关联。进一步研究表明，错失恐惧与焦虑、抑郁等情绪障碍存在密切关系(Elhai et al., 2020)，错失恐惧水平越高，个体报告焦虑与抑郁症状的风险也越高(Atış Akyol et al., 2021)。上述发现表明负性情绪与错失恐惧之间可能存在双向强化机制：一方面，负性情绪(如焦虑、抑郁)增强个体对错失他人经历的担忧，使其更倾向于持续监控他人动态。另一方面，持续的错失恐惧体验意味着个体反复暴露于“他人精彩生活”的社会比较中，相对剥夺感与自我贬抑随之加剧，进而推高焦虑与抑郁水平(Tao et al., 2023)。这一“负性情绪-错失恐惧-情绪恶化”的循环，与认知行为理论中“情绪-行为强化环路”高度吻合(Davis, 2001; Moorey, 2010)。焦虑与抑郁在错失恐惧中的作用可能存在差异：焦虑更可能驱动主动监控行为，即通过了解他人动态缓解不确定感；抑郁可能表现为被动反刍，即沉浸于错失体验而无实际行动。未来研究可采用经验取样法区分二者的动态过程。

综合来看，情绪与情感状态既是错失恐惧的重要预测因素，也在其与心理健康的关联中发挥关键中介作用，并为后续干预提供可靶向的情绪调节路径。这一情绪机制与前述心理需要的未满足状态相互作用，共同构成错失恐惧形成的重要心理基础。

4. 社会文化层面

个体心理特征构成错失恐惧的易感基础，但其具体表现方式受到个体所嵌入的社会文化环境的深刻影响。

4.1. 社会比较

社会比较是理解错失恐惧形成机制的重要社会心理路径。基于社会比较理论，个体倾向于通过与他人比较来判断自身是否错过了潜在资源(Festinger, 1954)。在中国社会文化背景下，榜样教育与“向他人学习”的心态进一步强化这一倾向，使个体更易选择优于自身的对象进行向上比较，从而催生职场情境中的错失恐惧体验(石冠峰等, 2023)。研究发现，社会比较是错失恐惧的最强预测因子，其对错失恐惧的标准化回归系数在所有预测变量中效应最大(Piko et al., 2025)。向上社会比较直接激活个体对“错失潜在收益”的感知，触发相对剥夺感与自我贬抑。此外，社会比较不仅直接影响错失恐惧水平，还通过社交媒体成瘾、孤独感与完美主义等中介变量间接发挥作用(Piko et al., 2025)。进一步研究表明，错失体验可分为特质 FoMO 型、状态 FoMO 型与 JoMO 型三种潜在类型，其中冲动性与向上社会比较对各类型具有显著预测作用(毛林江等, 2024)。综上所述，社会比较尤其是向上社会比较，既是错失恐惧形成的关键触发因素，也通过多种中介机制加剧个体的错失体验。这一机制与文化价值观紧密交织，共同塑造错失恐惧的社会文化基础。

4.2. 文化价值观

文化价值观对错失恐惧的影响具有复杂性与双重性。首先，在文化价值取向的内容上，特定的价值观可直接加剧或缓解个体的错失恐惧水平。针对拉丁裔新兴成人大学生的研究显示，家庭荣誉与错失恐惧呈正相关，强调家庭声望的价值观可能增加个体的错失恐惧水平，而家庭互联与种族社会关系与错失恐惧呈负相关，表现为保护性因素(Vernon et al., 2025)。这一结果揭示家庭价值观在错失恐惧形成中的双重作用机制：当文化强调外部声望评价时，个体更易产生错失焦虑；而当文化强调内部联结与归属时，

则能缓冲错失恐惧。

其次,从文化维度的调节功能看,深层文化特征可改变人格特质与错失恐惧之间的关系强度。根据自我建构理论,个体对自我和他人关系的理解可分为独立自我建构与相互依赖自我建构两种取向:独立自我建构强调个人的独特性、自主性和自我表达,个体的行为主要受内在特质驱动;相互依赖自我建构强调与他人的联结、归属感和社会角色,个体的行为更多受社会情境和关系规范的影响(Markus & Kitayama, 1991)。自我建构作为核心文化价值观维度,显著调节人格特质与错失恐惧之间的关系:在强调独立自我建构的文化背景中(如德国、美国等典型独立自我建构文化),尽责性与错失恐惧之间的负相关更为显著,而在强调相互依赖自我建构的文化背景中(如土耳其、沙特阿拉伯等典型相互依赖自我建构文化),外向性与错失恐惧之间的正相关更为突出(Zhang et al., 2024)。这表明文化背景不仅直接影响错失恐惧水平,更通过塑造个体对社会信息的意义解读方式,调节人格因素对错失恐惧的预测效应。

综合而言,文化价值观在本研究构建的多维度整合模型中主要扮演调节变量的角色。具体而言,文化价值观既可能通过特定的价值取向(如家庭荣誉)直接加剧错失恐惧的风险,也可能通过增强社会联结感(如家庭互联)发挥保护作用。同时,自我建构等深层文化维度还调节人格特质与错失恐惧之间的关系强度。由此可见,文化因素不仅独立作用于错失恐惧,更通过与个体心理特征的交互作用,塑造错失恐惧在不同文化背景下的差异化表现形式。基于文化价值观的上述作用机制,未来针对错失恐惧的预防与干预需考虑文化适配性:在强调相互依赖自我建构的文化中,可侧重增强社会联结感以缓冲错失恐惧;在强调独立自我建构的文化中,可聚焦降低个体对社会评价的敏感性。下文整合模型将在此基础上,进一步呈现文化价值观在多维度交互机制中的调节作用。

5. 社交媒体使用层面

个体心理特征与社会文化背景共同塑造个体对社交信息的敏感性,而社交媒体作为当代社会比较的核心场域,为错失恐惧的激活与强化提供了具体情境。

社交媒体使用是错失恐惧产生与维持的重要情境因素。现有研究从使用强度、使用模式及使用受限等多个角度揭示了错失恐惧与社交媒体使用之间的关联。相较于非社交媒体使用者,社交媒体使用者的焦虑水平更高(错失恐惧的典型表现)(Farahani et al., 2011)。研究发现,社交媒体使用强度与错失恐惧显著正相关,个体的社交网站使用强度能显著预测其六个月后的错失恐惧水平,但反向的预测关系却不成立(Buglass et al., 2017)。此外,多社交媒体平台使用和问题性社交媒体使用对错失恐惧有重要影响(Primack et al., 2017; Andreassen et al., 2016)。社交媒体使用的受限状态同样与错失恐惧密切相关:当个体无法对多种社交媒体进行签到时,便会体验到更高水平的焦虑(Rosen et al., 2013);对无线移动设备的依赖程度越高,设备缺失时个体的焦虑水平也越高(Cheever et al., 2014)。针对青少年群体的研究进一步证实,错失恐惧水平较高的青少年使用 Facebook 更为频繁(Beyens et al., 2016)。

综上所述,错失恐惧与社交媒体使用之间可能存在双向强化的动态关联。需要说明的是,这一循环机制主要基于横断面研究与理论推演得出,其因果方向尚不明确。这一机制将在后文整合模型中进一步展开。

6. 人口学变量层面

上述各层面因素对错失恐惧的影响并非恒定不变,而是受到人口学变量(年龄、性别)的调节。

6.1. 年龄

年龄是影响错失恐惧水平的重要人口学变量,但二者之间的关系在不同研究中呈现出一定差异。针对成人样本的研究发现,年轻个体往往拥有更高水平的错失恐惧(Przybylski et al., 2013)。然而,也有研究表明,在某些人群中,错失恐惧似乎随着年龄增长而增加,而在其他人群中则呈现相反的趋势(Akbari et

al., 2021)。进一步研究发现, 年龄在人格特质与错失恐惧的关系中发挥调节作用: 在成年人群体中, 尽责性高的个体错失恐惧水平较低, 而在新兴成年人(约 18~29 岁)群体中, 外向性高的个体错失恐惧水平更高(Zhang et al., 2024)。上述研究表明, 年龄不仅直接关联错失恐惧水平, 还可能通过与其他个体因素的交互作用, 共同塑造错失恐惧的表现差异。研究结果的不一致性说明, 年龄与错失恐惧的关系可能非线性, 且受生命阶段任务调节: 新兴成年人处于社交身份建构关键期, 对同伴动态更为敏感, 而中年群体在职业发展与社会比较压力下可能出现错失恐惧的二次高峰。

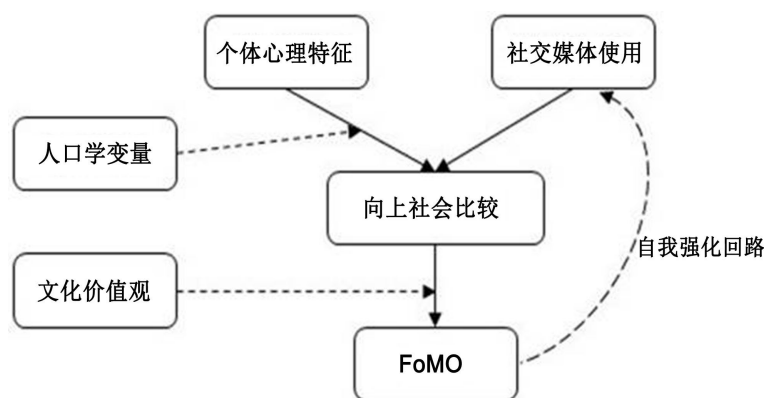
6.2. 性别

性别与错失恐惧的关系在现有研究中尚未形成一致结论。部分研究发现, 青少年男孩报告的错失恐惧水平低于青少年女孩(Jiao & Cui, 2024), 这可能是因为女性更需要维持社交联系并关注朋友活动, 她们高度重视人际关系, 积极维护(在线)社交网络中的联系, 从而更易因错失恐惧而产生情绪困扰(Elhai et al., 2018)。然而, 也有研究提出了相反的观点, 发现男性比女性更容易经历错失恐惧(Al-Busaidi et al., 2023)。值得注意的是, 有研究指出, 年龄与自我建构显著调节错失恐惧与人格特质之间的关联, 而性别并未发挥显著调节作用(Zhang et al., 2024)。

综上所述, 性别在错失恐惧中的主效应尚不明确, 其作用可能受到样本特征、文化背景及其他变量的调节影响。性别效应的不一致可能源于研究样本的文化背景差异: 在强调关系自我的文化中, 女性错失恐惧水平更高, 在强调竞争与成就的文化情境中, 男性的职场错失恐惧可能更为突出。未来研究需结合文化价值观对性别差异进行交互分析。

7. 影响因素的动态交互与整合模型

前述分析表明, 错失恐惧的形成是多个层面因素通过中介与调节路径相互关联的动态过程。在个体心理层面, 心理需要的未满足状态被证实是错失恐惧的直接预测因素(Alt, 2018; Przybylski et al., 2013)。在社交媒体使用层面, 被动使用模式与错失恐惧存在显著关联(Groenestein et al., 2024; Ozimek et al., 2024)。在社会文化层面, 如前述, 向上社会比较是错失恐惧的关键预测因素(Piko et al., 2025)。这些研究为构建整合性理论模型提供了实证基础。基于现有研究证据及上述交互路径, 本文初步构建错失恐惧的整合性理论模型。



注: 实线箭头表示已有较充分实证支持的路径; 虚线箭头表示有待进一步验证的反馈路径及调节作用。文化价值观与人口学变量作为调节变量, 分别影响“向上社会比较→FoMO”及“个体心理特征→FoMO”的关系。

Figure 1. A multidimensional dynamic interaction model of FoMO
图 1. FoMO 多维度动态交互模型

如图 1, 在该模型中: 个体心理特征(如神经质、心理需要未满足)构成易感基础, 使个体对社会信息尤其是社交线索更为敏感。当个体置身社交媒体环境, 社交媒体使用模式(如被动浏览、多平台使用)进一步放大接触“他人精彩生活”的机会。此过程中, 向上社会比较被触发, 个体将他人呈现的修饰性生活与自身现状进行对比, 加剧心理需要的不满足感与负性情绪。上述心理过程集中表现为 FoMO 水平的升高。此外, FoMO 与社交媒体使用之间可能存在自我强化回路: FoMO 水平较高的个体倾向于更频繁、更被动地使用社交媒体缓解错失焦虑, 然而这一行为使其暴露于更多社会比较信息, 进一步强化心理需要的未满足状态与负性情绪, 从而推高 FoMO 水平。这一循环可概括为“心理需要未满足 - 社交媒体被动使用 - 向上社会比较 - FoMO - 社交媒体使用增加”的自我强化回路。

上述自我强化回路的形成与维持可从认知机制与行为机制两个维度加以理解。就认知机制而言, 基于认知失调理论, 当个体同时持有两种或多种相互矛盾的认知时, 会产生心理不适, 进而促使其采取行动以恢复认知一致性(Cooper, 2019)。在错失恐惧的自我强化回路中, 个体面临“使用社交媒体缓解错失焦虑”与“焦虑并未真正减轻”之间的认知矛盾。已有研究将错失恐惧视为认知失调的前因变量, 发现其对认知失调具有显著正向预测作用(Yaran Ögel, 2022)。此外, 基于认知失调理论的实证研究表明, 认知失调在社交网站成瘾与使用减少意愿之间发挥间接影响(Chen et al., 2023; Nascimento et al., 2024)。尽管该理论已被用于解释网络成瘾背景下的行为合理化过程, 但目前直接整合错失恐惧与认知失调的实证研究仍有限, 该理论视角有待未来进一步深化。

从行为机制来看, 依据操作性条件反射理论, 相较于连续强化, 不可预测的强化模式更利于维持行为的持久性(Schlinger et al., 2008)。在错失恐惧情境中, 个体因焦虑而打开社交媒体, 有时能获得有意义的社交信息或互动反馈, 有时则不能。这种不确定的强化模式使社交媒体检查行为被反复习得并逐步巩固。与此同时, 个体通过使用社交媒体缓解错失焦虑, 焦虑的暂时性消解本身构成了一种负强化, 即通过移除厌恶刺激来增强特定行为的发生概率。实证研究表明, 负强化过程与问题性社交媒体使用症状的恶化显著相关(Moretta et al., 2023), 且借助社交媒体应对消极情绪的行为与不良心理结果呈正相关(Thorell et al., 2024)。然而, 当前研究领域尚缺乏将错失恐惧行为直接纳入强化理论框架的实证检验, 该理论框架的适用性仍有待进一步考察。

在模型所涉及的路径中, 部分已获得纵向研究的实证支持。心理需要未满足与向上社会比较对错失恐惧的预测作用已在前文述及。此外, 已有研究发现, 错失恐惧和社交媒体使用之间存在强化螺旋效应(张亚利等, 2021)。上述研究共同为“心理需要未满足→FoMO”、“被动使用→FoMO”、“向上比较→FoMO”等路径提供了实证依据。

与此同时, 模型中部分路径尚需进一步验证。具体而言, “FoMO→被动使用加剧”等反馈路径虽在理论推演上具有合理性, 且已有研究证实错失恐惧与社交媒体使用之间存在中等强度的正相关(Akbari et al., 2021; Ansari et al., 2024), 但其因果方向仍需通过纵向追踪研究与经验取样法加以验证。因此, 本文构建的模型具有理论建构性, 其动态机制有待未来研究进一步检验。在这一整合模型中, 人口学变量与文化价值观主要发挥调节作用, 影响核心路径的强度与方向。具体而言, 文化价值观的调节机制为一条路径(详见 4.2 节), 年龄对人格特质与 FoMO 关系的调节作用为另一条路径(Zhang et al., 2024)。

8. 总结与展望

本研究对错失恐惧的影响因素进行快速回顾, 从个体心理、社会文化、社交媒体使用及人口学四个层面整合现有研究证据。个体心理层面, 人格特质(尤其是神经质)、心理需要的未满足状态以及负性情绪均与错失恐惧存在密切关联。社会文化层面, 向上社会比较是错失恐惧的最强预测因子, 文化价值观在错失恐惧的形成与调节中发挥重要作用。社交媒体使用层面, 使用强度、多平台使用、问题性使用及使

用受限状态均与错失恐惧显著相关，错失恐惧与社交媒体使用之间可能存在相互强化的动态关联。人口学层面，年龄与性别主要作为调节变量影响错失恐惧的表现。基于上述发现，本文初步构建错失恐惧的多维度动态交互模型，提出各层面因素之间的动态交互机制。

针对现有研究多集中单一层面探讨的局限，未来研究可采用纵向追踪设计，厘清各影响因素与错失恐惧之间的时序关系与因果方向；开展跨文化比较，考察文化价值观在错失恐惧形成中的调节作用；运用生态瞬时评估捕捉错失恐惧的实时波动；借助网络分析方法识别错失恐惧症状网络中的核心节点与关键影响路径。基于本文构建的整合模型，未来干预路径可从以下三个方面切入：个体层面，针对高神经质、低心理需要满足的个体开展认知重评与基本心理需要满足训练。行为层面，引导被动浏览向主动互动转变，减少社会比较暴露。社会文化层面，针对不同文化背景设计差异化的预防策略，在相互依赖文化中侧重增强社会联结感，在独立文化中侧重降低社会评价敏感性。此外，受限于本研究未对纳入文献进行系统质量评价，上述干预路径主要基于理论整合提出，其有效性与适用性尚需未来研究通过实证证据加以检验，并结合具体人群特征与文化背景进行适配性调整。

综合而言，本研究通过对错失恐惧多维度影响因素的整合分析，初步揭示了不同层面影响因素之间的内在关联，为构建整合性理论模型提供了理论支撑，并为高危人群的早期识别与动态监测奠定了科学基础。在数字化时代背景下，深入理解错失恐惧的形成机制，对于促进个体心理健康、优化社交媒体使用行为、提升社会适应水平具有重要的现实意义。

基金项目

天津市级大学生创新创业训练计划项目资助(项目编号：202510065197)。

参考文献

- 毛林江, 武可楠, 林晋如, 苏文亮(2024). 错失恐惧还是错失愉悦? 社交媒体用户错失体验的潜在类别及影响因素. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 627-632, 620.
- 石冠峰, 吴玉莹, 庞惠伟, 等(2023). 职场错失焦虑的结构测量、多维效应与形成机制. *心理科学进展*, 31(8), 1374-1388.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2021). 错失焦虑与大学生被动性社交网站使用的交叉滞后分析. *心理科学*, 44(2), 377-383.
- Aberg, K. C., Toren, I., & Paz, R. (2023). Irrelevant Threats Linger and Affect Behavior in High Anxiety. *The Journal of Neuroscience*, 43, 656-671. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.1186-22.2022>
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of Missing Out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10, 879-900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Al-Busaidi, A. S., Daultova, V., & Al-Wahaibi, I. (2023). The Role of Excessive Social Media Content Generation, Attention Seeking, and Individual Differences on the Fear of Missing Out: A Multiple Mediation Model. *Behaviour & Information Technology*, 42, 1389-1409. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2022.2075791>
- Alt, D. (2018). Students' Wellbeing, Fear of Missing Out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments. *Current Psychology*, 37, 128-138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. et al. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Ansari, S., Azeem, A., Khan, I., & Iqbal, N. (2024). Association of Phubbing Behavior and Fear of Missing Out: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27, 467-481. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0761>
- Atış Akyol, N., Atalan Ergin, D., Krettmann, A. K., & Essau, C. A. (2021). Is the Relationship between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Problems Mediated by Fear of Missing Out and Escapism? *Addictive Behaviors Reports*, 14, Article ID: 100384. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100384>
- 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>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I Don’t Want to Miss a Thing”: Adolescents’ Fear of Missing Out and Its Relationship to Adolescents’ Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of Online Vulnerability: The Impact of Social Network Site Use and FoMo. *Computers in Human Behavior*, 66, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of Sight Is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels among Low, Moderate and High Users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chen, T., Li, X., & Duan, Y. (2023). The Effects of Cognitive Dissonance and Self-Efficacy on Short Video Discontinuous Usage Intention. *Information Technology & People*, 37, 1514-1539. <https://doi.org/10.1108/itp-08-2022-0634>
- Cooper, J. (2019). Cognitive Dissonance: Where We’ve Been and Where We’re Going. *International Review of Social Psychology*, 32, Article 7. <https://doi.org/10.5334/irsp.277>
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of Missing Out: Testing Relationships with Negative Affectivity, Online Social Engagement, and Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Rozgonjuk, D., Liu, T., & Yang, H. (2020). Fear of Missing Out Predicts Repeated Measurements of Greater Negative Affect Using Experience Sampling Methodology. *Journal of Affective Disorders*, 262, 298-303. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.026>
- Farahani, H. A., Kazemi, Z., Aghamohamadi, S., Bakhtiarvand, F., & Ansari, M. (2011). Examining Mental Health Indices in Students Using Facebook in Iran. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 28, 811-814. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.148>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The Relationship between Fear of Missing Out, Digital Technology Use, and Psychological Well-Being: A Scoping Review of Conceptual and Empirical Issues. *PLOS ONE*, 19, e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Jiao, C., & Cui, M. (2024). Indulgent Parenting, Self-Control, Self-Efficacy, and Adolescents’ Fear of Missing Out. *Current Psychology*, 43, 2186-2195. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04450-2>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.98.2.224>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the Five-Factor Model of Personality across Instruments and Observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.1.81>
- Moorey, S. (2010). The Six Cycles Maintenance Model: Growing a “Vicious Flower” for Depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 173-184. <https://doi.org/10.1017/s1352465809990580>
- Moretta, T., Buodo, G., Santucci, V. G., Chen, S., & Potenza, M. N. (2023). Problematic Social Media Use Is Statistically Predicted by Using Social Media for Coping Motives and by Positive Reinforcement Processes in Individuals with High Covid-19-Related Stress Levels. *Journal of Psychiatric Research*, 158, 104-113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.12.036>
- Nascimento, P., Oliveira, T., & Neves, J. (2024). Understanding SNS Use Reduction from the Perspective of the Cognitive-Affective Model. *Internet Research*, 35, 1379-1405. <https://doi.org/10.1108/intr-04-2023-0239>
- Ozimek, P., Reimann, L., Brailovskaia, J., Bierhoff, H., & Rohmann, E. (2024). More Social Media Friends, More Life Satisfaction? Why Fear of Missing Out Leads to Contrary Effects. *Current Psychology*, 43, 32388-32398. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06778-9>
- Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (2025). Exploring Contributors to FoMo (Fear of Missing Out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism. *Acta Psychologica*, 253, Article ID: 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. et al. (2017). Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally-Representative Study among U.S. Young Adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- 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>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and Texting Made Me Do It: Media-Induced Task-Switching While Studying. *Computers in Human Behavior*, 29, 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual Differences in Fear of Missing Out (FoMo): Age, Gender, and the Big Five Personality Trait Domains, Facets, and Items. *Personality and Individual Differences*, 171, Article ID: 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- 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>
- Saritepeci, M., & Kurnaz, M. F. (2024). Antecedents and Consequences of FoMo for Neuroticism, Openness and Social Influence: Investigating the Moderating Effect. *Personality and Individual Differences*, 225, Article ID: 112657. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112657>
- Schlinger, H. D., Derenne, A., & Baron, A. (2008). What 50 Years of Research Tell Us about Pausing under Ratio Schedules of Reinforcement. *The Behavior Analyst*, 31, 39-60. <https://doi.org/10.1007/bf03392160>
- Sindermann, C., Montag, C., & Elhai, J. D. (2022). The Design of Social Media Platforms—Initial Evidence on Relations between Personality, Fear of Missing Out, Design Element-Driven Increased Social Media Use, and Problematic Social Media Use. *Technology, Mind, and Behavior*, 3, 524-538. <https://doi.org/10.1037/tmb0000096>
- Tao, Y., Tang, Q., Zou, X., Wang, S., Ma, Z., Zhang, L. et al. (2023). Effects of Attention to Negative Information on the Bidirectional Relationship between Fear of Missing Out (FoMo), Depression and Smartphone Addiction among Secondary School Students: Evidence from a Two-Wave Moderation Network Analysis. *Computers in Human Behavior*, 148, Article ID: 107920. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107920>
- Thorell, L. B., Autenrieth, M., Riccardi, A., Burén, J., & Nutley, S. B. (2024). Scrolling for Fun or to Cope? Associations between Social Media Motives and Social Media Disorder Symptoms in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1437109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437109>
- Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan Antara the Big Five Personality Traits Dengan Fear of Missing Out about Social Media Pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8, 179-185.
- Vernon, A. R., Sandoval Medina, K., Garcia, M. A., & Cooper, T. V. (2025). The Relationships between Fear of Missing Out and Psychological and Sociocultural Factors in Latinx Emerging Adult College Students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 31, 572-578. <https://doi.org/10.1037/cdp0000675>
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific Fear of Missing Out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Communication Disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Wolniewicz, C. A., Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2020). Boredom Proneness and Fear of Missing Out Mediate Relations between Depression and Anxiety with Problematic Smartphone Use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2, 61-70. <https://doi.org/10.1002/hbe2.159>
- Yaran Ögel, İ. (2022). Did Fear of Missing Out Trigger Panic Buying Behavior and Cognitive Dissonance of Consumers during Early Days of Covid-19 Pandemic? The Mediating Role of Panic Buying. *Journal of Research in Business*, 7, 22-45. <https://doi.org/10.54452/jrb.987788>
- Zhang, W., He, L., Chen, Y., & Gao, X. (2024). The Relationship between Big Five Personality Traits and Fear of Missing Out: A Meta-Analysis. *Personality and Individual Differences*, 230, Article ID: 112788. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112788>