

# 大学生错失恐惧对社交媒体倦怠的影响： 社交过载和上行社会比较的中介作用

韩星冉<sup>1</sup>, 姚雪<sup>2</sup>, 文钰荃<sup>3</sup>, 王明辉<sup>2</sup>

(1. 华北水利水电大学人文与艺术学院, 郑州 450046;

2. 河南大学心理学院, 开封 475004; 3. 伦敦大学学院教育学院, 伦敦 WC1E 6BT)

**【摘要】** 目的: 探讨错失恐惧对社交媒体倦怠的影响, 以及社交过载和上行社会比较的中介作用。方法: 采用改编的情境材料、错失恐惧量表、社交过载量表、上行社会比较量表和社交媒体倦怠量表对 224 名大学生进行情境实验和问卷调查。结果: 启动错失恐惧组的错失恐惧得分和社交媒体倦怠得分均显著高于不启动错失恐惧组; 错失恐惧正向预测社交媒体倦怠, 社交过载与上行社会比较正向预测社交媒体倦怠, 社交过载和上行社会比较在错失恐惧与社交媒体倦怠间起独立中介作用和链式中介作用。结论: 社交过载和上行社会比较是大学生错失恐惧影响社交媒体倦怠的重要中介机制。

**【关键词】** 错失恐惧; 社交过载; 上行社会比较; 社交媒体倦怠

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2026.02.033

## The Impact of Fear of Missing Out on Social Media Fatigue in College Students: The Mediating Roles of Social Overload and Upward Social Comparison

HAN Xingran<sup>1</sup>, YAO Xue<sup>2</sup>, WEN Yuquan<sup>3</sup>, WANG Minghui<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Humanities and Arts, North China University of Water Resources and Electric Power, Zhengzhou 450046, China; <sup>2</sup>School of Psychology, Henan University, Kaifeng 475004, China;

<sup>3</sup>Institute of Education, University College London, London WC1E 6BT, UK

**【Abstract】** Objective: To explore the impact of fear of missing out on social media fatigue, as well as the mediating roles of social overload and upward social comparison in this relationship. Methods: A total of 224 college students were recruited to participate in a situational experiment and survey using adapted situational materials, the fear of missing out scale, the social overload scale, the upward social comparison scale, and the social media fatigue scale. Results: Participants in the fear of missing out primed group had significantly higher scores on fear of missing out and social media fatigue compared to those in the non-primed group. Fear of missing out positively influenced social media fatigue. Social overload and upward social comparison positively predicted social media fatigue ( $\beta=0.247, P<0.01$ ;  $\beta=0.166, P<0.01$ ). Social overload and upward social comparison independently and sequentially mediated the relationship between fear of missing out and social media fatigue. Conclusion: Social overload and upward social comparison are important mediating mechanisms by which fear of missing out affects social media fatigue in college students.

**【Key words】** Fear of missing out; Social overload; Upward social comparison; Social media fatigue

倦怠最早出现在医学领域,是指个体由于压力过大而引起的一种状况,内在表现为丧失工作动机与热情,外在表现为头疼、失眠等生理不适现象<sup>[1]</sup>。随着互联网的普及以及社交媒体的蓬勃发展,倦怠延伸到了网络生活中,出现了社交媒体倦怠。社交媒体倦怠(social media fatigue, SMF)是指因使用社交媒体而产生的一种厌倦、烦躁的负面情绪体验<sup>[2]</sup>。以往研究表明,社交媒体倦怠给人们的日常生活带来了一些不良影响,如导致员工工作中的不道德行为<sup>[3]</sup>、学生的学业成绩下降<sup>[4]</sup>等。此外,还会导致用户产生情绪压力和社交焦虑<sup>[5]</sup>、抑郁等消极情绪<sup>[2]</sup>。由

此可见,社交媒体倦怠对于人们的情绪和行为均存在负面影响,深入探究社交媒体倦怠的影响因素及其内在机制,对预防和缓解社交媒体倦怠具有重要意义。

错失恐惧(fear of missing out, FoMO)是一种弥散性焦虑,内在表现为期待知晓他人的有益经历或动态,外在表现为持续参加社交活动或查看社交媒体<sup>[6]</sup>。以往关于错失恐惧与社交媒体倦怠关系的研究结论并不一致。一方面,有研究表明错失恐惧与社交媒体倦怠存在显著正相关<sup>[7]</sup>,可以显著正向预测社交媒体倦怠<sup>[8]</sup>,错失恐惧可能是导致社交媒体倦怠的心理因素<sup>[9]</sup>。另一方面,也有研究表明错失恐惧不能直接预测社交媒体倦怠<sup>[2,4]</sup>。但以往研究

**【基金项目】** 河南大学研究生教改项目(YJSJG2022XJ003)。

通信作者:王明辉, wmwang@163.com

大都采用问卷测量的方式,本研究拟采用情境实验的方法对两者间的关系进行检验和探讨。有研究表明,错失恐惧与社交媒体使用呈正相关<sup>[10]</sup>,错失恐惧水平高的个体通常伴随着更多的社交媒体使用<sup>[11]</sup>,甚至可能发展为社交媒体成瘾<sup>[12]</sup>。依据互联网补偿性使用理论,人们与基于互联网的社交媒体平台接触,作为一种机制来应对他们所经历的不利情况和消极情绪<sup>[13]</sup>。个体通过使用社交媒体缓解自身的负性情绪(错失恐惧),在此过程中会消耗大量的时间与精力,从而产生倦怠情绪。因此,本研究认为,错失恐惧水平高的个体更容易在使用社交媒体的过程中产生倦怠,即错失恐惧水平高的个体社交媒体倦怠程度更高。据此提出假设1:错失恐惧正向预测社交媒体倦怠。

社交过载(social overload, SO)是指用户在社交媒体中面临的社交需求或互动超出了其认知和处理能力时所产生的心理压力<sup>[14]</sup>。错失恐惧是社交媒体使用中各类过载的主要原因之一<sup>[9]</sup>,社交过载也不例外。现代人们普遍依赖社交媒体来获取家人或朋友的最新内容<sup>[9]</sup>。错失恐惧水平高的个体会更多地通过社交媒体平台来与他人进行沟通或互动,而社交媒体使用水平是导致社交过载的直接原因之一<sup>[15]</sup>。高强度的社交媒体使用会使个体面临更多的社交需求和互动,当其超过个体所能承受的极限或处理能力时,社交过载就产生了。

以往研究表明,社交过载显著正向预测社交媒体倦怠<sup>[7,16]</sup>。依据有限容量模型,个体处理信息的认知能力和心理资源是有限的<sup>[17]</sup>。本研究认为,从认知层面上,社交过载说明个体的认知资源遭到了威胁,资源损失会产生倦怠;从情感层面上,社交过载产生的心理压力会让个体产生疲倦。与他人进行互动或为了满足社交需求投入的时间和精力,会大大耗用户的认知和心理资源,从而产生情绪耗竭,导致倦怠<sup>[18]</sup>。基于上述分析,本研究提出假设2:社交过载在错失恐惧与社交媒体倦怠间起中介作用。

上行社会比较(upward social comparison)是指个体与优于自己的人进行比较<sup>[19]</sup>。随着网络的普及,上行社会比较从现实生活延伸到了网络世界中,出现了社交媒体背景下的上行社会比较,即个体在社交网络上与比自己优秀的人进行比较<sup>[20]</sup>。以往研究表明错失恐惧会驱使用户更加频繁地使用社交媒体甚至出现问题性社交媒体使用<sup>[21]</sup>,从而导致他们经历更多的社会比较<sup>[22]</sup>。在浏览过程中,个体会无意识地将自身与所浏览到的他人进行对比。但由于

社交媒体所呈现内容的修饰性,以及个体更容易将自己的实际情况与他人表现出来的虚假信息进行比较,所以通常会觉得自己不如他人,进而更容易产生上行社会比较。

以往研究表明,上行社会比较正向预测社交媒体倦怠<sup>[23]</sup>。通常情况下,下行社会比较会增强自我评价并产生积极情绪,而上行社会比较则会导致自我评价降低和情绪恶化<sup>[24]</sup>。上行社会比较会影响用户的情绪,高水平的上行社会比较会给个体带来较大的心理压力,导致负面情绪的产生,更严重的会出现社交回避<sup>[25]</sup>。同时,在人们处于负性情绪时,更容易关注到别人优秀的地方,威胁个体对自我的评价,负向影响自尊水平<sup>[26]</sup>,从而导致不良情绪的产生,如在使用社交媒体时感到厌倦。基于上述研究,提出假设3:上行社会比较在错失恐惧与社交媒体倦怠间起中介作用。

尽管已有研究分别关注了社交过载和上行社会比较对社交媒体倦怠的影响<sup>[7,16,23]</sup>,但二者之间的内在联系及其在错失恐惧与社交媒体倦怠之间的作用路径仍有待深入探讨。为满足社交需求和缓解焦虑,高错失恐惧个体会主动并持续进行社交媒体投入,从而更易感知到社交过载,造成认知与情感资源的持续损耗。基于资源保存理论,当感知到资源受到威胁或者处于匮乏状态时,个体会处于一种防御模式,采取保守策略保存现有资源,防止资源的进一步损失<sup>[27]</sup>。具体来说,处于社交过载状态的个体将倾向于以一种低耗能或自动化的认知和行为模式处理信息,更容易被动接受社交媒体上他人精心修饰、呈现的“高光”内容,而难以有意识地、理性地分析这些内容的真实性与普遍性,从而增加上行社会比较的可能。这种上行社会比较会影响个体对自身的评价<sup>[26]</sup>,并产生烦躁、厌倦等负面情绪。基于以上论述,本研究提出假设4:社交过载和上行社会比较在错失恐惧与社交媒体倦怠间起链式中介作用。

本研究以大学生群体为研究对象,考察错失恐惧与社交媒体倦怠的关系,以及社交过载和上行社会比较在其中的中介作用。研究基于数字健康视角,对影响社交媒体倦怠的机制进行探索,旨在揭示一个现实问题:在社交媒体深度融合个体生活的当下,个体如何在社交媒体使用过程中保持主体性,避免心理资源的损耗,以持续有效应用社交媒体。研究结果不仅有助于解释社交媒体倦怠产生的心理过程,更期望助力用户健康有效地使用社交媒体,提升社交媒体用户的数字福祉。

## 1 研究方法

### 1.1 研究对象与程序

本研究采用情境实验和问卷调查相结合的方式,通过见数(Credamo)平台在线收集数据。研究采用单因素被试间设计,研究对象被随机分配到实验组(启动错失恐惧)或对照组(不启动错失恐惧)。在知情同意的基础上,被试首先填写人口学信息,随后阅读情境材料并代入其中主人公角色,完成错失恐惧量表、社交过载量表、上行社会比较量表及社交媒体倦怠量表。

本研究对象为大学生,使用滚雪球抽样选取被试。运用GPower 3.1进行样本量估算,在效应量为0.50,  $\alpha$ 值为0.05, Power值为0.95时,至少需要总样本量210,即每组105人。本研究共招募224名大学生被试,错失恐惧启动组112人,不启动组112人。研究对象中男生104人(46.43%),女生120人(53.57%),年龄17到25岁( $M=20.040$ ,  $SD=1.326$ )。独生子女39人(17.41%),非独生子女185人(82.59%)。生源地城市60人(26.79%),农村164人(73.21%)。大一25人(11.16%),大二65人(29.02%),大三118人(52.68%),大四16人(7.14%)。

### 1.2 测量工具

1.2.1 情境材料 实验组:启动错失恐惧。“我叫童明,是一名大学生,担任学院的学生干部,在校内有许多朋友。我时刻更新QQ、微信和微博等社交媒体,因为我想了解朋友的动向,我担心在我错过某些事情的情况下,我的朋友会获得更有价值的经历,得到的回报更多”。对照组:不启动错失恐惧。“我叫童明,是一名大学生,担任学院的学生干部,在校内有许多朋友。我不会时刻关注QQ、微信和微博等社交媒体,也不会刻意关注朋友的动态。我不担心自己错过了某些事情而朋友获得了更好的经历或体验,当我看到朋友获得较好的体验或分享愉快的事情时,会为朋友开心并点赞”。

实验开始前请60位研究生(实验组30名,对照组30名)对情境材料进行评定<sup>[28]</sup>,在阅读情境材料后填写错失恐惧量表。将实验组与对照组的错失恐惧量表得分进行独立样本 $t$ 检验,结果表明,情境材料可以有效启动错失恐惧( $M_{实验组}=26.567$ ,  $SD_{实验组}=6.202$ ;  $M_{对照组}=17.167$ ,  $SD_{对照组}=5.066$ 。  $t=6.430$ ,  $P<0.001$ )。

1.2.2 错失恐惧量表 采用李琦等人修订的错失恐惧量表<sup>[29]</sup>。该量表共8个题项,采用李克特5点计分,从1(完全不符)到5(完全符合),总分越高表示

错失恐惧水平越高。在本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.871。

1.2.3 社交过载量表 采用李凯等人改编的社交过载量表<sup>[30]</sup>。该量表共4个题项,采用李克特5点计分,从1(非常不同意)到5(非常同意),得分越高说明社交过载水平越高。在本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.918。

1.2.4 上行社会比较 采用白学军等人翻译的上行社会比较量表<sup>[31]</sup>。该量表共6个题项,采用李克特5点计分,从1(非常不符合)到5(非常符合),得分越高说明上行社会比较水平越高。在本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.925。

1.2.5 社交媒体倦怠量表 采用李凯等人修订的社交媒体倦怠量表<sup>[30]</sup>。该量表共5个题项,采用李克特5点计分,从1(非常不同意)到5(非常同意),总分越高表示社交媒体倦怠情绪越强。在本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.833。

### 1.3 数据统计分析方法

使用SPSS 19.0对数据进行独立样本 $t$ 检验、描述性统计和相关分析,并对模型进行中介效应分析。

## 2 结 果

### 2.1 操纵性检验

阅读情境材料后,被试对感知到的由实验材料所诱发的错失恐惧程度进行报告。结果表明本实验情境材料对错失恐惧的操纵有效:启动错失恐惧组(实验组)被试所感知到的错失恐惧程度显著高于不启动错失恐惧组(对照组)( $t=3.943$ ,  $P<0.001$ )。此外,实验组的社交媒体倦怠得分也显著高于对照组( $t=3.077$ ,  $P<0.01$ )。具体结果如表1所示。

表1 两种启动条件下的描述性统计和差异性检验

	实验组( $n=112$ )	对照组( $n=112$ )	$t$
错失恐惧	22.402 $\pm$ 6.416	19.054 $\pm$ 6.293	3.943***
社交媒体倦怠	14.411 $\pm$ 3.405	12.902 $\pm$ 3.916	3.077**

注:\*\* $P<0.01$ , \*\*\* $P<0.001$ 。

### 2.2 描述性统计和相关分析

各变量的描述性统计及变量间的相关分析结果如表2所示。结果表明,各变量间均呈显著正相关。具体而言,错失恐惧与社交过载、上行社会比较和社交媒体倦怠均呈显著正相关;社交过载与上行社会比较和社交媒体倦怠均呈显著正相关;上行社会比较与社交媒体倦怠也呈显著正相关。

### 2.3 中介效应检验

将性别作为控制变量,回归分析结果显示:错失

恐惧显著正向预测大学生社交媒体倦怠( $\beta=0.213$ ,  $SE=0.036$ ,  $P<0.001$ )、社交过载( $\beta=0.284$ ,  $SE=0.028$ ,  $P<0.001$ )和上行社会比较( $\beta=0.211$ ,  $SE=0.042$ ,  $P<0.001$ );社交过载显著正向预测大学生上行社会比较( $\beta=0.744$ ,  $SE=0.082$ ,  $P<0.001$ )和社交媒体倦怠( $\beta=0.247$ ,  $SE=0.078$ ,  $P<0.01$ );上行社会比较显著正向预测大学生社交媒体倦怠( $\beta=0.166$ ,  $SE=0.055$ ,  $P<0.01$ )。

中介效应分析结果(表3)显示:社交过载和上行社会比较在错失恐惧与社交媒体倦怠的关系中起显著的正向中介作用,总间接效应值为0.140,占错失恐惧对社交媒体倦怠总效应(效应值为0.353)的39.66%。总中介效应由三个间接效应组成,分别是:错失恐惧通过社交过载影响大学生社交媒体倦怠的间接效应1(效应值为0.070);错失恐惧通过上行社会比较影响大学生社交媒体倦怠的间接效应2(效应值为0.035);错失恐惧通过社交过载和上行社会比较影响大学生社交媒体倦怠的间接效应3(效应值为0.035)。三个间接效应分别占总效应的19.830%、9.915%和9.915%。以上间接效应的95%置信区间均不包含0,说明间接效应均显著。

表2 各变量平均值、标准差及相关系数( $n=224$ )

	$M \pm SD$	错失恐惧	社交过载	上行社会比较
错失恐惧	22.728 ± 6.559	1		
社交过载	10.487 ± 3.287	0.563***	1	
上行社会比较	16.545 ± 4.736	0.571***	0.675***	1
社交媒体倦怠	13.656 ± 3.738	0.626***	0.575***	0.572***

注:\*\*\* $P<0.001$ 。

表3 中介效应量分析

效应	间接效应值	标准误	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限
总间接效应	0.140	0.030	0.087	0.203
间接效应1	0.070	0.031	0.012	0.131
间接效应2	0.035	0.019	0.004	0.077
间接效应3	0.035	0.015	0.010	0.069

### 3 讨 论

本研究通过情境实验与问卷测量相结合的方式,探讨了大学生错失恐惧与社交媒体倦怠的关系以及社交过载和上行社会比较在其中的中介作用。研究结果为预防和缓解社交媒体倦怠提供了新的思路和理论支持。

研究发现,启动错失恐惧组的错失恐惧和社交媒体倦怠水平均显著高于不启动错失恐惧组。表明错失恐惧水平越高的大学生社交媒体倦怠水平也越高,错失恐惧正向影响社交媒体倦怠,这与以往研究

结果一致<sup>[7]</sup>。错失恐惧作为一种弥散性焦虑,会促使个体自动采取一些措施来缓解这种负面情绪。社交媒体作为了解他人动态的路径与渠道,可能成为个体缓解焦虑情绪的主要方式。对于信息的浏览和处理会在不知不觉间消耗个体的认知资源,造成倦怠。本研究与Malik等人研究中错失恐惧不能直接预测社交媒体倦怠的结论不一致的原因可能是因为本研究中关于社交媒体的定义范围较广,而Malik等人的研究中只针对特定的社交媒体平台进行研究<sup>[4]</sup>。Dhir等人的研究表明错失恐惧虽不能直接影响社交媒体倦怠,但可以通过强迫性社交媒体使用影响社交媒体倦怠<sup>[2]</sup>。错失恐惧本身作为一种焦虑情绪,通过行为表现出来的可能是不断使用社交媒体以缓解焦虑,但是从情感上而言,担心错过他人信息的情感状态也是一种情绪上的消耗,用户因此会感觉到倦怠。

社交过载在错失恐惧与社交媒体倦怠间起中介作用。以往有研究表明错失恐惧通过社交过载减少社交媒体倦怠,该研究对此的解释是青年群体可能并不认为回应他人的社交需求是一种负担<sup>[23]</sup>,因为这满足了个体被需要的感觉,验证了自我价值。本研究的结果与此相反,结果表明错失恐惧通过社交过载造成社交媒体倦怠。这可能是因为在社交与社交媒体捆绑越来越紧密的时代,过多的社交需求难免会给用户造成负担。而且本研究的对象是大学生群体,他们要面临学业和就业压力,可能更容易受到社交过载的影响,产生倦怠情绪。

此外,本研究结果表明上行社会比较在错失恐惧与社交媒体倦怠间起中介作用。错失恐惧引发个体频繁查看社交媒体,在查看过程中个体会将自己与浏览到的内容进行比较。由于社交平台展示的多为积极正向的内容,个体接触优质内容的可能性增加,更容易产生上行社会比较。上行社会比较会降低个体的自尊水平<sup>[26]</sup>,使个体反复思考他人的生活并将其与自己的生活状况进行对比,很可能导致疲劳<sup>[4]</sup>。频繁的上行社会比较不仅会影响自身的情绪,同时在进行比较的过程中也会消耗自身的认知资源,造成倦怠。

本研究还发现,社交过载与上行社会比较在错失恐惧与社交媒体倦怠间起链式中介作用。错失恐惧会促使个体更多地查看社交媒体,社交媒体使用强度是造成社交过载的主要原因之一<sup>[15]</sup>。在进行社交需求回应的过程中,个体会更多地接触他人精心呈现的信息和动态,增加上行社会比较的可能性。

此外,当个体的认知资源和心理资源受到损耗时,处于低能量的个体不会对别人展现在社交媒体上的内容进行深度思考和评判,仅仅会简单地接收并无意识地比较,这将增加上行社会比较的可能。上行社会比较会降低个体的自我评价<sup>[24]</sup>,诱发心理压力和负面情绪<sup>[25]</sup>,从而产生烦躁、厌倦的情绪。同时,上行社会比较往往会导致个体在后续的社交媒体交往和呈现中投入更多的资源来管理自己的形象,资源的消耗也会导致个体的倦怠情绪。

社交媒体倦怠通常伴随着消极的情绪状态和行为后果,对社交媒体倦怠的影响因素及路径进行探索,并非为了促使用户更多地使用社交媒体,而是为了探索在社交媒体使用过程中用户如何保持主体性,实现社交媒体的可持续健康使用。本研究立足于大学生群体,基于上述研究目的进行探讨,以期可以根据研究结论提供实践启示。

#### 参 考 文 献

- 1 Freudenberger HJ. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 1974, 30(1): 159-165
- 2 Dhir A, Yossatorn Y, Kaur P, et al. Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 2018, 40(6): 141-152
- 3 Al-Shatti E, Ohana M, Odou P, et al. Impression management on Instagram and unethical behavior: The role of gender and social media fatigue. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(16): 9808
- 4 Malik A, Dhir A, Kaur P, et al. Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 2020, 34(2): 557-580
- 5 Pang H. How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 2021, 64: 101690
- 6 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 等. 错失恐惧: 我又错过了什么?. *心理科学进展*, 2018, 26(3): 527-537
- 7 Zhou B, Tian Y. Network matters: An examination of the direct and mediated influences of network size and heterogeneity on WeChat fatigue. *Computers in Human Behavior*, 2023, 139: 107489
- 8 刘明矾, 尧羽, 邓招梅, 等. 错失恐惧与大学生抑郁的关系: 无手机恐惧与社交媒体疲劳的中介作用和正念的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 2024, 32(2): 361-365, 370
- 9 Bright LF, Logan K. Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research*, 2018, 28(5): 1213-1227
- 10 张亚利, 李森, 俞国良. 社交媒体使用与错失焦虑的关系: 一项元分析. *心理学报*, 2021, 53(3): 273-290
- 11 丁倩, 王兆琪, 张永欣. 自尊与手机成瘾: 错失恐惧和问题性社交网络使用的序列中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2020, 28(6): 1152-1156
- 12 Al-Abyadh A. The fear of missing out and social media addiction: A cross-sectional and quasi-experimental approach. *Heliyon*, 2025, 11(3): e41958
- 13 Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 2014, 31: 351-354
- 14 Fu S, Li H, Liu Y, et al. Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: Examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Information Processing & Management*, 2020, 57(6): 102307
- 15 Maier C, Laumer S, Eckhardt A, et al. Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 2015, 24(5): 447-464
- 16 Ou MX, Zheng H, Kim HK., et al. A meta-analysis of social media fatigue: Drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior*, 2023, 140: 107597
- 17 Lang A. The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 2000, 50(1): 46-70
- 18 Sheng N, Yang C, Han L, et al. Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 2023, 139: 107500
- 19 Wheeler L. Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1966, 1(66): 27-31
- 20 Meier A, Johnson BK. Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 2022, 45: 101302
- 21 Fioravanti G, Casale S, Benucci SB, et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 2021, 122: 106839
- 22 Pang H. Unraveling the influence of passive and active Wechat interactions on upward social comparison and negative psychological consequences among university students. *Telematics and Informatics*, 2021, 57: 101510
- 23 黄宏辉. 青年群体社交媒体倦怠的成因和对在线社区脱离意向的影响. *新闻记者*, 2020(11): 38-53
- 24 Gerber J, Wheeler L, Suls J. A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 2018, 144(2): 177

(下转第385页)

- 心理学杂志, 2024, 32(5): 969-976
- 14 陆曼遥, 陈慧, 杨智辉. 父母冲突与青少年心理健康的关系: 家庭复原力和心理安全感的链式中介作用. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(2): 457-462
- 15 Haslam SA, Fong P, Haslam C, et al. Connecting to community: A social identity approach to neighborhood mental health. *Personality and Social Psychology Review*, 2024, 28(3): 251-275
- 16 Kiang L, Stein GL, Juang LP. Ethnic and racial identity of immigrants and effects on mental health. *Current Opinion in Psychology*, 2022, 47: 101424
- 17 Tajfel H. *La catégorisation sociale [Social categorization]*. Larousse, 1972
- 18 Tomasello M. The ultra-social animal. *European Journal of Social Psychology*, 2014, 44(3): 187-194
- 19 Turner JC, Hogg MA, Oakes PJ, et al. *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Blackwell, 1987
- 20 Muldoon OT, Haslam SA, Haslam C, et al. The social psychology of responses to trauma: Social identity pathways associated with divergent traumatic responses. *European Review of Social Psychology*, 2019, 30(1): 311-348
- 21 Bronfenbrenner U. Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 1977, 32(7): 513-531
- 22 McFarland S, Webb M, Brown D. All humanity is my in-group: A measure and studies of identification with all humanity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 103(5): 830-853
- 23 von Eye A, Bogat GA. Person-oriented and variable-oriented research: Concepts, results, and development. *Merrill-Palmer Quarterly*, 2006, 52(3): 390-420
- 24 Campbell JD, Trapnell PD, Heine SJ, et al. Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70(1): 141-156
- 25 Wong TK, Hamza CA. Online self-presentation, self-concept clarity, and depressive symptoms: A within-person examination. *Journal of Youth and Adolescence*, 2025, 54(4): 997-1013
- 26 Xiang G, Teng Z, Li Q, et al. Self-concept clarity and subjective well-being: Disentangling within-and between-person associations. *Journal of Happiness Studies*, 2023, 24(4): 1439
- 27 Doosje B, Ellemers N, Spears R. Perceived intragroup variability as a function of group status and identification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1995, 31(5): 410-436
- 28 王晶晶. 消极情感, 认知易损性和消极生活事件对青少年抑郁形成的作用. *才智*, 2013(18): 222-222
- 29 李董平. 多重生态学风险因素与青少年社会适应: 风险建模与作用机制研究. 博士学位论文. 华南师范大学, 2012
- 30 任春荣. 学生家庭社会经济地位(SES)的测量技术. *教育学报*, 2010, 6(5): 77-82
- 31 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 2004, 12(6): 942-950
- 32 王孟成, 毕向阳. *潜变量建模与Mplus应用: 进阶篇*. 重庆大学出版社, 2018
- 33 方杰, 温忠麟, 张敏强. 类别变量的中介效应分析. *心理科学*, 2017, 40(2): 471-477
- 34 Haslam SA, Jetten J, Postmes T, et al. Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology*, 2009, 58(1): 1-23
- 35 Smith JR, Haslam SA, Jetten J, et al. Depression and social identity: The protective role of group memberships. *Clinical Psychology Review*, 2020, 80: 101893
- 36 Manzi C, Paderi F, Benet-Martinez V. Multiple social identities and well-being: Insights from a person-centred approach. *British Journal of Social Psychology*, 2024, 63(2): 792-810
- (收稿日期:2025-08-23)
- 
- (上接第456页)
- 25 彭蓉. 上行社会比较对大学生就业焦虑的影响: 相对剥夺感与失败恐惧的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(9): 1389-1394
- 26 Midgley C, Thai S, Lockwood P, et al. When every day is a high school reunion: Social media comparisons and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2021, 121(2): 285-307
- 27 Hobfoll SE. Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, 44(3): 513-524
- 28 夏晓彤, 段锦云, 黄辛隐. 错失恐惧对亲社会行为的影响. *心理发展与教育*, 2021, 37(3): 344-352
- 29 李琦, 王佳宁, 赵思琦, 等. 错失焦虑量表测评大学生的效度和信度. *中国心理卫生杂志*, 2019, 33(4): 312-317
- 30 李凯, 谢悦, 何慧梅. 社交媒体超载对健康自我效能感的影响机制研究. *新闻与传播评论*, 2022, 75(5): 86-98
- 31 白学军, 刘旭, 刘志军. 初中生社会比较在成就目标与学业自我效能感之间的中介效应. *心理科学*, 2013, 36(6): 1413-1420
- (收稿日期:2025-10-13)