

# 大学生心理灵活性与网络依赖的关系： 错失恐惧的中介作用

唐 瑜<sup>1</sup> 王颖初<sup>1</sup> 夏淼英<sup>2</sup> 王 挺<sup>1</sup>

1. 江西中医药大学人文学院，南昌；

2. 江西九江市德安县第一中学，九江

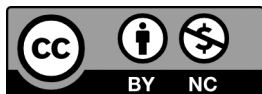
**摘 要** | 目的：探讨大学生心理灵活性与网络依赖的关系及验证错失恐惧在其中是否存在中介作用。方法：采用接纳与行动、认知融合、大学生错失恐惧和网络依赖量表对526名大学生进行测试。结果：（1）大学生经验性回避、认知融合、错失恐惧与网络依赖呈显著正相关（ $r = 0.565, p < 0.01$ ； $r = 0.532, p < 0.01$ ； $r = 0.490, p < 0.01$ ），经验性回避、认知融合和错失恐惧呈显著正相关（ $r = 0.543, p < 0.01$ ； $r = 0.527, p < 0.01$ ）；（2）大学生错失恐惧、经验性回避对网络依赖具有正向预测作用；（3）错失恐惧在心理灵活性和网络依赖间起到了部分中介作用（ $\beta = 0.2437, p < 0.01$ ）。结论：心理灵活性、错失恐惧共同影响着大学生网络依赖，它为后续对网络依赖的研究提供了新的方向。

**关键词** | 大学生；心理灵活性；错失恐惧；网络依赖；中介效应

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

近几年，互联网迅猛的发展极大程度地改变了人们的生活方式，截至2023年12月的统计数据显示，我国网民规模已达到了惊人的10.92亿人<sup>[1]</sup>。网络的普及与便利在带来无限便利的同时，也悄然滋生了一系列问题，在数字化校园生活日益普及的今天，网络已成为大学生学习、社交、娱乐不可或缺的“第三空间”，但随之而来的网络依赖现象也日益严重<sup>[2]</sup>。网络依赖作为大学生网络问题的主要表现形式，它介于正常上网与网络成瘾之间，是一种过

渡状态，表现为个体因过度依赖网络而产生心理或行为上的问题<sup>[3]</sup>。网络依赖对大学生的负面影响主要有提升个体的抑郁、焦虑水平，降低主观幸福感，损害个体的人际交往能力和社会适应能力，以及影响学业<sup>[3-5]</sup>。以往研究发现影响网络依赖的心理因素主要包括个体的人格特质、心理状态、自我认同，以及心理需求、信息焦虑等<sup>[6-9]</sup>。因此，深入理解其行为背后的心理机制，减少因网络依赖导致的学业、生活和身心健康问题具有重要意义。

错失恐惧（fear of missing out, FoMO），又称为“错失焦虑”，作为一种焦虑的子类型，指个体因担心无法

基金项目：江西中医药大学2024年度学科建设经费资助学生科研创新训练计划项目。

通讯作者：王挺，江西中医药大学副教授，研究生导师，研究方向：临床心理学、积极心理学等。

文章引用：唐瑜，王颖初，夏淼英，等. 大学生心理灵活性与网络依赖的关系：错失恐惧的中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (11): 2177-2182.

<https://doi.org/10.35534/pc.0611244>

获取特定信息、体验或事件而感到的焦虑。这种情绪状态使得个体担忧在他人面前落后，进而产生广泛性的焦虑反应<sup>[10]</sup>。此种现象不仅在网络环境中普遍存在，也同样影响线下场景，并对个体的心理状态和行为表现产生显著的影响<sup>[11, 12]</sup>。国内学者结合中国文化背景并考虑到线下情境编制了适合于测量大学生错失恐惧的工具，涵盖热点信息、学业信息、机遇信息和社交信息四个维度<sup>[13]</sup>。诸多实证研究表明，错失恐惧与网络依赖有关，并且前者能够显著预测后者<sup>[14-16]</sup>。进一步地，错失恐惧作为中介变量也有较多研究，在心理需要、动机和社交媒体使用之间起中介作用<sup>[17-19]</sup>。

心理灵活性是源自接纳承诺疗法（acceptance and commitment therapy, ACT），它描述了个体有意识地、灵活地接触当下，并根据现实环境和个人价值观采取行动的能力。这种能力有助于个体摆脱消极想法和情绪，积极面对挑战<sup>[20]</sup>。心理灵活性的测量通常通过评估认知融合和经验性回避来进行<sup>[21]</sup>。认知融合是指个体将内心想法视为现实，导致行为受思维过度控制；而经验性回避则是个体自动回避消极体验，即使这与个人目标相悖<sup>[22, 23]</sup>。这两种心理状态相互作用，降低心理灵活性，加剧心理问题<sup>[24]</sup>。研究表明，心理灵活性与网络依赖正相关<sup>[25-28]</sup>。心理灵活性与焦虑的关系密切，能够有效调节焦虑<sup>[29]</sup>。虽然已有研究探讨了心理灵活性对社交焦虑的干预，但关于心理灵活性与错失恐惧（FOMO）关系的研究还相对较少。

综上，心理灵活性可能是影响高校学生网络依赖的关键因素，当个体心理灵活性较低时，错失恐惧水平升高，两者共同推动个体延长网络使用时间、促进网络依赖。因此，提出以下假设：（1）心理灵活性与网络依赖之间存在负向预测关系；（2）错失恐惧在心理灵活性与网络依赖之间充当中介变量。

## 2 研究方法与对象

### 2.1 研究对象

选取江西省某高校526名大学生进行问卷调查，在网络平台招募该校大学生志愿者，通过问卷星在线填写问卷，收集数据。共收集有效问卷总计为504份，问卷有效率为95.82%，其中男生108人，女生396人，城市生源176人，农村生源328人，独生子女57人，非独生子女447人，大一100人，大二200人，大三112人，大四/大五92人。

### 2.2 研究工具

（1）接纳与行动问卷第二版中文版（acceptance and action questionnaire, AAQ-II）

本量表由曹静等人修订<sup>[30]</sup>，用于测量经验性回避，该量表共7个项目，一个维度，回答者得分越高，其认知融合程度越高，心理灵活性越差。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.91。

（2）认知融合问卷中文版（cognitive fusion questionnaire, CFQ）

本量表由张维晨等人修订<sup>[22]</sup>，该量表共9个项目，一个维度，回答者得分越高，其认知融合程度越高，心理灵活性越差。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.95。

### （3）大学生错失恐惧问卷

由燕婉楹等人编制<sup>[13]</sup>，共22个项目，包括热点信息、机遇信息、学业信息和社交信息四个维度，5级计分，分值越高错失恐惧越严重。本研究中问卷的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.92。

（4）中文网络依赖量表（Chinese internet addiction scale's revision, CIAS-R）

由白羽、樊富珉修订<sup>[3]</sup>，该量表共有19个题目，采用李克特4点计分，根据量表总分将被试分成正常群体（总分=46分）、网络依赖群体（46~53分）、网络依赖群体（总分>53分）3类。该量表被广泛运用于网络依赖的测量。本研究中该量表的Cronbach's  $\alpha$  系数为0.93。

## 2.3 数据处理

使用SPSS 26.0统计软件，以及SPSS中的Process插件对数据进行描述性统计、相关分析、回归分析和中介效应分析。 $p<0.01$ 认为差异显著，有统计学意义。

## 3 研究结果

### 3.1 共同方法偏差和共线性检验

在开展正式的数据分析之前，本研究对所收集的数据进行了共同方法偏差检验。Harman单因子分析的结果表明，KMO值为0.954，超出了0.7的标准，Bartlett球形检验的卡方值为18258.781，自由度为1596， $p<0.01$ ，满足双尾检验的显著性标准，表明该量表适合用于因子分析。特征根大于1的因子共识别出了9个，其中第一个因子所解释的变异量为33.40%，低于40%的临界标准，暗示数据中不存在明显的共同方法偏差。

在回归模型分析过程中，对数据的共线性进行了检验，结果显示，所诊断变量的VIF值均小于3，说明自变量之间不存在共线性问题。

### 3.2 大学生网络依赖现状

大学生网络依赖得分情况具体如表1所示。

表1 大学生网络依赖情况 [n(%) ]

Table 1 The situation of internet dependency among college students [n(%)]

| 项目   | 标准        | 例数 (占比)     |
|------|-----------|-------------|
| 正常   | <46 分     | 313 (62.10) |
| 网络依赖 | 46 ~ 53 分 | 123 (24.40) |
| 网络成瘾 | >53 分     | 68 (13.50)  |

3.3 相关分析与回归分析

通过Pearson相关分析分析各变量间的相关性。结果显示：大学生的经验性回避程度与错失恐惧之间存在显著的正相关关系 ( $p<0.01$ )，即经验性回避越明显，错失恐惧的程度也随之增强。此外，认知融合的水平与错失恐惧同样表现出显著的正相关 ( $p<0.01$ )，认知融合越严重，错失恐惧也越强烈。同时，错失恐惧与网络依赖之间亦呈现显著的正相关 ( $p<0.01$ )，越是感受到错失恐惧，个体的网络依赖程度也相应提高。

表2 心理灵活性、错失恐惧与网络依赖的相关矩阵

Table 2 The pairwise correlation matrix among psychological flexibility, fear of missing out (FoMO) and internet dependency

|          | <i>M</i> ± <i>SD</i> | 1       | 2       | 3       | 4 |
|----------|----------------------|---------|---------|---------|---|
| 1. 错失恐惧  | 59.15 ± 14.70        | 1       |         |         |   |
| 2. 网络依赖  | 43.13 ± 9.99         | 0.565** | 1       |         |   |
| 3. 经验性回避 | 26.50 ± 8.25         | 0.543** | 0.532** | 1       |   |
| 4. 认知融合  | 39.17 ± 11.50        | 0.527** | 0.490** | 0.806** | 1 |

注：\* $p<0.05$ ，\*\* $p<0.01$ ，\*\*\* $p<0.001$ ，下同。

3.4 中介效应检验

以大学生经验性回避、认知融合与错失恐惧为自变量，以网络依赖为因变量，采用SPSS多元回归进行回归模型分析。表3结果显示，经验性回避和认知融合能正向预测自我控制 ( $p<0.01$ )，经验性回避和错失恐惧能正向预测网络依赖 ( $p<0.01$ )；经验性回避、认知融合与错失恐惧共同预测网络依赖时，认知融合预测效果不显著 ( $p<0.01$ )，因此只选择经验性回避、错失恐惧做自变量进行中介效应分析。

表3 心理灵活性、错失恐惧对网络依赖的回归分析

Table 3 Regression analysis of the impact of psychological flexibility and fear of missing out on internet dependency

| 回归方程 |       | 整体拟合系数   |           | 回归系数显著性 |          | 共线性统计 |       |
|------|-------|----------|-----------|---------|----------|-------|-------|
| 因变量  | 预测变量  | <i>R</i> | <i>F</i>  | Beta    | <i>t</i> | 容差    | VIF   |
| 网络依赖 | 经验性回避 | 0.347    | 131.834** | 0.518   | 7.143**  | 0.354 | 2.822 |
|      | 认知融合  |          |           | 0.153   | 2.940**  | 0.354 | 2.822 |
| 网络依赖 | 经验性回避 | 0.444    | 198.049** | 0.367   | 9.202**  | 0.706 | 1.417 |
|      | 错失恐惧  |          |           | 0.392   | 9.829**  | 0.706 | 1.417 |
| 网络依赖 | 经验性回避 | 0.446    | 133.038** | 0.306   | 5.284**  | 0.334 | 2.992 |
|      | 认知融合  |          |           | 0.381   | 9.422**  | 0.343 | 2.915 |
|      | 错失恐惧  |          |           | 0.083   | 1.457    | 0.683 | 1.464 |

通过“SPSS宏程序PROCESS v4.3”的Model4检验错失恐惧在经验性回避与网络依赖之间的中介作用。偏差

校正的百分位Bootstrap方法检验显示，错失恐惧在经验性回避与网络依赖之间的中介作用显著 ( $\beta=0.2437$ ,  $p<0.01$ )，95%的置信区间为 [0.1761, 0.3182]，不包含0。中介效应分析表明，错失恐惧在经验性回避与网络依赖之间起着部分中介作用，大学生经验性回避可以直接对网络依赖产生影响，也能通过错失恐惧间接地对网络依赖产生影响。经验性回避水平提高，心理灵活性降低，从而导致错失恐惧水平提高，网络依赖愈发严重。

4 讨论

4.1 大学生网络依赖现状

本研究发现，大学生网络成瘾的发生率为13.50%，该数据略高于杨敏梨的研究结果 [31]，却低于李琦的研究结果的20.58% [32]，存在这种差异的可能性是因为样本构成以及地域不同，而远高于孙经的研究结果的发生率8.31% [33]，这可能是由于近年来网络技术的普及和网络应用的增加，大学生的学习、生活比起以前更加离不开网络，所以网络成瘾发生率在十年间大幅提升。而我们研究的网络依赖的发生率为24.40%，和之前研究结果基本保持一致。我们研究的网络正常使用群体有62.10%，说明超过一半的大学生都能合理上网，但也存在一部分过度使用乃至使用上瘾的学生群体，会给大学生带来负面影响，需要继续跟踪调查，不断发现大学网络依赖的保护性因素，个人、家庭、学校和社会需要综合考虑和共同努力，以有效预防和减少大学生的网络依赖。

4.2 心理灵活性对网络依赖的影响

以往研究主要聚焦于物质成瘾与心理灵活性关系，较少探讨心理灵活性对网络依赖的影响，该研究发现成瘾可以理解为体验回避的一种策略，吸毒者通过吸食毒品将现实的困难有效排除于个体的关注之外，进而能很大程度上将自己从痛苦体验中暂时性地解救出来，达到体验回避的目的 [34]。网络同样也能暂时让使用者忽略和逃避负性情绪，并且占据个体的注意力，加上网络的易得性和匿名性使得个体更容易沉迷网络，以此来回避内部体验和压抑情绪 [35]，但这种逃避并不能真正缓解心理压力，反而可能加剧网络依赖。认知—行为模型指出，错误认知及其强化行为是问题性网络使用的根源，强调认知和信念是非适应性行为的重要来源，过度网络使用似乎是一种应对机制，但却损害了其他积极策略的机会。因此，干预应促使个体意识到网络并不是真正的逃避方式，并帮助其识别自身经验中的不灵活与回避，接纳现状后，作出改变的承诺并付诸实施，将有助于有效控制网络使用 [27]。

4.3 错失恐惧对网络依赖的影响

错失恐惧 (FOMO) 作为一种普遍的现代社会心理现象，对网络依赖的形成和发展具有重要影响，个体因担

心错过网络上的信息和社交活动而频繁检查社交媒体，这种行为可能导致对网络的过度依赖。大学生所体验的错失恐惧与低自我价值感、缺乏自我关注及内部探索等多重因素密切相关，这表明部分大学生在心理素质方面尚需进一步提升。此外，错失恐惧还与社交媒体的使用频率和成瘾行为呈显著正相关，表明社交媒体使用水平较高的个体可能更易受到错失恐惧的困扰。同时，错失恐惧还可能影响个体的社交行为，如导致社交退缩或人际关系问题，这可能会进一步推动个体寻求网络作为社交和情感支持的替代品，进而形成或加剧网络依赖。大学生可以学习线下人际交往技巧，并增强对周围“重要他人”的认知和重视，以此来挖掘和搭建周围的社会支持网络。同时，大学生可以寻求志趣相投的同学与朋友，通过参与多样化的线下活动来减轻孤独感，促进与他人之间的交流互动，减少错失恐惧，逐步脱离对社交网络的依赖。

#### 4.4 错失恐惧在心理灵活性与网络依赖之间的中介作用

通过进一步对网络依赖的影响因素的探究，本研究发现心理灵活性不仅能直接影响网络依赖，还能通过错失恐惧间接影响网络依赖，错失恐惧通过引发焦虑、抑郁等负面情绪，可能促使个体更多地使用网络来寻求安慰或逃避现实，从而加剧网络依赖。提高心理灵活性，减低错失恐惧水平，网络依赖现象将被改善，这为今后对网络依赖开展干预研究提供科学依据。以往研究发现接纳承诺疗法团体辅导能够有效提升大学生的一般心理健康水平，干预组在经验性回避以及认知融合方面在干预后相比干预前都有显著改善，提高了大学生的心理灵活性<sup>[36]</sup>，未来也可以设计相应的团辅方案提高心理灵活性和改善错失恐惧以减少对网络的依赖，使大学生能进一步根据自己的需要灵活使用网络，以防被动沉迷网络影响身心健康。

## 5 结论

(1) 大学生的心理灵活性、错失恐惧与网络依赖之间存在显著的双向关联，经验性回避对网络依赖具有正向预测作用；(2) 错失恐惧在心理灵活性与网络依赖之间起部分中介作用。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 我国网民规模达10.92亿人 [EB/OL]. [2024-03-22]. [https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202403/content\\_6940952.htm](https://www.gov.cn/yaowen/liebiao/202403/content_6940952.htm).
- [2] 芮光来, 王伟, 姚应水, 等. 大学生网络成瘾的流行病学调查 [J]. 中国行为医学科学, 2004 (3): 94.
- [3] 白羽, 樊富珉. 大学生网络依赖测量工具的修订与应用 [J]. 心理发展与教育, 2005 (4): 99-104.
- [4] Cai Z, Mao P, Wang Z, et al. Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review [J]. Adolescent Res Rev, 2023 (8): 45-62.
- [5] 倪亚兰, 吴煜辉, 刘伟. 大学生网络依赖危害、原因及对策探索 [J]. 价值工程, 2010, 29 (2): 156-157.
- [6] 黄乔蓉, 范庆瑜, 曾延风, 等. 大学生手机上网依赖与心理健康状况和人格特征关系 [J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22 (4): 634-636.
- [7] 王恩界, 张晓明. 生活事件、社会支持、应对方式与青少年网络依赖的关系模型 [J]. 中国全科医学, 2012, 15 (10): 1164-1166.
- [8] 刘本荣. 大学生人际困扰与网络依赖的相关研究 [J]. 思想·理论·教育, 2006 (11): 45-48.
- [9] 韦耀阳. 大学生信息焦虑与网络依赖的关系研究 [J]. 情报科学, 2014, 32 (11): 88-91.
- [10] 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 等. 错失恐惧：我又错过了什么? [J]. 心理科学进展, 2018, 26 (3): 527-537.
- [11] Fake C. FOMO and social media [EB/OL]. (2011-03-15) [2024-04-12]. <https://caterina.net/2011/03/15/fomo-and-social-media/>.
- [12] Morfold M. Oh my god you are so missing out [EB/OL]. (2010-04-10) [2017-04-10]. <http://www.sfgate.com/entertainment/morfold/article/Oh-my-God-you-are-so-missing-out-2536241.php>.
- [13] 燕婉楹, 阳德华, 燕正明. 大学生错失恐惧问卷的编制及其信效度检验 [J]. 贵州师范学院学报, 2020, 36 (12): 53-59.
- [14] 马建苓, 刘畅. 错失恐惧对大学生社交网络成瘾的影响：社交网络整合性使用与社交网络支持的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2019, 35 (5): 605-614.
- [15] 张亚利, 李森, 俞国良. 大学生错失焦虑与认知失败的关系：手机社交媒体依赖的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (1): 67-70, 81.
- [16] 王昊. 大学生错失恐惧和社交网络成瘾倾向的关系及干预研究 [D]. 云南师范大学, 2021.
- [17] Beyens I, Frison E, Eggermont S. "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 [J]. *Computers in Human Behavior*, 2016 (64): 1-8.
- [18] Oberst U, Wegmann E, Stodt B, et al. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out [J]. *Journal of Adolescence*, 2017 (55): 51-60.
- [19] Przybylski A K, Murayama K, DeHaan C R, et al. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out [J]. *Computers in Human Behavior*, 2013, 29 (4): 1841-1848.
- [20] 曾祥龙, 刘翔平, 于是. 接纳与承诺疗法的理论背景、实证研究与未来发展 [J]. *心理科学进展*, 2011, 19 (7): 1020-1026.
- [21] 张颖博, 刘宝. 高校大学生心理健康与心理灵活性的相关性研究 [J]. *中国卫生统计*, 2019, 36 (2): 252-254.
- [22] 张维晨, 吉阳, 李新, 等. 认知融合问卷中文版的信效度分析 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2014, 28 (1): 40-44.
- [23] 陈燕红, 赵颖, 段艳梅, 等. 青少年回避与融合问卷(简版)的信效度分析 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2019, 27 (6): 1114, 1192-1195.
- [24] 张婧, 王淑娟, 祝卓宏. 接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26 (5): 377-381.
- [25] Chou W P, Lee K H, Ko C H, et al. Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: mediating effects of mental health problems [J]. *Psychiatry Res*, 2017 (257): 40-44.
- [26] 葛续华. 青少年手机依赖与心理灵活性、社会支持的关系研究 [J]. *江西青年职业学院学报*, 2016, 26 (5): 23-26.
- [27] 黄飞, 郭林鑫, 朱雪梅, 等. 心理灵活性在大学生d型人格与病理性网络使用间的中介作用 [J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2017, 26 (12): 1123.
- [28] 倪俞鑫, 仓丽, 吕筠琰, 等. 大学生经验性回避、网络成瘾与心理健康的关系 [J]. *计算机产品与流通*, 2017 (11): 173, 176.
- [29] 许熙虎, 崔云龙, 曹静, 等. 大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系 [J]. *中国公共卫生*, 2018, 34 (5): 741-744.
- [30] 曹静, 吉阳, 祝卓宏. 接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2013, 27 (11): 873-877.
- [31] 杨敏梨, 胡伟坚, 李齐政. 大学生生活目标与网络依赖的关系: 自我控制的中介作用 [J]. *心理月刊*, 2023, 18 (15): 94-96.
- [32] 李琦. 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 [D]. 哈尔滨师范大学, 2019.
- [33] 孙经, 李晏, 潘登, 等. 大学生网络成瘾与应对方式及情绪障碍关系 [J]. *中国公共卫生*, 2009, 25 (9): 1041-1042.
- [34] 全欢. 成瘾新观点: 自我为核心的体验回避模型 [J]. *社会科学前沿*, 2016, 5 (4): 552-561.
- [35] 乔治娟. 心理灵活性对青少年网络游戏成瘾的心理作用机制 [D]. 陕西师范大学, 2019.
- [36] 许英美, 张琪, 曹慧. 接纳承诺疗法团体辅导改善高校大学生心理健康的效果 [J]. *心理技术与应用*, 2019 (11): 10.

## The Relationship between Psychological Flexibility and Internet Dependence in College Students: The Mediating Role of Fear of Missing Out

Tang Yu<sup>1</sup> Wang Yingchu<sup>1</sup> Xia Miaoying<sup>2</sup> Wang Ting<sup>1</sup>

1. School of Humanities, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang;

2. Dean County No.1 Middle School, Jiujiang

**Abstract:** Objective: To explore the relationship between psychological flexibility and Internet dependence among college students, and to verify whether the fear of missing out has a mediating role in it. Methods: A total of 526 college students were tested using the Acceptance and Action Questionnaire, Cognitive Fusion Questionnaire, the fear of missing out questionnaire for college students, Chinese internet addiction scale's revision. Results: (1) There was a significant positive correlation between experiential avoidance, cognitive fusion, and fear of missing out ( $r=0.565$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.532$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.490$ ,  $p<0.01$ ), and empirical avoidance, cognitive fusion, and fear of missing out ( $r=0.543$ ,  $p<0.01$ ;  $r=0.527$ ,  $p<0.01$ ); (2) Fear of missing out and experiential avoidance among college students. It has a positive prediction effect on Internet dependence; (3) Fear of missing out played a partial mediating role between psychological flexibility and Internet dependence ( $\beta=0.2437$ ,  $p<0.01$ ). Conclusion: Psychological flexibility and fear of missing out jointly affect college students' Internet dependence, which provides a new direction for the subsequent research on Internet dependence.

**Key words:** College students; Psychological flexibility; Fear of missing out; Internet dependence; Mediating effect