

错失恐惧对成年人手机成瘾的影响： 孤独感的中介作用

姚雯怡 谭宗芳 贾双黛

成都师范学院，成都

摘要 | 目的：为预防和干预成年人手机成瘾的问题，本研究旨在探讨成年人的孤独感在错失恐惧与手机成瘾之间的中介作用。方法：采用错失恐惧量表、孤独感量表和手机成瘾量表对四川省1371名成年人进行调查。结果表明：（1）成年人的错失恐惧与自身的孤独感及手机成瘾两两之间均呈显著正相关；（2）错失恐惧可以直接正向预测成年人的手机成瘾，还可以通过影响成年人的孤独感进而间接地正向预测其手机成瘾。结论：孤独感在成年人错失恐惧影响自身手机成瘾的关系中起部分中介作用。

关键词 | 错失恐惧；手机成瘾；孤独感；成年人

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

根据第53次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2023年12月，我国网民规模达10.92亿人，较2022年12月新增网民2480万人，互联网普及率达77.5%。中国移动互联网报告显示，00后月人均使用时长达到173.9小时（远高于全网平均的157.9小时），这一数据充分表明了我国互联网的普及程度和影响力正在不断扩大。手机的使用率远高于台式机和笔记本电脑的普遍使用程度。一项由加拿大麦吉尔大学研究人员研究了2014年至2020年全球24个国家近3.4万人的智能手机使用情况发现，中国是手机成瘾问题最严重的三个国家之一，且研究表明我国大学生手机使用率近100%，一旦手机使用不当或过度使用，都极易导致个体产生手机成瘾^[1]。手机成瘾（Smart Addiction），指的是个人因过

基金项目：四川省教育厅2023年大学生创新创业训练计划项目“孤独感的因、后果与作用机制研究”（项目编号：202314389065）；教育部高等教育司2023年产学研合作协同育人项目“教育数字化转型背景下《学习心理辅导》课程教学改革实施路径探索”（项目编号：230806007242425）；四川省教育厅2022年大学生创新创业训练计划项目“新时期大学生手机冷落行为的实证调查和对策研究”（项目编号：202214389046）的阶段性成果。

通讯作者：贾双黛（1992-），女，四川南充人，讲师，博士在读，研究方向：教育管理与领导力、心理健康。

文章引用：姚雯怡，谭宗芳，贾双黛. 错失恐惧对成年人手机成瘾的影响：孤独感的中介作用[J]. 心理咨询理论与实践，2024，6（9）：656-665.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0609079>

度使用智能手机而导致的一系列心理问题^[2]。过度使用手机不仅会损害个体的睡眠质量，还会对其心理健康造成负面影响，表现为抑郁、焦虑等消极情绪，并可能导致个体回避现实生活，减少面对面人际交流的机会，进而引发社交恐惧症和社交焦虑等问题。因此，为了有效预防和处理成年人的手机成瘾问题，深入了解其作用机制及影响因素显得尤为重要。影响手机成瘾的因素可分为环境因素（如家庭和社会环境）、人际因素（如同伴交往）和个人因素（如人格特质、自制力、情绪及气质）三大类别。众多既往研究已经揭示了手机成瘾与这些因素之间的紧密联系^[7]。然而，除却这些因素，还有部分内容还未涉及或者只是初现端倪。随着手机成瘾现象的进一步研究，学者们注意到错失恐惧（Fear of Missing Out，简称FoMO）与手机成瘾之间存在密切关系。虽然过往研究表明错失恐惧对手机成瘾有正向的预测作用，但是错失恐惧如何引发成年人手机成瘾行为，其中的影响机制是怎样的？这些问题尚未得到很好的解决。

1.1 错失恐惧对手机成瘾的影响

错失恐惧是一种由于过度使用手机而产生的混合消极情绪体验，其主要特征是以焦虑为主，并伴有一种担心错过重要信息或新颖事件的情绪，同时也包含了恐惧、失落、担忧和沮丧等情感成分^[3, 16, 23]。根据补偿性网络使用理论，当现实生活中出现心理社会问题时，人们习惯于利用网络或智能手机来逃避痛苦^[4]。随着网络技术特别是社交网络的快速发展，人们现在可以通过网络获取知识、分享信息，并能随时随地与他人保持联系，这对于满足人们的这种基本心理需求具有重要意义。当人们越发渴望与他人建立联系，越是担心自己被遗漏在某个活动中，或是被同伴遗忘或排斥时，他们就越倾向于利用社交网络来实时了解他人的最新动态和信息^[5]。于是乎，错失恐惧感更强的个体就更有可能会陷入手机过度使用的困境之中^[6]，更容易产生手机成瘾。这种状态促使人们过度使用手机以获取最新的信息和保持社交联系^[7]。并且，人们认为互联网技术的使用是调节负面情绪的一种方式。因此，为了补偿错失恐惧，人们会频繁地使用社交媒体，而使用的时间越长，社交媒体的吸引力就越大，不断增加个体使用手机的频率。通过频繁查看社交网站的习惯性行为去寻求安慰，当人们无法获得社会安慰时又会产生更多的消极情绪（错失恐惧），错失恐惧高的个体又会引发更多的手机使用行为来补偿。所以，错失恐惧水平更高的个体可能更倾向于使用手机逃避现实世界的痛苦，在持续关注手机的过程中可能导致手机成瘾的形成。基于该理论，如果个体在现实环境中感到不适，个体可能会选择使用手机来逃避现实中的困境。他们可能会花费大量的时间在手机应用上，如社交媒体、游戏、视频等，以此来暂时缓解不适感^[8]。以上研究表明，错失恐惧与手机成瘾之间存在着显著的相关性。

因此，本研究假设错失恐惧与手机成瘾呈显著正相关。

1.2 孤独感的中介作用

孤独感是影响手机成瘾的重要因素之一。孤独感是一种普遍存在的个人情绪体验，它是指当一个人感到缺乏满足自己的人际关系时，对交往的渴望与实际水平之间产生差距时所产生的主观的不愉快的心理体验，让人感到孤独、空虚、无助甚至绝望^[9]。孤独感是影响手机成瘾的重要因素之一，这是因为手机作为一种便捷的媒体工具，可以为人们提供社交、娱乐、信息等多种功能，从而在一定程度上弥补了人们缺乏人际交往的孤独感。根据需求与满足理论，孤独感作为一种缺失性心理需要，如果特定的媒

体使用能够补偿这种缺失性需要，那么个体对该媒体的使用强度就会增加^[10]。也就是说，当个体感到孤独时，他们可能会更加依赖手机等媒体工具来满足自己的社交需求和娱乐需求。而这种依赖可能会进一步加剧他们的孤独感，形成一种恶性循环。过去的研究已经明确表明，孤独感能够有效预测成年人手机成瘾倾向^[11, 18]。然而，以往的研究主要关注的是孤独感对网络成瘾问题行为的影响^[13]，而较少关注孤独感在成年人手机环境中问题行为中的作用。实际上，手机已经成为人们通讯聊天的必要物质条件，现代社会中几乎人人拥有一部手机，已然成为了不可或缺的生活组成部分，因此研究孤独感对成年人手机环境中问题行为的影响具有重要意义。错失恐惧症是一种过度担心错过重要信息或事件的心理状态，它可能导致个体过度关注手机屏幕上的信息，从而陷入虚拟世界，脱离现实生活^[14]。这种行为模式可能导致个体感到空虚和孤独，因为它们脱离了现实社交互动和人际关系。因此，错失恐惧症与孤独感之间存在着密切的联系。孤独感可能导致个体过度依赖手机等电子设备来寻求满足感，而错失恐惧症则可能导致个体对手机的过度依赖。对于患有错失恐惧症的个体来说，他们更容易陷入孤独感和手机成瘾的恶性循环中^[15]。所以本研究认为错失恐惧一方面有可能直接影响成年人手机成瘾，另一方面也可能通过影响孤独感再间接影响成年人手机成瘾。因此提出假设：在错失恐惧和手机成瘾之间，孤独感起着中介作用。研究的假设理论框架如图1所示。

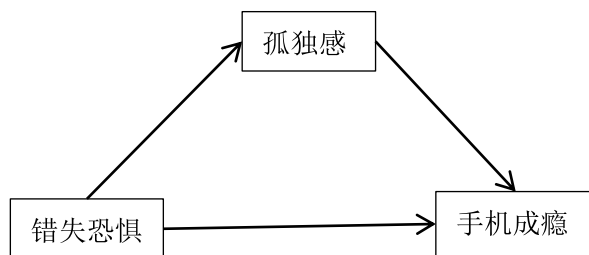


图1 错失恐惧、孤独感与手机成瘾关系的假设模型图

Figure 1 The hypothesized model of the relationship between Fear of Missing Out, Loneliness, and Smartphone Addiction

2 对象与方法

2.1 研究对象

采用方便抽样法，选取 1372 名成年人进行网络问卷调查。剔除漏答或存在极端值的问卷后，最终回收有效问卷 1287 份，有效回收率为 93.80%。其中，18 ~ 25 岁年龄组 493 人，26 ~ 35 岁年龄组 320 人，36 ~ 50 岁年龄组 395 人，50 岁以上 79 人；受教育程度为小学及以下的 43 人，初中 181 人，高中 / 中专 162 人，大专 210 人，本科及以上 691 人；男性 499 人，女性 788 人。年龄范围为 18 ~ 63 岁，平均年龄为 31.73 ± 11.68 岁。

2.2 研究工具

2.2.1 错失恐惧量表

采用魏祺翻译并回译的中文版错失恐惧量表。该量表共有 10 个项目，采用李克特 5 点计分法进行计分，总分得分越高则表示个体的错失恐惧水平越高。经检验，在本研究中，该问卷的 α 系数为 0.86，且问卷修订后的结构效度良好。验证性因素分析的拟合指数： $\chi^2/df=7.17$ ，GFI=0.98，CFI=0.98，TLI=0.95，RMSEA=0.07。

2.2.2 孤独感量表 (UCLA)

采用 Russell 和 Daniel 编制的 UCLA 孤独量表第三版，适用于成人，包括学生及老年人。该量表共 20 个项目，采用 4 点评分方法（1=从不，4=经常）进行计分。任丽杰等人的研究表明，该量表在东西方文化中均具有良好的信效度。总分得分越高则表明孤独程度越高。经检验，在本研究中，该问卷的 α 系数为 0.87，且问卷修订后的结构效度良好。验证性因素分析的拟合指数为： $\chi^2/df=5.19$ ，GFI=0.95，CFI=0.95，TLI=0.93，RMSEA=0.06。

2.2.3 手机成瘾量表 (SAS-CA)

采用了陈欢等人编制的成年人智能手机成瘾量表（Smartphone Addiction Scale for Chinese Adults, SAS-CA），通过 6 个维度：App 使用、App 更新、戒断反应、突显性、社会功能受损和生理不适，26 个项目进行调查。采用李克特 5 点评分进行计分，总分得分越高则表明个体的手机成瘾越严重。经检验，在本研究中，该量表的 6 个维度与总问卷的 α 系数分别为 0.87、0.66、0.86、0.71、0.76、0.81 和 0.94，且问卷修订后的结构效度良好。验证性因素分析的拟合指数为： $\chi^2/df=6.76$ ，GFI=0.89，CFI=0.90，TLI=0.89，RMSEA=0.07。

2.3 数据处理

采用 SPSS 26.0 和 PROCESS 进行数据处理和统计分析。运用 Pearson 相关进行相关性分析，采用偏差校正百分位 Bootstrap 法进行回归分析和中介效应检验，在 PROCESS 中使用 Model 4 进行中介效应检验。 $p<0.05$ 为差异具有统计学意义。

3 结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子方法对测验结果进行探索性因子分析，提取出 10 个特征值大于 1 的公因子。其中，首因子对总体解释率为 26.11%，远低于 40% 的测验标准（Podsakoff, MacKenzie, Lee, et al, 2003），本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2 错失恐惧、手机成瘾和孤独感的相关分析

描述性统计和相关分析见表 1。结果显示，错失恐惧、手机成瘾和孤独感之间都呈正相关，且达到统计显著水平。

表 1 描述性统计结果和变量之间的相关分析

Table 1 Descriptive statistics results and correlation analysis between variables

	M	SD	1	2	3
1. 错失恐惧	21.40	8.133	—		
2. 手机成瘾	70.42	20.423	0.485**	—	
3. 孤独感	43.02	9.392	0.277**	0.347**	—

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，均为双侧检验，下同。

3.3 模型印证分析

应用 SPSS 宏程序 PROCESS 的模型 4，在控制性别、年龄、受教育程度的条件下，通过 1000 次样本抽样估计中介效应 95% 置信区间的方法，检验孤独感在错失恐惧和手机成瘾之间的序列中介效应。回归分析表明（如表 2 所示）：错失恐惧对成年人手机成瘾的直接预测作用显著（ $\beta = 0.407$ ， $p < 0.001$ ），总体上错失恐惧直接正向预测成年人手机成瘾（ $\beta = 0.463$ ， $p < 0.001$ ），正向预测孤独感（ $\beta = 0.256$ ， $p < 0.001$ ），孤独感正向预测成年人手机成瘾（ $\beta = 0.22$ ， $p < 0.001$ ）。

表 2 中介模型的回归分析结果

Table 2 Results of the regression analysis for the mediation model

回归方程		模型整体拟合指数			回归系数显著	
结果变量	预测变量	R	R-sq	F	β	t
手机成瘾	错失恐惧	0.51	0.26	112.503***	0.463	18.881***
	孤独感	0.297	0.088	31.096***	0.256	9.387***
手机成瘾	错失恐惧	0.552	0.304	112.045***	0.407	16.537
	孤独感				0.22	9.046***

中介效应分析表明（如表 3 和图 2 所示）：孤独感在错失恐惧和成年人手机成瘾之间起中介作用，中介效应值为 0.142，占错失恐惧对成年人手机成瘾的总效应的 12%。通过 Bootstarp 技术对孤独感在模型中的中介作用进行检验，可以看出，间接效应值为 0.142，95% 置信区间 [0.102, 0.187] 不包含 0，因此说明间接效应成立，所以孤独感在模型中起到了显著的中介作用，直接效应检验的结果区间同样不包含 0，直接效应显著。总的看来，孤独感在错失恐惧和手机成瘾间起到部分中介作用。

表 3 对中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

Table 3 Bootstrap analysis for testing the significance of mediating effects

效应关系	效应值	标准误	效应比	95% 置信区间	
				上限	下限
总效应	1.163	0.06***		1.284	1.042
直接效应	1.021	0.06***	88%	1.143	0.9
间接效应	0.142	0.02***	12%	0.187	0.102

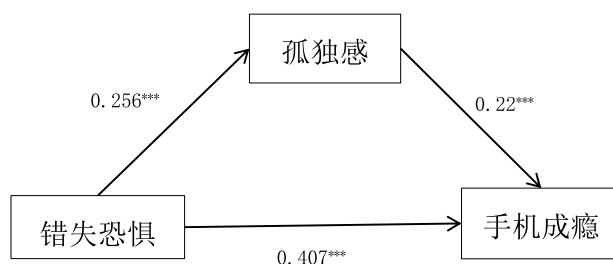


图2 中介模型图

Figure 2 The mediating model diagram

4 讨论

本研究聚焦于错失恐惧对成年人手机成瘾的影响及其作用机制。结果表明，错失恐惧通过孤独感对手机成瘾起到了一定的促进作用。

4.1 错失恐惧对成年人手机成瘾的影响

研究发现，错失恐惧能够直接正向影响成年人的手机成瘾，这说明错失恐惧水平高的个体更容易形成手机成瘾行为。此结果与前人的研究一致^[7]。错失恐惧与成年人手机成瘾之间的关系主要体现在过度关注手机通知和信息上。许多人常常担忧错过重要信息，如电子邮件、社交媒体通知、手机短信等。他们频繁检查手机屏幕，以确保自己不会错过任何重要通知。这种过度关注可能导致人们对其他事务的注意力分散，进而影响工作效率和生活质量。在担心错过重要通知和信息的情况下，人们可能会不自觉地拿起手机查看。这种行为模式可能会引发一种恶性循环，即越是担心错过重要信息，就越是频繁使用手机。这不仅可能导致时间管理问题，还可能影响人际关系和心理健康。但与此同时，这也体现出成年人对于社交的渴望，不断追求归属感。在社会生活中，寻求归属感是个体最基本的社会动机，成年人为追求归属感，会更加关注手机信息，避免自己与社会脱节，与其他社会个体产生信息差。补偿性网络使用理论指出，当微信、抖音广泛融入人们生活，成为人们闲暇时间的消遣工具时，个体更有可能通过网络扩展和建立新的人际关系，以解决其生活中遇到的不如意，对现实的人际关系给予补偿^[19]。在这种情况下，人们因为害怕错过相关信息而表现出来的频繁查看、连续刷新等非理性行为，即错失恐惧，便导致了个体手机成瘾的出现和增强^[22]。对此，手机成瘾的个体应明确提高手机使用的自律意识，逐步减少手机使用的时间，对信息进行规整，减少反复且没有必要的查看行为，努力克制短时间高频率的反复翻看手机，并且要增强在现实生活中的归属感。放下手机，走出房间，明确目标，列出计划，进行思索，理性分析。当我们错失恐惧发作时，想一想信息是否真的重要？错过信息我们会怎么样？是否真的有那么糟糕？如此，我们就会慢慢降低错失恐惧，降低手机成瘾的风险。

4.2 孤独感的中介作用

本研究探讨了孤独感、错失恐惧和手机成瘾之间的关联，发现错失恐惧能够预测成年人的手机成瘾倾向，同时，成年人的孤独感也会增加他们对手机的依赖。这一结论与先前的研究^[12, 18]相吻合。此外，

我们的研究还确认了孤独感在错失恐惧和手机成瘾之间的中介作用，即错失恐惧会通过降低孤独感的程度，从而减少成年人的手机成瘾行为。基于需求与满足理论，我们了解到每个人都渴望与他人交往、得到关爱和归属感^[24]。当个体无法融入社交圈子、形成紧密的人际关系时，他们可能会感到空虚、不安和孤独。这种情绪会导致他们试图逃避现实，投入到虚拟世界中，如手机等。多项研究表明，孤独感较高的个体更倾向于通过手机使用来寻求社交满足、信息获取或娱乐消遣，从而导致手机成瘾^[12]，这也验证了孤独感在手机成瘾形成过程中的重要性。因此，对于那些错失恐惧水平较高的人来说，他们的孤独感可能更严重，更容易出现手机成瘾的问题。人们会不断地主动关注信息，查看是否有人需要自己。同时，错失恐惧会促使负性情绪的增加，如孤独感。当人们感到孤独时，就会选择沉迷于网络世界，去打开手机刷短视频或者玩游戏等以消磨时间，弥补内心的空虚与孤独，尤其是成年人^[20]。在时代的发展中，人们的渴望越来越多，在沉迷于手机时，人们会产生一种“被陪伴”的幻觉，而当放下手机幻觉被打破时，就更容易产生孤独感，从而引发人们进一步沉迷于手机，形成恶性循环^[17]。越是孤独的个体，就越会害怕错过和自己有关或有价值的信息，手机成瘾倾向也就越严重^[18]。当一个人感到孤独时，他可能会更倾向于使用手机来寻找安慰和满足，这种需求与满足的循环可能会加剧手机成瘾的程度^[9]。在现代社会中，社交媒体已经成为人们获取信息和资源的重要渠道之一。对于成年人来说，社交媒体不仅是一个交流的平台，更是一个获取资源和满足自身需求的重要途径。然而，在现实生活中，有些人可能会感到自己在社交媒体上获得的社交信息和资源无法满足自身的需求，这往往会导致他们在现实生活中感到孤独、无助和失落。在这种情况下，人们往往会转向社交媒体去寻找更多的社交信息和资源，以填补自己内心的空虚和缺失感^[21]。这种行为可以被视为一种被需要感的体现，即人们希望通过社交媒体来获得更多的认可和关注，从而增强自己的存在感和价值感。这种需求满足方式不仅是一种普遍现象，也是人类心理发展的一种正常表现。在马斯洛的需求层次理论中，社交需求是位于中间层次的需求，它包括友谊、信任、归属感和情感支持等。这些需求是人类天生就有的，但是在现实生活中，由于种种原因，有些人可能无法得到满足。正是由于社交需求和自我实现需求的难以满足，成年人会容易在生活中感到孤独，而去寻求关注与理解，去感受被需要，适应社会，使得心理健康发展。所以成年人应学会降低错失恐惧，学会自我满足，达到内心充裕，即便独行也如众，降低孤独感，并最终降低手机成瘾。

4.3 启示与不足

本研究发现错失恐惧会加强孤独感，进而影响到手机成瘾，这为手机成瘾的干预工作提供了一定的启发。手机成瘾已经成为继网络成瘾之后，备受各界关注的焦点问题。本研究对错失恐惧如何影响手机成瘾的探讨，可以为成年人合理使用手机提供启示。高水平的错失恐惧本身就易使成年人手机成瘾，而在孤独感的影响下会进一步加重手机成瘾的现象。因此，不仅要让成年人意识到手机成瘾的危害并培养兴趣爱好，同时也要让成年人认识到网络社交毕竟是虚拟的，应主动结交现实中有共同爱好的朋友，以降低和减少孤独感。另外，还应引导成年人多将注意力集中在自己身上，减少使用手机的时间，学会自我满足。我们可以鼓励成年人参与各种兴趣小组、社区组织和其他社交活动，通过实际的交流和互动来减轻孤独感。此外，我们还可以利用科技手段，例如使用视频通话应用程序或社交媒体平台，将成年人与其他群体连接起来，提供在线社交网络和虚拟聚会的机会。通过这种方式，成年人可以在不需要手机

的情况下进行互动和交流。也可以开发一些应用程序或平台，提供健康的手机使用建议、时间管理工具和社交互动机会。这些应用程序或平台可以提供个性化的建议和反馈，帮助成年人了解自己的手机使用习惯和行为模式，并提供相应的解决方案。同时，利用人工智能技术来监测成年人的手机使用行为，并提供个性化的建议和提醒，以帮助他们减少手机成瘾的风险。

需要指出的是，本研究确实存在一定局限性。首先，本研究采用了横断面问卷调查的方式，这在一定程度上限制了对变量间因果关联的深入探讨。未来的研究可以进一步探讨其他中介变量或调节变量在错失恐惧、手机成瘾与孤独感之间的关系。此外，研究还可以关注不同年龄、性别、职业等群体在手机成瘾和心理健康方面的差异，以更全面地了解手机成瘾的影响。其次，未来的研究需要进一步探讨孤独感在成年人手机环境中问题行为中的作用。这可能需要对患有错失恐惧症的个体进行更深入的研究，以了解他们在手机使用和社交互动方面的行为模式和心理状态，开发有效的干预措施来减轻孤独感和改善症状，从而为减少成年人手机成瘾的风险提供新的思路和方法。最后，本研究数据来源于被试的主观报告，但这种方式的准确性往往受到多种因素的影响，如被试的认知能力、情绪状态、自我认知等。这些因素可能导致被试在报告数据时出现偏差，从而影响研究的准确性和可信度。因此，今后需要更多地关注他评与自评相结合的方式，以提高评测的客观性和准确性。

5 结论

综上所述，本研究发现：（1）错失恐惧与孤独感、手机成瘾呈显著正相关，孤独感与手机成瘾亦呈显著正相关；（2）错失恐惧通过孤独感的部分中介作用影响手机成瘾。

参考文献

- [1] 李科科, 于文兵, 李强, 等. 中国大学生手机成瘾研究热点领域和趋势的可视化分析 [J]. 心理学进展, 2022, 12 (10): 3566-3577.
- [2] 黄明明, 赵守盈. 述情障碍对大学生手机成瘾倾向的影响: 孤独感与正念的作用 [J]. 心理与行为研究, 2020, 18 (5): 686-692.
- [3] 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 [J]. 心理学报, 2021, 53 (3): 273-290.
- [4] 丘彩霞, 刘庆奇, 聂衍刚. 儿童青少年手机依赖与抑郁的关系: 父母婚姻关系的调节作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (7): 1042-1048.
- [5] 王钊进. 焦虑型依恋对社交网络成瘾倾向的影响: 错失恐惧的中介作用和压力情境、线索刺激的调节作用 [D]. 重庆: 西南大学, 2023.
- [6] Sun C, Sun B, Lin Y, et al. Problematic Mobile Phone Use Increases with the Fear of Missing Out Among College Students: The Effects of Self-Control, Perceived Social Support and Future Orientation [J]. Psychol Res Behav Manag, 2022 (15): 1-8.
- [7] 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 [J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28 (6): 1152-1156.
- [8] 黄海, 周春燕, 余莉. 大学生手机依赖与心理健康的关系 [J]. 中国学校卫生, 2013, 34 (9):

1074-1076.

- [9] 刘海娟, 姚德雯. 大学生手机成瘾与孤独感和自我和谐的关系 [J]. 心理与行为研究, 2016, 14 (3): 406-410.
- [10] 崔琦, 王建国, 张家祺, 等. 大学生孤独感与负性情绪的关系: 错失恐惧和社交网络成瘾的链式中介作用 [J]. 济宁医学院学报, 2022, 45 (4): 248-251.
- [11] 成鹏. 青少年孤独感与错失恐惧的关系: 社交媒体使用强度的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021 (1): 187-190.
- [12] 张亚利, 李森, 俞国良. 孤独感和手机成瘾的关系: 一项元分析 [J]. 心理科学进展, 2020, 28 (11): 1836-1852.
- [13] 刘凯丽, 黄海, 万清祥. 社交网站自我呈现对社会幸福感的影响: 社会支持与孤独感的链式中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28 (5): 771-776.
- [14] 赵俊洁, 和爱林, 朱海娟. 错失恐惧对大学生手机冷落行为的影响: 手机成瘾和自我控制的作用 [J]. 教育生物学杂志, 2020, 8 (4): 2095-4301.
- [15] 程建伟, 吴晨阳. 移动社交媒体错失恐惧影响手机成瘾的追踪研究 [J]. 现代预防医学, 2024, 51 (7): 1272-1276, 1301.
- [16] 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.
- [17] Jia Z, Wang YY, Yang YJ, et al. Chinese university students' loneliness and generalized pathological Internet use: A longitudinal cross-lagged analysis [J]. *Social Behavior and Personality*, 2018, 46 (5): 861-870.
- [18] 王亚可, 卢瑶, 陈建文. 大学生孤独感与手机成瘾的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2023, 37 (1): 85-90.
- [19] 丁倩, 张永欣, 魏华, 等. 中庸思维与大学生网络成瘾: 社会支持和孤独感的序列中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2019, 17 (4): 553-560.
- [20] 殷子珺, 孟凡, 宣宾. 大学生阈下自闭特质与社交媒体错失恐惧的关系: 孤独感的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30 (2): 5.
- [21] 张亚利, 陈雨濛. 错失恐惧与社交媒体成瘾的关系: 一项交叉滞后分析 [J]. 心理科学进展, 2022, 30 (5).
- [22] Butt A K, Arshad T. The relationship between basic psychological needs and phubbing: fear of missing out as the mediator [J]. *Psychol J*, 2021, 10 (6): 916-925.
- [23] 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.
- [24] Terrell-Deutsch B. The Conceptualization and Measurement of Childhood Loneliness [M] // Rotenberg K J, Hymel S. *Loneliness in Childhood and Adolescence: Theory, Assessment, and Intervention*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999: 11-33.

Fear of Missing Out and Its Impact on Smartphone Addiction in Adults: The Mediating Role of Loneliness

Yao Wenyi Tan Zongfang Jia Shuangdai

Chengdu Normal University, Chengdu

Abstract: Objective: To prevent and intervene in the issue of smartphone addiction among adults, this study aims to explore the mediating role of loneliness in the relationship between fear of missing out (FoMO) and smartphone addiction. Method: A survey was conducted involving 1,371 adults in Sichuan Province using the FoMO Scale, the Loneliness Scale, and the Smartphone Addiction Scale. Results: The findings indicate that: (1) There are significant positive correlations among adults' FoMO, loneliness, and smartphone addiction; (2) FoMO can directly predict smartphone addiction positively in adults, and it can also indirectly predict smartphone addiction by influencing loneliness. Conclusion: Loneliness plays a partial mediating role in the relationship between adults' FoMO and their smartphone addiction.

Key words: Fear of Missing Out; Smartphone Addiction; Loneliness; Adults