

# 社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾的 双向关系：控制感的作用\*

张一林<sup>1,2</sup> 牛更枫<sup>1,2</sup> 白旭青<sup>1,2</sup> 辛素飞<sup>3</sup> 孙晓军<sup>1,2</sup>

(1 青少年网络心理与行为教育部重点实验室, 武汉 430079) (2 人的发展与心理健康湖北省重点实验室, 华中师范大学心理学院, 武汉 430079) (3 鲁东大学教育学院, 新旧动能转换与黄河流域青少年心理健康协同创新中心, 烟台 264025)

**摘要** 为考察社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾的双向关系及控制感的中介作用, 采用问卷法对3所中学1370名中学生进行间隔7个月的追踪调查。结果发现: (1) 社会逆境感知与社交媒体成瘾存在相互正向预测关系; (2) 控制感在社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾之间起中介作用。本研究结果表明, 提高控制感对于打破社会逆境感知与社交媒体成瘾的恶性循环具有重要意义。

**关键词** 社交媒体成瘾, 社会逆境感知, 控制感, 青少年。

**分类号** B849

## 1 引言

在当前信息社会, 社交媒体已成为青少年社交娱乐的主要平台(方勇等, 2024), 然而, 青少年过度使用社交媒体的现象也日益凸显(Sala et al., 2024)。社交媒体成瘾是个体对社交媒体的过度使用并失去控制而产生的一种病理性状态(Andreassen et al., 2017), 会对青少年的健康与适应带来广泛的消极影响, 可能导致抑郁、焦虑、睡眠障碍甚至自杀(Alimoradi et al., 2024; Sala et al., 2024)。鉴于此, 社交媒体成瘾的影响因素得到研究者的广泛关注, 特别是各种负性环境因素(窦凯等, 2023; 刘致宏等, 2023)。先前关注负性环境因素对社交媒体成瘾作用及其机制的研究存在部分局限。首先, 负性生活事件可以显著预测网络成瘾, 网络成瘾者也会经历更多的负性生活事件(Yan et al., 2014)。这表明, 负性环境因素与青少年社交媒体成瘾之间可能存在复杂的双向关系, 然而横断面设计在影响方向验证方面存在局限性, 无法对此进行深入的探讨。其次, 大部分研究聚焦于单一的负性生活事件或消极因素(田雨等, 2025)。事实上, 对于相似的负性生活事件, 不同个体可能会形成不同的感知(Craparo, 2016)。此外, 现实生活中的各种压力源通常会持续存在、重复发生, 并且相互叠加, 形成个体对社会逆境的综合感知(张静秋,

2018; Ding et al., 2018)。因此, 本研究拟采用纵向研究设计探讨社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾的关系及其内在机制。

社会逆境感知(perceived chronic social adversity, PCSA)是指个体在社交互动及竞争中遇到的连续压力事件累积所致的感觉(张静秋, 2018; Ding et al., 2018)。作为对外部环境的消极认知, 社会逆境感知会给个体带来抑郁、焦虑等一系列负面的情绪体验, 自尊降低、压力知觉上升等慢性创伤, 以及网络过度使用等外化问题行为(金童林等, 2020; Jin & Zhu, 2022)。当个体经历社会逆境之后, 为缓解其带来的各种紧张情绪, 可能表现出非适应性的行为, 以逃避或应对消极环境(Li & Peng, 2022)。网络是一种理想化的虚拟世界, 而且具有匿名性、便利性和逃避现实性等特征(Young, 1998), 因此网络使用可能会成为青少年逃避现实和宣泄情绪的一种常见方式(周姿言等, 2025)。而在线社交在青少年各类上网活动中占比23.3%, 是青少年主要的上网活动之一(方勇等, 2024), 即社交媒体使用可能是青少年经历逆境后使用网络的主要形式。在社交媒体使用动机方面, 社会交往动机则是影响青少年社交媒体使用最重要的外部因素(Zhou et al., 2014)。根据互联网补偿性使用理论(Kardefelt-Winther, 2014), 社交媒体能够为感知社会逆境的青少年提供补偿现实中缺失的社交需求

收稿日期: 2025-03-19

\* 基金项目: 国家社会科学基金项目(23BSH118); 国家社会科学基金项目(25BSH096)。

通讯作者: 辛素飞, E-mail: xinsufei2016@ldu.edu.cn; 孙晓军, E-mail: sunxiaojun@mail.cnu.edu.cn。

的平台。由于现实中社会排斥等逆境的存在，青少年可能要付出更多成本以建立和维护关系，并难以得到及时的反馈，而社交媒体上关系的形成成本更低，且能提供更及时的反馈 (Wang et al., 2015)，这种低成本高反馈的互动容易形成依赖，产生成瘾风险 (Meng & Leung, 2021)。因此，社会逆境感知可能会导致青少年社交媒体成瘾。

同时，社交媒体成瘾也会给个体的发展适应带来消极影响，增强其社会逆境感知 (Dhir et al., 2018)。第一，过度使用社交媒体可能会给青少年带来心理、社交和学习上的困难，并引发青少年的家庭和学校冲突 (Boer et al., 2021)。这可能导致青少年面临更频繁的负性事件。第二，社会逆境感知具有主观性，即受到个体对现实客观经历的主观认知评价影响。而形成非适应性认知是社交媒体成瘾的重要表现之一 (Davis, 2001)。非适应性认知使得个体错误地认为网络世界优于现实世界，这可能导致其对现实生活的满意度和意义感下降，进而使其对所经历的社会逆境程度的感知变得更加严重 (Griffiths, 2013)。第三，随着社交媒体使用频率和依赖程度的上升，青少年会逐渐形成对负性情绪信息的注意偏向以及消极的情感模式 (侯娟等, 2021)。社会逆境感知会给个体带来抑郁、焦虑等一系列负面的情绪体验，以及自尊降低、压力知觉上升等慢性创伤 (金童林等, 2020; Jin & Zhu, 2022)。因此，社交媒体成瘾也可能强化社会逆境感知。综上所述，社交媒体成瘾和社会逆境感知可能存在双向关系。

控制感是个体对自己能否或者能在多大程度上掌控事件的主观感知 (李静, 2012)。根据双系统理论的观点，社交媒体的过度使用源自冲动系统和反思系统之间的不平衡，而控制感则属于反思系统 (Zahrai et al., 2022)。当社会逆境感知导致青少年的控制感降低时，对社交媒体使用的认知-行为控制 (反思系统对应的功能) 将受到抑制 (Turel & Qahri-Saremi, 2016)，导致社交媒体使用自我控制失败。此外，控制感降低也会导致功能失调性的应对策略，如过度地使用社交媒体 (Kircaburun et al., 2020)。因此，控制感可能是社会逆境感知导致社交媒体成瘾的重要中介机制。

同时，控制感丧失也是社交媒体成瘾的典型特征 (Boer et al., 2021)。根据个人-情感-认知-执行模型，社交媒体成瘾的青少年表现出对成瘾刺激和触发因素及其他相关线索抑制控制能力的缺乏，冲动性反应增强 (Brand et al., 2019)。这可能会引发

自我控制资源的耗尽，即控制感降低 (Baumeister et al., 2007)。而控制感的降低会带来消极的心理健康结果 (Seligman, 1972)，引起负面的情绪波动，体验到更多的心理困扰和抑郁等心理问题 (Brailovskaia & Margraf, 2022)。当控制感过低时，青少年可能无力应对由外部世界产生的焦虑和不确定性，进而导致青少年感知到社会逆境的程度加深 (徐荣华等, 2024; Salari et al., 2020)。

综上，本研究拟采用两时点的纵向研究设计，探讨社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾的关系及控制感的中介作用，提出并检验以下假设。H1：社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾跨时间相互正向预测；H2：控制感在社会逆境感知与社交媒体成瘾之间起中介作用。

## 2 研究方法

### 2.1 被试

采用方便抽样法，在山东省的3所中学对中学生开展问卷调查。两次调查的时间间隔为7个月。第一次调查时间(T1)是2024年4月，共1843名中学生参加；第二次调查时间(T2)是2024年11月，共1409名中学生参加。将主要变量未作答题目达到25%以及存在明显规律作答倾向的被试进行删除后，最终纳入分析的样本量为1370人，其中男生728人(53.1%)，女生625人(45.6%)，性别信息缺失17人；T1施测时平均年龄 $14.32 \pm 1.44$ 岁，年龄分布在12~18岁之间。

### 2.2 研究工具

#### 2.2.1 社会逆境感知

采用Zhang等人(2017)编制的社会逆境感知量表，该量表包括28个题项，3个维度分别为社会排斥/疏离、过度受控制、社会竞争失败；采用5级计分(1代表“完全不同意”，5代表“完全同意”)，得分越高说明个体的社会逆境感知水平越高。该量表在本研究中两次施测的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.97和0.98。

#### 2.2.2 控制感

采用李静(2012)翻译和修订的控制感量表，包含“个人掌控感”和“感知到的限制”两个维度，共12个题项；采用7级计分(1代表“完全不同意”，7代表“完全同意”)，量表总分越高说明个体的控制感越高。该量表在本研究中两次施测的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.84和0.86。

#### 2.2.3 社交媒体成瘾

采用王甦平等(2022)编制的社交媒体成瘾

量表, 该量表包括 8 个题项, 对社交媒体成瘾的突显性、情绪改变、耐受性、戒断症状、冲突性和复发性等 6 个症状进行评估; 采用 5 级计分 (1 代表“完全不符合”, 5 代表“完全符合”), 得分越高说明个体的社交媒体成瘾水平越高。该量表在本研究中两次施测的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.83 和 0.88。

### 2.3 数据处理

采用 SPSS27.0 进行描述性统计、相关分析和共同方法偏差检验, Mplus8.0 进行交叉滞后分析和中介效应检验。

## 3 结果

### 3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素法对共同方法偏差进行检验(周浩, 龙立荣, 2004), 结果显示, T1 时间特征根大于 1 的因子共有 7 个, 最大公因子解释率为 17.74%; T2 时间特征根大于 1 的因子共有 6 个, 最大公因子解释率为 20.99%。两个时间点最大公因子均小于 40%, 说明本研究不存在明显的共同方法偏差问题。

### 3.2 描述性统计和相关分析

如表 1 所示, T1 和 T2 社会逆境感知与 T1 和 T2 社交媒体成瘾显著正相关, 与 T1 和 T2 控制感显著负相关; T1 和 T2 控制感与 T1 和 T2 社会逆境感知、T1 和 T2 社交媒体成瘾显著负相关; T1 和 T2 社交媒体成瘾与 T1 和 T2 社会逆境感知显著正相关, T1 和 T2 控制感显著负相关。各变量 T1 和 T2 显著正相关。

表 1 研究变量的平均数、标准差和相关系数 ( $n=1370$ )

变量	1	2	3	4	5	6
T1 社会逆境感知						
T1 控制感	-0.59***					
T1 社交媒体成瘾	0.38***	-0.44***				
T2 社会逆境感知	0.52***	-0.43***	0.34***			
T2 控制感	-0.52***	0.63***	-0.37***	-0.52***		
T2 社交媒体成瘾	0.32***	-0.38***	0.68***	0.43***	-0.45***	
<i>M</i>	1.63	4.63	2.03	1.61	4.66	2.00
<i>SD</i>	0.70	0.99	0.83	0.74	1.01	0.89

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

### 3.3 社会逆境感知与社交媒体成瘾的双向关系

以 T1 社会逆境感知和 T1 社交媒体成瘾为自变量, T2 社会逆境感知和 T2 社交媒体成瘾为因变量, 构建交叉滞后模型(图 1)。结果显示, T1 社会

逆境感知可以显著正向预测 T2 社会逆境感知 ( $\beta=0.49, SE=0.02, p<0.001$ ) 和 T2 社交媒体成瘾 ( $\beta=0.10, SE=0.03, p<0.001$ ); T1 社交媒体成瘾可以显著正向预测 T2 社交媒体成瘾 ( $\beta=0.54, SE=0.02, p<0.001$ ) 和 T2 社会逆境感知 ( $\beta=0.14, SE=0.03, p<0.001$ )。

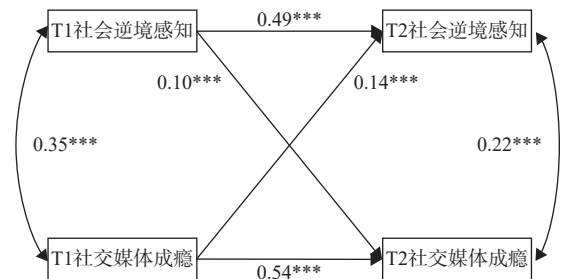


图 1 社会逆境感知和社交媒体成瘾的交叉滞后模型

### 3.4 控制感的中介作用

以 T1 社会逆境感知和 T1 社交媒体成瘾为自变量, T1 控制感和 T2 控制感为中介变量, T2 社会逆境感知和 T2 社交媒体成瘾为因变量, 构建交叉滞后模型(图 2)。结果显示, T1 社会逆境感知可以显著正向预测 T2 社会逆境感知 ( $\beta=0.39, SE=0.03, p<0.001$ ), 负向预测 T1 控制感 ( $\beta=-0.53, SE=0.02, p<0.001$ ) 和 T2 控制感 ( $\beta=-0.07, SE=0.03, p<0.05$ ), 对 T2 社交媒体成瘾的预测作用不显著; T1 社交媒体成瘾可以显著正向预测 T2 社会逆境感知 ( $\beta=0.07, SE=0.02, p<0.01$ ) 和 T2 社交媒体成瘾 ( $\beta=0.50, SE=0.02, p<0.001$ ), 负向预测 T1 控制感 ( $\beta=-0.23, SE=0.02, p<0.001$ ) 和 T2 控制感 ( $\beta=-0.07, SE=0.03, p<0.01$ ); T1 控制感可以显著正向预测 T2 控制感 ( $\beta=0.56, SE=0.03, p<0.001$ ), 对 T2 社会逆境感知和 T2 社交媒体成瘾的预测作用不显著; T2 控制感可以显著负向预测 T2 社会逆境感知 ( $\beta=-0.36, SE=0.03, p<0.001$ ) 和 T2 社交媒体成瘾 ( $\beta=-0.23, SE=0.03, p<0.001$ )。

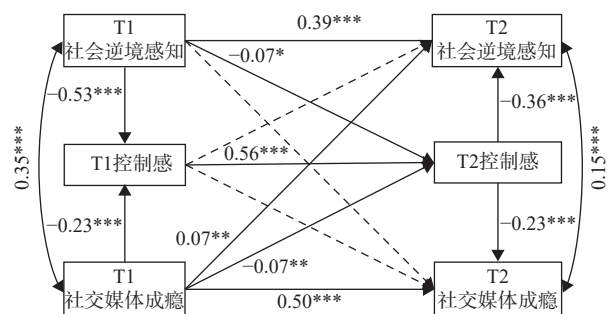


图 2 社会逆境感知、控制感和社交媒体成瘾的交叉滞后模型  
注: 实线为显著路线, 虚线为不显著路线。

采用 Bootstrap 法，抽样 5000 次，对中介效应进行检验。若中介效应的 95% 置信区间不包括 0，则说明中介效应成立。结果如表 2 所示，T1 控制感和 T2 控制感在 T1 社会逆境感知和 T2 社交媒体成瘾之间发挥中介作用，在 T1 社交媒体成瘾和 T2 社会逆境感知之间也发挥中介作用。

表 2 中介效应检验结果

路径	效应值	效果量(%)	95%置信区间	
			下限	上限
T1逆境→T1控制→T2控制→T2成瘾	0.07	66.34	0.05	0.09
T1成瘾→T1控制→T2控制→T2逆境	0.05	35.07	0.03	0.06

## 4 讨论

本研究探讨了社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾的关系以及控制感的中介作用。结果显示，社会逆境感知与社交媒体成瘾能够跨时间相互预测，且控制感在其中起中介作用。

### 4.1 社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾的双向关系

本研究发现社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾之间存在跨时间的双向关系，T1 社会逆境感知能正向预测 T2 社交媒体成瘾。社会逆境感知会使青少年产生逃避现实并寻求归属感和满足感的需要，转向并依赖社交媒体以寻求补偿 (Gao et al., 2017)。然而社会逆境感知会使青少年感知到更大的负性情绪和人际压力，自我调节能力下降，进而无法控制社交媒体的使用并最终导致成瘾 (Wang et al., 2015; Yang et al., 2016)。社会逆境感知的各个具体维度 (社会排斥/疏离、过度受控制、社会竞争失败) 也与社交媒体成瘾存在关联。各种形式和来源的社会排斥 (如校园排斥和同伴排斥) 会通过减少现实世界中的归属感使青少年产生在社交媒体中补偿的动机 (窦凯等, 2023; 刘致宏等, 2023)。过度受控制例如父母心理控制对青少年网络成瘾的预测作用得到了相关研究的证实 (邓林园等, 2022)。而社会竞争失败则可能源自上行社会比较以及由此产生的相对剥夺感，消极的上行社会比较和相对剥夺感也是社交媒体成瘾的预测因素 (赵立, 白莎, 2025; Kurten et al., 2025)。本研究选取的社会逆境感知这一变量综合了影响青少年社交媒体使用的消极因素，进一步拓展了先前对各种负性事件预测青少年社交媒体成瘾的研究结果 (Xue et al., 2025)，在验证和整合以往研究结果的基础上，进

一步丰富了青少年社交媒体成瘾的相关理论。

本研究还发现 T1 社交媒体成瘾能正向预测 T2 社会逆境感知。以往研究指出社交媒体成瘾能显著预测青少年的抑郁等心理健康问题 (Alimoradi et al., 2024; Boer et al., 2021; Sala et al., 2024)。本研究证实社交媒体成瘾还会影响青少年对社会环境中遭受负性经历的综合感知。首先，社交媒体成瘾包括突显性、情绪改变、耐受性、戒断症状、冲突性和复发性六个核心症状 (Griffiths, 2013)，成瘾的青少年难以限制使用社交媒体的时间和频率，与家人和同伴等相处的社交活动均减少，从而在人际关系、学习和生活等领域产生冲突，这使其面临更多的负性事件。其次，社交媒体成瘾会强化个体的非适应性认知，导致对在线社交的偏爱和对现实世界的贬低，同时带来一系列负面情绪 (Tian et al., 2023)。青少年在使用社交媒体改善情绪时会形成网络世界比现实世界更令人兴奋的观念，从而导致后来的成瘾 (Zhang et al., 2022)。最后，过度使用社交媒体还可能导致感知和接受到的信息过载，削弱青少年处理信息的能力，使得他们面对社交媒体上的大量信息时不堪重负，并影响处理和解决现实问题的能力，提高对社会逆境程度的主观感知 (Xue et al., 2025)。

### 4.2 控制感在社会逆境感知和社交媒体成瘾之间的中介作用

本研究结果中，控制感在社会逆境感知和社交媒体成瘾之间的中介作用表现较为复杂。在 T1 社会逆境感知到 T2 社交媒体成瘾以及 T1 社交媒体成瘾到 T2 社会逆境感知中，控制感的中介效应均显著 (置信区间不包括 0)。在理论层面，控制感可以被视为一种资源，资源在控制的过程中的消耗和损失会导致控制能力和控制感的降低 (Baumeister et al., 2007)。青少年在失去控制感后会感受到一定的压力 (Hobfoll et al., 1990)，增强其社会逆境感知，也可能产生相应的补偿性需要，并采取社交媒体使用等非适应性策略 (白洁等, 2017; Kircaburun et al., 2020)。但在具体路径中，加入控制感后，T1 社会逆境感知预测 T2 社交媒体成瘾路径系数不显著。这可能是因为在变量内部结构上，社会逆境感知的相关维度均与控制感的缺失有较紧密的联系，而在整体上，社会逆境感知与控制感在本研究中的相关系数也较高。这可能使社会逆境感知对社交媒体成瘾的跨时间预测作用被控制感所稀释。

此外, T1 控制感对 T2 社会逆境感知与 T2 社交媒体使用的预测作用不显著。这可能是由于控制感具有较弱的跨时间稳定性 (Baumeister et al., 2007)。而社会逆境感知对青少年的影响具有较强的持续性, 社交媒体成瘾的演变和发展也有不同的阶段特征。因此本研究间隔 7 个月的两次测量无法全面地发现控制感对社会逆境感知和社交媒体成瘾的预测作用。社交媒体使用可以视为现实交往的补充和延伸, 一定程度上缓解负面情绪, 使控制感短暂得到恢复。但发展为成瘾的社交媒体使用可能会挤占相关资源, 导致控制感下降, 资源的损失引起社会逆境感知的增强。综上, 控制感的加入解释了社会逆境感知与社交媒体成瘾之间的重叠变化, 但自身并未呈现跨期主效应, 提示控制感可能是一种短期或情境性应对资源, 而非持久的行为预测因素。

#### 4.3 研究意义与局限

本研究的意义主要体现在以下几个方面。首先, 本研究将社会逆境感知作为青少年社交媒体成瘾的预测因素, 丰富了对社交媒体成瘾影响因素的相关研究。相比于已有研究所关注的各种单一的负性生活事件, 社会逆境感知作为覆盖更广泛的环境因素, 能够综合反映多种外部压力源。其次, 本研究采用两时点纵向研究设计, 一定程度上回应了先前横断研究难以探究的网络使用与心理发展是否存在双向作用的问题, 为理解现实与网络之间的联系和差异提供了新的思考。最后, 本研究探讨了控制感在社会逆境感知与社交媒体成瘾之间的中介作用, 并针对控制感与二者复杂的交互关系进行了分析讨论, 揭示了控制感这一影响行为意图和心理健康领域的重要变量在压力应对和网络使用层面的独特意义和价值。

本研究也存在以下局限。首先, 虽然采用了纵向研究设计, 但只进行了两个时点的测查。未来研究可以采用能增加追踪时点或缩短追踪间隔的研究方法, 获取各个变量更详细的变化趋势以及相互作用的信息。其次, 对于控制感这一核心中介变量的概念表征以及测量工具的选取, 本研究未纳入同样与成瘾关系密切并且与控制感相似自我控制等变量。最后, 社交媒体使用强度、频率等可能影响结果稳健性和一致性的变量未被控制。未来研究可以在更长或更密集的时间尺度上, 运用多元化的数据收集和分析方法, 在更复杂和全面的模型中考察社会逆境感知、社交媒体

成瘾与控制感三者之间的关系和作用模式。

基于本研究结果, 针对社交媒体成瘾的相关干预实践可以从社会逆境感知入手。第一, 完善心理健康服务综合体系建设 (王永丽等, 2025), 创设良好的家庭和学校环境和社会支持系统, 避免过度控制的教养方式以及社会排斥。进一步优化综合评价体系, 淡化成绩排名, 减弱竞争氛围。第二, 为青少年建立心理成长档案, 密切关注遭遇社会逆境并感知较大压力的青少年使用社交媒体的时间和模式, 加强网络和数字素养教育 (方勇等, 2024), 避免社交媒体使用向成瘾的方向发展。第三, 控制感可以作为全新的干预靶点 (马娟等, 2025)。通过执行功能干预和正念训练等方式, 帮助青少年建立稳定的控制感, 促进青少年的兴趣由虚拟世界回归真实情境下的现实世界, 改变其依赖社交媒体获得控制感的习惯。

## 5 结论

(1) 社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾之间存在跨时间的相互预测作用。社会逆境感知能够正向预测随后的社交媒体成瘾, 社交媒体成瘾能够正向预测随后的社会逆境感知。(2) 控制感在社会逆境感知与青少年社交媒体成瘾之间起到中介作用。加入控制感后, 社会逆境感知对社交媒体成瘾的预测作用不显著, 且控制感无法预测随后的社会逆境感知和社交媒体成瘾。

### 参考文献

- 白洁, 郭永玉, 杨沈龙. (2017). 人在丧失控制感后会如何?——来自补偿性控制理论的揭示. *中国临床心理学杂志*, 25(5), 982-985, 981.
- 邓林园, 杨梦茜, 杨雨萌, 周楠, 李蓓蕾. (2022). 父母自主支持、父母心理控制和青少年网络成瘾的关系: 一项交叉滞后研究. *心理与行为研究*, 20(2), 190-196, 254.
- 窦凯, 黎彦余, 王林欣, 聂衍刚. (2023). 错失恐惧还是社交回避? 同伴排斥对粤澳青少年问题性社交媒体使用的影响. *心理科学*, 46(5), 1081-1089.
- 方勇, 季为民, 沈杰. (2024). *中国未成年人互联网运用报告 (2024)*. 北京: 社会科学文献出版社.
- 侯娟, 朱英格, 方晓义. (2021). 手机成瘾与抑郁: 社交焦虑和负面情绪信息注意偏向的多重中介作用. *心理学报*, 53(4), 362-373.
- 金童林, 乌云特娜, 张璐, 杨雪, 贾彦茹, 杨宏. (2020). 社会逆境感知对大学生攻击行为的影响: 反刍思维与领悟社会支持的作用. *心理发展与教育*, 36(4), 414-421.
- 李静. (2012). *不同社会阶层对贫富差距的归因倾向研究* (博士学位论文). 华中师范大学, 武汉.

- 刘致宏, 张野, 王凯, 许晴. (2023). 校园排斥与青少年问题性社交媒体使用的关系: 基于潜调节结构方程模型. *心理与行为研究*, 21(4), 533–540.
- 马娟, 吴晓靓, 闫艳, 盖笑松, 周茹. (2025). 留守经历对初中生心理繁荣的影响: 控制感的补偿作用和调节作用. *心理与行为研究*, 23(3), 377–383.
- 田雨, 丁洪君, 郭宗新. (2025). 大学新生负性生活事件与手机成瘾的双向关系: 领悟社会支持的作用. *心理发展与教育*, 41(4), 579–588.
- 王魁平, 蔡泳, 朱睿, 李思聪, 刘心怡, 龚睿婕. (2022). 青少年社交网络成瘾评估量表初步编制和信效度检验. *中华全科医学*, 20(2), 324–326.
- 王永丽, 曾盼盼, 李玉华. (2025). 面向儿童青少年的心理健康服务现状和启示——基于对美国、芬兰等12国经验的文献分析. *心理与行为研究*, 23(2), 226–232.
- 徐荣华, 丁毅, 张跃, 郭永玉. (2024). 系统合理信念维护心理健康: 缓和作用与拓展. *心理科学进展*, 32(2), 386–397.
- 张静秋. (2018). 慢性社会困境感知、个体负性本质化与创伤性症状的关系 (博士学位论文). 西南大学, 重庆.
- 赵立, 白莎. (2025). 数媒时代焦虑、抑郁与社会比较的关系. *心理科学进展*, 33(1), 92–106.
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942–950.
- 周姿言, 胡潇, 张一林, 苏瑞琳, 辛素飞, 盛靓. (2025). 负性生活事件与初中生网络成瘾的关系: 社交焦虑和无聊倾向的作用. *心理发展与教育*, 41(1), 109–116.
- Alimoradi, Z., Broström, A., Potenza, M. N., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2024). Associations between behavioral addictions and mental health concerns During the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Current Addiction Reports*, 11(3), 565–587.
- 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.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., De Looze, M. E., & van Den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Positive mental health and mindfulness as protective factors against addictive social media use during the COVID-19 outbreak. *PLoS One*, 17(11), e0277631.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (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.
- Craparo, G. (2016). Post-stress traumatic disorder a provocative proposal. *Clinical Neuropsychiatry*, 13(4-5), 77–81.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. F. (2018). 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*, 40, 141–152.
- Ding, C., Zhang, J. Q., & Yang, D. (2018). A pathway to psychological difficulty: Perceived chronic social adversity and its symptomatic reactions. *Frontiers in Psychology*, 9, 615.
- Gao, W., Liu, Z. P., & Li, J. Y. (2017). How does social presence influence SNS addiction? A belongingness theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 77, 347–355.
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), 1000e118.
- Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., & Geller, P. (1990). Conservation of social resources: Social support resource theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(4), 465–478.
- Jin, T., & Zhu, X. X. (2022). Perceived chronic social adversity, perceived social support, and depression among Chinese college students: Mediating role of self-esteem. *American Journal of Applied Psychology*, 11(1), 1–8.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
- Kircaburun, K., Pontes, H. M., Stavropoulos, V., & Griffiths, M. D. (2020). A brief psychological overview of disordered gaming. *Current Opinion in Psychology*, 36, 38–43.
- Kurten, S., Ghai, S., Odgers, C., Kievit, R. A., & Orben, A. (2025). Deprivation's role in adolescent social media use and its links to life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 165, 108541.
- Li, W. Q., & Peng, H. X. (2022). The impact of strain, constraints, and morality on different cyberbullying roles: A partial test of Agnew's general strain theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 980669.
- Meng, K. S., & Leung, L. (2021). Factors influencing TikTok engagement behaviors in China: An examination of gratifications sought, narcissism, and the big five personality traits. *Telecommunications Policy*, 45(7), 102172.
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S.,

- Mohammadi, M., ... Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health, 16*(1), 57.
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine, 23*, 407–412.
- Tian, Y., Li, W., Guo, J. L., Yue, W., Chen, P. P., & Li, Y. F. (2023). Longitudinal associations among cumulative ecological risk, maladaptive cognitions and smartphone addiction in Chinese university freshmen: A two-wave study. *Computers in Human Behavior, 149*, 107921.
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequence from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems, 33*(4), 1087–1116.
- Wang, C., Lee, M. K. O. & Hua, Z. S. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems, 69*, 40–49.
- Xue, J., Huang, H., Guo, Z. Y., Chen, J., & Feng, W. T. (2025). Adverse childhood experiences and short-form video addiction: A serial mediation model of resilience and life satisfaction. *Computers in Human Behavior, 162*, 108449.
- Yan, W. S., Li, Y. H., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health, 30*(1), 3–11.
- Yang, S. Q., Liu, Y. & Wei, J. (2016). Social capital on mobile SNS addiction: A perspective from online and offline channel integrations. *Internet Research, 26*(4), 982–1000.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 237–244.
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., De Vries, H. P., & Prayag, G. (2022). Either you control social media or social media controls you: Understanding the impact of self-control on excessive social media use from the dual-system perspective. *Journal of Consumer Affairs, 56*(2), 806–848.
- Zhang, J. Q., Ding, C., Tang, Y. L., Zhang, C. Y., & Yang, D. (2017). A measure of perceived chronic social adversity: Development and validation. *Frontiers in Psychology, 8*, 2168.
- Zhang, Y. H., Liao, H. P., Gu, J. J., & Wang, J. L. (2022). Anxiety and depression related to childhood maltreatment in teenagers: Comparing multiple individual risk model, cumulative risk model and latent profile analysis. *Child Abuse & Neglect, 128*, 105630.
- Zhou, Z. Y., Jin, X. L. & Fang, Y. L. (2014). Moderating role of gender in the relationships between perceived benefits and satisfaction in social virtual world continuance. *Decision Support Systems, 65*, 69–79.

## The Bidirectional Relationship Between Perceived Chronic Social Adversity and Social Media Addiction Among Adolescents: The Role of Sense of Control

ZHANG Yilin<sup>1,2</sup>, Niu Gengfeng<sup>1,2</sup>, BAI Xuqing<sup>1,2</sup>, XIN Sufei<sup>3</sup>, SUN Xiaojun<sup>1,2</sup>

(1 Key Laboratory of Adolescent Cyberpsychology and Behavior (CCNU), Ministry of Education, Wuhan 430079; 2 Key Laboratory of Human Development and Mental Health of Hubei Province, School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan 430079; 3 College of Education, Collaborative Innovation Center for the Mental Health of Youth from the Era of Conversion of New and Old Kinetic Energy along the Yellow River Basin, Ludong University, Yantai 264025)

### Abstract

This study explored the bidirectional relationship between perceived chronic social adversity and social media addiction in adolescents, as well as the mediating role of sense of control. By using a seven-month longitudinal survey of 1370 adolescents, the results revealed that: 1) there was a reciprocal positive predictive relationship between perceived chronic social adversity and social media addiction; 2) sense of control played a mediating role between perceived chronic social adversity and social media addiction. These findings suggest that enhancing sense of control is important for breaking the vicious cycle of perceived chronic social adversity and social media addiction.

**Key words** social media addiction, perceived chronic social adversity, sense of control, adolescents.