

NỀN TẢNG LÝ THUYẾT VỀ HỘI CHỨNG SỢ BỊ BỎ LỖ (FOMO) TRÊN MẠNG XÃ HỘI VÀ SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC, CƠ SỞ TP.HCM

Trần Quốc An
Trường Đại học FPT
Email: tranan180320@gmail.com

Tóm tắt: FOMO phản ánh nỗi lo bỏ lỡ trải nghiệm của người khác và nhu cầu duy trì kết nối liên tục. Trên mạng xã hội, FOMO có thể dẫn đến kiểm tra cưỡng bức, so sánh xã hội hướng lên và căng thẳng, nhưng sức khỏe tinh thần còn phụ thuộc vào các nguồn lực hỗ trợ. Bài viết đề xuất mô hình tích hợp mô hình quá trình căng thẳng và lý thuyết bảo tồn nguồn lực để giải thích sức khỏe tinh thần của sinh viên FPT Polytechnic, cơ sở Thành phố Hồ Chí Minh. Mô hình gồm 6 cấu trúc: FOMO, kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức, so sánh xã hội hướng lên, căng thẳng cảm nhận, sức khỏe tinh thần tích cực và hỗ trợ xã hội cảm nhận. FOMO được kỳ vọng làm tăng các phản ứng hành vi – nhận thức và căng thẳng; kiểm tra cưỡng bức và so sánh hướng lên tiếp tục làm tăng căng thẳng; căng thẳng làm giảm sức khỏe tinh thần. Hỗ trợ xã hội vừa giảm căng thẳng, tăng sức khỏe tinh thần, vừa điều tiết tác động tiêu cực của căng thẳng. Bài viết phát triển 10 giả thuyết, 26 biến quan sát và quy trình PLS-SEM, qua đó phân biệt tác nhân, cơ chế, phản ứng căng thẳng và nguồn lực bảo vệ thay vì xem FOMO như một nhãn chẩn đoán.

Từ khóa: FOMO; mạng xã hội; kiểm tra cưỡng bức; so sánh xã hội; căng thẳng cảm nhận; sức khỏe tinh thần; hỗ trợ xã hội.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF FEAR OF MISSING OUT (FOMO) ON SOCIAL MEDIA AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS AT FPT POLYTECHNIC COLLEGE, HO CHI MINH CITY CAMPUS

Abstract: FOMO reflects anxiety about missing out on others' experiences and the need to remain continuously connected. On social media, FOMO may lead to compulsive checking, upward social comparison, and stress, while mental health also depends on supportive resources. This study proposes an integrated model combining the stress process model and Conservation of Resources theory to explain the mental health of students at FPT Polytechnic, Ho Chi Minh City campus. The model comprises six constructs: FOMO, compulsive social media checking, upward social comparison, perceived stress, positive mental health, and perceived social support. FOMO is expected to increase behavioral–cognitive responses and stress; compulsive checking and upward social comparison are further expected to increase stress; and stress is expected to reduce mental health. Social support is proposed to reduce stress, enhance mental health, and buffer the adverse effect of stress. The study develops 10 hypotheses, 26 observed variables, and a PLS-SEM testing procedure, thereby distinguishing stressors, mechanisms, stress responses, and protective resources rather than treating FOMO as a diagnostic label.

Keywords: fear of missing out; social media; compulsive checking; upward social comparison; perceived stress; mental well-being; social support.

Nhận bài: 08/08/2026

Phản biện: 08/09/2026

Duyệt đăng: 11/09/2026

I. GIỚI THIỆU

Mạng xã hội giúp sinh viên duy trì quan hệ, tiếp cận thông tin học tập và cơ hội nghề nghiệp, nhưng dòng cập nhật liên tục cũng có thể tạo cảm giác bị bỏ lỡ. FOMO xuất hiện khi cá nhân lo mình vắng mặt trong những trải nghiệm có ý nghĩa và muốn duy trì kết nối thường xuyên. Przybylski et al. (2013) xem FOMO là trạng thái liên quan đến các nhu cầu tâm lý chưa được đáp ứng, không phải chẩn đoán tâm thần.

Ở sinh viên cao đẳng, FOMO có thể liên quan đến bạn bè, học tập, việc làm và cơ hội nghề nghiệp. Vì mạng xã hội đồng thời phục vụ học tập và quan hệ, việc chỉ khuyến nghị giảm sử dụng chưa giải thích đầy đủ vấn đề.

Các nghiên cứu cho thấy FOMO và sử dụng mạng xã hội có vấn đề liên quan đến lo âu, trầm cảm, cô đơn và sức khỏe tinh thần thấp. Zhang et al. (2025) ghi nhận nghiện mạng xã hội tương quan với FOMO, lo âu, trầm cảm và cô đơn; Liu et al. (2023) và Elsayed (2025) cũng cho thấy FOMO liên quan đến sức khỏe tinh thần và kết quả học tập. Tuy nhiên, các mối tương quan này chưa làm rõ cơ chế truyền dẫn và nguồn lực bảo vệ.

FOMO có thể thúc đẩy kiểm tra cưỡng bức và so sánh xã hội hướng lên, từ đó làm tăng căng thẳng. Servidio et al. (2024) cho thấy so sánh xã hội và lòng tự trọng tham gia vào chuỗi trung gian giữa FOMO và sử dụng mạng xã hội có vấn đề,

trong khi Ghanayem et al. (2024) nhấn mạnh vai trò của cô đơn và sử dụng có vấn đề đối với sức khỏe tinh thần. Hỗ trợ xã hội có thể giảm tác động này bằng cách cung cấp nguồn lực quan hệ và cảm giác an toàn.

II. CƠ SỞ LÝ THUYẾT

2.1. FOMO trong môi trường mạng xã hội

FOMO là nỗi lo rằng người khác đang có trải nghiệm đáng giá mà cá nhân vắng mặt, kèm nhu cầu duy trì kết nối (Przybylski et al., 2013). FOMO khác với tần suất sử dụng mạng xã hội: một người có thể sử dụng nhiều vì công việc nhưng không FOMO, hoặc sử dụng ít nhưng vẫn bất an khi mất kết nối.

Mạng xã hội dễ kích hoạt FOMO nhờ nội dung liên tục, chọn lọc và thể hiện mạnh các tín hiệu thành công, sự kiện và quan hệ. Tuy nhiên, FOMO còn phụ thuộc vào nhu cầu thuộc về, bất định xã hội và chuẩn nhóm.

2.2. Mô hình quá trình căng thẳng

Mô hình của Pearlin et al. (1981) phân biệt tác nhân gây căng thẳng, nguồn lực, cơ chế trung gian và kết quả. Theo đó, FOMO có thể là tác nhân ban đầu dẫn đến kiểm tra, so sánh và căng thẳng, thay vì trực tiếp tạo mọi hệ quả tâm lý.

2.3. Lý thuyết bảo tồn nguồn lực

Lý thuyết bảo tồn nguồn lực cho rằng căng thẳng xuất hiện khi các nguồn lực có giá trị bị đe dọa hoặc mất đi (Hobfoll, 1989). Các nguồn lực gồm thời gian, năng lượng, chú ý, tự trọng, quan hệ và cảm nhận kiểm soát.

FOMO có thể làm sinh viên liên tục đầu tư nguồn lực vào việc theo dõi mạng xã hội. Kiểm tra lặp lại gây mất thời gian và chú ý, trong khi so sánh hướng lên có thể làm giảm tự trọng. Hỗ trợ xã hội cung cấp nguồn lực thay thế và giúp giảm tổn thất. Hai lý thuyết vì vậy bổ sung nhau: mô hình quá trình căng thẳng giải thích chuỗi tác động, còn lý thuyết bảo tồn nguồn lực giải thích cơ chế mất và phục hồi nguồn lực.

2.4. Kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức

Kiểm tra cưỡng bức là hành vi mở, làm mới hoặc theo dõi mạng xã hội lặp lại, khó tri hoãn và không nhất thiết có mục tiêu rõ. Nó khác với sử dụng thường xuyên có chủ đích. Hành vi kiểm tra có thể giảm bất định tức thời nhưng đồng thời tạo thêm thông tin cần theo dõi, làm tăng gián đoạn và giảm cảm nhận kiểm soát.

2.5. So sánh xã hội hướng lên

Theo Festinger (1954), con người thường đánh giá bản thân thông qua so sánh. So sánh hướng

lên xảy ra khi đối tượng được xem là tốt hơn ở một phương diện liên quan. Trên mạng xã hội, nội dung chọn lọc về học tập, ngoại hình, quan hệ và nghề nghiệp có thể làm sinh viên tập trung vào những gì mình thiếu. Khi lặp lại, quá trình này có thể làm giảm tự trọng và tăng áp lực phải theo kịp.

2.6. Căng thẳng cảm nhận và sức khỏe tinh thần

Căng thẳng cảm nhận phản ánh mức độ cá nhân thấy cuộc sống khó dự đoán, khó kiểm soát và quá tải. Trong mô hình, đây là cơ chế gần tổng hợp ảnh hưởng của FOMO, kiểm tra và so sánh.

Sức khỏe tinh thần được tiếp cận theo hướng tích cực, bao gồm cảm xúc tích cực, khả năng hoạt động, quan hệ và ý nghĩa cuộc sống, thay vì chỉ xem là sự vắng mặt của lo âu hoặc trầm cảm.

2.7. Hỗ trợ xã hội cảm nhận

Hỗ trợ xã hội cảm nhận là niềm tin rằng cá nhân có người sẵn sàng lắng nghe, tư vấn, đồng hành và hỗ trợ khi cần. Nguồn hỗ trợ có thể đến từ gia đình, bạn bè, giảng viên hoặc cố vấn và đóng vai trò như nguồn lực bảo vệ trước căng thẳng.

III. PHÁT TRIỂN GIẢ THUYẾT VÀ MÔ HÌNH

3.1. FOMO với kiểm tra cưỡng bức và so sánh hướng lên

FOMO tạo động lực giảm khoảng trống thông tin. Hành vi dễ tiếp cận nhất là mở hoặc làm mới ứng dụng. Việc kiểm tra giảm lo tạm thời, củng cố vòng lặp; vì thế FOMO cao dự kiến gắn với kiểm tra cưỡng bức cao. Đồng thời, FOMO làm các trải nghiệm của người khác trở nên nổi bật như bằng chứng về điều cá nhân đang bỏ lỡ, thúc đẩy so sánh hướng lên.

H1: FOMO tác động tích cực đến kiểm tra mạng xã hội cưỡng bức.

H2: FOMO tác động tích cực đến so sánh xã hội hướng lên.

3.2. FOMO và căng thẳng cảm nhận

Ngay cả khi chưa chuyển thành hành vi, trạng thái phải duy trì cập nhật tạo tải giám sát. Sinh viên có thể khó nghỉ hoàn toàn, lo phản hồi chậm hoặc bỏ lỡ cơ hội. Theo quá trình căng thẳng, FOMO là tác nhân có thể trực tiếp làm tăng đánh giá quá tải và thiếu kiểm soát. Đường trực tiếp còn giúp kiểm tra phân tác động không đi qua hai cơ chế cụ thể.

H3: FOMO tác động tích cực đến căng thẳng cảm nhận.

3.3. Kiểm tra cưỡng bức, so sánh hướng lên và căng thẳng

Kiểm tra cưỡng bức tiêu hao chú ý, thời gian và chất lượng nghỉ; sự gián đoạn làm nhiệm vụ tích

lũy và giảm cảm nhận kiểm soát. So sánh hướng lên có thể tạo khoảng cách giữa bản thân hiện tại và hình ảnh mong muốn, đặc biệt khi đối tượng chọn lọc điểm nổi bật. Cả hai được dự kiến làm tăng căng thẳng sau khi kiểm soát FOMO.

H4: Kiểm tra mạng xã hội cường bức tác động tích cực đến căng thẳng cảm nhận.

H5: So sánh xã hội hướng lên tác động tích cực đến căng thẳng cảm nhận.

3.4. Căng thẳng, FOMO và sức khỏe tinh thần

Căng thẳng kéo dài làm suy giảm cảm xúc tích cực, khả năng phục hồi và cảm nhận hiệu quả. Vì vậy, nó được dự kiến là đường gần mạnh nhất đến sức khỏe tinh thần. FOMO còn có thể tác động trực tiếp vì cảm giác không thuộc về hoặc thiếu trải nghiệm có giá trị làm giảm hài lòng, ngay cả khi mức căng thẳng tổng quát được kiểm soát.

H6: Căng thẳng cảm nhận tác động tiêu cực

đến sức khỏe tinh thần của sinh viên.

H7: FOMO tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của sinh viên.

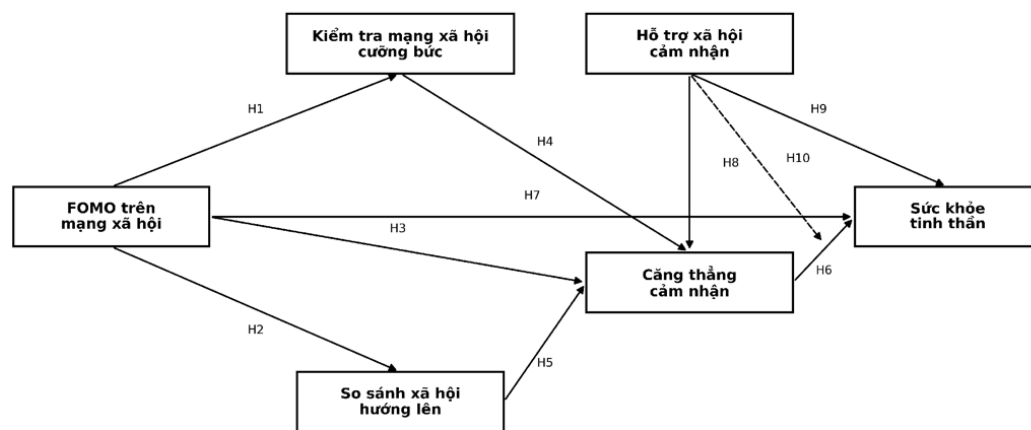
3.5. Vai trò của hỗ trợ xã hội

Hỗ trợ cung cấp thông tin, cảm xúc và trợ giúp cụ thể, làm giảm đánh giá yêu cầu vượt nguồn lực. Nó cũng trực tiếp củng cố cảm giác thuộc về và ý nghĩa. Theo giả thuyết đệm, khi hỗ trợ cao, tác động âm của căng thẳng đến sức khỏe tinh thần trở nên yếu hơn vì sinh viên có thêm nguồn lực phục hồi và chia sẻ.

H8: Hỗ trợ xã hội cảm nhận tác động tiêu cực đến căng thẳng cảm nhận.

H9: Hỗ trợ xã hội cảm nhận tác động tích cực đến sức khỏe tinh thần của sinh viên.

H10: Hỗ trợ xã hội cảm nhận làm suy yếu tác động tiêu cực của căng thẳng cảm nhận đến sức khỏe tinh thần.



Hình 1. Mô hình nghiên cứu đề xuất

Mô hình dự kiến ba tuyến gián tiếp chính: FOMO → căng thẳng → sức khỏe tinh thần; FOMO → kiểm tra cường bức → căng thẳng → sức khỏe tinh thần; và FOMO → so sánh hướng lên → căng thẳng → sức khỏe tinh thần. Các tuyến cho phép phân biệt cơ chế hành vi, cơ chế nhận thức và phản ứng tổng hợp.

3.6. Tổng hợp bằng chứng và định vị mô hình

FOMO cần được phân biệt với thời lượng sử dụng mạng xã hội. Wegmann et al. (2017) cho thấy FOMO trực tuyến và kỳ vọng sử dụng liên quan đến khó khăn kiểm soát giao tiếp số; Beyens et al. (2016) liên kết FOMO với nhu cầu xã hội và căng thẳng Facebook; Buglass et al. (2017) cho thấy động lực kết nối có thể làm tăng tính dễ tổn

thương trực tuyến. Vì vậy, FOMO được xem là tác nhân tâm lý xã hội, còn kiểm tra cường bức là phản ứng hành vi.

So sánh xã hội trên nền tảng số chịu ảnh hưởng bởi nội dung chọn lọc và thiếu thông tin về điểm xuất phát. Appel et al. (2016) liên kết sử dụng Facebook với so sánh, đổ kỵ và trầm cảm, trong khi Verduyn et al. (2015) cho thấy sử dụng thụ động có thể làm giảm trạng thái cảm xúc qua so sánh và kết nối thấp. Tuy nhiên, so sánh hướng lên không luôn có hại, nên USC được xem là cơ chế dự báo căng thẳng thay vì kết quả sức khỏe.

Hỗ trợ xã hội vừa có tác động trực tiếp vừa có thể làm giảm ảnh hưởng của căng thẳng (Cohen & Wills, 1985). Zimet et al. (1988) nhấn mạnh

cảm nhận có thể huy động hỗ trợ từ các nguồn quan trọng, phù hợp với lý thuyết bảo tồn nguồn lực khi hỗ trợ giúp hạn chế mất mát và tăng nguồn lực đối phó.

Sức khỏe tinh thần được tiếp cận theo hướng tích cực, gồm cảm xúc, hiệu quả, quan hệ, ý nghĩa và khả năng phục hồi, phù hợp với Ryff (1989) và Diener et al. (2010). Hunt et al. (2018) cho thấy thay đổi thói quen mạng xã hội có thể liên quan đến cô đơn và trầm cảm; tuy nhiên, mô hình hiện tại tập trung vào chuỗi FOMO – cơ chế – căng thẳng và nguồn lực hỗ trợ.

IV. ĐỀ XUẤT PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

4.1. Thiết kế và đạo đức

Nghiên cứu thực nghiệm có thể dùng khảo sát cắt ngang với sinh viên FPT Polytechnic cơ sở Thành phố Hồ Chí Minh. Mẫu cần phân bổ theo nhóm ngành, học kỳ và giới để phản ánh sự đa dạng. Người tham gia phải được thông báo mục đích, tính tự nguyện, quyền bỏ qua câu hỏi và

quyền dừng. Không thu tên, mã sinh viên hoặc tài khoản mạng xã hội nếu không cần thiết. Vì chủ đề liên quan sức khỏe tinh thần, cuối bảng hỏi nên cung cấp thông tin dịch vụ hỗ trợ; câu hỏi không được dùng để chẩn đoán.

Cỡ mẫu cần dựa trên lực thống kê cho hệ số nhỏ và tương tác. Mô hình có tối đa bốn biến dự báo cho một cấu trúc và một tương tác; mẫu trên 400 phù hợp hơn quy tắc kinh nghiệm tối thiểu. Thu thập nên tránh để giảng viên trực tiếp gây áp lực trong lớp, và phần thưởng nếu có phải nhỏ, không ảnh hưởng tính tự nguyện.

4.2. Thang đo đề xuất

Thang Likert 5 mức được dùng với mốc thời gian bốn tuần. Quy trình hiệu chỉnh gồm dịch, phản biện chuyên gia, phỏng vấn nhận thức và khảo sát thử. Các phát biểu về sức khỏe tinh thần nên mang nghĩa tích cực và không chứa thuật ngữ bệnh. FOMO cần đo nỗi lo và nhu cầu cập nhật, không chỉ đo số giờ sử dụng.

Mã	Cấu trúc và biến quan sát đề xuất
FOMO1–FOMO5	Lo người khác có trải nghiệm đáng giá; bất an khi không biết cập nhật; sợ bỏ lỡ sự kiện/thông tin; cần kết nối; khó thư giãn khi ngoại tuyến.
CC1–CC4	Mở ứng dụng theo thói thúc; làm mới nhiều lần; kiểm tra dù đang làm việc khác; khó trì hoãn kiểm tra.
USC1–USC4	So thành tích, trải nghiệm, quan hệ và hình ảnh của bản thân với người có vẻ tốt hơn trên mạng.
PS1–PS4	Cảm thấy quá tải; thiếu kiểm soát; khó dự đoán; căng thẳng trước các yêu cầu.
MWB1–MWB5	Cảm thấy tích cực; hoạt động hiệu quả; có quan hệ hỗ trợ; có ý nghĩa; có khả năng phục hồi.
PSS1–PSS4	Có người lắng nghe; tư vấn; giúp đỡ cụ thể; đồng hành khi khó khăn.

Bảng 1. Thang đo khái niệm đề xuất gồm 26 biến quan sát

Nên thu thêm thời lượng mạng xã hội theo nhóm, số lần kiểm tra ban đêm, nền tảng chính, việc làm bán thời gian và điều kiện sống. Những biến này dùng mô tả hoặc kiểm soát, không thay thế cấu trúc tâm lý. Nếu bảng hỏi có câu về ý nghĩ tự hại, phải có quy trình nguy cơ và nhân sự chuyên môn; mô hình hiện tại không cần biến đó.

4.3. Phân tích và kiểm định

PLS-SEM phù hợp với mục tiêu dự báo, mô hình có chuỗi trung gian và điều tiết. Mô hình đo lường phản xạ được đánh giá bằng tải ngoài, α , ρ_A , CR và AVE. Giá trị phân biệt dùng HTMT với bootstrap và Fornell–Larcker. CC và FOMO có thể tương quan cao nhưng phải chứng minh phân biệt giữa động lực lo bỏ lỡ và hành vi kiểm tra.

Mô hình cấu trúc báo cáo VIF, β , khoảng tin cậy bootstrap 5.000 mẫu, R^2 , f^2 , $Q^2_{predict}$, SRMR và NFI như chỉ báo hỗ trợ. Tương tác PS $\times$ PSS được tạo sau khi chuẩn hóa theo cách hai giai đoạn. Hiệu ứng đệm được diễn giải bằng độ dốc đơn giản tại PSS thấp, trung bình và cao. Các hiệu ứng gián tiếp dùng bootstrap; không áp dụng chỉ tiêu cũ yêu cầu tác động tổng phải có ý nghĩa.

4.4. Phương án kiểm tra độ bền

Nên kiểm tra mô hình khi thêm tuổi, giới, học kỳ, nhóm ngành, việc làm, thời lượng mạng xã hội và kiểm tra ban đêm. Phân tích đa nhóm chỉ thực hiện sau bất biến đo lường. Một mô hình cạnh tranh đổi chiều MWB $\rightarrow$ FOMO hoặc PS $\rightarrow$ CC giúp đánh giá khả năng quan hệ ngược, dù dữ liệu cắt ngang không quyết định nhân quả. Nghiên cứu

sau có thể dùng đo lặp ba thời điểm, nhật ký hoặc thiết kế can thiệp tăng hỗ trợ.

V. THẢO LUẬN VÀ HÀM Ý DỰ KIẾN

5.1. Đóng góp lý thuyết

Mô hình đóng góp trước hết bằng cách phân rã quan hệ FOMO – sức khỏe tinh thần. Nếu CC và USC cùng làm tăng PS, FOMO không chỉ tạo thêm thời gian trực tuyến mà còn thay đổi cách cá nhân giám sát quan hệ và đánh giá bản thân. Nếu một tuyến không có ý nghĩa, điều đó chỉ ra cơ chế ưu thế trong bối cảnh sinh viên cao đẳng.

Đóng góp thứ hai là đặt sức khỏe tinh thần theo hướng tích cực. Nhiều nghiên cứu đo lo âu hoặc trầm cảm; mô hình này hỏi liệu sinh viên cảm thấy hoạt động tốt, có ý nghĩa và phục hồi hay không. Hai cách đo bổ sung nhau nhưng không thay thế. Việc dùng MWB giúp hàm ý không chỉ giảm triệu chứng mà còn tăng nguồn lực.

Đóng góp thứ ba là tích hợp hỗ trợ theo ba chức năng: giảm PS, tăng MWB và điều tiết PS → MWB. Nếu chỉ kiểm tra tác động trực tiếp, nghiên cứu bỏ lỡ khả năng cùng một mức căng thẳng tạo hậu quả khác nhau. Lý thuyết bảo tồn nguồn lực giải thích hỗ trợ như một “kho dự trữ” quan hệ và thông tin, nhưng cũng cảnh báo nguồn lực phải có thể huy động, không chỉ tồn tại danh nghĩa.

5.2. Giới hạn của mô hình khái niệm

Mô hình có tính tiết kiệm nhưng bỏ qua một số cơ chế như cô đơn, lòng tự trọng, giấc ngủ và sử dụng có vấn đề. Thêm tất cả sẽ làm mô hình khó diễn giải và tăng trùng lặp. Các nghiên cứu sau có thể mở rộng từng tuyến dựa trên câu hỏi cụ thể. PSS cũng có thể vừa là nguyên nhân vừa là kết quả của hành vi mạng xã hội; thiết kế dọc cần kiểm tra vòng lặp.

VI. KẾT LUẬN

Bài viết đề xuất mô hình sáu cấu trúc tích hợp quá trình căng thẳng và bảo tồn nguồn lực để giải thích tác động của FOMO trên mạng xã hội đến sức khỏe tinh thần của sinh viên cao đẳng. FOMO được đặt trước hai cơ chế: kiểm tra cường bức và so sánh xã hội hướng lên; căng thẳng là phản ứng gần; sức khỏe tinh thần tích cực là kết quả; hỗ trợ xã hội là nguồn lực trực tiếp và điều tiết. Mười giả thuyết cùng ba tuyến gián tiếp tạo một cấu trúc có khả năng kiểm định. Mô hình định hướng can thiệp cân bằng: không yêu cầu rời bỏ mạng xã hội, mà giảm vòng lặp kiểm tra, điều chỉnh so sánh, thiết lập kỳ vọng kết nối và tăng nguồn lực hỗ trợ. Giá trị khoa học nằm ở việc phân biệt tác nhân, cơ chế và điều kiện biên; giá trị thực tiễn nằm ở khả năng xác định sinh viên cần kỹ năng số, hỗ trợ quan hệ hay dịch vụ chuyên môn ở mức nào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- 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>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Elsayed, H. A. E. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1582572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gezgin, D. M., Türk Kurtça, T., Mihci, C., Lin, C.-Y., & Griffiths, M. D. (2025). The role of self-regulated learning in modelling the relationships between learning approaches, fear of missing out and smartphone addiction among university students. *British Journal of Educational Technology*. <https://doi.org/10.1111/bjet.13572>
- Ghanayem, L. K., Shannon, H., Khodr, L., McQuaid, R. J., & Helleman, K. G. C. (2024). Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: Understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1247807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1247807>

- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). SAGE.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: Differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11, 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- 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(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., Chini, E., & Griffiths, M. D. (2025). FoMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24, 918–947. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- 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>
- Zhang, J., Wang, Y., Zhou, L., Wu, J., Li, H., & Zhu, T. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, fear of missing out, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9), e0329466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2