

使用社交媒体能提升用户的社交自我效能感吗?

侯玉波[†] 葛泉语

北京大学心理与认知科学学院, 行为与心理健康北京市重点实验室, 北京 100871; [†] E-mail: houyubo@pku.edu.cn

摘要 通过对使用新浪微博的204名大学生的调查,发现线上社会支持、社交媒体使用和社交自我效能感之间显著相关,它们之间的关系因社会支持类型的不同而各有特点:把社会支持看成一个整体时,社交媒体上的社交互动在线上社会支持对社交自我效能的影响中起调节作用,随着社交媒体的社交互动增多,线上社会支持对社交自我效能感的正性影响越来越显著;而从线上社会支持的归属感维度讲,社交媒体上的社交互动在线上社会支持和社交自我效能感之间起完全中介作用,归属感促使大学生更多地在社交媒体上进行社交互动,由此提升其社交自我效能感。研究结果可为理解人们为什么喜欢使用社交媒体以及线上行为如何影响线下心理与行为提供启示。

关键词 社交媒体; 微博; 社交自我效能感; 线上社会支持

Can Social Media Improve Users' Social Self-Efficacy?

HOU Yubo[†], GE Xiaoyu

School of Psychological and Cognitive Sciences, Beijing Key Laboratory of Behavior and Mental Health,
Peking University, Beijing 100871; [†] E-mail: houyubo@pku.edu.cn

Abstract This study investigated the effect of online social support on individual social self-efficacy and the underlying mechanism of social media use motivation with samples of college students using “Sina Weibo”, China’s equivalent of Twitter. Through the survey of 204 college students, a significantly positive correlation was found between online social support, social media use motivation and social self-efficacy. The “social support – social media use motivation – social self-efficacy” path varied according to different social support types: when social support was viewed as a whole, Weibo use moderated between social support and social self-efficacy — the impact of online social support on self-efficacy was not significant at a low Weibo use frequency while online social support would significantly prompt social self-efficacy at a high Weibo use frequency; when it came to the sense of belonging in social support, Weibo use served as a complete mediator between online social support and social self-efficacy — the sense of belonging promoted college students to use Weibo more, and ultimately improved their social self-efficacy. The findings are of theoretical and practical significance for understanding why people like to use social media and how the internet affects human psychology and behavior.

Key words social media; Weibo; social self-efficacy; online social support

1 问题的提出

社交媒体是以网络为基础的社交平台,它的出现极大地改变了人们的传统生活方式。越来越多的人在微博、微信、Facebook 和 Twitter 等社交媒体上以新的方式进行亲密沟通,并建构他们的集体回

忆^[1]。社交媒体不仅使用户可以便捷地获取信息、分享经验、寻求问题解决办法和获得情感支持^[2-3],还为使用者提供个人、社会和性别3种身份^[4],用户在线上管理自身的形象,并随时随地关注好友的动态^[5]。这种使用户可以从全世界获取信息并向全世界展示自己的平台,以最低的成本拉近了人与人

之间的心理距离,因此越来越多的心理学研究者开始关注社交媒体与心理变量的关系。例如针对Facebook用户人格特征的研究发现,外向性越高或尽责性越高的个体拥有越多的Facebook好友,神经质较高的用户更愿意在Facebook上展示个人身份的信息^[6],孤独感高的人在Facebook上有较多朋友^[7]。一项针对20个国家的研究发现,外向性、宜人性和尽责性可以正向预测社交媒体使用频率、社交媒体新闻使用频率和社交媒体的社交交互使用频率,情绪稳定性和开放性则负向预测^[8]。从这些研究中可以看出,研究者局限于对前因变量的探讨(即什么因素影响人们对社交媒体的选择和使用),而较少关注后果变量(即使用社交媒体会造成什么样的结果)^[9-10]。本研究从自我效能感这一结果变量入手,探讨线上社会支持和社交媒体使用对个体自我效能感的影响及其作用机制。

自我效能感是个体对自己拥有某种能力的主观体验^[11-12],社交自我效能感则是一种与社交活动有关的自我效能感,是个体对自己通过行为影响所处社交环境能力的推断^[13],也是个体对自己参与社交活动中发展与维持人际关系的能力的主观认知,反映人们对自己社交能力的判断及信念,对人们的社交行为、人际关系和生活质量等都有重要意义^[14-15]。社交自我效能感和个体的人格、情绪等有着密切的关系,它与大五人格中的外倾性、开放性和尽责性等有显著的正相关^[15],与神经质有显著的负相关关系^[16],与个体的自尊显著正相关^[17],可以正向预测个体自尊和集体自尊^[18]。社交自我效能感还与社交焦虑^[14]和孤独感^[19]显著负相关,负向预测孤独和抑郁程度^[20]。社交自我效能感高的人越愿意主动与其他人交往,社交焦虑较少;而社交自我效能感低的人倾向于回避社交情境,焦虑感强^[15]。虽然社交自我效能感不等于社交能力,但这种信念却常常能影响社交表现^[21],社交自我效能感还能正向预测社会适应^[22]、主观幸福感^[23]、生活满意度^[24]和积极情绪,并能负向预测消极情绪^[18]。

Bandura^[11]认为个体的自我效能感受到4种环境信息的影响。作为一种新兴的社交环境,社交媒体也会通过这一机制影响用户的社交自我效能感。1)对行为结果的认知:成功的经验能够增强自我效能感,而失败的经验则相反。用户在社交媒体上的成功社交体验增强自我效能,这种积极的影响可以扩展到线下情境,例如有研究者发现,当人们使用

WhatsApp和Facebook时,胜任力是最突出的需求之一,满足胜任力需求可以帮助用户形成一种信念,即下次他/她依然可以成功地与他人进行社交互动^[1]。2)观察他人的学习经验:通过替代性学习来获得经验^[25],当个体对自己某方面的能力缺乏现实的判断依据时这一因素影响最大。类似地,社交媒体上的互动也能丰富个人的经验,这有助于用户相信通过模仿其他榜样的成功做法,自己也能在社交上获得成功。3)他人的评价:反馈能帮助个体更好地构建他们的自我效能感^[26-27]。社交媒体上的正性反馈能够帮助用户提升自我效能感,当然负面反馈也会降低自我效能感^[28-29]。4)个体所感受到的压力:焦虑、脆弱等生理和情绪状态会影响个体对自己行为能力的信心,进而影响自我效能感。社交媒体的匿名性会降低紧张和自我意识的水平^[30]、促进深度自我揭露^[31],与传统面对面的交流不同,使用社交媒体使人们在表达观点时更舒服、更自在、更少顾虑^[32-33]。研究还发现,社交网络上的积极自我评价有助于提升自尊^[34]。这些研究都提示我们,社交媒体作为与人们朝夕相处的生活环境,与社交自我效能感之间存在着密不可分的关系。

社会支持指人们在生活中感受到的来自他人的关心和支持^[35],它既可能是物质上的,也可能是情绪上的。社会支持可以帮助个体更好地适应不同的社会环境和人际关系,减少心理压力、紧张和焦虑,提高社会适应能力^[36],研究者还发现它与自我效能感的正相关关系^[37-38]。线上社会支持指在互联网情境中的社会支持,是个体在网络人际互动中所感知到的被尊重、理解和支持的体验^[2],它更多地倾向于心理认知。线上社会支持是一种重要的正性资源,可以抵消一些负性生活事件的消极影响^[39],减少个体的孤独、抑郁、压力以及其他适应不良指数^[40]。线上社会支持可以通过人们使用互联网或社交媒体时从其他用户那里获得的点赞或肯定来体现,例如当在微信朋友圈发布状态消息时,其他人的点赞或者积极评论就属于线上社会支持。线上社会支持可分为信息性支持、情感性支持、帮助性支持和可评估性支持^[32],与一般性的社会支持相比,它包含的物质性支持相对较少。社交网络使用者给他人提供的线上社会支持中最主要的是信息性和情感性的社会支持^[41],信息性支持包括给出建议、推荐专家、情境评估以及传授经验,而情感支持包括同情、关心、爱以及信任。

随着互联网的发展,线上社会支持也越来越重要^[42]。获得社会支持是人们参与社交活动的重要原因,社会支持不仅仅是单向的关怀或帮助,更是双向的社交互动,是社区内的资源交换^[43]。有研究发现,感知到的社会支持正向预测用户在个人社交媒体分享意见和评论的意愿^[44]。线上社会支持既与自我效能感有关,又对社交媒体使用存在影响,它是我们理解线上行为与线下心理的关键所在。

2 研究假设

本研究的主要目的是探讨线上社会支持对个体社交自我效能感的影响,并分析社交媒体使用在其中所起的作用。从以往的研究中,我们发现线上社会支持的影响是广泛的,它影响到人们在线下的社交自我效能感。本研究的假设有以下两个。

假设1: 微博使用和个体社交自我效能感之间存在正相关关系,使用微博能够提升个体的社交自我效能感。

假设2: 线上社会支持和社交自我效能感之间的关系受微博使用的影响,微博使用在线上社会支持与社交自我效能感之间的作用机制取决于线上社会支持的类型。

3 研究方法

3.1 被试

北京大学本科学生,来自数学、物理、外语和历史等多个专业。学生共同选修一门心理学课程。上课前发放问卷,共发放问卷243份,收回问卷204份,有效回收率84%,其中男生47.3%,女生51.7%,平均年龄为 20 ± 0.71 岁。平均每天使用社交媒体的时间超过1小时,用的最多的是新浪微博,也使用其他社交媒体。

3.2 测量

人口统计学变量 包括被试的年龄、性别、所学专业等。

新浪微博使用问卷 参照Ryan等^[45]关于Facebook使用动机问卷编制而成。原问卷包括4个维度:关系维持、打发时间、娱乐消遣以及伙伴关系。我们以此为基础,并根据对25名大学生深度访谈编制而成。原始问卷有20个条目,通过对102名大学生样本的因素分析,得到包含15个条目的微博使用问卷,包括情感表达(微博是我自我宣泄感情的重要渠道)、粉丝数量(我很看重微博的粉丝数量

增长)、社交互动(微博扩大了我的社交网络,让我认识更多的朋友)和信息获取(微博是我获取社会新闻等信息的重要方式)4个维度,采用李克特5点量表计分,1~5表示从完全不符合到完全符合,内部一致性系数 $\alpha=0.88$ 。

社交自我效能感 采用Smith等^[14]编制的社交自我效能感量表的中文修订版^[46],该量表共有25个条目,用李克特5点量表评分,0~4表示从完全没有信心到完全有信心,内部一致性系数 $\alpha=0.94$ 。

线上社会支持量表 根据Cohen等^[47]的社会支持评价量表改编而成,为了适合微博情境,题目在措辞上做适当修改。由4个维度共40个条目构成:有形支持指个体能够感受到的实际的关心和支持(如果我需要帮助,我能够在微博上找到人帮助我)、可评估支持指个体认为能获得的关心和支持(在微博上有我相信的人能够帮助我解决问题)、自尊支持指个体能够感受到被尊重(在我的微博好友中,有人以我的成就为傲)、归属支持指个体在微博平台上所感受到的归属感(当我感到孤独时,我能够在微博上找人倾诉)。量表用4点计分,0~3表示完全不符合、有些不符合、有些符合和完全符合,内部一致性系数 $\alpha=0.89$ 。

3.3 程序

被试自愿参加。在上课前由主试向参加研究的被试讲明研究目的和填写问卷的注意事项,提醒每个被试认真阅读问卷的指导语,并根据自己的实际情况对问卷中的题目进行作答。完成整个问卷需要15分钟,完成后每名被试得到一个价值10元人民币的小礼品。

4 研究结果

4.1 相关分析

运用SPSS 20.0对数据进行统计分析处理。研究中的变量均不受年龄和性别等因素的影响。对新浪微博使用各维度、线上社会支持各维度与社交自我效能感做相关分析,结果如表1所示。在新浪微博使用的4个维度中,只有社交互动和自我效能感存在显著的正相关($r=0.35, p<0.01$),另外3个维度(情感表达、粉丝数量和信息获取)均与自我效能感无显著的相关关系。从总体得分来看,微博使用与线上社会支持的总分存在显著正相关($r=0.20, p<0.01$);从4个微博使用维度来看,情感表达与线上支持总分显著正相关($r=0.23, p<0.01$),与线上社会

表 1 微博使用、线上社会支持与社交自我效能感的相关分析
Table 1 Correlation analysis of Weibo use, online social support and social self-efficacy

变量	M	SD	1	2	3	4
1. 情感表达	1.156	0.397				
2. 粉丝数量	0.786	0.311	0.330**			
3. 社交互动	1.974	0.454	0.158*	0.079		
4. 信息获取	1.509	0.421	0.353**	0.452**	0.062	
5. 微博使用(总体)	2.960	0.696	0.659**	0.640**	0.379**	0.483**
6. 有形支持	1.414	0.587	0.301**	0.272**	0.078	0.298**
7. 可评估支持	1.173	0.574	0.201**	0.246**	0.140*	0.304**
8. 自尊支持	1.430	0.449	0.130	0.001	0.178*	0.053
9. 归属支持	1.392	0.595	0.468**	0.295**	0.193**	0.325**
10. 线上社会支持(总体)	7.559	1.085	0.226**	0.024	0.118	0.081
11. 社交自我效能感	2.362	0.867	0.047	-0.035	0.348**	-0.103
变量	5	6	7	8	9	10
1. 情感表达						
2. 粉丝数量						
3. 社交互动						
4. 信息获取						
5. 微博使用(总体)						
6. 有形支持	0.276**					
7. 可评估支持	0.238**	0.400**				
8. 自尊支持	0.086	0.292**	0.166*			
9. 归属支持	0.479**	0.573**	0.377**	0.342**		
10. 线上社会支持(总体)	0.199**	0.617**	0.540**	0.509**	0.643**	
11. 社交自我效能感	0.074	0.155*	0.101	0.290**	0.162*	0.296**

注: ** $p < 0.01$ (双侧); * $p < 0.05$ (双侧)。

支持中的有形支持、可评估支持、归属支持均显著正相关; 粉丝数量与线上社会支持中的有形支持、可评估支持、归属支持均显著正相关; 社交互动与线上社会支持中的可评估支持、自尊支持、归属支持均显著正相关; 信息获取与线上社会支持中的有形支持、可评估支持、归属支持均显著正相关。线上社会支持总分和社交自我效能感正相关($r=0.30$, $p < 0.01$), 线上社会支持的 4 个维度中, 除可评估支持这一维度外, 其他 3 个维度与社交自我效能感均显著正相关。

4.2 回归分析

以微博使用问卷中的情感表达、粉丝数量、社交互动、信息获取为自变量, 以社交自我效能感为因变量做逐步回归, 结果如表 2 所示。微博使用中的社交互动正向预测社交自我效能感, 回归模型 $F_{(5, 197)}=6.352$, $R^2=0.139$, 调整后的 $R^2=0.117$, 统计模型有意义。微博使用中的社交互动能够显著预测

表 2 微博使用各维度对社交自我效能感的预测作用
Table 2 Prediction results for dimensions of Weibo use on social self-efficacy

变量	β	SE	t	p
情感表达	-0.60	0.77	-0.44	0.658
粉丝数量	0.17	0.59	1.40	0.162
社交互动	0.35	1.05	5.26	<0.001
信息获取	-0.01	1.29	-0.10	0.920

社交自我效能感, 即个体在使用新浪微博时社交互动对其社交自我效能感有积极的影响。这一结果基本上支持假设 1, 说明通过网络与他人交往能够增强个体的社交自我效能感, 但在线支持、微博使用与自我效能感之间的关系需进一步的考察。

4.3 调节与中介作用分析

进一步分析线上社会支持、微博使用和社交自我效能感的关系, 基于前面的相关分析结果, 我们着重考察微博使用的社交互动维度。以线上社会支

持总分和微博使用中的社交互动得分为自变量,以社交自我效能感为因变量,使用 Hayes^[48]提供的 SPSS 插件的 model 1 来检验调节作用,结果如表 3 所示。线上社会支持对社交自我效能感的影响不显著;社交互动对社交自我效能感的影响显著;线上社会支持和社交互动的交互项对社交自我效能感的预测作用显著,回归方程显著($R^2=0.11$, $F_{(3, 199)}=8.37$, $p<0.001$),表明社交互动在线上社会支持对社交自我效能感的影响中起到调节作用。

简单斜率检验发现,当社交互动水平较高时(+1SD),线上社会支持可以显著预测社交自我效能感($t=1.81$, $p<0.05$);社交互动水平较低时(-1SD),线上社会支持对社交自我效能感的影响不显著($t=-1.41$, $p>0.05$)。也就是说,随着社交媒体的社交互动增多,线上社会支持对社交自我效能感的正性影响越来越显著(图 1)。

我们还对线上社会支持的 4 个维度与社交互动及自我效能感之间的关系进行分析,使用 Hayes^[48]提供的 SPSS 插件的 model 4 来检验中介作用,结果发现,线上社会支持中的归属支持对社交互动有显著的正性预测作用($\beta=0.04$, $SE=0.02$, $t=2.79$, $p=0.006$),社交互动对社交自我效能感也有显著的正

性预测作用($\beta=0.35$, $SE=1.05$, $t=5.26$, $p<0.001$)。归属支持对社交自我效能感的总效应显著($\beta=0.59$, $SE=0.25$, $t=2.32$, $p=0.021$),但直接效应不显著($\beta=0.35$, $SE=0.24$, $t=1.46$, $p=0.145$),整个回归方程显著($R^2=0.13$, 调整 $R^2=0.12$, $F_{(2, 200)}=14.99$, $p<0.001$)。采用 Bootstrap 抽样 5000 的方法确认中介作用的 95% 置信区间不包含 0 (间接效应为 0.03, 95% CI=[0.0102, 0.0577]),表明社交互动在线上归属支持和社交自我效能感的关系中起到完全中介作用(图 2)。

对中介和调节作用的分析验证了假设 2,也说明从自变量到因变量过程的复杂性:使用社交媒体不仅调节了总体的线上社会支持与社交自我效能感之间的关系,而且在具体的归属支持和社交自我效能感之间起到完全中介作用。

5 讨论

5.1 社交媒体使用与自我效能感

社交媒体的使用能提升用户的社交自我效能感,验证了假设 1。有研究发现,以信息和社交为目的的社交媒体使用能够正向影响自我效能感^[49]。使用 Facebook 可以帮助建立陌生人之间的关系,提高生活满意度^[50],改善心理和情绪健康^[51-52],更好地学习^[53-54];微博的使用对促进个体的社交自我效能感也有着积极的影响。一方面,以往研究发现,实验诱发的 Facebook 状态更新活动的增加能够减少孤独感^[55],孤独与社交自我效能感存在负相关^[19]。孤独的人更有可能过度使用互联网^[56],这种使用能减少孤独感。另一方面,拥有线上好友能够害羞的青少年提升自尊,并有助于他们与别人建立线上或线下关系^[57]。也有研究发现,Facebook 通过满足

表 3 社交互动对线上社会支持与社交自我效能感关系的调节作用

Table 3 Moderating role of social interaction between online social support and social self-efficacy

变量	β	SE	t	p
线上社会支持	0.291	0.227	0.414	0.679
社交互动	0.350	1.050	5.260	<0.001
线上社会支持×社交互动	0.051	0.024	2.324	0.021

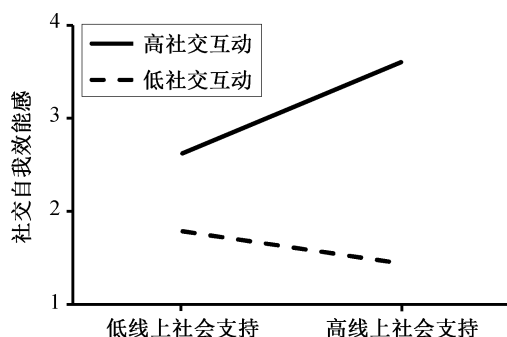


图 1 社交互动对线上社会支持和社交自我效能感关系的调节作用

Fig. 1 Social interaction moderating the relationship between online social support and social self-efficacy

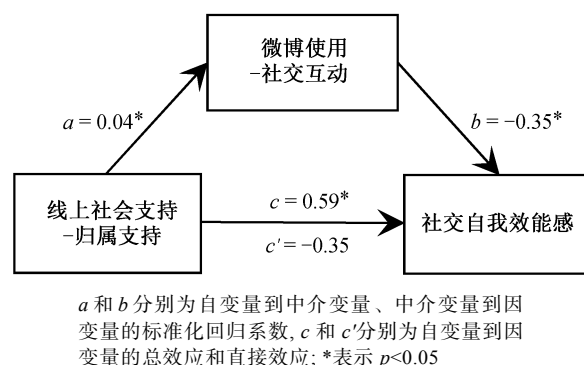


图 2 社交互动在线上归属支持和社交自我效能感之间的完全中介作用

Fig. 2 Complete mediating role of social interaction between sense of belonging in online social support and social self-efficacy

用户自我价值感和自我整合感来达到自我肯定^[58]。自尊与社交自我效能感正相关^[17], 用户自尊需求的满足也被证实是 Facebook 使用的预测源变量^[1]。使用社交媒体时, 用户可能会体验到自尊的增加, 从而促进社交自我效能感。

人们使用社交媒体的动机是多样的, 有人认为青年人使用 Facebook 的动机是社交^[59]; 有人认为为了娱乐、获得网站同龄好友以及有用性^[60]; 大多数人是为了与朋友保持即时的联系^[61]; 有人认为社交、信息搜索、娱乐^[62]; 还有的认为是维持关系、消磨时间、娱乐休闲、伙伴关系^[45]。本研究关于新浪微博使用动机的发现与以往的研究结果基本上一致, 其中最重要的是社交互动的影响。社交媒体为用户提供了一个展现自我和维系社会关系的平台^[63], 在微博使用的 4 个维度中, 只有社交互动对社交自我效能感预测作用显著。社交自我效能感和社交媒体使用的其他 3 个维度并没有表现出相似的相关性。情感表达只是单向信息传递, 只有得到他人回复, 才能构成互动交流, 否则只是纯粹的情绪宣泄, 并未与他人发生交互作用, 所以不能对个体的社交效能感产生影响。信息获取维度的作用过程和情感表达一样, 也是一种单向信息传递, 也不能提升个体的自我效能感。

5.2 社交媒体使用的作用机制

研究结果验证了线上社会支持对社交自我效能感的作用受社交互动的影响, 支持假设 2。当把线上社会支持看成整体时, 社交媒体使用在线上社会支持和社交自我效能感之间起调节作用, 随着用户使用社交媒体进行社交互动的增多, 线上社会支持对用户自我效能感的正向影响变得越来越强; 二是当只考虑归属支持时, 社交媒体使用在二者之间起完全中介作用, 在线上感知到更多归属支持的用户会更多地使用社交媒体进行社交互动, 由此提升了他们的社交自我效能感。线上的互动为个体提供社交生活的成就感, 当人们在现实生活中与他人互动时, 他们将延续这种社交信心, 并不断提高他们的社交技能。有研究表明, 在社交媒体上进行自我揭露之后, 外向性较低的个体在真实的社交互动中表现出更高的外向性和更低的挫折感^[64], 使用社交媒体的时间越多的个体, 越能够满足与他人连接的需要^[65], 这些都有助于社交自我效能感的提升。也有研究表明, 用户使用社交媒体进行社交互动 6 个月后, 感知到的抑郁程度有所下降, 但使用其他功能

不会带来这种影响^[66]。本研究中微博使用的其他 3 个维度没有对社交自我效能感产生影响, 这也反映出单向的宣泄与双向的互动给个体带来的心理作用是不同的。在没有构成双向互动时, 用户仅在新浪微博上单向地获取信息或表达情绪, 这种宣泄或许能帮助人们降低焦虑或抑郁水平, 但并未影响社交自我效能感。线上社交网络往往比线下生活更宽泛, 当用户遇到问题需要求助、需要宣泄时, 那些物理距离较远的故交、更广泛的陌生人群体都有可能成为社会支持的潜在提供者, 因此用户有更多的机会感知到社会支持。这些社会支持给予用户以社交成就感和被积极关注感, 促使用户更多地在社交媒体上进行社交互动, 由此提升用户的社交自我效能感, 这种积极的自我认知延续到线下, 将对个体的社会生活产生良性影响。

5.3 局限性与未来的研究方向

本研究的局限在于主要采用问卷法进行数据收集, 方法相对单一, 均以大学生被试群体作为样本, 所得出的结论是否适用于大学生以外的群体, 需要在未来的研究中进一步考察。本研究的结果支持社交网络使用对社交自我效能感的正性影响, 但这种影响是否具有长期性, 以及除正性影响外是否还存在一些消极影响, 同样是有待解决的问题。例如有研究者指出, 使用社交网络的学生面临更高水平的焦虑和压力^[67], 使用时间越长, 则越不快乐, 生活满意度也越低^[68], 线上社会支持还能正向预测网络成瘾, 现实社会支持则负向预测网络成瘾^[69]。因此, 在考察社交网络的积极影响时, 也要理性看待社交网络的负面影响, 这是有待未来研究中进一步分析的问题。本研究没有发现粉丝数量对个体社交自我效能感的影响, 未来研究可以在这方面做更细致的工作。本研究探讨的是线上社会支持对自我效能感的影响, 在现实生活中, 人们对线上和线下的社会支持很难做出区分, 未来研究可以考虑采用更多方法对二者的区别进行考察。

6 结论

通过对大学生微博使用行为的研究, 得到以下两方面的结论。1) 证实微博使用对个体的社交自我效能感产生积极影响, 社交媒体使用能够预测社交自我效能感。2) 发现微博使用在线上社会支持和社交自我效能感之间的作用表现出两个特点: 当线上社会支持作为总体看待时, 社交媒体社交互动

在二者之间起调节作用,即随着社交媒体的社交互动增多,线上社会支持对社交自我效能感的正性影响越来越显著;当只考虑线上社会支持的归属维度时,社交互动在二者之间才起完全中介作用——线上社会支持中的归属感促使用户更多地使用微博进行互动,由此提升了其社交自我效能感。

参考文献

- [1] Karapanos E, Teixeira P, Gouveia R. Need fulfillment and experiences on social media: a case on Facebook and WhatsApp. *Computers in Human Behavior*, 2016, 55: 888–897
- [2] Turner J W, Grube J A, Meyers J. Developing an optimal match within online communities: an exploration of CMC support communities and traditional support. *Journal of Communication*, 2001, 51(2): 231–251
- [3] Eysenbach G, Powell J, Englesakis M, et al. Health related virtual communities and electronic support groups: systematic review of the effects of online peer to peer interactions. *British Medical Journal*, 2004, 328(7449): 1166
- [4] Manago A M, Graham M B, Greenfield P M, et al. Self-presentation and gender on Myspace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2008, 29(6): 446–458
- [5] Boyd D M, Ellison N B. Social network sites: definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, 13(1): 210–230
- [6] Amichai-Hamburger Y, Vinitzky G. Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26(6): 1289–1295
- [7] Skues J L, Williams B, Wise L. The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(6): 2414–2419
- [8] De Zúñiga H G, Diehl T, Huber B, et al. Personality traits and social media use in 20 countries: how personality relates to frequency of social media use, social media news use, and social media use for social interaction. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 2017, 20(9): 540–552
- [9] Hou Yubo, Jiang Tonglin, Wang Qi. Socioeconomic status and online shaming: the mediating role of belief in a just world. *Computers in Human Behavior*, 2017, 76: 19–25
- [10] Wang Qi, Lee D, Hou Yubo. Externalising the autobiographical self: Sharing personal memories online facilitated memory retention. *Memory*, 2016, 25(6): 1–5
- [11] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977, 84(3): 191–215
- [12] Bandura A. Self-efficacy pathways to childhood depression personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76(2): 258–269
- [13] Ferris G R, Treadway D C, Perrewé P L, et al. Political skill in organizations. *Development and Learning in Organizations*, 2007, 33(1): 290–320
- [14] Smith H M, Betz N E. Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 2000, 8(3): 283–301
- [15] 顾佳旎, 孟慧, 范津砚. 社会自我效能感的结构、测量及其作用机制. *心理科学进展*, 2014, 22(11): 1791–1800
- [16] Mak A S, Tran C. Big five personality and cultural relocation factors in Vietnamese Australian students' intercultural social self-efficacy. *International Journal of Intercultural Relations*, 2001, 25(2): 181–201
- [17] Hermann K S, Betz N E. Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness, social self-efficacy, and self-esteem to depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006, 25(10): 1086–1106
- [18] Fan Jinyan, Meng Hui, Zhao Bihua, et al. Further validation of a U.S. adult social self-efficacy inventory in Chinese populations. *Journal of Career Assessment*, 2012, 20(4): 463–478
- [19] Erozkán A, Deniz S. The influence of social self-efficacy and learned resourcefulness on loneliness. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2012, 1(2): 57–74
- [20] Wei Meifen, Russell D W, Zakalik R A. Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: a longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 2005, 52(4): 602–614
- [21] Fan Jinyan, Meng Hui, Gao Xiangping, et al. Validation of a U.S. adult social self-efficacy inventory in Chinese populations. *The Counseling Psychologist*, 2010, 38(4): 473–496
- [22] Gong Yaping, Fan Jinyan. Longitudinal examination of the role of goal orientation in cross-cultural ad-

- justment. *Journal of Applied Psychology*, 2006, 91(1): 176–184
- [23] Meng Hui, Huang Peijia, Hou Ning, et al. Social self-efficacy predicts Chinese college students' first-year transition: a four-wave longitudinal investigation. *Journal of Career Assessment*, 2015, 23(3): 410–426
- [24] Wright S L, Perrone K M. An examination of the role of attachment and efficacy in life satisfaction. *The Counseling Psychologist*, 2010, 38(6): 796–823
- [25] Schunk D H. Peer models and children's behavioral change. *Review of Educational Research*, 1987, 57(2): 149–174
- [26] Hattie J, Timperley H. The power of feedback. *Review of Educational Research*, 2007, 77(1): 81–112
- [27] Schunk D H. Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 1983, 75(6): 848–856
- [28] Britner S L, Pajares F. Sources of science self-efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching*, 2006, 43(5): 485–499
- [29] Valkenburg P M, Peter J, Schouten A P. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychology and Behavior*, 2006, 9(5): 584–590
- [30] Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 2004, 7(5): 559–570
- [31] White M, Dorman S M. Receiving social support online: implications for health education. *Health Education Research*, 2001, 16(6): 693–707
- [32] Hwang K O, Ottenbacher A J, Green A P, et al. Social support in an Internet weight loss community. *International Journal of Medical Informatics*, 2010, 79(1): 5–13
- [33] Wu J J, Chen Y H, Chung Y S. Trust factors influencing virtual community members: a study of transaction communities. *Journal of Business Research*, 2010, 63(9): 1025–1032
- [34] Horton R S, Reid C A, Barber J M, et al. An experimental investigation of the influence of agentic and communal Facebook use on grandiose narcissism. *Computers in Human Behavior*, 2014, 35(3): 93–98
- [35] Sarason B R, Pierce G R, Shearin E N, et al. Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60(2): 273–287
- [36] Malecki C K, Demary M K. Measuring perceived social support: development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 2002, 39(1): 1–18
- [37] Kiajamali M, Hosseini M, Estebsari F, et al. Correlation between social support, self-efficacy and health-promoting behavior in hemodialysis patients hospitalized in Karaj in 2015. *Electronic Physician*, 2017, 9(7): 4820–4827
- [38] Ghasemi S R, Rajabi-Gilan N, Reshadat S, et al. The relationship of social support and self-efficacy with mental health and life satisfaction. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 2017, 27(147): 228–239
- [39] Nick E A, Cole D A, Cho S J, et al. The online social support scale: measure development and validation. *Psychological Assessment*, 2018, 30(9): 1127–1143
- [40] Valkenburg P M, Peter J. Online communication and adolescent well-being: testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, 12(4): 1169–1182
- [41] Ballantine P W, Stephenson R J. Help me, I'm fat! Social support in online weight loss networks. *Journal of Consumer Behaviour*, 2011, 10(6): 332–337
- [42] Wangberg S C, Andreassen H K, Prokosch H U, et al. Relations between Internet use, socio-economic status (SES), social support and subjective health. *Health Promotion International*, 2007, 23(1): 70–77
- [43] Burleson B R, MacGeorge E L. Supportive communication. *Handbook of Interpersonal Communication*, 2002, 3: 374–424
- [44] Chun J W, Lee M J. When does individuals' willingness to speak out increase on social media? Perceived social support and perceived power/control. *Computers in Human Behavior*, 2017, 74: 120–129
- [45] Ryan T, Chester A, Reece J, et al. The uses and abuses of Facebook: a review of Facebook addiction. *Journal of Behavioural Addictions*, 2014, 3(3): 133–148
- [46] 孟慧, 范津砚, 柳菁. 目标定向与适应: 社会自我效能感的中介作用. *心理发展与教育*, 2007, 23(1): 54–58
- [47] Cohen S, Wills T A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985, 98(2): 310–357
- [48] Hayes A F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach. New York: Guilford Press, 2013

- [49] Hu Shangui, Liu Hefu, Gu Jibao. What role does self-efficacy play in developing cultural intelligence from social media usage?. *Electronic Commerce Research and Applications*, 2018, 28: 172–180
- [50] Sheldon K M, Abad N, Hinsch C. A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 100(4): 766–775
- [51] Sigman A. Well connected? The biological implications of “social networking”. *Biologist*, 2009, 56(1): 14–20
- [52] Kalpidou M, Costin D, Morris J. The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2011, 14(4): 183–189
- [53] English R, Duncan-Howell J. Facebook goes to college: using social networking tools to support students undertaking teaching practicum. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 2008, 4(4): 596–601
- [54] Kabilan M K, Ahmad N, Abidin M J Z. Facebook: an online environment for learning of English in institutions of higher education?. *Internet and Higher Education*, 2010, 13(4): 179–187
- [55] Deters F G, Mehl M R. Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 2013, 4(5): 579–586
- [56] Kim J, Larose R, Peng W. Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 2009, 12(4): 451–455
- [57] Zalk M H W, Zalk N V, Kerr M, et al. Influences between online-exclusive, conjoint and offline-exclusive friendship networks: the moderating role of shyness. *European Journal of Personality*, 2014, 28(2): 134–146
- [58] Toma C L, Hancock J T. Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2013, 39(3): 321–331
- [59] Pempek T A, Yermolayeva Y A, Calvert S L. College students’ social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2009, 30(3): 227–238
- [60] Lin K Y, Lu H P. Why people use social networking sites: an empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27(3): 1152–1161
- [61] Cheung C M K, Chiu P Y, Lee M K O. Online social networks: Why do students use Facebook?. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27(4): 1337–1343
- [62] Apaolaza V, He J, Hartmann P. The effect of gratifications derived from use of the social networking site Qzone on Chinese adolescents’ positive mood. *Computers in Human Behavior*, 2014, 41: 203–211
- [63] Ellison N B, Steinfeld C, Lampe C. The benefits of Facebook “friends”: social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, 12(4): 1143–1168
- [64] Hamburger Y A, Ben-Artzi E. The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 2000, 16(4): 441–449
- [65] Chen G M. Tweet this: a uses and gratifications perspective on how active Twitter use gratifies a need to connect with others. *Computers in Human Behavior*, 2011, 27(2): 755–762
- [66] Bessière K, Kiesler S, Kraut R, et al. Effects of internet use and social resources on changes in depression. *Information, Communication and Society*, 2008, 11(1): 47–70
- [67] Farahani H A, Kazemi Z, Aghamohamadi S, et al. Examining mental health indices in students using Facebook in Iran. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 2011, 28(4): 811–814
- [68] Chou H T, Edge N. “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 2012, 15(2): 117–121
- [69] 吴佳辉. 社会支持对网路成瘾的影响. *资讯社会研究*, 2004(7): 173–189