

社交媒体超载对健康自我效能感的影响机制研究

李凯 谢悦 何慧梅

摘要:突发公共卫生事件发生期间,人们不当使用社交媒体可能会对自身的危机应对能力造成负面影响。研究聚焦于探究过度使用社交媒体引发的社交媒体超载(信息超载、社交超载)对健康自我效能感的影响,以压力源-应变-结果理论框架为基础,构建社交媒体超载、社交媒体倦怠与健康自我效能感影响关系理论模型,采用在线问卷调查的方法获取数据,使用偏最小二乘法结构方程模型(PLS-SEM)进行数据分析及模型验证。研究结果显示:社交媒体超载(信息超载、社交超载)会引发社交媒体倦怠升高,进而导致健康自我效能感显著降低;社交媒体倦怠在社交媒体超载(信息超载、社交超载)与健康自我效能感之间发挥了部分中介作用。研究结论可为突发公共卫生事件中危机沟通策略的制定提供参考。

关键词:社交媒体超载;信息超载;社交超载;社交媒体倦怠;健康自我效能感

中图分类号:G247 **文献标识码:**A **文章编号:**2096-5443(2022)05-0086-13

项目基金:国家社会科学基金青年项目(20CXW012)

一、引言

近年来突发公共卫生事件频发对人们的健康和生命造成重大威胁。各国、各地在这类事件暴发时,为遏制疫情的扩散通常会采取居家隔离、居家健康监测等封闭式管理的应对措施。在此期间,社交媒体则成为人们获取事情相关资讯以及与外界沟通的主要渠道^[1-2]。因此,社交媒体在突发公共卫生事件的作用也吸引了许多研究者的关注。一些学者的研究强调,社交媒体能够为人们应对突发公共卫生事件威胁带来许多好处。Ares 等学者的研究指出社交媒体是个人获取突发事件相关资讯及了解危机应对知识的有效且必不可少的途径^[3]。Pahayahay 等学者的研究显示社交媒体使用有助于提升个人健康管理能力、加深人们对专家制定的危机应对方案的认识,同时也是人们维持社会联系、获得社会支持的重要途径,在帮助人们应对封闭孤立环境时发挥着积极作用^[4]。然而,随着研究的深入,社交媒体的“阴暗面”问题也逐渐进入研究者的视野中。其实,多年前 Baccarella 等学者早已呼吁要重视开展社交媒体“阴暗面”的研究——用户不当使用社交媒体造成的负面后果^[5]。因此,我们更不能忽视在突发公共卫生事件中人们不当使用社交媒体对应对危机带来的负面影响。

社交媒体超载是用户过度使用社交媒体产生的典型负面后果之一。近几年,社交媒体用户数量及用户在线时长均呈高速增长,学界中有关社交媒体超载现象及其后果的研究也日趋增多,研究显示社交媒体超载会引发用户出现疲劳、焦虑和不幸福感等消极心理状态^[6],进而导致系列负面后果的出现,如工作、学习绩效下降^[7],睡眠问题^[8]等。近年以来的突发公共卫生事件中,由于限制出行等措施的推行,引发人们过度使用社交媒体,进而导致社交媒体超载的问题,吸引了许多学者的研究关注^[9]。社交媒体是人们获取突发事件相关资讯、与他人持续保持联系,以及参加在线活动的重要渠道,一些用户甚至因为害怕错过社交媒体上的重要信息或活动,很难减少或是停止使用社交媒体,更有甚者表现出强迫性使用社交媒体的行为,在此情况下有相当数量的用户均出现社交媒体超载现

象并由此引发了一系列负面后果,社交媒体倦怠就是其中最为典型的负面心理后果之一^[10-11]。Pang 的研究发现,突发公共卫生事件期间人们过度使用社交媒体会产生信息超载,进而引发社交媒体倦怠,最终导致出现焦虑情绪和不幸感等负面心理后果^[12]。Islam 等学者的研究指出社交媒体倦怠是用户出现假新闻、谣言分享行为的重要诱因^[13]。因此,学者们对社交媒体超载,可能引发人们在突发公共卫生事件期间出现的负面心理状态及消极行为深感忧虑,并认为这可能会妨害人们正确应对突发事件威胁^[12-13]。有公共卫生专家指出“健康方面的自我效能感”是影响个人应对突发公共卫生事件威胁的重要因素^[14]。健康自我效能感高的人能以更积极的心理状态采取自我保护行动应对健康威胁^[15]。Niu 等学者的研究进一步指出,社交媒体的使用能够影响用户的自我效能感,进而影响其健康行为^[16]。Dhir 等学者的研究也发现,过度使用社交媒体将导致用户产生社交媒体超载感,进而引发其出现社交媒体倦怠等消极的心理状态^[17]。Bandura 的研究指出,积极的心理状态可以增强自我效能感,而消极的心理状态会削弱自我效能感^[18]。由此可推测,过度使用社交媒体会引发用户出现社交媒体倦怠,进而导致其健康自我效能感被削弱。然而,当前学界鲜有关于社交媒体超载对健康自我效能感的影响关系方面的研究,更未发现有学者基于突发公共卫生事件的情境展开的该方面的研究。研究者只能基于过往研究成果获取间接证据,推测社交媒体超载能够削弱健康自我效能感。因此,为填补当前研究的不足,本研究拟展开关于如下问题的研究:

- (1) 社交媒体超载是否会影响健康自我效能感?
- (2) 社交媒体超载对健康自我效能感的影响机制为何?

本研究拟以压力源-应变-结果(Stressor-Strain-Outcome, SSO)理论框架为基础理论,整合社交媒体超载、社交媒体倦怠、健康自我效能感等因素构建研究模型,系统揭示在突发公共卫生事件中,人们不当使用社交媒体而产生的社交媒体超载感对自身健康自我效能感的影响及其中机制。

二、理论基础与研究框架

SSO 理论框架最初由 Koeske 等学者于 1993 年提出并应用于心理学领域,用以研究源自外部环境的压力因素影响机体的内部心理过程^[19]。SSO 理论框架的基本观点是:压力源诱发个体产生应变反应,进而影响人们的行为反应,压力源并不会直接影响人们的行为结果,它们会通过内在心理体验的中介作用间接影响它^[19]。SSO 理论框架由三大部分组成:压力源(Stressor),引起压力并影响个人心理状态的环境因素;应变反应(Strain),是由压力源引起的个体的主观心理体验,可以包括感知、感觉和思想;结果(Outcome),个体对压力的反应,包括心理或行为反应。^[19]本研究拟基于 SSO 理论框架构建研究模型,将社交媒体超载视为压力源因素,将用户使用社交媒体过程中产生的社交媒体倦怠视为个体受压力源影响引发的应变反应,将健康自我效能感视为结果。

本研究采用 SSO 理论框架作为基础理论,基于如下原因:首先,SSO 理论框架已被广泛应用于研究人的社交媒体使用行为,该理论能够帮助这些研究较好地解释社交媒体系统使用过程中压力相关情况引发的个体心理或行为后果^[20-21]。其次,以往的研究显示,在社交媒体使用过程中,无论是技术环境相关的压力因素,还是个体的主观心理体验,都对用户的心理或行为反应产生显著影响^[20]。SSO 理论框架包括上述两方面因素,并可以将这些因素之间的关系合理地、结构化地加以呈现。

(一) 压力源——社交媒体超载

超载指个人在面对超出其自身处理能力的信息、人或物体的数量时的主观感知和评价^[22]。社交媒体超载特指用户在使用社交媒体过程中出现的超载体验,是一种典型的源自科技环境的压力源。突发公共卫生事件期间,保持社交距离被认为是防止传染性疾病扩散的重要措施。公共卫生专家也强调,传染性疾病暴发期间如非必要人们不应外出。在此期间,日常的交流、会议、授课、购物、聚会等许多活动几乎都由线下转移至线上。因此,人们使用社交媒体的时长和频率都大大增加,这就极

易导致社交媒体超载现象的出现^[21-23]。根据 Zhang 等学者^[23]以及 Karr-Wisniewski 等学者的研究^[24],社交媒体超载包括两种主要形式:信息超载和社交超载。信息超载是指海量信息无穷无尽涌向用户,用户触及的信息超出其自身处理能力而出现的一种主观感知^[24]。社交超载是指用户感觉到社交媒体上有太多朋友和联系人以及太多的社交请求需要响应和处理,并且需要消耗太多时间和精力去维系这种社交关系而出现的一种主观感知^[23]。Maier 等学者的研究指出,在使用社交媒体的过程中用户会被持续不断地提示去响应来自系统或他人提出的交互请求,这对用户而言会是一种负担。除非社会交往活动大幅减少或是停止使用社交媒体,否则这种负担将持续存在^[25]。

(二) 应变反应——社交媒体倦怠

社交媒体倦怠被定义为一种主观的、多层面的心理状态,包括疲倦、烦恼、愤怒、失望、谨慎、失去兴趣或与社交媒体使用和互动的各个方面相关的需求/动机减少等感受^[26]。Marcora, Staiano 和 Manning 的研究发现,个体长时间进行认知活动会导致心理疲劳的出现^[27]。随着社交媒体对社会生活的高度渗透,人们日常生活中使用社交媒体的时长和频率大大增加,使用社交媒体的过程会持续消耗人的认知精力,这也导致社交媒体倦怠现象变得越来越普遍^[28]。Ravindran 等的研究指出,不同的个人在相同情况下体验到的疲劳强度存在差异,可能会是轻微的疲劳感,或是重度疲劳状态^[26]。因此,每个人出现社交媒体倦怠的情况可能存在差别。例如,一些社交媒体用户,可能难以管理与其他社交媒体用户的某个级别的交流负载并容易感到疲劳,而另一些用户可能擅长有效地应对相同级别的交流负载不容易感到疲劳。同时,越来越多研究者也开始关注社交媒体倦怠可能产生的后果^[26]。学者 Pang 的研究指出,当人们身处于传染性突发公共卫生事件时会长时间地处于一种情绪高度紧张的状态,在此状态下如果再长时间频繁使用社交媒体,十分容易产生社交媒体倦怠感,这将导致系列负面后果^[12]。

(三) 结果——健康自我效能感

Bandura 在 1977 年提出自我效能感的概念,将之定义为个人对自身能实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念^[18]。自我效能感是个体对自己能力的一种主观感受,而不是能力本身。自我效能感是个人自我系统中起核心的动力因素,是个人对自身能动能力的信念,它控制着人们自身的思想和行动,并影响着人们的行为和决策^[29]。Bandura 认为自我效能感高的人,面对突发紧急事件时能够理智处理,关键时刻能够发挥自身智慧和技能,能够控制自暴自弃的想法^[18]。

健康自我效能感的概念源自 Bandura 提出的自我效能感概念。根据 Lee 等学者点研究,健康自我效能感指个人对自身管理健康能力的信心或信念^[30]。Clark 和 Dodge 是较早开展有关健康自我效能感研究的学者,他们的研究指出健康自我效能感会影响个人在面对突发公共卫生事件威胁时的健康管理行为^[31]。过往研究显示,健康自我效能感高的人,更容易接受健康建议并会积极采取行动以保持自身的健康状态^[32-33]。公共卫生专家强调,在应对突发传染病公共卫生事件时,公共卫生部门要制定策略帮助人们提高健康自我效能感,这将有利于人们更好地应对突发事件带来的威胁^[15,34]。

(四) 研究假设与模型框架

1. 社交媒体超载与社交媒体倦怠

在使用社交媒体的过程中,当用户所接触的信息和处理的交互请求超过他们能有效管理和使用的的能力范围时就会出现社交媒体超载^[23]。社交媒体的使用会成为个体在私人时间、认知资源和社交资源方面的负担,从而导致个人出现社交媒体倦怠。过往研究也证明社交媒体超载会使用户产生压力感,进而引发其出现负面的心理状态^[23],社交媒体倦怠就是其中一个重要的负面后果^[35]。在突发公共卫生事件暴发时,受防控政策中隔离要求的影响,人们需要长期处在相对封闭、孤立的环境中,情绪和行为更容易受到社交媒体带来的影响^[36]。Xiao 和 Mou 基于对过往研究文献的总结梳理指出,社交媒体超载通常可以被划分为社交超载和信息超载两个主要方面,且这两方面都能显著引

发用户产生社交媒体倦怠感^[37]。

人们受限制出行、居家隔离等防控政策的影响,社交媒体的使用时长和频率都大大增加,人们会持续不断地搜索、接收、辨别、阅读和处理社交媒体上源源不断的信息,导致个人的大量时间和精力被消耗,进而产生信息超载感^[2]。信息超载会导致社交媒体倦怠^[37]。这是因为用户在长时间处理社交媒体上的大量信息后会超出人脑的认知极限的情况,使得用户感到不知所措进而引发疲劳感^[35]。因此,本研究提出以下假设:

假设 1(H1):信息超载对社交媒体倦怠有显著的正向影响

社交媒体使人们无论身在何处都能持续保持与他人的联系。然而,这种基于社交媒体的持续频繁的交流接触,甚至参与各种在线社交活动,可能会导致用户面临过多的社交支持请求,以至于他们没有足够的精力和时间来处理^[24]。太多的社交媒体互动提示迫使用户不得不尽快回应他们的好友^[26],这会使用户面临社交超载,进而导致社交媒体倦怠的出现^[23]。因此,本研究提出以下假设:

假设 2(H2):社交超载对社交媒体倦怠有显著的正向影响

2. 社交媒体倦怠与健康自我效能感

社交媒体倦怠是一种心理疲劳体验。过往研究显示,心理的疲劳不仅对个体的身心健康产生负面影响,而且会干扰个体的认知活动,随着疲劳水平的升高,个体的执行和控制功能也会受到干扰,灵活性和计划性均降低,在任务中出现更多错误^[38]。Bandura 强调心理状态是影响自我效能的重要因素^[18,29],积极的心理状态可以增强自我效能感,而消极的心理状态可能会削弱自我效能感^[29]。例如,人们在压力大的情况下通常会表现出如疲倦、焦虑、恐惧等系列负面情绪状态,这些消极的心理状态将会消磨人的意志、动摇人的信心。因此,本研究认为社交媒体倦怠会对用户的自身健康管理能力的信心或信念产生负面影响,即社交媒体倦怠会削弱健康自我效能感。由此,提出以下假设:

假设 3(H3):社交媒体倦怠对健康自我效能感有显著的负向影响

3. 社交媒体倦怠的中介作用

以 SSO 理论框架为基础的研究,强调探索个体的应变因素在压力源和结果之间的中介作用^[19,21]。过往关于社交媒体超载的研究也显示,社交媒体超载能够通过影响个体的心理状态,进而影响其行为^[17,20]。Fu 等学者的研究指出社交媒体倦怠是信息超载、社交超载引发个人产生消极心理后果的中介因素^[20]。基于上述学者的研究结论,本研究将进一步探讨社交媒体倦怠是否在社交媒体超载对健康自我效能感的影响关系中发挥了中介作用。

基于前文提出的研究假设(H1,H2,H3),笔者认为存在下述两个过程:其一,在社交媒体上来自各种不同信源的海量信息持续涌向用户,用户处理这些信息需要耗费认知精力,当信息处理过度消耗用户认知精力时会对用户造成负面影响引发消极情绪,产生社交媒体倦怠。随着用户社交媒体倦怠体验的增长,将会进一步造成其健康自我效能感被削弱。其二,用户在社交媒体上还会面临源源不断的好友交互请求,用户也难以忽视这种请求而不得不对进行回应,这会需要耗费认知精力。当用户面临过多的社交支持请求,会导致认知精力被过度消耗,产生社交媒体倦怠。随着用户社交媒体倦怠体验的增长,将会进一步造成其健康自我效能感被削弱。基于上述讨论,提出以下假设:

假设 4(H4):社交媒体倦怠在信息超载与健康自我效能感之间发挥中介作用

假设 5(H5):社交媒体倦怠在社交超载与健康自我效能感之间发挥中介作用

基于 SSO 理论框架及上述讨论,最终可以得到本研究的理论模型,见图 1。

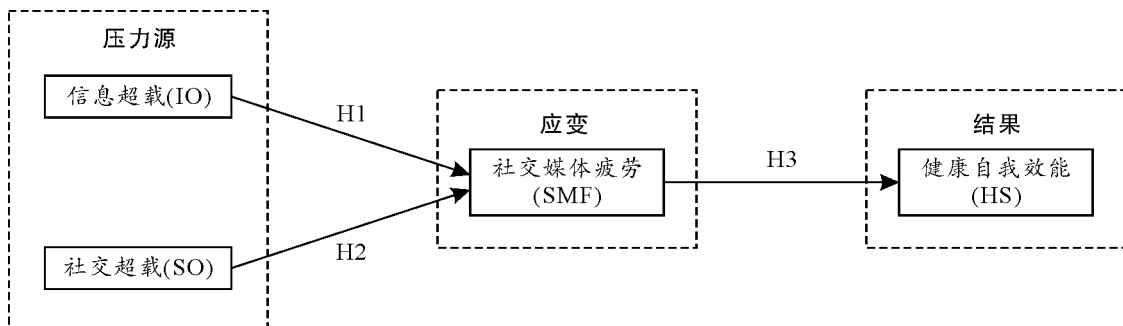


图1 理论模型与研究假设

三、研究方法

(一) 问卷设计

本研究问卷由两部分组成:第一部分为个人基本信息题项(包括:性别、年龄、学历、职业)。第二部分为测量变量题项(包括:信息超载、社交超载、社交媒体倦怠、健康自我效能感),采用李克特5级量表进行测量(范围从1=非常不同意,到5=非常同意)。本研究中所用于测量变量的问卷题项均来自已有研究,并根据新型冠状病毒肺炎疫情(简称新冠疫情)的情境进行修改,以确保测量项目的准确性和有效性。信息超载的测量项目共4题,使用了Chen^[39]、Cao和Sun^[40]等学者的研究中的量表,具体题目如:“我感觉到每天被来自多个信源的大量的关于新冠疫情的资讯所淹没”“当我搜索新冠疫情相关信息时,我总能获得太多而不是太少的相关信息”等。社交超载的测量项目共4题,使用了Maier等^[25]学者的研究中的量表,具体题目如:“我过于关注朋友在社交媒体上发布的消息”“我在社交媒体上花费了大量时间处理与朋友相关的事情”等。社交媒体倦怠的测量项目共5题,使用Lee和Kim等^[35]学者的研究中的量表,具体题目如:“我发现在持续使用社交媒体之后,很难放松”“我在持续使用社交媒体之后,感到很疲惫”等。健康自我效能感的测量项目共4题,使用了学者Sheer^[41]的研究中的量表,具体题目如:“混合知识:我对自己的新冠预防知识没有信心”“任务难度:我对轻松应对新冠威胁没有信心”。测量变量具体项目见附录。问卷设置有“我在突发新冠疫情期间主要通过社交媒体获取疫情相关资讯”的选项,以筛除在事件期间不以社交媒体为自己与外界沟通的主要渠道的人。

由于原始测量项目均为英文,笔者邀请一位英文专家将原始版本转换为中文,以及一位健康传播专家来检查问卷翻译的准确性,并对测量项目进行了修正,以确保问卷对受访者通俗易懂。为提升正式调研的有效性,本研究开展了小范围的预调研,共发放20份预调研问卷(受访对象包括:教师、大学生、企业职工、政府职员)。根据预调研数据分析结果,4个变量的Cronbach's α 值均高于0.7的门槛值,信息超载中有1个测量项的因子载荷低于0.7,将其删除,余下的项目构成本研究的正式问卷。预调研所获得的数据并未被用于最终数据分析中。

(二) 数据收集

在正式问卷中,我们采用在线问卷调查的方式,基于问卷星平台(www.wjx.cn)对我国大陆地区网民进行便利抽样调查。参与者在填答问卷前都被告知研究的目标,且均知道本次调查均为匿名调查。数据收集时间为2020年3月2日到2020年3月30日,共回收933份问卷,我们删除部分答案缺失、答案明显矛盾的无效问卷,最终有效样本为904份,样本合格率为96.9%。本次调研样本数量达到样本数量为量表测量项数量10倍的要求。有效样本的人口特征统计数据如表1所示。

表 1 样本基本信息

项目	内容	频次	百分比(%)
性别	男性	413	45.7
	女性	491	54.3
年龄	18岁以下	10	1.1
	18~29岁	622	68.8
	30~39岁	215	23.8
	40~49岁	47	5.2
	59岁及以上	10	1.1
学历	高中及以下	81	9
	大学(本科及大专)	488	54
	研究生	335	37
职业	学生	303	33.5
	党政机关及事业单位员工	173	19.1
	企业员工	302	33.4
	个体户/自由职业者	34	3.8
	无业	16	1.8
	其他职业	76	8.4

四、数据分析及结果

本研究选择偏最小二乘法-结构方程模型(Partial Least Squares Structural Equation Modeling, PLS-SEM)方法进行数据分析及模型验证,基于如下原因:首先,与基于协方差的结构方程模型(Covariance Base Structural Equation Modeling, CB-SEM)相比,PLS-SEM方法更适用于探索性研究;其次,PLS-SEM方法适用于小样本的研究。^[42]研究使用SmartPLS 3.2.9软件对数据进行信度、效度、变量间路径及其显著性水平进行测量。

(一)测量模型检验

测量模型检验主要是进行信度、收敛效度和区别效度各项指标的检验^[42]。本研究使用Cronbach's α 和组合信度(CR)值进行信度测量检验。根据表2显示,所有变量Cronbach's α 值在0.75至0.89之间,高于0.6的门槛值,而CR值都在均在0.85至0.94之间,高于0.7的门槛值,表明测量量表具有较好的信度,内部一致性良好。

收敛效度是指测量量表与相应变量的关联程度,通过检查变量的AVE值进行评估^[43]。如表2所示,各变量的AVE值在0.66至0.75之间,均高于0.5的门槛值,表明测量量表具有良好的收敛效度。

区别效度指一个变量根据实证标准真正区别于其他变量的程度。常用于评估区别效度的方法是根据Fornell-Larcker标准,比较每个变量的AVE的平方根值与其他变量的相关系数^[44]。如表3所示,处于对角线上(加粗字体)的数值是每个变量的AVE的平方根值,它们均大于与其他所有变量的相关系数,这表明量表具有良好的区别效度。

表2 测量模型检验

变量	测量项	Loading	AVE	CR	Cronbach's α	rho_A
HS	HS1	0.886	0.744	0.921	0.885	0.889
	HS2	0.905				
	HS3	0.863				
	HS4	0.793				
SMF	SMF1	0.841	0.734	0.933	0.910	0.933
	SMF2	0.853				
	SMF3	0.869				
	SMF4	0.869				
	SMF5	0.852				
IO	IO1	0.742	0.666	0.857	0.752	0.773
	IO2	0.771				
	IO3	0.825				
SO	SO1	0.787	0.750	0.923	0.888	0.889
	SO2	0.893				
	SO3	0.881				
	SO4	0.868				

表3 区别效度检验

变量	HS	IO	SMF	SO
HS	0.863			
IO	-0.373	0.816		
SMF	-0.484	0.436	0.857	
SO	-0.373	0.570	0.46	0.866

(二) 结构模型检验

采用 SmartPLS 3.2.9 运行 Bootstrapping 方法(抽样次数=5000次)进行变量间路径系数显著性检验。图2显示了结构模型检验结果。信息超载($\beta=0.257, p<0.001$)、社交超载($\beta=0.319, p<0.001$)与社交媒体倦怠呈显著正相关关系,研究假设 H1 和 H2 成立。社交媒体倦怠与健康自我效能感呈显著负相关关系($\beta=-0.480, p<0.001$),研究假设 H3 成立。控制变量:性别($\beta=-0.070, ns$)、年龄($\beta=-0.027, ns$)、学历($\beta=-0.026, ns$)、职业($\beta=-0.062, ns$)对健康自我效能感无显著影响。信息超载、社交超载对社交媒体倦怠的解释力为 26.0%,社交媒体倦怠对健康自我效能感的解释力为 24.4%。

本研究参照 Zhao 等学者^[45]提出的评价方法进行中介效应分析。表4显示中介效应分析结果,社交媒体倦怠中介了信息超载、社交超载对健康自我效能感的影响,研究假设 H4、H5 成立, VAF 值分别为 42%和 45.8%,表明社交媒体倦怠在两组自变量对因变量的关系中均发挥了部分中介的作用。

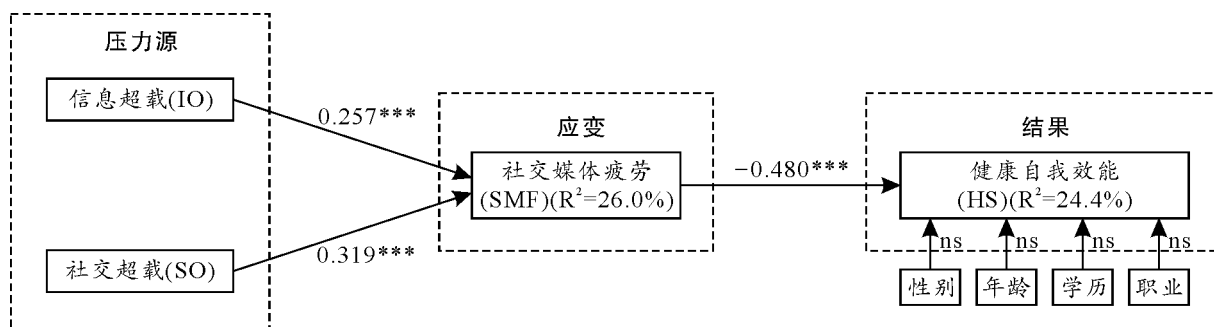


图2 结构方程模型结果

注: * : $p < 0.1$, ** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.001$, ns: 不显著; $p > 0.1$

表4 中介效应分析结果

假设	自变量	中介变量	因变量	直接效果(T)	间接效果(T)	整体效果	VAF	结果
H4	IO	SMF	HS	-0.127 (3.162)	-0.092 (5.67)	-0.219	42.0%	成立
H5	SO			-0.136 (3.209)	-0.115 (6.07)	-0.251	45.8%	成立

注: 无中介: $VAF < 20\%$; 部分中介: $20\% < VAF < 80\%$; 完全中介: $80\% < VAF$

五、研究结果

(一) 研究发现

本研究以SSO理论框架为理论基础,构建了一个理论模型用以研究突发公共卫生事件中社交媒体超载对健康自我效能感的影响机制,数据分析结果显示该模型具有良好的解释力。具体研究结果如下:

首先,假设H1成立,表明信息超载正向影响社交媒体倦怠。正如前文研究假设部分内容所述,由于突发公共卫生事件期间施行的隔离、限制出行政策影响,人们使用社交媒体的时间大大增加,长时间接触和处理海量的各类资讯会持续消耗用户的认知资源,会引发人们出现信息超载感,进而产生社交媒体倦怠。这一结论与Pang^[12]的研究相符。假设H2成立,表明社交超载正向影响社交媒体倦怠。人们使用社交媒体的时间大大增加,必将带来基于社交媒体的各类交互活动的持续激增,长时间参与在线交互活动将持续消耗用户的认知资源,给用户造成持续性负担,这种负担的增加会引发人们产生社交超载感,进而导致社交媒体倦怠的产生。这一结论与Xiao等^[46]学者的研究相符。假设H1、H2均成立表明,社交媒体超载(信息超载、社交超载)会导致用户产生社交媒体倦怠这一负面后果。数据分析结果还显示,社交超载对社交媒体倦怠的影响明显大于信息超载对社交媒体倦怠的影响。这一差异的存在我们认为主要由两方面原因所致:一是,提供在线社交服务是社交媒体的核心功能,人们在社交媒体中的社交类活动自然多于资讯浏览类活动;二是社交活动需要消耗的时间及认知精力远比资讯浏览活动高,因此更容易导致社交媒体倦怠的出现。上述结果与Zhang等^[23]学者的研究相符。

第二,假设H3成立,表明社交媒体倦怠负向影响用户的健康自我效能感。这一结果表明当用户出现社交媒体倦怠这种消极心理状态,会导致其健康自我效能感被削弱,且随着社交媒体倦怠的升高,健康自我效能感会显著下降,这一结果与Bandura提出的消极情绪会削弱自我效能感的结论相符^[29]。值得注意的是, Lee^[30], Runnten^[47]等学者强调的,健康自我效能感是影响个人健康管理和自我保护行为决策的重要因素,社交媒体超载能够使用户出现自我健康自我效能感降低的结果,其后

果是直接影响人们在应对突发公共卫生事件带来的威胁时的判断和决策能力,这一后果也将对总体的危机防控工作带来负面影响。

第三,假设 H4 成立,表明社交媒体倦怠在信息超载与健康自我效能感之间发挥部分中介作用。假设 H5 成立,表明社交媒体倦怠在社交超载与健康自我效能感之间发挥部分中介作用。总体而言,这两项假设成立表明社交媒体超载(信息超载、社交超载)会导致用户产生社交媒体倦怠,而社交媒体倦怠的出现会导致用户的健康自我效能感被削弱。换句话说,如果用户出现社交媒体超载感,在不进一步引发社交媒体倦怠产生的情况下,并不一定会导致其出现健康自我效能感被削弱的结果。当前学者们的研究虽然已经发现社交媒体倦怠在社交媒体超载引发人们出现消极心理状态(焦虑、情绪压力^[12])或负面行为(不持续使用行为^[24]、错误信息或谣言的分享行为^[14])等后果中起到了中介作用,但鲜有学者涉及社交媒体倦怠对社交媒体超载与健康自我效能感的中介效应方面的研究,本结论加深了人们对社交媒体倦怠可能导致的潜在负面后果的认识。这一结果也进一步验证了 Bandura 的研究结论,心理状态是影响自我效能的重要因素,消极的心理状态将会消磨人的意志、动摇人的信心,会削弱自我效能感^[29]。值得注意的是,研究结果显示,社交媒体倦怠在信息超载、社交超载与健康自我效能感的影响关系中,均发挥了部分中介作用,这一结果也说明还存在其他中介因素有待进一步研究发掘。

(二) 研究局限

(1) 研究数据都以受访者自我报告问卷的形式获取,这可能会存在主观偏见。然而,由于其具有便利性和低成本的优势,这种方式被学界广泛采用。(2) 本研究基于某突发公共卫生事件展开,且仅面向中国大陆地区居民以在线问卷形式收集数据,这种方法受特定情境和样本分布的影响,可能会限制研究结果的可推广性。(3) 这是一项探索性研究,因此仅考虑了社交媒体倦怠这一个变量作为导致用户健康自我效能感降低的心理因素,也许还存在其他心理因素能够发挥相似的中介作用。(4) 本研究属于截面研究,无法观察到受访者心理状态的时间变化和轨迹。

(三) 研究展望

(1) 今后研究可以拓展到不同类型的突发公共卫生事件情境中,以及采用更具代表性的样本或其他形式的数据,提高研究结果的可推广性。(2) 本研究仅考虑了社交媒体倦怠这一个负面心理作为中介因素,社交媒体超载也可能引发其他消极心理状态的产生(如:焦虑、神经质、抑郁、恐惧等),这些消极心理状态也可能产生削弱个体的健康自我效能感的结果,今后的研究可以将上述这些因素逐步整合进现有模型中展开进一步研究。(3) 今后研究可以尝试收集纵向数据,以进一步检验研究框架中各变量间的因果关系。

六、结语

(一) 结论

本研究以 SSO 理论框架为理论基础,通过引入社交媒体超载(信息超载、社交超载)作为自变量,社交媒体倦怠为中介变量,健康自我效能感为因变量,构建了一个基于心理视角来理解过度使用社交媒体引发社交媒体超载对健康自我效能感影响的理论模型,并基于突发公共卫生事件暴发期间采集的实证数据,揭示了社交媒体超载对健康自我效能感影响的内在作用机制。研究结果显示,社交媒体超载对健康自我效能具有削弱效果,具体影响机制表现为:社交媒体超载(信息超载、社交超载)能引发用户产生社交媒体倦怠,社交媒体倦怠的增加能够导致健康自我效能感的显著降低。社交媒体倦怠在社交媒体超载与健康自我效能感的影响关系中发挥部分中介作用。

当前学者们关于突发公共卫生事件中社交媒体使用及其影响方面的研究,主要集中在积极效用方面。正如 Baccarell 等学者强调的,研究社交媒体可能引发的负面后果是非常必要的,这一方面的研究使得我们能够全面地了解社交媒体可能带来的影响。研究结果能为政府部门在突发公共卫生

事件中危机沟通策略的制定提供参考,提醒相关部门使用社交媒体进行风险沟通要注意“凡事有度,过犹不及”。

(二) 研究价值

1. 理论价值

本研究的理论价值体现在三个方面:(1)发现了社交媒体超载对健康自我效能感存在削弱效应,并揭示了社交媒体超载对健康自我效能感的影响机制,拓展了当前关于社交媒体“阴暗面”的研究。(2)揭示了社交媒体倦怠在社交媒体超载与健康自我效能感间发挥了中介作用,拓展了当前社交媒体倦怠方面的研究。(3)研究基于SSO理论框架构建了具有良好解释力的新模型,拓展了SSO理论框架的适用场景,丰富了社交媒体研究的结构方程模型。

2. 管理启示

本研究针对预防突发公共卫生事件期间过度使用社交媒体及可能导致的负面后果提出以下建议:(1)社交媒体运营商或管理员应制定好应急处置预案,今后如若再有突发公共卫生事件发生,能够及时施行多种干预措施,避免或减少用户在这类极端情境下出现因过度使用社交媒体而出现社交媒体超载、社交媒体倦怠并导致不良后果的情况。例如,可以考虑适时向推送疲劳提示消息或对长时间沉迷于社交媒体的用户采取强制休息措施。(2)社交媒体运营商可以尝试使用手机内置传感器等技术手段研发用户心理状态评估程序,帮助用户对使用社交媒体后自身的心理、情绪状态进行及时评估,并提供相应的健康使用社交媒体建议。(3)青少年自我控制能力较差,家长和监护人应注意青少年是否存在过度使用社交媒体的现象,及时进行提醒甚至干预。

参考文献:

- [1] 中国互联网络信息中心. 第46次中国互联网络发展状况统计报告. 2020-09-01. [2021-03-23] <https://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/hlwjbg/202009/P020210205509651950014.pdf>.
- [2] 徐元,毛进,李纲. 面向突发事件应急管理的社交媒体多模态信息分析研究. 情报学报, 2021, 11: 1150-1163.
- [3] G. Ares, I. Bove, L. Vidal, et al. The Experience of Social Distancing for Families with Children and Adolescents During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Uruguay: Difficulties and Opportunities. Children and Youth Services Review, 2021, 121(2): 105906.
- [4] A. Pahayahay, N. Khalili-Mahani. What Media Helps, What Media Hurts: A Mixed Methods Survey Study of Coping with COVID-19 Using the Media Repertoire Framework and the Appraisal Theory of Stress. Journal of Medical Internet Research, 2020, 22(8): e20186.
- [5] C. V. Baccarella, T. F. Wagner, J. H. Kietzmann, et al. Social Media? It's Serious! Understanding the Dark Side of Social Media. European Management Journal, 2018, 36(4): 431-438.
- [6] S. Lin, J. Lin, X. R. Luo, et al. Juxtaposed Effect of Social Media Overload on Discontinuous Usage Intention: The Perspective of Stress Coping Strategies. Information Processing & Management, 2021, 58(1): 102419.
- [7] 李宏,李微. 社交媒体倦怠研究述评与展望. 情报科学, 2017, 9: 172-176.
- [8] A. Tandon, P. Kaur, A. Dhir, et al. Sleepless Due to Social Media? Investigating Problematic Sleep Due to Social Media and Social Media Sleep Hygiene. Computers in Human Behavior, 2020, 113(12): 106487.
- [9] 王琳,朱可欣. “新冠肺炎”信息疫情对大学生社交媒体用户信息行为的影响. 图书馆杂志, 2020, 7: 83-94+123.
- [10] 王文轩,卢泉. 中国社交媒体情感倦怠与倦怠行为影响因素实证研究的元分析. 新闻与写作, 2020, 9: 55-64.
- [11] D. A. González-Padilla, L. Tortolero-Blanco. Social Media Influence In the COVID-19 Pandemic. International Brazilian Journal of Urology, 2020, 46(7): 120-124.
- [12] H. Pang. How Compulsive WeChat Use and Information Overload Affect Social Media Fatigue and Well-being During the COVID-19 Pandemic? A Stressor-Strain-Outcome Perspective. Telematics and Informatics, 2021, 64(11): 101690.
- [13] A. K. M. N. Islam, S. Laato, S. Talukder, et al. Misinformation Sharing and Social Media Fatigue During COVID-19: An Affordance and Cognitive Load Perspective. Technological Forecasting and Social Change, 2020, 159(10): 120201.

- [14] M. L. Martínez-Martí, C. I. Theirs, D. Pascual, et al. Character Strengths Predict an Increase in Mental Health and Subjective Well-being Over a One-Month Period During the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 2020, 21(10):2790.
- [15] M. Yıldırım, A. Güler. COVID-19 Severity, Self-Efficacy, Knowledge, Preventive Behaviors, and Mental Health in Turkey. *Death Studies*, 2020;46(4):1-8.
- [16] Z. Niu, J. Willoughby, R. Zhou. Associations of Health Literacy, Social Media Use, and Self-Efficacy with Health Information-Seeking Intentions Among Social Media Users in China: Cross-Sectional Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 2021, 23(2):e19134.
- [17] A. Dhir, P. Kaur, S. Chen, et al. Antecedents and Consequences of Social Media Fatigue. *International Journal of Information Management*, 2019, 48(10):193-202.
- [18] A. Bandura. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 1977, 84(2):191.
- [19] G. F. Koeske, R. D. Koeske. A Preliminary Test of a Stress-Strain-Outcome Model for Reconceptualizing the Burnout Phenomenon. *Journal of Social Service Research*, 1993, 17(3-4):107-135.
- [20] S. Fu, H. Li, Y. Liu, et al. Social Media Overload, Exhaustion, and Use Discontinuance: Examining the Effects of Information Overload, System Feature Overload, and Social Overload. *Information Processing & Management*, 2020, 57(6):102307.
- [21] A. Dhir, Y. Yossatorn, P. Kaur, et al. 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*, 2018, 40(6):141-152.
- [22] S. Saegert. Crowding: Cognitive Overload and Behavioral Constraint. *Environmental Design Research*, 1973, 2(3):254-260.
- [23] S. Zhang, L. Zhao, Y. Lu, et al. Do You Get Tired of Socializing? An Empirical Explanation of Discontinuous Usage Behaviour in Social Network Services. *Information & Management*, 2016, 53(7):904-914.
- [24] P. Karr-Wisniewski, Y. Lu. When More is too much: Operationalizing Technology Overload and Exploring Its Impact on Knowledge Worker Productivity. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26(5):1061-1072.
- [25] C. Maier, S. Laumer, A. Eckhardt, et al. Giving too much Social Support: Social Overload on Social Networking Sites. *European Journal of Information Systems*, 2015, 24(5):447-464.
- [26] T. Ravindran, A. C. Yeow Kuan, D. G. Hoe Lian. Antecedents and Effects of Social Network Fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 2014, 65(11):2306-2320.
- [27] S. M. Marcora, W. Staiano, V. Manning. Mental Fatigue Impairs Physical Performance in Humans. *Journal of Applied Physiology*, 2009, 106:857-864.
- [28] 卢新元, 方文琪, 卢泉等. 基于元分析的社交媒体用户倦怠行为影响因素研究. *情报理论与实践*, 2020, 9:87-92+99.
- [29] A. Bandura. Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 1982, 37(2):122-147.
- [30] S. Y. Lee, H. Hwang, R. Hawkins, et al. Interplay of Negative Emotion and Health Self-Efficacy on the Use of Health Information and Its Outcomes. *Communication Research*, 2008, 35(3):358-381.
- [31] N. M. Clark, J. A. Dodge. Exploring Self-Efficacy as a Predictor of Disease Management. *Health Education & Behavior*, 1999, 26(1):72-89.
- [32] J. Buckworth. Promoting Self-Efficacy for Healthy Behaviors. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 2017, 21(5):40-42.
- [33] A. Isa, N. A. Muhamad, N. Mustapha, et al. Association Between Self-Efficacy and Health Behaviour in Disease Control: A Systematic Review. *Global Journal of Health Science*, 2018, 10(1):1-18.
- [34] E. C. Karademas, C. Thomadakis. COVID-19 Pandemic-Related Representations, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being in the General Population During Lockdown. *Current Psychology*, 2021, 4(5):1-8.
- [35] 张艳丰, 刘亚丽, 彭丽徽等. 移动社交媒体倦怠行为的影响因素与作用路径研究. *图书情报工作*, 2020, 13:111-119.
- [36] A. Farooq, S. Laato, A. K. M. N. Islam, et al. Understanding the Impact of Information Sources on COVID-19 Related Preventive Measures in Finland. *Technology in Society*, 2021, 65(5):101573.

- [37] L. Xiao, J. Mou. Social Media Fatigue-Technological Antecedents and the Moderating Roles of Personality Traits: The Case of WeChat. *Computers in Human Behavior*, 2019, 101(12):297-310.
- [38] D. Van Der Linden, M. Frese, S. Sonnentag. The Impact of Mental Fatigue on Exploration in a Complex Computer Task: Rigidity and Loss of Systematic Strategies. *Human Factors*, 2003, 45(3):483-494.
- [39] Y. C. Chen, R. A. Shang, C. Y. Kao. The Effects of Information Overload on Consumers' Subjective State Towards Buying Decision in the Internet Shopping Environment. *Electronic Commerce Research and Applications*, 2009, 8(1):48-58.
- [40] X. Cao, J. Sun. Exploring the Effect of Overload on the Discontinuous Intention of Social Media Users: An SOR Perspective. *Computers in Human Behavior*, 2018, 81(4):10-18.
- [41] V. C. Sheer. A Meta-Synthesis of Health-Related Self-Efficacy Instrumentation: Problems and Suggestions. *Journal of Nursing Measurement*, 2014, 22(1):77-93.
- [42] J. F. Hair, J. J. Risher, M. Sarstedt, et al. When to Use and How to Report the Results of PLS-SEM. *European Business Review*, 2019, 31(1):2-14.
- [43] D. Gefen, D. Straub, M. C. Boudreau. Structural Equation Modeling and Regression: Guidelines for Research Practice. *Communications of the Association for Information Systems*, 2000, 4(1):7.
- [44] C. Fornell, D. F. Larcker. Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and Statistics, 1981, 18(3):382-388.
- [45] X. Zhao, G. John, Jr. Lynch, Q. Chen. Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths About Mediation Analysis. *Journal of Consumer Research*, 2010, 37(2):197-206.
- [46] L. Xiao, J. Mou, L. Huang. Exploring the Antecedents of Social Network Service Fatigue: A Socio-Technical Perspective. *Industrial Management & Data Systems*, 2019, 119(9):2006-2032.
- [47] L. J. Finney Rutten, B. W. Hesse, J. L. St. Sauver, et al. Health Self-Efficacy Among Populations with Multiple Chronic Conditions: the Value of Patient-Centered Communication. *Advances in Therapy*, 2016, 33(8):1440-1451.

附录:

1. 信息超载

IO1—当我搜索新冠疫情相关信息时,我总能获得太多而不是太少的相关信息。

IO2—我感觉到每天被来自多个信源的大量的关于新冠疫情的资讯所淹没。

IO3—我接触到的新冠相关信息太多了,以至于我很难分辨重要的和不重要的。

IO4—我经常因为过多的社交媒体信息而分心。

2. 社交超载

SO1—我过于关注朋友在社交媒体上发布的消息。

SO2—我过于在意朋友在社交媒体上的幸福感。

SO3—我在社交媒体上花费了大量时间处理与朋友相关的事情。

SO4—我在社交媒体上过于频繁地关心朋友。

3. 社交媒体倦怠

SMF1—我在业余时间使用社交媒体之后,很难集中注意力。

SMF2—我发现在持续使用社交媒体之后,很难放松。

SMF3—我在持续使用社交媒体之后,感到很疲惫。

SMF4—使用社交媒体使我感到精疲力竭。

SMF5—在使用社交媒体期间,我经常感到过于疲劳,无法很好地完成其他任务。

4. 健康自我效能感

HS1—行为能力信念:我对保护自己免受新冠感染的的能力有信心。

HS2—混合知识:我对自己的新冠预防知识有信心。

HS3—任务难度:我对轻松应对新冠威胁有信心。

HS4—行为意图:我对有效保护自己免受新冠感染有信心。

Exploring the Effect of Social Media Overload on Health Self-efficacy

Li Kai, Xie Yue, He Huimei (Guangxi University)

Abstract: Inappropriate use of social media may impair people's crisis response capabilities during infectious public health emergencies. This study aims to explore the effects of social media overload (information overload, social overload) on users' health self-efficacy. Based on the Stressor-Strain-Outcome (SSO) model, this study proposes a research model to explain how social media overload (Stressor) influences social media fatigue (Strain), and the relationship between these variables and health self-efficacy (Outcome). The proposed model was tested by Partial Least Square Structural Equation Modeling (PLS-SEM), for which data were collected from 904 participants using an online survey. The results illustrated that social media overload heightened social media fatigue, which thus weakened health self-efficacy. Social media fatigue partially mediates the impact of social media overload on health self-efficacy. These findings can be references for the development of crisis communication strategies during infectious public health emergencies.

Key words: social media overload; information overload; social overload; social media fatigue; health self-efficacy

■收稿日期:2022-04-01

■作者单位:李凯,广西大学新闻与传播学院;广西南宁 530004
谢悦,广西大学新闻与传播学院
何慧梅,广西大学新闻与传播学院

■责任编辑:刘金波