

大学生社交媒体风险的自我调节机制研究

李滢婷

四川外国语大学国际金融与贸易学院, 重庆

收稿日期: 2026年6月8日; 录用日期: 2026年7月22日; 发布日期: 2026年7月31日

摘要

社交媒体使用风险不宜简单归结为使用时间过长。平台即时刺激与现实压力交织, 可能推动大学生形成目标偏移、冲动使用、情绪回避和行动延后的自我调节链条, 并伴随睡眠质量下降、负性情绪累积、现实支持弱化等后果。文献分析与理论建构显示, 社会比较、错失恐惧、反刍和睡眠拖延等分散变量可被整合到自我调节过程之中。高校心理健康教育可按照普遍预防、选择性干预和指向性干预三个层次, 开展媒介素养教育、自我调节训练、现实支持和专业转介。

关键词

心理健康教育, 自我调节, 社交媒体使用风险, 大学生心理健康, 心理灵活性

Research on Self-Regulation Mechanisms of College Students' Social Media Use Risks

Yanting Li

College of Finance and Economics, Sichuan International Studies University, Chongqing

Received: June 8, 2026; accepted: July 22, 2026; published: July 31, 2026

Abstract

Social media use risks should not be reduced to excessive use time. The interaction between platform stimuli and real-life pressure may lead college students to a self-regulation chain involving goal deviation, impulsive use, emotional avoidance, and delayed action, accompanied by poorer sleep quality, accumulated negative emotions, and weakened offline support. Based on literature analysis and theoretical construction, scattered variables such as social comparison, fear of missing out, rumination, and bedtime procrastination can be integrated into the process of self-regulation. College mental health education may respond through universal prevention, selective intervention, and indicated intervention, including media literacy education, self-regulation training, offline support, and

professional referral.

Keywords

Mental Health Education, Self-Regulation, Social Media Use Risk, College Students' Mental Health, Psychological Flexibility

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言：为什么还要讨论社交媒体使用风险

关于大学生社交媒体使用与心理健康的关系，学界已积累大量讨论。手机依赖、短视频过度使用、屏幕时间、睡前使用、错失恐惧、社会比较等概念不断进入研究视野，相关成果也充分提示，社交媒体使用与焦虑、抑郁、睡眠质量下降及学习效率降低之间存在关联[1]-[7]。在这一背景下，若继续探讨该议题，显然不能仅停留在“社交媒体影响心理健康”的泛泛之论上。

本文关心的是另一个更小的问题：为什么一些学生明知社交媒体影响学习、睡眠或情绪，却仍然难以退出？在高校日常工作中，学生很少以“我存在问题性社交媒体使用”这样的方式求助。更常见的是早课疲惫、作业拖延、宿舍交流减少、考试周反复观看短视频、看到同伴动态后情绪低落，或者在就业和升学压力中频繁回到信息流。这样的现象如果只用“手机过度使用”概括，解释力并不够。

教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》强调，健全学生心理健康工作体系、提升心理健康素养[8]。将这一政策要求落实到高校，意味着心理健康教育不能被动等待危机发生，也不能将学生的数字生活简单视为课堂之外的私人领域。事实上，社交媒体已深度嵌入学生的信息获取、人际互动与情绪调节过程，既是重要的生活工具，也带来了新的心理调适压力。

本文所称社交媒体使用，主要指大学生通过短视频平台、社交网络平台和即时通信工具进行信息获取、人际互动、自我呈现和情绪调节的媒介使用行为。社交媒体使用风险，是指使用过程中出现过度性、逃避性、冲动性或比较性使用，并伴随学习效率下降、睡眠质量下降、负性情绪累积、现实支持弱化等后果的风险状态。问题性社交媒体使用则更强调个体难以控制使用并影响学习、生活、人际关系或心理健康。

本文选择自我调节作为理论入口。自我调节指个体围绕目标对认知、情绪、冲动和行为进行调控的过程，涉及目标设定、冲动控制、情绪调节和行动执行[9]-[11]。心理灵活性强调个体觉察当下经验，与消极想法保持距离，并在情绪存在时依据价值行动[12][13]。本文不将心理灵活性作为核心理论框架，而是将其置于教育干预层面，作为帮助学生在负性情绪状态下恢复行动能力的辅助资源。

2. 既有研究的三种取向及其局限

2.1. 使用时长研究具有价值，但容易将问题平面化

手机依赖、短视频过度使用和屏幕时间研究的价值，在于让社交媒体使用风险变得可观察、可测量。国内近年关于短视频社交媒体使用和手机依赖的研究，提示这些行为与抑郁症状、睡眠质量和健康相关行为存在联系[3][4]。国外研究也从问题性社交媒体使用、短视频过度使用、睡前拖延等角度提供了纵向

或机制证据[6][7][14]-[16]。

但时长研究也有明显边界，容易将不同性质的使用放在同一指标下处理。一个学生长时间使用社交媒体查资料、参与社团沟通，和另一个学生在焦虑中被动刷短视频、睡前反复查看消息，表面上都体现为“使用时间较长”，心理含义却差异很大。若高校据此直接推出“减少使用时间”的教育建议，容易将复杂问题简化为行为管控。

本文更倾向于将使用时长看作风险信号，而不是风险本身。时长只有和使用动机、平台类型、情绪状态以及现实行动后果放在一起，才有较强解释力。短视频平台更容易带来连续观看和时间失控；社交网络平台更容易触发上行比较和线上评价依赖；即时通讯工具则把关系压力和随时在线感带进学习与休息时间。平台差异不被区分，教育建议就会变得笼统。

2.2. 机制研究十分丰富，但容易变成变量拼图

社会比较、社交网站妒忌、错失恐惧、反刍思维和睡眠拖延，是解释社交媒体使用风险时最常被使用的变量。社会比较理论指出，个体会通过与他人比较形成自我评价[17]。社交媒体中的他人生活经过筛选和呈现，学生看到的往往是成绩、外貌、实习、旅行、消费和关系状态中的选择性呈现内容。相关研究讨论了社交网站妒忌、社交网络使用和主观幸福感或抑郁之间的关系[18][19]。错失恐惧则解释了学生为什么不断返回平台、查看消息和追踪动态[20]。

睡眠研究提供了另一个重要线索。手机依赖、错失恐惧、睡前拖延和反刍思维可能共同影响大学生睡眠质量[14]-[16]。这一类研究比单纯时长研究更细致，因为它看到了“使用-情绪-作息”之间的链条。但如果把每个变量都并列放入论文，文章很容易变成概念陈列：社会比较解释自我评价，错失恐惧解释不断查看，反刍解释情绪持续，睡眠拖延解释作息紊乱。每个解释都合理，却没有说明它们之间为什么能被放在同一框架下。

自我调节可以将这些变量重新组织起来。社会比较牵动的是自我评价和目标感，错失恐惧牵动的是注意和关系压力，反刍思维使情绪不容易退出，睡眠拖延则体现行动执行受阻。换言之，这些机制不是平行地“影响心理健康”，而是在不同位置削弱学生围绕现实目标调节注意、情绪和行为的能力。

2.3. 教育研究的问题在于转化过快

高校心理健康教育研究常会从风险识别、媒介素养、自我调节训练、现实支持和积极心理品质培育等方面提出建议。这些方向本身并无问题，也符合当前心理育人的工作需要。数字心理健康干预研究显示，线上资源和混合式服务能够提高大学生心理服务可及性[21]。积极心理品质、社会支持和自我效能等保护因素，也为教育干预提供了理论依据[22]-[28]。

问题在于，很多教育建议从研究结论跳到工作方案的速度太快。比如，发现社交媒体使用与睡眠下降有关，就提出加强睡眠教育；发现社会比较与负性情绪有关，就提出加强媒介素养；发现自我控制不足，就提出开展时间管理训练。这些建议合理，但容易停留在“应该做什么”的层面，缺少“在什么场景中做、如何让学生愿意进入、做完之后改变什么”的说明。

本文后文的教育回应围绕三个场景展开：普通学生的媒介素养课堂，风险学生的自我调节训练小组，功能受损学生的现实支持与转介。这样的收缩不是削弱文章内容，而是避免把所有可行建议都写成一张清单。

3. 自我调节视角下的风险生成

本文将社交媒体使用风险理解为一个调节链条：平台机制提供即时刺激，学生在现实压力和情绪波

动中发生目标偏移，平台反馈强化冲动使用，负性情绪推动逃避性使用，现实行动被不断延后。这个链条不是严格线性的。现实中，行动延后会增加自责和焦虑，自责和焦虑又会推动下一轮逃避性使用。为了分析清楚，本文仍将其拆分为四个环节。

大学生社交媒体使用风险的自我调节循环机制

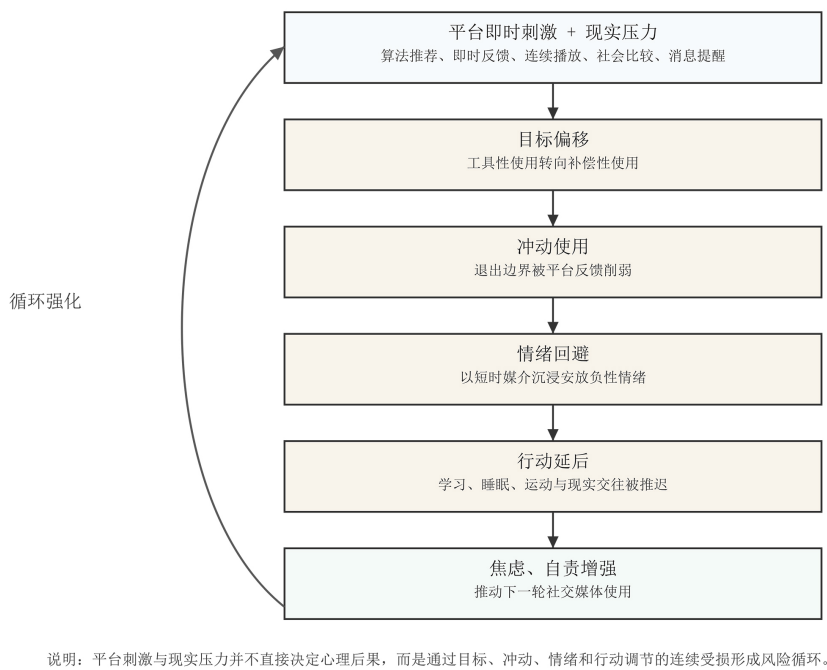


Figure 1. The self-regulatory cycle mechanism for risks associated with college students' use of social media
图 1. 大学生社交媒体使用风险的自我调节循环机制

如图 1 所示，该自我调节循环机制并非将所有学生的使用过程固定为单一路径，而是强调平台刺激与现实压力可能共同推动调节链条循环。当行动延后带来自责和焦虑时，学生更可能再次借助社交媒体获得短暂缓解，风险由此累积。

3.1. 目标偏移：原本要做的事被悄悄替换

大学生进入社交媒体时，往往有一个明确目的。回消息、查通知、找资料、短暂放松，都是合理的日常使用。目标偏移发生在使用过程中：学生原本只想查看一条消息，却在推荐内容中停留许久；原本想查课程资料，却转向浏览无关信息；原本想休息几分钟，却在连续播放中失去时间感。

这里最值得注意的不是“学生没有目标”，而是原始目标被平台刺激和情绪需要替换。考试周临近时，一些学生因复习压力增加而进入短视频平台，获得片刻缓解；但平台持续推荐降低了退出概率，复习时间被压缩，焦虑随之增加。工具性使用就这样滑向补偿性使用。高校工作中如果只把它理解为娱乐过度，就很难看到背后的压力和任务启动困难。

3.2. 冲动使用：退出比进入更困难

社交媒体平台进入成本低，退出成本却并不低。点赞、评论、私信、推送、热榜和连续播放不断提供新的可能性，每一次刷新都可能出现值得看的内容或等待回应的消息。短视频过度使用和问题性社交媒体使用研究已经提示，平台机制与心理健康风险之间存在联系[6] [7]。

冲动使用不是抽象的意志薄弱。它常出现在疲惫、无聊、焦虑或任务受挫之后。睡前原本只想查看消息，却在连续推荐中延长使用时间；课堂前后频繁查看即时通讯工具和社交平台，使学生难以迅速进入学习状态；考试周任务压力越大，越容易用短时媒介沉浸推迟复习。自我控制理论强调控制资源的重要性[18]，但在这些场景中，平台反馈本身也在不断改写学生的退出边界。

3.3. 情绪回避：短暂安放不等于真正处理

社交媒体常被学生用来安放负性情绪。焦虑时观看短视频，孤独时反复查看消息，挫败时浏览他人动态，压力大时暂时离开学习任务，这些行为具有短期效果。

麻烦在于，情绪被暂时安放后，现实问题仍然存在。学生看到同伴在朋友圈或小红书等平台展示实习、考研、竞赛、旅行或外貌状态后，容易产生上行比较和自我否定。睡前媒介使用带来短暂放松，却可能通过睡眠延迟影响第二天状态[14]-[16]。宿舍中线上互动频繁，现实交流减少，遇到压力时更倾向于匿名表达或浏览信息流，也会使现实支持逐渐变弱。

心理灵活性理论在这里提供了一个较小但有用的补充。它提醒我们，教育训练不一定要以消除负性情绪为前提。学生可以学习承认焦虑、羡慕或孤独的存在，把“我不如别人”看作一个念头，而不是事实，并在不舒服的情绪仍然存在时，先完成一个现实小任务[12] [13]。

3.4. 行动延后：最隐蔽的后果

社交媒体使用风险最终落到行动上。学生通常知道学习、睡眠、运动、现实交往和职业准备更重要，但这些行动不断被推迟。“今天不运动、明天再整理简历、今晚再晚睡一次、作业稍后再开始”，这些延后单独看并不严重，累积起来却会削弱学生对生活的掌控感。

行动延后还会进一步削弱自我效能。学生越觉得自己不能按计划行动，越容易回到社交媒体获得短暂安慰；越依赖短暂安慰，现实行动越难启动。自我效能、希望感、心理韧性、社会支持和情绪调节等研究说明，个体是否相信自己能够行动、是否拥有现实支持、能否调节压力情绪，会影响其面对压力时的恢复能力[22]-[28]。因此，完成一个学习任务、建立一个睡前流程、参加一次线下活动、向现实中的人求助，看似很小，却可能是重新恢复自我调节的入口。

4. 高校心理健康教育的分层回应

4.1. 普遍预防：媒介素养课不宜只强调风险

面向普通学生的普遍预防，可以从一堂具体的媒介素养课开始。课程不必先批评学生使用社交媒体，而可以让学生观察平台如何工作，比如选择短视频平台、社交网络平台和即时通讯工具的常见界面，讨论连续播放如何延长停留、点赞评论如何影响自我评价、消息提醒如何制造随时在线感。这样的课堂比单纯宣讲“过度使用有害”更容易让学生进入问题。

课堂中还可以让学生区分四类使用目的：信息获取、关系维持、情绪逃避和比较性浏览。许多学生第一次认真区分这些目的时，会发现自己并非所有使用都需要减少，更需要重点关注的是那些让自己更焦虑、更拖延、更难入睡的使用。教育的重点因此从“减少一切使用”转向“识别哪类使用正在影响自身状态”。

一个较容易操作的作业是“一周社交媒体使用观察表”。学生记录使用平台、进入前情绪、退出后状态、是否影响学习和睡眠。该作业不宜作为管理工具，也不宜要求学生公开隐私。它的意义在于让学生看见自己的使用模式：自己是在什么时候最容易进入平台，是因为什么情绪停留过久，又是在什么内容之后更容易产生比较和拖延。

4.2. 选择性干预：风险学生更需要小组训练

对于已经出现睡眠紊乱、明显拖延、比较焦虑或情绪波动的风险学生，选择性干预更为合适，单次谈话常常不够。学生并非缺少对风险的认识，而是缺少把认识转化为行动的中间步骤。成长小组或短程训练更适合这一类学生，因为它可以围绕真实场景反复练习。

自我调节训练可以从很小的动作开始：识别使用诱因，记录使用前后情绪，设置学习时段手机隔离，建立睡前媒介停止时间，把大任务拆成小任务，用“先完成一个小任务再休息”替代即时媒介沉浸。对于考试周反复观看短视频的学生，重点不只是要求其减少娱乐，而是帮助其将复习任务拆到能够启动；对于睡前长时间使用社交媒体的学生，也要同时看到孤独感、错失恐惧和入睡拖延。

心理灵活性成长小组可以放在这类训练中，但不宜被包装成复杂治疗。比较合适的做法，是让学生练习三个动作：觉察自己此刻想通过社交媒体回避什么；把“我不行”、“别人都比我好”这类念头暂时放在一边；选择一个与现实目标有关的小行动。它的价值不在于讲授多少理论，而在于让学生体验“情绪还在，也可以行动”。

4.3. 指向性干预与转介：功能受损学生要回到现实支持系统

当学生已经出现长期睡眠紊乱、持续情绪低落、学习功能下降、明显社交退缩或危机风险时，干预应进入指向性支持与专业转介层面，媒介素养教育和时间管理训练已经不足。此时的重点是现实支持与专业转介。辅导员可以持续跟进，心理中心提供专业评估和咨询支持，宿舍和班级层面提供适度陪伴，必要时与家长、专业教师共同处理学业和生活压力。

这一层面最容易被忽视的是边界。朋辈支持可以发现问题、陪伴同学、鼓励求助，但不能替代专业服务；班级心理委员也不应承担过重责任。高校可以把转介流程讲得更清楚：发现持续异常信号后，由辅导员初步了解；情绪和功能受损明显时，联系心理中心；涉及危机风险时，按学校危机干预流程处理。流程清楚，学生和同伴才不至于在压力中各自摸索。

现实支持还有另一层意义。许多学生并不是拒绝现实关系，而是在低成本线上回应中逐渐失去开启真实沟通的能力。班级活动、宿舍谈话、课程反馈、学业指导和朋辈陪伴，若能落到具体关系中，就可能减少学生对线上评价的过度依赖。

5. 结语

本文并不试图证明社交媒体必然损害大学生心理健康。更准确地说，社交媒体使用风险发生在某些使用功能和调节状态中：目标被平台刺激改写，退出边界被即时反馈削弱，负性情绪通过媒介获得短暂安放，现实行动在一次次延后中变得困难。自我调节视角的价值，在于它将社会比较、错失恐惧、睡眠拖延、反刍思维等分散变量放回同一心理过程之中。

对高校心理健康教育而言，真正有意义的工作也许不是再多加几条原则，而是将教育放回学生的具体生活场景。普通学生需要理解平台如何影响注意和比较；风险学生需要在小组中练习自我调节；功能受损学生需要现实支持和专业转介。该路径强调低门槛、场景化和连续性支持，更接近高校心理育人的实际。

本文仍属于文献分析与理论分析，尚未通过实证数据检验所提出的分析框架。后续研究可开展问卷调查，测量自我调节能力、问题性社交媒体使用、错失恐惧、社会比较倾向、心理灵活性、睡眠质量、焦虑抑郁水平和现实社会支持等变量；也可通过访谈研究了解学生在短视频平台、社交网络平台和即时通讯工具中的具体体验。若开展课程干预或成长小组实验，可进一步检验媒介素养教育和自我调节训练是否真正改善学生的睡眠、学习投入和情绪调节。

基金项目

四川外国语大学 2024 年校级专项项目“社交媒体中大学生心理问题的心理机制、预警模型及干预方案：自我调节的视角”(项目编号: sisu202427)。

参考文献

- [1] 孙向红, 蒋毅. 中国国民心理健康发展报告(2023-2024) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [2] 心理健康蓝皮书: 短视频高强度使用与抑郁和焦虑风险显著相关[EB/OL]. 2025-04-17. <https://www.chinanews.com.cn/jk/2025/04-17/10401358.shtml>, 2026-05-13.
- [3] 张强, 王傲航, 张珏. 大学生短视频社交媒体使用与心理健康相关行为的关系[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(4): 586-589, 593.
- [4] 陶剑, 刘月芹, 杨品, 等. 云南大学生手机依赖与抑郁症状的纵向关联[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(4): 554-559.
- [5] 陈晓光, 彭傲. 大学生社交媒体使用对在线社交焦虑的影响研究——上行社会比较和网络社会支持的中介与调节[J]. 四川轻化工大学学报(社会科学版), 2024, 39(4): 52-64.
- [6] Zhang, D., Yang, Y. and Guan, M. (2024) A Cross-Lagged Analysis of the Relationship between Short Video Overuse Behavior and Depression among College Students. *Frontiers in Psychology*, 15, Article ID: 1345076. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1345076>
- [7] Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z. and Hussain, Z. (2023) Problematic Social Media Use and Mental Health Risks among First-Year Chinese Undergraduates: A Three-Wave Longitudinal Study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article ID: 1237924. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1237924>
- [8] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》的通知[EB/OL]. 2023-04-20. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm, 2026-05-13.
- [9] Carver, C.S. and Scheier, M.F. (1982) Control Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- [10] Zimmerman, B.J. (2002) Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41, 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- [11] Baumeister, R.F., Vohs, K.D. and Tice, D.M. (2007) The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- [12] Hsu, T., Adamowicz, J.L. and Thomas, E.B.K. (2023) The Effect of Acceptance and Commitment Therapy on the Psychological Flexibility and Inflexibility of Undergraduate Students: A Systematic Review and Three-Level Meta-Analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 169-180. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.006>
- [13] Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006) Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- [14] Zhang, J., Deng, Y., Zheng, S. and Wan, C. (2024) The Mediating Effect of Rumination and Fear of Missing Out between Mobile Phone Addiction and Sleep Quality among College Students. *Scientific Reports*, 14, Article No. 27394. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-79235-z>
- [15] Huang, T., Liu, Y., Tan, T.C., Wang, D., Zheng, K. and Liu, W. (2023) Mobile Phone Dependency and Sleep Quality in College Students during COVID-19 Outbreak: The Mediating Role of Bedtime Procrastination and Fear of Missing Out. *BMC Public Health*, 23, Article No. 1200. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16061-4>
- [16] Tao, Y., Liu, Z., Huang, L., Liu, H., Tian, H., Wu, J., et al. (2024) The Impact of Smartphone Dependence on College Students' Sleep Quality: The Chain-Mediated Role of Negative Emotions and Health-Promoting Behaviors. *Frontiers in Public Health*, 12, Article ID: 1454217. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1454217>
- [17] Festinger, L. (1954) A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- [18] Tandoc, E.C., Ferrucci, P. and Duffy, M. (2015) Facebook Use, Envy, and Depression among College Students: Is Facebooking Depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- [19] Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. and Kross, E. (2017) Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11, 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- [20] Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. and Gladwell, V. (2013) Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

-
- [21] Taylor, M.E., Liu, M., Abelson, S., Eisenberg, D., Lipson, S.K. and Schueller, S.M. (2024) The Reach, Effectiveness, Adoption, Implementation, and Maintenance of Digital Mental Health Interventions for College Students: A Systematic Review. *Current Psychiatry Reports*, **26**, 683-693. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01545-w>
- [22] Dong, S., Ge, H., Su, W., Guan, W., Li, X., Liu, Y., *et al.* (2024) Enhancing Psychological Well-Being in College Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Resilience in Coping Styles. *BMC Psychology*, **12**, Article No. 393. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01902-7>
- [23] Guo, J. (2025) The Dual Impact of Physical Exercise on University Students' Mental Health: The Chain Mediating Effects of Mindfulness and Psychological Resilience. *Frontiers in Psychology*, **16**, Article ID: 1545370. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545370>
- [24] Kong, Y., Su, Z., Wang, R., Tan, J., Ran, P., Xu, X., *et al.* (2025) Impulsivity and Social Support as Intervening and Interactive Variables in the Link between Childhood Socioeconomic Status and Mental Health among First-Year College Students. *Frontiers in Psychiatry*, **16**, Article ID: 1569001. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1569001>
- [25] Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman.
- [26] Snyder, C.R. (2002) Target Article: Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, **13**, 249-275. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304_01
- [27] Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, **26**, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>
- [28] Cohen, S. and Wills, T.A. (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, **98**, 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>