

## 压力对网络成瘾的影响：希望的调节作用

热娜古丽·艾赛提<sup>1</sup> 魏华<sup>2</sup> 唐佳佳<sup>2</sup> 周一鸣<sup>2</sup>

1. 新疆大学，乌鲁木齐；

2. 青岛大学教育科学学院，青岛

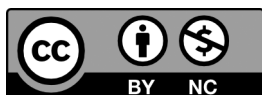
**摘要** | 目的：本研究探讨大学生压力、希望对网络成瘾的影响，并深入剖析希望在压力与网络成瘾之间所发挥的调节作用。方法：通过压力知觉量表、成人希望特质量表、网络成瘾问卷对392名大学生进行调查。结果：压力和希望呈显著负相关（ $r=-0.400, p<0.01$ ），和网络成瘾显著正相关（ $r=0.190, p<0.01$ ），希望和网络成瘾相关不显著。压力与希望均对网络成瘾具有显著的正向预测作用，并且压力和希望之间呈现出显著的交互作用，这表明希望在压力与网络成瘾的关系中具有显著调节作用。在希望水平较低的情况下，压力无法显著预测网络成瘾（ $\beta=0.045, p=0.646$ ）；在希望水平较高的情况下，压力能够显著预测网络成瘾（ $\beta=0.506, p<0.001$ ）。结论：本研究证明压力与网络成瘾呈显著正相关；希望作为压力的缓冲因素，在压力与网络成瘾的关系中发挥着调节效能。

**关键词** | 压力；网络成瘾；希望

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

中国互联网络信息中心（CNNIC）发布的《第32次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2013年底，中国网民数量已达5.91亿（China Internet Network Information Center, 2013）。伴随互联网普及，网络成瘾问题日益突出（China Internet Network Information Center, 2013）。由于网络成瘾对个体发展影响深远，研究者致力于探索其影响因素。已有研究表明，人格特征、人际关系、心理健康状态等均与网络成瘾相关。

在网络成瘾的影响因素中，压力是重要研究变量。多数研究显示压力与网络成瘾呈正相关，但部分研究未

验证此关系。例如，吴文丽等发现网络成瘾者与非成瘾者在人际关系压力上无显著差异（吴文丽等，2009）。研究结果的不一致提示，压力与网络成瘾的关系可能受调节变量影响。基于希望理论，本研究拟探讨希望在两者关系中的调节作用。在文献回顾的基础上，结合希望的相关理论，本研究拟考察希望在压力和网络成瘾之间的调节作用。

#### 1.1 压力与网络成瘾的关系

压力与成瘾的关系一直是临床心理学研究的重点。以往的研究发现，压力与物质成瘾及行为成瘾有着密切的联系（Ames S C & Roitzsch J C, 2000; Goeders N E, 2003; Moore S et al., 2007）。压力不仅增加个体成瘾的

基金项目：获新疆维吾尔自治区首批心理健康教育名师工作室支持。

通讯作者：魏华，博士，青岛大学教育科学学院教授，硕士生导师，研究方向：网络心理。

文章引用：热娜古丽·艾赛提, 魏华, 唐佳佳, 周一鸣. (2026). 压力对网络成瘾的影响：希望的调节作用. *中国心理学前沿*, 8(4), 569–574. <https://doi.org/10.35534/pc.0804087>

风险，还会阻碍对成瘾的干预与恢复。在互联网普及的大背景下，研究者们开始关注压力与网络成瘾之间的内在联系。大量研究表明，压力与网络成瘾存在正向的联系（Leung L, 2007; Li H et al., 2009; Velezmoro R et al., 2010; 周丽华, 2009; 胡金凤等, 2011）。研究者在不同的被试群体（初中生、高中生、高职生、大学生）中，采用不同的测量工具，均发现了压力对网络成瘾的正向预测作用（Li H et al., 2009; 周丽华, 2009）。

### 1.2 压力影响网络成瘾的作用机制

尽管压力与网络成瘾的关系已被广泛验证，但其作用机制研究仍不足。现有研究主要从中介模式和调节模式展开探讨。中介模式认为，压力对网络成瘾的影响是通过一系列中介过程来实现的。以往研究表明，压力除了可以通过应对方式、自我控制和自我效能等个体特征变量的中介作用影响网络成瘾，也可以通过社会支持的中介作用对网络成瘾产生影响（程寅，魏华，2011；王恩界，2009；邹路琦，尹迪，2011）。调节模式的观点是压力对网络成瘾的影响程度可能受调节变量作用。目前研究多聚焦人格特质的调节效应，如努力控制和羞怯。Li发现，低努力控制青少年中，压力显著预测网络成瘾；高努力控制者中，两者无显著关联（Li D P et al., 2010）。Huan等则发现，羞怯程度高的个体，学业压力对网络成瘾的影响更强（Huan V S et al., 2012）。然而，关于希望等积极心理特质的调节作用研究较少，需进一步验证。

### 1.3 压力影响网络成瘾：希望的调节作用

随着积极心理学的兴起，研究者越来越关注积极心理特质对个体的影响（Seligman M E P & Csikszentmihalyi M, 2000）。而希望作为一种重要的积极心理特质，也因其作为保护性因子对个体适应产生的重大影响，受到了日益广泛的关注。依据Snyder的希望理论，希望作为一种积极的动机状态，由意愿（Agency）和路径（Pathway）两部分组成。其中，意愿指的是一种指向目标的能量（Goal-directed energy），其强度对遭遇阻碍的个体有着重要影响。处于压力情境时，具备高希望特质的个体倾向于坚守目标行为，与之相反，低希望特质的个体往往更容易选择放弃。高低希望个体行为差异可以通过路径思维解释。路径思维，即对通往目标路径的有效性及数量的感知。当面临阻碍时，高希望的个体不仅处理问题更具效率，还能挖掘出更多解决问题的途径，从而更易实现目标。高低希望个体因在意愿与路径层面的不同，在应对压力事件时呈现出不同表现，所受压力影响程度也有所区别（Snyder C R, 2002）。

希望作为压力与不良适应状况之间的调节变量，既能直接作用于个体适应，又能减轻压力带来的负面效应。一方面，与低希望的人相比，高希望的人适应更好，体现在应对方式、学业成就、人际关系（友谊）、

行为习惯（饮食障碍）、心理健康（消极情绪、焦虑、抑郁和幸福感）等多方面（Ong D A et al., 2006; Vohs K D & Schmeichel B J, 2002; 陈海贤，陈洁，2009）。另一方面，过往实证研究同样表明，希望对于减轻压力对适应不良的影响具有重要作用。例如，胡金凤（胡金凤等，2011）等人的研究发现希望是知觉到的压力和心理（抑郁、自我肯定）之间的调节变量。Ong（Ong D A et al., 2006）等人的研究也发现特质希望可以调节老年人压力和消极情绪之间的关系。具备高希望特质的个体，一方面受压力的影响相对较小，另一方面还能更迅速地从压力状态中恢复。既然希望可以调节压力和适应不良之间的关系，网络成瘾是数字化时代的一种典型的适应不良状况，那么希望是否会调节压力和网络成瘾的关系呢？

希望可能是压力和网络成瘾之间的调节变量，有以下两个方面的原因。第一，在同样压力情境中，高希望的个体更有可能坚持目标行为，也更容易达到他们的目标。目标行为通常由需要所驱动，而目标行为的达成与心理需要的满足有着密切的联系，高希望的个体心理需要能够在现实中获得满足的可能性更高。而以往研究表明，现实心理需要的满足程度与网络成瘾有着密切关联，现实心理需要满足程度越高，网络成瘾的倾向越低（万晶晶等，2010）。其二，心理健康状况与网络成瘾之间存在着一定的关联。过往研究显示，抑郁、焦虑和自尊等心理健康指标与网络成瘾显著相关（Ko C H et al., 2012; 何灿等，2012），而希望能够调节压力与心理健康之间的关系。所以，即便承受着较大压力，具备高希望特质的个体仍能保持良好的心理健康状态，相应地，他们陷入网络成瘾的可能性也更低。

综上所述，本研究提出假设：希望能够调节压力与网络成瘾之间的关系，发挥缓冲作用。与低希望水平的个体相比，压力对高希望水平个体网络成瘾的影响更小。

## 2 对象与方法

### 2.1 研究对象

研究选取武汉市某高校大学生，在知情同意前提下作为被试，采用随机问卷调查法，共发放500份问卷，回收获得392份有效问卷。被试的年龄范围在18~23岁之间（均数为20.5，标准差为1.81），其中男生145名，女生247名。

### 2.2 研究工具

（1）中文版压力知觉量表（Chinese Perceived Stress Scale, CPSS）

采用杨廷忠和黄汉腾（杨廷忠，黄汉腾，2003）修订的中文版压力知觉量表，该量表共14个条目，包含紧张感和失控感2个维度，采用5点计分，其中失控感维度

(4、5、6、7、9、10以及13题)采取反向记分,紧张感维度采取正向计分,总分范围为14~70分。分值越高表明被试压力越大。该量表在此研究的内部一致性系数为0.680。

(2)成人特质希望量表(Adult Dispositional Hope Scale, ADHS)

以Snyder等人(Snyder C R, 1995)的希望理论为构架编制而成,包含8个条目,4个条目(1、4、6、8)测量路径思维;4个条目(2、9、10、12)测量意愿动力,采用6点计分,总分范围为8~64分,分值越高表明被试希望水平越高。该量表在此研究的内部一致性系数为0.772。

(3)网络成瘾量表(Internet Addiction Test, IAT)

采用Young(Young K S, 1998)年编制的网络成瘾量表,包含8个条目,采用6点记分,总分范围为10~50分,分值越高表明网络成瘾程度越高。此量表在本研究中的内部一致性系数为0.883。

### 2.3 统计学方法

采用SPSS 27.0进行相关分析和调节效应分析。以均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )描述计量资料,百分比(%)描述计数资料, [ $n$ (%)]; $p < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

## 3 结果

### 3.1 大学生压力、希望和网络成瘾的相关分析

对压力量表总分、希望量表总分,以及网络成瘾量表总分开展相关分析,结果如表1所示。分析结果表明,压力与希望呈显著负相关,压力与网络成瘾呈显著正相关,而希望与网络成瘾之间的相关性不显著。

表1 压力、希望和网络成瘾得分的相关分析

Table 1 Correlation analysis of stress, hope and internet addiction scores

变量	$M \pm SD$	1	2	3
1 压力	41.07 ± 6.24	1		
2 希望	32.79 ± 5.33	-0.400**	1	
3 网络成瘾	22.72 ± 8.18	0.190**	0.041	1

注: \*\* $p < 0.01$ 。

### 3.2 希望在压力和网络成瘾之间的调节作用

本研究运用逐步多元回归模型,深入剖析希望在压力与网络成瘾关系中所起到的调节效应。研究将压力设为自变量,希望设为调节变量,网络成瘾设为因变量,并对压力和希望两个变量进行均值中心化处理,以此优化模型拟合效果。在回归分析过程中,首先将中心化处理后的压力变量和希望变量纳入基础回归方程,随后引入二者的交互项构建完整的模型。依据表2的数据分析结果,压力和希望均对网络成瘾呈现出显著的正向预测作

用,且二者的交互项也具有统计学显著性。综上,希望在压力与网络成瘾的关联中切实发挥着调节作用,具体体现为:压力对大学生网络成瘾的影响程度,会随个体希望水平的不同而有所变化。

表2 希望在压力和网络成瘾之间的调节作用

Table 2 The moderating effect of hope between stress and internet addiction

步骤	自变量	标准化回归系数
第一步	压力	0.245**
	希望	0.139**
	$R^2$	0.052
第二步	压力 × 希望	0.215**
	$R^2$	0.096
	$\Delta R^2$	0.053**

注: \*\* $p < 0.01$ 。

### 3.3 希望调节效应的简单斜率检验

为了进一步揭示希望对压力与网络成瘾关系的调节作用,采用Aiken和West(Aiken L S & West S G, 1991)提出的简单斜率分析法(Simple Slope Analysis)进行分析,将希望按平均分上下各一个标准差分为高低两组,根据回归方程分别分析在不同希望水平下压力对网络成瘾的预测作用。结果如图1所示,在希望水平较低的情况下,压力无法预测网络成瘾( $\beta = 0.045, p = 0.646$ );在希望水平较高的情况下,压力对网络成瘾具有显著预测作用( $\beta = 0.506, p < 0.001$ )。

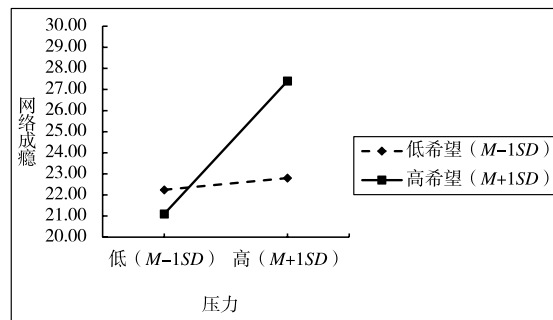


图1 希望调节效应的简单斜率检验

Figure 1 Simple slope test for the moderating effect of hope

## 4 讨论

本研究证实,希望能够调节压力与网络成瘾的关系。然而,研究结果与初始假设相悖:压力对高希望个体网络成瘾的影响程度,超过了对低希望个体的影响。换言之,高希望不仅没有起到缓冲压力诱发网络成瘾的作用,反而加剧了网络成瘾的发生风险。

以往的研究大多强调乐观等积极心理品质对个体发展与适应的促进作用，但事实上，积极心理品质同样存在消极影响，且已有部分研究予以证实，但这些研究并未得到足够重视（Tennen H et al., 2002）。例如，Perkins等人（Perkins D O et al., 1993）的研究发现在艾滋病病毒阴性（HIV-negative）患者群体中，乐观与更多的危险行为，如不稳定的避孕套使用和多个性伴侣相关。Isaacowitz和Seligman（Isaacowitz D M & Seligman M E P, 2001）的研究则发现，高乐观的老年人在经受了负性生活事件以后，会有更高的风险抑郁。同样，Chang和Sanna（Chang E C & Sanna L J, 2003）的研究发现，乐观反而会强化负性生活事件和心理症状之间的联系。

相较于低希望特质个体，高希望特质者更易受压力因素影响并产生成瘾倾向，其内在成因或可归纳为以下两类解释路径。第一种可能性是在压力情境下，高希望的个体可能花更少的时间来学习，而花更多的时间参与网络娱乐和社交，因此成瘾可能性更大。对于高希望的个体来说，他们会认为实现目标的可能性更高（意愿）、达到目标的方法更多（路径），因而即使承受着一定的压力，他们也可能投入更少的精力去学习，而花更多的时间去进行网络交往和网络娱乐。除此之外，低希望者由于缺乏目标、动力思维及路径思维，进而会缺乏对其他事物的兴趣，即使在压力情境下，也不会很容易地受到网络世界的诱惑。而以往的研究发现，互联网的娱乐偏好和社交偏好与网络成瘾显著正相关（雷雳等，2006）。因此，高希望的个体反而更容易受到压力的影响而形成网络成瘾。第二种可能性还可以用压抑理论和相关研究来解释。有研究表明，希望水平与压抑程度有一定关系，高希望个体在某些压力情境下可能体验到较高的紧张水平（Montgomery et al., 2003），这或许可以部分解释本研究的发现。中等程度的紧张和压抑水平有助于成就表现和良好的社会适应，但是在压力情境下，高希望个体的压抑和紧张程度也会随之增加，同时以往的大量研究证明，过度的压抑会导致社会适应不良、心理疾病等诸多心理问题（Gross J J, 2002; Gross J J & Levenson R W, 1993）。个体压抑程度越高，越容易具有吸烟、酒精及物质等成瘾行为（Gwaltney C J et al., 2005; Herd N & Borland R, 2009; Kirchner T R & Sayette M A, 2007）。因此，在同样的压力情境中，伴随着较高压抑程度的高希望个体也就更容易转向网络世界利用网络来减少压力并寻求满足。此外，与低希望个体相比，伴随着较高压抑程度的高希望的个体可能更少向他人求助，这也增加了他们网络成瘾的风险。压力情境之下，高希望的个体，由于其目标能量知觉和目标路径知觉更强，可能更少向他人表露和求助。而以往的研究表明，与他人的积极联结可以降低网络成瘾的风险（平凡等，2011；宋广文等，2010）。因此，在同样的压力情境中，由于缺乏积极的人际联结，高希望的个体反而更容易成瘾。

因此，希望不总对个体产生积极影响，高希望反而增强了压力与网络成瘾的正向联系，本研究的结果提示要辩证地思考保护性因素的作用。保护因素在风险环境中所表现出来的作用可分为“风险缓冲”和“风险增强”两类（鲍振宙等，2014）。具体而言，“风险缓冲”是指保护因素能够降低风险环境与适应不良之间的正向关联，使风险环境对适应不良的影响得到有效抑制；而“风险增强”指保护因素不仅无法减轻风险环境的负面影响，反而导致风险环境对适应不良的作用进一步扩大。鲍振宙等人在研究累积生态风险与青少年的学业和社交能力的影响中，也发现了“子女责任感”这种保护性因素的风险增强作用（鲍振宙等，2014）。具体来说，在子女责任感处于较低水平的情况下，“累积生态”风险对女生社交能力的负面预测效果并不显著；而当子女责任感较高时，“累积生态风险”对女生社交能力的负面预测作用却变得更为明显。

本研究存在以下局限性。第一，本研究所采用压力的指标是整体的知觉到的压力，而生活事件也是另外一种常见的压力指标。生活事件的测量可以涵盖具体维度，例如学业压力、人际压力等。采用生活事件作为指标，可以考察希望在不同类型压力与网络成瘾之间的调节作用。第二，本研究所有的样本均为大学生，考虑到这一群体的特殊性，因而将该结果推广到其他群体时需要更加谨慎。虽然具有以上的局限性，但相关结果仍然具有一定的意义。本研究的结果提示未来研究者，在考察希望的积极效应的同时，也应该更加重视希望的消极效应的考察。未来的研究还应该同时考察个体特征和环境特征，以进一步说明希望对于什么样的个体处于什么样的环境之中具有积极或者消极效应。

## 5 结论

经分析发现，压力和希望呈显著负相关，压力与网络成瘾呈显著正相关态势；希望和网络成瘾之间的相关性未达到显著水平。压力对网络成瘾存在显著的正向作用；而希望作为缓冲因素，能够调节压力与网络成瘾之间的关系。具体而言，对于低希望个体来说，压力对网络成瘾的预测作用不显著；对于高希望个体来说，压力能够显著正向预测网络成瘾。

## 参考文献

- [1] China Internet Network Information Center. (2013). *第32次中国互联网络发展状况统计报告*. 北京.
- [2] 吴文丽, 伍翔, 袁方, 等. (2009). 青少年压力、应对方式与“网络成瘾”的关系. *中国临床心理学杂志*, 17(6), 721-732.
- [3] Ames S C & Roitzsch J C. (2000). The impact of minor stressful life events and social support on cravings: A study

- of inpatients receiving treatment for substance dependence. *Addictive Behaviors*, 25(4), 539–547.
- [4] Goeders N E. (2003). The impact of stress on addiction. *European Neuropsychopharmacology*, 13(6), 435–441.
- [5] Moore S, Sikora P, Grunberg L, et al. (2007). Work stress and alcohol use: Examining the tension–reduction model as a function of worker’s parent’s alcohol use. *Addictive Behaviors*, 32, 3114–3121.
- [6] Leung L. (2007). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 204–214.
- [7] Li H, Wang J & Wang L. (2009). A survey on the generalized problematic Internet use in Chinese college students and its relations to stressful life events and coping style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 333–346.
- [8] Velezmozo R, Lacefield K & Roberti J W. (2010). Perceived stress, sensation seeking, and college students’ abuse of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 26, 1526–1530.
- [9] 周丽华. (2009). 青少年网络成瘾与应对方式及生活事件关系. *中国临床心理学杂志*, 25(11), 1372–1373.
- [10] 胡金凤, 郑雪, 孙娜娜. (2011). 压力对“蚁族”群体心理健康的影响: 希望的调节作用. *心理发展与教育*, 27(3), 313–318.
- [11] 程寅, 魏华. (2011). 有限自制理论视角下的压力、自我控制与网络游戏成瘾的关系研究. 中国心理学会. *增强心理学服务社会的意识和功能——中国心理学会成立90周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会论文摘要集*(p.233). 华中师范大学心理学院; 青少年网络心理与行为教育部重点实验室.
- [12] 胡岚. (2005). 大学生网络成瘾倾向与生活事件、应对方式、社会支持的关系研究. 杭州: 浙江大学.
- [13] 王恩界. (2009). 应激源与大学生网络成瘾: 应付方式的中介效应. *广西大学学报(哲学社会科学版)*, 31(5), 52–55.
- [14] 邹路琦, 尹迪. (2011). 大学生网络成瘾预测因素的结构方程模型分析. *中国高等医学教育*, 11, 41–42.
- [15] Li D P, Zhang W, Li X, et al. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior*, 26, 1199–1207.
- [16] Huan V S, Ang R P, Chong W H, et al. (2012). Relationship between adolescent’s academic stress and pathological Internet use: Shyness as a moderating factor. *Neuropsychiatrie de l’Enfance et de l’Adolescence*, 60(5), 151.
- [17] Seligman M E P & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- [18] Snyder C R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- [19] Ong D A, Edwards L M & Bergeman C S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41, 1263–1273.
- [20] Vohs K D & Schmeichel B J. (2002). What makes hope hopeful? The relationship between hope and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 13(4), 318–321.
- [21] 陈灿锐, 申荷永, 高岚. (2009). 应对方式: 希望与幸福感的中介. *中国健康心理学杂志*, 17(2), 172–174.
- [22] 陈海贤, 陈洁. (2009). 贫困大学生希望特质应对方式与情绪的结构方程模型研究. *中国临床心理学杂志*, 16(4), 392–394.
- [23] 万晶晶, 张锦涛, 刘勤学, 等. (2010). 大学生心理需求网络满足问卷的编制. *心理与行为研究*, 8(2), 118–125.
- [24] Ko C H, Yen J Y, Yen C F, et al. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27, 1–8.
- [25] 何灿, 夏勉, 江光荣, 等. (2012). 自尊与网络游戏成瘾—自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 20(1), 58–60.
- [26] 杨廷忠, 黄汉腾. (2003). 社会转型中城市居民心理压力的流行病学研究. *中华流行病学杂志*, 24(9), 760–764.
- [27] Snyder C R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 355–360.
- [28] Young K S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
- [29] Aiken L S & West S G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- [30] Tennen H, Affleck G & Tennen R. (2002). Clipped feathers: The theory and measurement of hope. *Psychological Inquiry*, 13(4), 311–317.
- [31] Perkins D O, Leserman J, Murphy C, et al. (1993). Psychosocial predictors of high-risk sexual behavior among HIV-negative homosexual men. *AIDS Education & Prevention*, 5, 141–152.
- [32] Isaacowitz, D. M., & Seligman, M. E. P. (2001). Is pessimism a risk factor for depressive mood among community-dwelling older adults. *Behaviour Research & Therapy*, 39, 255–272.
- [33] Chang E C & Sanna L J. (2003). Optimism, accumulated life stress, and psychological adjustment: Is it always adaptive to expect the best. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 97–105.
- [34] 雷雳, 杨洋, 柳铭心. (2006). 青少年神经质人格、互联网服务偏好与网络成瘾的关系. *心理学报*, 38(3), 375–

- 381.
- [35] Montgomery G H, Davida D, DiLorenzob T, et al. (2003). Is hoping the same as expecting? Discrimination between hopes and response expectancies for nonvolitional outcomes. *Personality and Individual Differences*, 35, 399–409.
- [36] Gross J J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- [37] Gross J J & Levenson R W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- [38] Gwaltney C J, Shiffman S, Balabanis M H, et al. (2005). Dynamic self-efficacy and outcome expectancies: Prediction of smoking and elapse. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 661–675.
- [39] Herd N & Borland R. (2009). The natural history of quitting smoking: Findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Addiction*, 104, 2075–2087.
- [40] Kirchner T R & Sayette M A. (2007). Effects of smoking abstinence and alcohol consumption on smoking-related outcome expectancies in heavy smokers and tobacco chippers. *Nicotine & Tobacco Research*, 9, 365–376.
- [41] 平凡, 周宗奎, 潘清泉. (2011). 大学生网络关系成瘾、自我表露和孤独感的关系. *中国临床心理学杂志*, 19(1), 75–76.
- [42] 宋广文, 孔芳, 刘美婷, 等. (2010). 大学生孤独感在社会支持与网络成瘾倾向间的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 18(3), 331–333.
- [43] 鲍振宙, 李董平, 张卫, 等. (2014). 累计生态风险与青少年的学业和社交能力: 子女责任感的风险补偿与调节效应. *心理发展与教育*, 30(5), 482–495.

## The Effect of Stress on Internet Addiction: The Moderating Role of Hope

Renaguli·Aisaiti<sup>1</sup> Wei Hua<sup>2</sup> Tang Jiajia<sup>2</sup> Zhou Yiming<sup>2</sup>

1. Xinjiang University, Urumqi;

2. School of Educational Sciences, Qingdao University, Qingdao

**Abstract:** Objective: This study investigates the effects of stress and hope on Internet addiction among college students, and explores the moderating role of hope in the relationship between stress and Internet addiction. Methods: A survey of 392 college students was conducted using the Chinese perceived stress scale (CPSS), adult dispositional hope scale (ADHS), and Internet addiction test (IAT). Results: Stress was significantly negatively correlated with hope ( $r=-0.400$ ,  $p<0.01$ ) and positively correlated with Internet addiction ( $r=0.190$ ,  $p<0.01$ ). No significant correlation was found between hope and Internet addiction. Both stress and hope independently predicted Internet addiction. Additionally, a significant interaction effect emerged between stress and hope, indicating that hope moderated the relationship between stress and Internet addiction. Specifically, under low levels of hope, stress did not significantly predict Internet addiction ( $\beta=0.045$ ,  $p=0.646$ ); however, under high levels of hope, stress significantly predicted Internet addiction ( $\beta=0.506$ ,  $p<0.001$ ). Conclusion: Stress is positively associated with Internet addiction. Hope acts as a buffer, moderating the impact of stress on Internet addiction.

**Key words:** Stress; Internet addiction; Hope