[文章编号] 1003－4684(2025)03-0114-07

高职生手机成瘾与孤独感的关系研究及对策建议

熊 妮[1]，叶学文[2]

（1 湖北工业大学职业技术师范学院，湖北 武汉 430068；2 武汉城市职业学院，湖北 武汉 430070）

[摘 要] 心理健康对高职生技能形成、人格发展和健康成长有深远影响。基于 4 省 934 位高职生的调查数据，采用有调节的中介效应模型，研究手机成瘾对高职生孤独感的影响及其路径机制。研究结果表明：手机成瘾会显著增加高职生社交焦虑，进而正向影响其孤独感。而社交焦虑对孤独感的影响又受到人际信任的调节作用，人际信任水平越高，社交焦虑对高职生孤独感的影响越小。有鉴于此，应健全家校社协同育人机制，完善高职生心理健康教育体系，促进高职生心理健康发展；注重家庭教育，给予学生坚实的后盾；增强社会监控，净化手机网络环境。多方联动，为高职生心理健康可持续发展保驾护航。

[关键词] 高职生；手机成瘾；孤独感；社交焦虑；人际信任

[中图分类号] G64 [文献标识码] A

1 研究背景

高等职业教育作为我国高等教育的重要组成部分，担负着培养数以万计高素质技术技能人才的重要任务，是我国经济社会发展的重要基础[1]。为了适应社会生产对高素质技术技能型人才的迫切需求，《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》提出要“增强职业技术教育适应性，完善职业教育体系”。国家为加快发展现代职业教育，建立中国特色、世界水平的现代职业教育体系，印发《关于加快发展现代职业教育的决定》，该文件明确了职业教育的指导思想、基本原则、目标任务和政策措施。在国家对职业教育的大力支持下，我国高等职业教育蓬勃发展，高职生数量迅速增长。《中华人民共和国 2022 年国民经济和社会发展统计公报》显示，全国高等职业教育共有学校 9896 所，招生 650.7 万人，增长 7.4%，在校生 1784.7 万人，增长 5.5%，占高等教育在校生总数的 40.0%。

高职生是指进入全日制高等职业学校学习的大学生，年龄普遍分布在 18—22 岁。这个年龄段的学生情绪不稳定、冲动、行为不易受控制，存在较多的情绪困扰和行为问题[2,3]，长期的情绪困扰和行为问题容易诱发高职生的心理疾病，严重者可导致抑郁、甚至自杀[4]。可见，高职生的心理健康问题是高职教育中不容忽视的问题。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》（教党〔2018〕41 号，简称《指导纲要》）中明确提出，要加强高职生的心理健康教育、提高高职生的心理素质，促进高职生身心健康。相关研究发现，手机成瘾问题在高职生中较为普遍，且长期的手机成瘾会对心理健康产生严重影响[5]。个体长期过度使用手机会混淆现实世界与虚拟世界，不再关心外界生活，难以与 他人正常相处，容易产生一定程度的社交焦虑[6]，孤独体验增加[7-10]。此外，也有研究发现人际信任关系会改善个体的孤独感水平，高人际信任的个体即使有社交焦虑，也会减少自我的孤独感体验；而人际信任水平低的个体也会有较高的孤独感水平[11,12]。综上所述，尽管已有研究部分讨论了手机成瘾、孤独感、社交焦虑、人际信任之间的关系，但尚无研究深入探讨社交焦虑、人际信任在手机成瘾对孤独感的影响中的路径机制。由此，本研究以手机成瘾为自变量，以社交焦虑为中介变量，以人际信任为调节变量，以孤独感为结果变量，探究高职生手机成瘾对孤独感的影响机制，为改善高职生的心理健康提供一定的干预思路。

2 文献综述与研究假设

当今社会是信息技术高速发展的时代，网络和手机的使用者持续上升。作为年轻群体，高职生由于大学的生活环境和学习方式的不同，可使用手机的时间也更加自由。使用智能手机学习的新颖性、通过智能手机与朋友交流的便利性和强互动性，让

[收稿日期] 2022－12－05

[第一作者] 熊 妮(1998－)，女，湖北恩施人，湖北工业大学硕士研究生，研究方向为教育学。

[通信作者] 叶学文(1966－)，男，湖北武汉人，武汉城市职业学院教授，研究方向为教育学。

高职生很容易沉迷于手机使用，使用手机的频率更高，使用时间更长[13-14]。精神卫生专家预测，手机成瘾将会成为 21 世纪最重要的非药物依赖类型之一[15]。在这些手机成瘾者当中不乏青少年学生，高职生群体普遍年龄为 18－20 岁，这个年龄的学生会体验到较强的孤独感，孤独感的成因有很多，本研究对手机成瘾和孤独感之间的关系进行分析，并选取社交焦虑作为中介变量，探索高职生的社交焦虑在手机成瘾与孤独感之间的中介作用。此外，加入人际信任变量，探索人际信任对高职生社交焦虑与孤独感之间关系的调节效应。

2.1　高职生手机成瘾与孤独感

手机成瘾（smart phone addiction）是指由于失控而过于依赖、沉迷、过度不合理使用手机，从而给身体和心理带来损害，产生不舒服的感觉的一种症状[16-17]。手机成瘾的个体会在手机使用的过程中产生满足感和快感，因此会不断延长手机使用的时间、增加使用手机的频率。孤独感（loneliness）的概念最早由 Weiss 提出，是指由于人际关系问题，个体在实际情况不能满足其对社会网络的需要时而引起的不愉快的心理体验或感受[18-19]，这种感受会导致个体的失落、抑郁情绪。孤独感作为一种常见的心理感受，与手机成瘾之间存在着密切的关联[20-22]。大量研究结果证明了孤独感与手机使用和手机成瘾之间的密切关系，杨笑颜等人通过问卷调查对大学生社交媒体使用情况及孤独感现状进行的调查结果表明，大学生对社交媒体的依赖感与孤独感之间呈正相关，甚至这种依赖感在达到上瘾状态时，会令其孤独感随之增加[23]。手机软件的娱乐功能对孤独感的影响十分明显，也揭示了个体使用手机的目的之一是为了减少孤独感。由此提出

假设 1：手机成瘾对孤独感有显著的正向影响。

2.2　社交焦虑的中介作用

社交焦虑（Social interaction anxiety）最早是由 Watson 和 Friend 提出，包括社交回避和社交苦恼。社交回避是指在行为上对社交地回避或回避地倾向，是一种行为表现。社交苦恼指个体在社会交往中体验到的负性情绪。将两者结合起来，社交焦虑可定义为个体在社交活动中出现的回避社交的一系列逃避行为或负面的情感体验[24, 25]。手机成瘾会对个体的社交产生消极影响。长期的手机成瘾会使个体接触外界的机会减少[26]，从而导致社交技能的缺乏，而人际交往技能的缺乏是导致个体社交焦虑的重要原因之一。已有相关实证研究表明，大学生手机成瘾对社交焦虑具有显著的正向影响[27]，存在社交焦虑的个体由于长期回避社交，因此会体验到更多的孤独感[28]。基于此可以提出

假设 2：手机成瘾正向预测社交焦虑；

假设 3：社交焦虑正向预测个体孤独感；

假设 4：社交焦虑在手机成瘾与孤独感之间起中介作用。

2.3　人际信任的调节作用

人际信任（interpersonal trust）是指个体积极地看待周围与自己关系亲密者的行为和动机，并且相信他人的行为和动机是对自己有利的[29]。金鑫等[30]在研究大学生社交焦虑与人际信任的关系中发现，个体的社交焦虑水平和人际信任之间存在较弱相关性，二者没有因果关系，但人际信任是影响社交焦虑的一个重要因素。李德树和刘敏[31]在对大学生的调查中发现，人际信任与社交焦虑之间关系为显著负相关。由此可以提出

假设 5：人际信任负向调节社交焦虑与孤独感之间的关系，人际信任水平较高时，社交焦虑与孤独感之间的积极效应会减弱。

2.4　有调节的中介效应

高职生手机成瘾通过社交焦虑影响其孤独感，而人际信任在社交焦虑与孤独感的关系中发挥了负向的调节作用，减少了社交焦虑的高职生的负面情绪，从而降低高职生体验到的孤独感。由此可以提出

假设 6：人际信任可以调节社交焦虑与孤独感之间的关系。四者之间的关系模型见图 1。

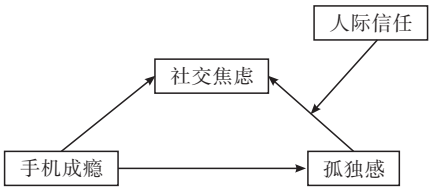


图 1　理论模型

3　研究设计

3.1　数据收集

本研究采用方便取样法，在湖北、四川、重庆和贵州 4 个省市，选取了 964 个高职生样本施测问卷。在获取本人同意的情况下，请被试者签署知情同意书，然后由问卷施测者现场发放纸质版问卷，部分被试者采用问卷星的形式完成线上问卷的填写。剔除乱答、漏答、规律作答的问卷后，共收回有效问卷 934 份，问卷回收率为 96.89％。其中男生 399 人，占比 42.7％，女生 535 人，占比 57.3％；大一 314 人，占比 33.6％，大二 342 人，占比 36.6％，大三 278 人，占比 29.7％；受试者年龄范围为 18～20 岁（19.6±1.0）岁。

3.2 测量工具

本研究采用的测量工具包括智能手机成瘾问卷、UCLA孤独感量表、交往焦虑量表和人际信任量表，所有量表均来源于国外较为成熟的测量工具。

1)智能手机成瘾问卷。本研究采用Kwon等编制的智能手机成瘾问卷(smartphone addiction scale，SAS)[32]测量高职生的手机成瘾，该问卷共包含10个条目，使用6点计分(1表示“完全不符合”，6表示“完全符合”)，得分越高，表示个体的手机成瘾水平越高，本研究中，该量表的Cronbach’sα系数为0.91。

2)UCLA孤独感量表。采用由Neto编制，Russell等进行修订的UCLA孤独感量表(UCLA loneliness scale，ULS)[33]进行测量，该问卷共6个条目，使用4点计分(1表示“从不如此”，4表示“一直如此”)，判断个体对可能出现的孤独感受的频率，得分越高，表示个体的孤独感水平越高，本研究中，该量表的Cronbach’sα系数为0.94。

3)交往焦虑量表。采用Leary编制的交往焦虑量表(interaction anxiousness scale，IAS)[34]进行测量，该问卷共15个条目，使用5点计分(1表示“非常不符合”，5表示“非常符合”)，如：“与不太熟悉的同性交谈时，我常感到紧张”，得分越高，表示个体的社交焦虑水平越高，本研究中，该量表的Cronbach’sα系数为0.89。

4)人际信任量表。本研究采用Flanagan和Stout编制的人际信任量表(interpersonal trust scale，ITS)[35]进行测量，该量表共3个条目，使用5点计分(1表示“非常不同意”，5表示“非常同意”)，如：“我相信我的朋友能够为我遵守承诺”，得分越高，说明个体的人际信任水平越高。本研究中，该量表的Cronbach’sαV系数为0.84。

4 数据分析及结果

4.1 共同方法偏差检验

本研究所有数据均为自我报告，可能存在数据的同源性问题，因此本研究采用Harman单因素检验法来检验共同方法偏差问题。使用SPSS24.0中的因子分析法分析数据，使用主成分法，基于特征值大于1的方法提取数据。结果显示，第一个因子的累计解释率为22.375%，小于40%的临界值，因此本研究的数据不存在严重的共同方法偏差。

4.2 描述统计及相关分析

使用SPSS24.0软件分析数据，对各变量的均值、标准差和变量间的相关性进行分析。结果显示，手机成瘾与社交焦虑之间呈显著正相关($r=0.315$，$p<0.01$)，手机成瘾与孤独感之间相关性显著($r=0.260$，$p<0.01$)，社交焦虑与孤独感之间相关性显著($r=0.352$，$p<0.01$)，与研究假设1一致(表1)。

表1 各变量的平均值、标准差和相关分析

变量	M	SD	手机成瘾	孤独感	人际信任
手机成瘾	3.62	0.95	1		
孤独感	2.20	0.58	0.260**	1	
社交焦虑	3.35	0.57	0.315**	0.352**	1
人际信任	3.88	0.67	−0.023	−0.251**	0.066*

* $p<0.05$，** $p<0.01$，*** $p<0.001$，下同。

4.3 信度和效度检验

采用克隆巴赫系数(Cronbach’sα)检验变量的内部一致性信度。根据信度检验标准，Cronbach’sα系数大于0.7，则表明问卷的信度良好。分析结果见表2，结果显示，四个变量的Cronbach’sα系数均大于0.7，表明问卷具有良好的内部一致性信度。

采用探索性因素分析检验问卷的结构效度。使用KMO测度与Bartlett球型检验作为考察因素分析可行性的标准，一般而言，KMO测度越接近于1，则研究数据越适合做因素分析，而当KMO测度小于0.6时，则表明数据不适合做因素分析。探索性因素分析结果显示，四个变量的KMO值均大于0.6，Bartlett球形度检验概率值均显著(sig<0.001)，说明各变量适合做因素分析。此外，使用主成分法和基于特征值大于1的方法来提取因子数，结果显示，各因子的累积方差解释率为61.915%，说明量表对变量的解释能力较强，各因子包含的项目与理论一致，问卷的结构效度良好。

表2 各变量的信度和效度分析结果

变量	Cronbach’sα系数	KMO值	Bartlett球形度检验概率值
手机成瘾	0.881	0.884	0.000
孤独感	0.825	0.856	0.000
社交焦虑	0.845	0.895	0.000
人际信任	0.832	0.658	0.000

使用Mplus8.3软件进行验证性因子分析，以检验各变量的区分效度。验证性因子分析考察的指标包括卡方(χ^2)、自由度(df)、比较拟合指数(CFI)、非标准拟合指数(TLI)、近似误差均方根(RMSEA)和标准化残差均方根SRMR)。一般认为当$\chi 2/df<5$(500人以上)、CFI>0.9、TLI>0.9、RMSEA<0.08、SRMR<0.05时，模型拟合较好(Tucker & Lewis，1973)。结果显示，四因子模型的拟合情况最优，且均达到统计学标准，说明各变量之间具有良好的区分效度(表3)。

表 3　各变量模型拟合情况

模型	χ^2	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
四因子	2330.116	521	4.472	0.926	0.913	0.061	0.046
三因子	3458.340	524	6.560	0.718	0.698	0.077	0.080
二因子	4901.950	526	9.319	0.580	0.552	0.094	0.095
单因子	6878.992	527	13.053	0.390	0.351	0.114	0.120

4.4　假设检验

4.4.1　中介效应检验　本研究采用回归分析检验社交焦虑在手机成瘾与孤独感之间的中介效应，因样本的性别、年级和家庭类型为定性变量，将性别、年级和家庭类型设置成 k－1 个哑变量后，再将性别、年级和家庭类型作为控制变量纳入回归模型中进行分析，结果显示，控制了样本的性别、年级和家庭类型后，手机成瘾对孤独感具有显著的正向预测作用（模型 1，$\beta=0.26$，$t=8.23$，$p<0.001$），说明手机成瘾与孤独感之间的主效应显著，支持了研究假设 1；手机成瘾对社交焦虑有显著的正向预测作用（模型 3，$\beta=0.33$，$t=10.81$，$p<0.001$），支持了研究假设 2；在回归模型中同时加入手机成瘾和社交焦虑，社交焦虑对孤独感仍然存在显著正向的预测作用（模型 2，$\beta=0.30$，$t=9.28$，$p<0.001$）支持了假设 3，同时，手机成瘾对孤独感之间关系的主效应仍然显著（模型 2，$\beta=0.17$，$t=5.34$，$p<0.001$），说明社交焦虑在手机成瘾与孤独感之间起到部分中介作用，验证了假设 4，结果见表 4。

表 4　社交焦虑在手机成瘾与孤独感之间中介效应的回归分析

预测变量	模型 1（孤独感）		模型 2（孤独感）		模型 3（社交焦虑）	
	β	t	β	t	β	t
性别－男	－0.03	－1.06	－0.05	－0.94	－0.33	－1.82*
年级－大二	－0.04	－0.60	0.01	0.05	－0.03	－0.18
年级－大三	－0.02	－0.47	0.02	0.34	－0.02	－0.15
家庭类型－单亲家庭	－0.03	－0.83	0.03	0.23	－0.06	－0.82
家庭类型－重组家庭	－0.02	－0.38	0.02	0.17	－0.09	－0.96
手机成瘾	0.26	8.23***	0.17	5.34***	0.33	10.81***
社交焦虑			0.30	9.28***		
R^2	0.29		0.40		0.35	
F	66.38***		87.29***		100.28***	

使用 PROCESS 插件再次检验社交焦虑的中介效应。在控制人口学变量的前提下，随机抽取 5000 个 Bootstrap 样本，如果间接效应在 95％的置信区间内未包含 0，说明模型的中介效应显著；如果在 95％的置信区间内包含 0，说明模型的中介效应不显著。分析结果见表 5。

表 5　中介效应分解

	Effect 效应值	Boot 标准误	Boot LLCI	Boot ULCI	效应占比/％
间接效应	0.057	0.0094	0.0397	0.0761	35.85
直接效应	0.102	0.0194	0.0249	0.0635	64.15
总效应	0.159	0.0193	0.0548	0.1210	

LLCI 和 ULCI 分别为 95％置信区间的下限和上限。

由表 5 可知间接效应路径在 95％的置信区间内不包含 0，说明中介效应显著，直接效应路径在 95％的置信区间内不包含 0，说明存在部分中介效应。

4.4.2　调节效应检验　采用分层回归方法检验人际信任在社交焦虑与孤独感之间的调节作用。将性别、年级和家庭类型作为控制变量，采用层级回归，将社交焦虑、人际信任、社交焦虑与人际信任的交互项（社交焦虑×人际信任）放入回归方程，结果见表 6，社交焦虑与人际信任的交互项对孤独感具有显著的负向影响（模型 6，$\beta=-0.29$，$t=-3.52$，$p<0.01$），调节效应显著，验证了研究假设 5。

表 6　人际信任在社交焦虑与孤独感之间的调节效应检验

预测变量	模型 4（孤独感）		模型 5（孤独感）		模型 6（孤独感）	
	β	t	β	t	β	t
性别－男	－0.11	－1.05*	－0.06	－1.94	－0.06	－1.43
年级－大二	－0.09	－0.76	0.04	1.21	0.02	0.32
年级－大三	－0.05	－0.67	0.02	0.30	0.01	0.23
家庭类型－单亲家庭	－0.02	－0.15	0.02	0.08	－0.01	－0.17
家庭类型－重组家庭	－0.04	－0.27	0.02	0.13	－0.02	－0.28
社交焦虑			0.37	12.68***	0.36	3.63***
人际信任			－0.29	－9.73***	－0.20	－1.18*
社交焦虑×人际信任					－0.29	－3.52**
R^2	0.01		0.22		0.24	
F	4.55		93.29***		95.38***	

为了更清楚地解释人际信任在社交焦虑与孤独感之间的调节效应，本文按照人际信任的均值加减一个标准差，将人际信任水平分为高、低两个组别，来考察在不同人际信任水平的调节下，社交焦虑对孤独感的影响效应，该调节效应如图 2 所示。结果表明，当人际信任水平高时，社交焦虑对孤独感的正向影响作用不显著（斜率 $b=0.25$，截距 $t=1.25$，$p>0.05$）；当人际信任水平低时，社交焦虑对孤独感的正向影响作用显著（斜率 $b=0.63$，截距 $t=-0.09$，$p<0.05$），这与前文关于人际信任调节社交焦虑对孤独感作用的论述相吻合，说明高水平人际信任更有利于降低社交焦虑对孤独感的影响，因此假设 5 进一步得到了验证。

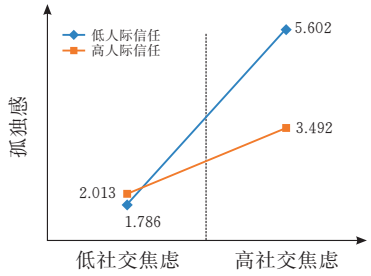


图 2 人际信任的调节效应简单斜率

4.4.3 有调节的中介效应检验 使用 Process 插件中的 14 号模型，运用 Bootstrap 法进一步检验有调节的中介作用，结果显示，当个体的人际信任水平高时，手机成瘾通过社交焦虑对孤独感的影响的间接效应包含 0，间接效应不显著；当个体的人际信任水平低时，手机成瘾通过社交焦虑对孤独感的影响的间接效应不包含 0，间接效应显著，结果见表 7，验证了研究假设 6。

表 7 人际信任有调节的中介效应检验结果

分组	Effect 效应值	Boot 标准误	Boot LLCI	Boot ULCI
−1SD	0.1785	0.0427	0.0424	0.1472
SD	0.1446	0.0449	0.0417	0.1056
+1SD	0.0768	0.0525	−0.0078	0.0498

SD 表示标准差；−1SD 表示均值减一个标准差；+1SD 表示均值加一个标准差。

5 结论与建议

5.1 结论

本研究利用 4 省 934 位高职生的调查数据，采用有调节的中介作用模型，探讨了高职生手机成瘾对孤独感的影响及其路径机制，研究发现：

首先，高职生手机成瘾对社交焦虑和孤独感均存在显著的正向影响，社交焦虑对孤独感的正向影响显著。高职生手机成瘾对孤独感具有显著的正向影响，即高职生手机成瘾水平越高，其感受到的孤独体验就越强，这与以往研究中发现的高职生孤独感水平随着手机成瘾倾向的增加而提高的结论保持了一致[8]，同时，这也验证了高职生手机成瘾和孤独感关系在高职生群体中的适用性。

其次，社交焦虑在高职生手机成瘾影响孤独感的关系中发挥了部分中介作用。将社交焦虑放入结构方程模型中后，发现社交焦虑可以解释部分手机成瘾对孤独感的影响效果，在高职生手机成瘾影响孤独感的两条路径中，直接效应占比为 64.15%，间接效应占比为 35.85%，该研究结果与以往研究保持一致[6, 36]，通过减少社交焦虑能够有效降低手机成瘾对高职生孤独感的消极影响。

最后，人际信任负面调节了高职生社交焦虑对其孤独感的影响。当高职生在人际信任水平低的时候，社交焦虑对孤独感的正向影响作用显著；高职生人际信任水平更高时，社交焦虑对孤独感的正向影响作用不显著，说明高水平人际信任更有利于降低社交焦虑对孤独感的影响。以上结果验证了人际信任在高职生手机成瘾、社交焦虑与独孤感之间的中介模型中确实存在调节效应，说明高信任倾向可以在一定程度上减轻社交焦虑对孤独感的影响效果。因此，人际信任是降低高职生社交焦虑和孤独感的一个重要途径。

5.2 对策建议

手机成瘾和孤独感的干预研究对高职生心理健康教育具有重要意义，本研究对高职生手机成瘾与孤独感的影响机制进行探讨，发现了手机成瘾、社交焦虑和人际信任是影响高职生孤独感体验的重要因素，为减轻高职生的手机成瘾和孤独感，提高高职生的心理健康水平，助力职业教育的顺利进行，提出以下建议：

1）完善高职心理健康教育体系，促进高职生心理健康发展

《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》（教党〔2017〕62 号）明确指出，要“以师生比例不低于 1∶4000 的比例配备心理健康专职教师，每个学校至少需配备 2 名专业的心理健康教师”。目前，与逐年扩大的招生规模相比，职业教育领域的心理健康教育的专业人才紧缺，在全国范围内，只有不足 10%的高职院校能达到 1∶4000 的师生比，由此可知，高职学校的心理健康教育还有一个很大的缺口，国家对高职生的心理健康教育重视程度还不够，心理健康教育的体系还不完善，很多职业学校还没有全职的心理健康教育老师。因此，高职院校需不断完善职业学校的心理健康教育体系。

第一，建设专业的心理健康教育教师队伍，增加

对心理健康教育教师的人才引进，利用专兼结合的方式，弥补心理健康教育教师数量不足的问题。第二，开展心理健康教育课程，传授学生预防和治疗心理健康问题的方法，帮助高职生系统全面地学习心理健康知识。第三，针对手机成瘾或高孤独感的高职生，开设团体辅导活动。通过团体内的人际互动，组织有意义的交互活动，促使、帮助团体内的成员进行人际体验、观察、分享，并重新建构认知模式，主动调整和改善人际关系。第四、发挥好辅导员的班级调节作用。深入了解学生思想动态，密切关注学生情绪情感需求，组织班集体活动，以此增加学生班级归属感，降低高职生的孤独感。

2）注重家庭教育，给予学生坚实后盾

家庭教育是学生教育的一个重要支点，高职生大多面临陌生的环境和第一次独立生活，会使高职生出现行为问题和情绪问题，作为孩子的遮风港，父母更需要多关心孩子的心理健康问题。

第一，提升家长教育水平，完善心理健康相关知识。面对孩子的手机成瘾和高水平孤独感体验，父母应努力提升自身教育水平，主动了解相关心理健康知识，寻求正确的应对与解决方法。父母可采用共情处理、民主沟通等方式，尊重接纳孩子，了解孩子在校动态，提供情感支持。第二，建立良好亲子关系，给予孩子温暖的心理健康环境。父母应给予孩子足够的关心和爱护，让孩子感受到安全感与信任感，帮助孩子顺利度过入学初期的孤独感，减少手机成瘾的可能性。同时应积极引导孩子独立生活，鼓励孩子适应新学校，结交新朋友，参与社团集体活动，帮助孩子建立良好的现实人际关系。第三，家校密切合作，共同教育孩子。通过家校合作平台，定期、不定期与孩子所在班级、辅导员、同学等进行联系，了解孩子的心理健康问题，积极配合学校心理健康教育工作，共同帮助高职生们解决心理和生活上的难题。

3）加强社会管控，净化手机网络环境

第一，政府积极承担社会责任，完善相关法律法规，利用“硬性”手段，净化手机网络环境，为学生营造良好的网络环境。政府部门应加强网络监管，明确部门职责，并给予资金支持，营造健康和谐的手机网络环境。第二，搭建由政府为主导，移动、联通等通信公司为主体的心理健康教育平台。利用手机媒介，密切关注高职生的心理健康情况，定期向高职学生发送手机成瘾的危害，普及心理健康相关知识，完善心理健康教育网络。第三，网络娱乐产业也应加入到社会监督当中，重视手机过度使用的危害，不断完善手机网络防沉迷系统，积极研发高职生趣味生活学习软件，帮助高职生合理健康使用手机。

通过高职院校、家庭、社会的共同努力，形成政府搭台，社会参与，全面监督，家校社合力的多方联动机制，共同应对高职生手机成瘾带来的危害，为高职生的心理健康保驾护航。

[参 考 文 献]

[1] 尹成飞，盛怀峰，赵萍. 大力发展职业教育，提升特殊学生职业技能[J]. 现代特殊教育，2021(11)：68-69.

[2] 赵培钰. 高职生网络心理健康教育特征、问题与策略研究[J]. 文教资料，2022(06)：161-164.

[3] 戴晓天. 探析高职生心理健康教育存在的问题与措施[J]. 山西青年，2021(17)：173-174.

[4] 李迪. 基于认知行为理论的高职生自杀意念的干预[J]. 青年与社会，2018(30)：51-52.

[5] 贾玮. 高职生手机成瘾性使用现状及心理成因研究[J]. 天津职业院校联合学报，2017，19(11)：119-124.

[6] 张妍. 高职生手机成瘾倾向与社交焦虑的关系：自我控制的中介作用[J]. 黎明职业大学学报，2022(01)：88-93.

[7] 马荣华，田周泰. 高职生手机成瘾与人际关系的相关研究：基于不同手机 APP 使用习惯[J].郑州铁路职业技术学院学报，2019，31(01)：59-64.

[8] 李想. 高职生智能手机成瘾对孤独感的影响：人际交往效能感的调节作用[J]. 晋城职业技术学院学报，2021，14(05)：72-75.

[9] 叶家涛. 高职生手机成瘾与人际关系、孤独感关系的研究[J]. 太原城市职业技术学院学报，2018(08)：72-74.

[10] 刘艳，毛佳丽，刘永富. 团体心理辅导对高职生中手机成瘾倾向者孤独感的效果研究[J]. 现代职业教育，2017(27)：56-57.

[11] 岑模芬，陈庆菊. 高职生网络成瘾与人际困扰的关系：孤独感的中介作用：第二十一届全国心理学学术会议[C]. 北京，2018.

[12] 薛玉国，杜燕，刘琼英，等. 高职贫困生人际信任与积极心理健康的关系研究[J]. 时代报告，2018(07)：213.

[13] GUTIERREZ J D，DE FONSECA F R，RUBIO G. Cell-phone addiction：a review[J]. Frontiers in Psychiatry，2016，7(02)：56-73.

[14] PANOVA T，CARBONELL X. Is smartphone addiction really an addiction[J]. Journal of Behavioral Addictions，2018，7(02)：252-259.

[15] BUSCH P A，MCCARTHY S. Antecedents and consequences of problematic smartphone use：A systematic literature review of an emerging research area[J]. Computers in Human Behavior，.2021，15(02)：114-116.

[16] SOHN S，REES P，WILDRIDGE B，et al. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people：a

systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence[J]. Bmc Psychiatry, 2019,19(01):192-195.
[17] 李甜, 王文华, 党少农. 高职院校医学生手机成瘾现状及其影响因素分析[J]. 职业与健康,38(01):1-6.
[18] GERST-EMERSON K, JAYAWARDHANA J. Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults[J]. American Journal of Public Health, 2018,38(01):1-6.
[19] BARRETO M, VICTOR C, HAMMOND C, et al. Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness[J]. Personality and Individual Differences, 2021,21(02):169-172.
[20] BIAN M, LEUNG L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital[J]. Social Science Computer Review, 2015,33(01):61-79.
[21] DARCIN A E, KOSE S, NOYAN C O, et al. Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness[J]. Behavior and Information Technology, 2016,35(07):520-525.
[22] 张亚利, 李森, 俞国良. 孤独感和手机成瘾的关系:一项元分析[J]. 心理科学进展, 2020,28(11):1836-1852.
[23] 杨笑颜, 白玉佳, 于媛媛, 等. 大学生孤独感、社交焦虑与手机依赖的交叉滞后分析[J]. 中国临床心理学杂志, 2022,30(01):64-67.
[24] WATSON D, FRIEND R. Measurement of social-evaluative anxiety[J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 1969,33(04):448.
[25] BUSS A H. Self-consciousness and social anxiety[J]. W.H. Freeman and company, 1980,45(02):210-213.
[26] RAN G, LI J, ZHANG Q, et al. The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis[J]. Computers in Human Behavior, 2022,130:187-198.
[27] HOU J, ZHU Y, FANG X. Mobile phone addiction and depression: Multiple mediating effects of social anxiety and attentional bias to negative emotional information[J]. Acta Psychologica Sinica, 2021,53(04):362-373.
[28] JUNLAN, XU. Research on the relationship among phone addiction, social anxiety and loneliness in high school students[J]. Open Journal of Social Sciences, 2017,5(06):18-24.
[29] ROTTER, JULIAN B. Generalized expectancies for interpersonal trust[J]. American Psychologist, 1971,26(05):443-452.
[30] 金鑫, 李岩梅, 李小舒, 等. 网络社交态度、网络信任、人际信任与社交焦虑、孤独感之间的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2017,25(01):185-187.
[31] 李德树, 刘敏. 人际信任与社交焦虑对大学生孤独感的影响研究[J]. 西部素质教育, 2022,8(15):120-123.
[32] KWON M, KIM D, CHO H, et al. The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents[J]. Plos One, 2013,8(12):835-845.
[33] ROBERT, G., KNIGHT, et al. Some normative, reliability, and factor analytic data for the revised UCLA Loneliness scale[J]. Journal of Clinical Psychology, 1988,44(02):203-206.
[34] LEARY M R. Social anxiousness: the construct and its measurement[J]. Journal of Personality Assessment, 1983,47(01):66-75.
[35] FLANAGAN C A, STOUT M. Developmental patterns of social trust between early and late adolescence: Age and school climate effects[J]. Journal of Research on Adolescence, 2010,20(03):748-773.
[36] 李德树, 刘敏. 人际信任与社交焦虑对大学生孤独感的影响研究[J]. 西部素质教育, 2022,8(15):120-123.

Research on the relationship between mobile phone addiction and loneliness among vocational students and countermeasures

XIONG Ni[1], YE Xuewen[2]
(1 *School of Education, Hubei Univ. of Tech., Wuhan* 430068, *China*;
2 *School of Education, Wuhan City Polytechnic, Wuhan* 430070, *China*)

Abstract: Mental health has a profound influence on the skill formation, personality development and healthy growth of higher vocational students. Based on the survey data of 934 vocational college students in 4 provinces and cities, the moderated mediating effect model was used to study the influence of mobile phone addiction on loneliness of vocational college students, and the mediating effect of social anxiety and the moderating effect of interpersonal trust were analyzed, so as to explore the specific pathway mechanism of mobile phone addiction affecting loneliness.we should improve the family, school and community cooperative education mechanism. Through multi-interaction, it can escort the sustainable development of mental health of higher vocational students.

Keywords: higher vocational students; mobile phone addiction; loneliness; social interaction anxiety; interpersonal trust

[责任编校: 闫 品]