

医学生网络成瘾的原因分析及对策研究

丁彦 张露 李文婷 梁嘉慧

西安培华学院 陕西 西安 710025

【摘要】：随着互联网的发展，医学网络教育平台也越来越被学生认可，医学网络教育虽然为医学生提供了资源更丰富的知识和学习形式，但由于学生更加便捷的运用网络而形成的网络成瘾问题越来越普遍，成为在校学生教学教育的一大难题。基于此现象，本文深入分析了医学生网络成瘾的原因以及预防网络成瘾的有效措施，为医学教育工作者以及高校辅导员开展心理辅导工作提供借鉴。

【关键词】：医学生；互联网；成瘾；对策

DOI:10.12417/2705-098X.23.09.025

The cause analysis and countermeasure research of medical students' Internet addiction

Yan Ding, Lu Zhang, Wenting Li, Jiahui Liang

Xi'an Peihua University Shaanxi Xi'an 710025

Abstract: With the development of the Internet, the medical network education platform is more and more recognized by students. Although medical network education provides medical students with more abundant knowledge and learning forms of resources, the problem of Internet addiction is more and more common due to the students' more convenient use of the network, which has become a big problem of social public health. Based on this phenomenon, this paper deeply analyzes the causes of Internet addiction of medical students and effective measures to prevent Internet addiction, so as to provide reference for medical educators and college counselors to carry out psychological counseling.

Keywords: medical students; Internet; addiction; countermeasures

随着互联网的高速发展，网络让人们的生活变得更加舒适，更加方便，更加自由，也正是因为这些优势，人们对网络的依赖也变得越来越，导致很多人群对网络越来越迷恋甚至形成了网瘾，学生群体是这类人群中十分特殊的一部分。学生群体由于社会经验和历练都不够，导致他们容易被网络的虚拟世界吸引。这些学生中，医学生网络成瘾的人数更多，由于医学生学习任务重，网络上医学学习资源也很丰富，使医学生接触网络的时间更长，接触诱因的机会也更多，这就促使了医学生网络成瘾的问题，沉迷网络游戏对医学生的身心、职业、生涯的发展，以及对社会的稳定产生了很大的影响，少年“游”则中国忧。因此，医学生沉迷网络问题的研究，并相应地提出切实可行的教育引导对策有十分重要的意义^[1]。

1 医学生网络成瘾的表现形式

1.1 上网时间长

网络成瘾的医学生最明显的表现就是上网时间过长。医学生升入大学，刚刚从高考的压力中走出来，步入大学后，有了更多的时间接触网络，网络的各种精彩深深吸引着他们，他们得到了更加自由的空间，也得到了更加开阔的视野^[2]。他们从网络上可以得到更多的资源和想要获取的知识，学习渠道更加自由，丰富。但往往在网路的学习中，会有很多的诱惑出现，比如：有趣的网络页面、搞笑的短视频、网络小说等，一旦开始这些娱乐往往很难走出，一刷就是几个小时。随着网络的快

速发展，学习资源日趋丰富、便捷，学生群体很早就接触了互联网，但由于高中阶段学有升学压力，文化课的学习占用了他们很多的时间因此无法长期上网。考入大学以后，没有了学校的监督和家长的约束，学生毫无顾忌地投入网络无法自拔。有的学生不顾学习压力，无休止的上网，甚至逃课，长期下来，就会影响身心健康、耽误学业。

1.2 沉迷网络游戏

调查显示，将近60%的医学生上网是为了查阅医学学习资料，但大多数同学逐渐由查资料转化为游戏，而沉迷于网络游戏也成为了医学生网络成瘾的突出表现形式^[3]。医学生沉迷于网络游戏以及过度依赖网络游戏，会造成医学生不敢社交、不愿意社交。他们只想生活在网络虚拟世界之中，完全将社会虚拟化。甚至很享受这种虚拟不真实的网络生活。

1.3 沉迷网络社交

沉迷于网络社交也是医学生网络成瘾的表现形式之一，网络社交途径十分广泛，聊天软件、网页论坛、自媒体直播、话题讨论等等都成了学生网络社交的媒介，学生一旦接触到网络社交，将全部精力投入到这些媒介之中，往往会形成习惯，并试图用网上虚拟的人际关系取代现实中的人际关系。医学生们社会阅历少，对于丰富的网络世界生理和心理都需要适应。如果适应能力不足，更容易产生对新环境的孤独感，这些都让医学生更加依恋互联网，他们认为，只有在虚拟的网络上才能获

得安全感,并认为网络上的虚拟关系是美好的,并对此产生强烈的依赖感。

1.4 网购成瘾

网络购物已成为人们消费的重要途径,学生群体也不例外,深处校园之中,往往能看到学生大包小包的快递,部分高校的快递站达到十几个之多。医学生们花费大量时间在网络中学习,这些学习网站中会出现很多商品广告,学生们会不自觉地点击进入,加之很多网络主播的推荐,让不成熟的学生产生购物欲望。而今支付方式的便捷也使得网络购物更加轻松,各种信用卡和网贷都促使了学生购物的便捷,深陷其中不能自拔最终网购上瘾。

1.5 成绩退步

通过问卷调查,我们得到结论,医学生经常网络成瘾的同学的成绩往往低于其他同学,经常上网的同学往往把大量时间用网购、网络社交、网络电视等娱乐项目,导致学习医学专业的时间和精力明显减少。有的同学学习成绩下降明显,甚至出现好几门课程无法通过考核,最终影响毕业。

2 医学生网络成瘾的原因分析

2.1 自控能力较差

医学生进入大学后课程较重,很多课程需要借助网络来同步学习,但是一旦他们接触网络,没有良好的自控能力就容易导致学习顺便娱乐。久而久之,主要学习变成了主要娱乐。加之学校的管理体系不够严格,学生们没有自制力,就很容易误入网络^[4]。有些高校管理体系不完善、很少和学生进行交流互动。导致没有自制力的医学生,上网时间太长,不知道节制,放任同学上网,导致学生网络成瘾。因此,医学生网络成瘾的重要因素就是自控能力不足。

2.2 学校教育不足

学校里的心理健康教育往往不够被重视,导致很多有效的管理方法不落地。现如今的医学生遇到的压力越来越大,这些压力有:学习压力、就业压力、情感压力等。这些各种各样的压力使得学生在每个阶段都会有或多或少的心理问题。而学校的心理健康教育总是不够完善。

2.3 家庭教育不足

网络上瘾的人与无网瘾的人之间,家庭的教育是有较大差别的。如果父母只知道口头指责孩子,孩子就会养成内向、自卑的性格。导致社会正常的社交都出现问题。不愿意暴露自己的身份,因此活在网络虚拟世界中才能正常生活,倘若父母经常与孩子交流沟通,孩子可能很快的走出网络世界。

3 有效预防医学生网络成瘾的路径

3.1 加强心理健康教育

医学生在进入大学之前的学习属于被动教育,而进入大学

之后学习都靠自己的主动性。在这样的情况下容易出现各种心理问题,因此大学的心理健康课程就十分必要^[5]。学生可通过心理健康课程所学的知识对自己进行评估,同时大学还设立心理咨询室,学生通过心理咨询来解决自己的心理问题。但很多同学并不认可自己的心理出现问题,更不可能进行心理辅导。因此医学院校应该在每个专业的选修课中融入心理健康课程,加强学生的心理健康教育。

3.1.1 充分发挥学业导师和辅导员的作用

学业导师和辅导员往往对学生的学习情况和生活情况十分熟悉,与学生每周都会进行一对一的谈话,他们对医学生的心理状况比较了解,更能及时掌握学生可能存在的心理问题。因此应该充分发挥学业导师和辅导员在医学生心理教育方面的作用。学业导师和辅导员应该与学生勤沟通多交流,及时了解学生的思想动态,及时发现问题,解决问题,重点了解学生所在专业的培养方案,不断加强学生对培养方案和专业发展的认识和理解,对学生进行有效指导,让学生真切感受到学业导师和辅导员的帮扶指导,帮助学生走出心理障碍。

3.1.2 组织心理健康活动

学校应该通过举办各种心理健康讲座、心理健康手抄报和板报、开设心理健康选修课,鼓励学生参与到学校的各项活动中去。学生的活动丰富了,生活也更加有趣味了。学校还可以利用学生社团,组织心理健康月,宣传心理健康的知识,网络成瘾的危害以及树立健康价值观的必要性等,用积极的生活和学习态度来消除心理健康的隐患,这样学生就会充满正能量。对于医学生来说,接收良好的心理教育也有助于自己今后的临床实践,会在工作中用更加积极正能量的工作情绪来影响就诊患者,也让患者拥有更加健康积极的就诊态度。

3.1.3 丰富学生校园文化生活

大学的生活是丰富多彩的,医学生学习压力大,更应该拥有调节生活的方式,校园文化生活就起到了十分重要的作用。大学生活休闲娱乐活动少,会使学生沉迷与网络的虚拟世界中。因此,我们应该组织更多的校园文化活动来丰富学生的校园文化生活,避免学生沉迷于网络。学生在自己可支配的时间中选择自己喜欢的社团或者活动参与,既能让大学生生活丰富,也能避免无聊而沉迷于网络。在大学校园中,学生社团应加大活动的宣传和社团文化的建设,尽可能考虑到医学生的实际需求,将活动创新,更加吸引学生的注意而参与其中。

3.2 加强家庭教育

随着大学生的增加,学生的就业压力也随之增大。特别是医学院校的学生大多还要面临着考研的压力,而大多数的家长认为子女考入了大学自己的心愿就完成了。子女可以独立了,但他们对于子女在大学的压力了解甚少,对子女进入大学之后面临的各种困难和问题认识不够。医学生进入大学后往往学习

压力很大,这时家长需要多于子女沟通,充当孩子的心灵导师。为孩子排忧解难,给孩子轻松的环境让孩子乐观阳光的面对大学里的每一天。避免子女在大学里压力过大而逃避,进入虚拟网络世界。

3.3 加强监管制度

医学生的网络成瘾问题危害着他们的身体健康和心理健康。由于这些问题层出不穷,有关部门在控制游戏开发是要加强管理机制,坚决禁止它们进入市场危害青少年的身心健康^[9],也可以在网络游戏经营场所进行监督,控制学生群体的上网时间。

医学生大学时期正处于其青春年少时期,其脑机能基本已

经成熟,而性意识方面也处于活跃时期,此年龄段的医学生受生理因素作用,也会对其心理造成影响^[7]。其他国家的学者针对沉迷网络的人进行分析,其研究认为,人类的大脑里面有一个充满乐趣的地方,当人类在网上进行遨游的时候,这个区域会产生刺激,释放出较多的多巴胺,会给人带来享受。加强对网络的管理、适当的在网络运行中给予用户提示等举措都会对学生们上网时间的控制有所帮助。

医学生网瘾问题由个体的生理、心理、家庭、学校及社会诸多因素共同作用而产生。要对医学生进行积极正面的舆论引导,多传递正能量,减少负能量,保护学生的心灵。营造医学生们健康的学习环境,让学生树立一个积极向上的心态,以及正确的人生观、价值观,最终使他们走向成功之路。

参考文献:

- [1] 常雅娟.网络成瘾的界定及形成机制研究综述[J].现代商贸工业,2017(38).
- [2] 曹瑞琳等.东北地区3所高校大学生网络成瘾与自尊、生命意义的关系研究[J].医学与社会,2019(6).
- [3] 贾恩礼,段玲玲,沈佩琦.大学生网络成瘾问题的形成以及应对机制[J].大众标准化,2020(21).
- [4] 黄鑫等."互联网+"下当代大学生网络成瘾原因分析与应当措施[J].新闻传播,2020(15).
- [5] 马思冰.手机网游用户消费现状浅析[J].科技传播,2016(23):95-101.
- [6] 谌红献.网络成瘾(游戏障碍)及干预策略[J].四川精神卫生,2021(34).
- [7] 张燕贞,喻承甫,张卫.青少年网络游戏成瘾的心理社会影响因素[J].中国健康心理学杂志,2017,25(7):1058-1061.

基金项目:

西安培华学院 2023 年校级辅导员工作专项研究课题:大学生沉溺网络游戏成因及对策研究 (PHFKT202319)