

## 某高校医学生假期日常行为调查

刘伟<sup>1,2</sup> 李发权<sup>1,2</sup> 周彤<sup>3</sup> 李倩<sup>2</sup> 刘力超<sup>2</sup> 吴超<sup>4</sup> 刘亚玲<sup>2</sup>

**【摘要】 目的** 了解医学生日常行为,为医学生今后假期学习生活提供指导,增强医学生自主学习能力。**方法** 以河北某医学院的医学生为调查对象,调查其基本情况、睡眠状况、学习情况、娱乐及运动情况,随机抽取本科生及硕士生共960人。**结果** (1)假期期间仅8.12%的医学生睡眠质量差,且硕士生明显多于本科生,本科生的睡眠障碍得分高于硕士生,硕士生的入睡时间、睡眠时间得分明显高于本科生;(2)硕士生假期自主学习的能力优于本科生,硕士生的自我效能、学习控制、学习意义、制定学习计划及学习评价得分明显高于本科生;(3)医学生主要通过电子设备学习专业知识,本科生多通过书籍(83.43%)及观看相关教学视频(72.93%)学习,硕士生学习专业知识的途径多为文献阅读(78.46%)及论文撰写(56.15%),硕士生学习专业性突出;本科生英语学习多为背单词(80.63%),硕士生以英文文献阅读(59.62%)为主;78.44%的医学生按时听网络直播课程,其中51.39%的学生认为其效果不如课堂授课;(4)58.13%的医学生每天使用电子设备娱乐时间超过4 h,不同年级间无明显差异;(5)每日运动时间超过30 min的医学生占22.19%,其中硕士生明显多于本科生。**结论** 假期医学生睡眠质量一般,硕士生的睡眠质量明显差于本科生。硕士生假期自主学习能力优于本科生;本科生、硕士生对于专业知识和英语学习重点不同。本科生及硕士生每日使用电子设备娱乐时间均较长。每日运动时间超过30 min的硕士生明显多于本科生。

**【关键词】** 医学生; 假期; 日常行为; 睡眠; 学习

**Survey of daily behaviors of medical students** Liu Wei<sup>1,2</sup>, Li Faquan<sup>1,2</sup>, Zhou Tong<sup>3</sup>, Li Qian<sup>2</sup>, Liu Lichao<sup>2</sup>, Wu Chao<sup>4</sup>, Liu Yaling<sup>2</sup>. <sup>1</sup>Hebei Medical University, Shijiazhuang 050017, China; <sup>2</sup>the Department of Dermatology, the Third Hospital of Hebei Medical University, Shijiazhuang 050051, China; <sup>3</sup>the Department of Hand Surgery, the Second Hospital of Tangshan, Tangshan 063000, China; <sup>4</sup>the Department of Oncology, Hospitals of Traditional Chinese and Western medicine, Cangzhou 061000, China

Corresponding author: Liu Yaling, Email: yzling\_liu@126.com

**【Abstract】 Objective** To understand the daily behaviors of the medical students, which could provide the guidance for medical students' study during their vacation, and enhance their autonomous learning ability. **Methods** A total of 960 undergraduates and postgraduates from a medical college in Hebei Province were surveyed to investigate basic conditions, sleep conditions, learning conditions, entertainment and sports conditions, and use the questionnaire star platform to design the questionnaire to collect data. **Results** ① During holidays, only 8.12% of medical students have poor sleep quality. There are obviously more master students with poor sleep quality than undergraduates. Undergraduates' sleep disorder scores are higher than those of master students. Master students' sleep time and sleep time scores are significantly higher than those of undergraduates. ② The ability of master students to learn independently during holidays is better than undergraduates. The scores of self-efficacy, learning control, learning significance, formulation of study plans and learning evaluation of masters students are significantly higher than those of undergraduates. ③ Medical students mainly use electronic equipment for study, undergraduates mostly learn professional knowledge through books (83.43%) and watching related teaching videos (72.93%), and masters study through literature reading (78.46%) and essay writing (56.15%); undergraduates learn English through memorize words (80.63%), master students mainly read English literature (59.62%), 78.44% of medical students listen to live webcast courses on time, but 51.39% of students think it is not as effective as classroom teaching. ④ 58.13% of medical students use electronic devices for more than 4 h of entertainment every day, no

DOI: 10.3877/cma.j.issn.2096-0263.2020.04.006

作者单位: 050017 河北医科大学<sup>1</sup>; 050051 河北医科大学第三医院皮肤科<sup>2</sup>; 063000 河北省唐山市第二医院手外科<sup>3</sup>; 061000 河北省沧州市中西医结合医院肿瘤内科<sup>4</sup>

通信作者: 刘亚玲, Email: yzling\_liu@126.com

significant differences between different grades. ⑤ Medical students who exercise more than 30 minutes a day account for 22.19%, of which there are significantly more master students than undergraduates. **Conclusion** The sleep quality of medical students during vacation is average, and the sleep quality of master students is significantly worse than that of undergraduates. The self-learning ability of master students is better than that of undergraduates during holidays; undergraduates and master students have different focus on professional knowledge and English learning. Undergraduates and master students use electronic equipment for a long time for entertainment every day. There are obviously more master students than undergraduates who exercise more than 30 minutes a day.

**【Key words】** Medical students; Holidays; Activities of daily living; Sleep; Learning

睡眠是人类身体健康的重要保障,睡眠不足或睡眠质量不佳会影响人体健康<sup>[1]</sup>。随着人类的疾病谱不断发生变化,出现许多新的健康问题,居民对健康的需求不断提高,这对医学生的要求也越来越高。医学生与其他专业学生相比,虽然掌握较多的睡眠知识及相关健康知识,但其睡眠质量往往不佳<sup>[2-3]</sup>。胡欣宇等<sup>[4]</sup>研究发现,医学生在校期间睡眠质量不容乐观。医学生面临更大的学习、生活、就业等多重压力和更严峻的竞争,睡眠状况尤其值得关注。

自主学习是有目标的学习,可以为学习者的持续发展提供保证,是新时代人才需要具备的一种能力<sup>[5]</sup>。医学生需要具备终身学习的意识,适应时代发展的要求。国内相关文献报道,医学生具有一定自主学习能力,掌握较好的学习策略,但学习习惯方面需要加强<sup>[6-9]</sup>。目前对于医学生假期日常行为的调查研究较少,本研究对医学生假期日常行为进行调查,旨在了解医学生在家期间睡眠、学习、娱乐及运动情况,对今后指导医学生假期学习生活,促进其身心健康发展,提高医学生自主学习能力有重要意义。

## 资料与方法

### 一、研究对象及方法

选择河北某医学院的本科生及硕士生为调查对象,采用单纯随机抽样方法进行调查,共发放调查问卷960份。所有研究对象对本研究均已知情同意。

### 二、研究内容

查阅相关文献,设计调查问卷,问卷内容包括:(1)基本情况:学生年级及性别;(2)睡眠状况:采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)<sup>[10]</sup>进行评价,该量表由19个条目组成,分为主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物应用和日间功能障碍7个维度。每个条目按0~3计分,累计每个维度得分为PSQI总分,

得分越高表示睡眠质量差。该量表用于医学生的睡眠情况评价有较高的信度及效度, $\alpha$ 系数为0.734,分半信度系数为0.655<sup>[11]</sup>;(3)学习情况:参照朱祖德等编制的《大学生自主学习量表》<sup>[12]</sup>,采用自我效能、内在目标、学习控制、学习意义、制定学习计划、学习评价比较,每日学习专业知识及英语的时长、方式及内容,学习网络直播课程的学习状态及与传统教室授课效果比较;(4)娱乐及运动情况:每日娱乐时间、方式及项目,每日运动时间。首先对20名医学生进行预调查,并根据调查结果对调查问卷进行修改,于2020年3月17日至3月19日进行正式调查,采用问卷星平台收集资料。

### 三、质量监控

由问卷星监控每个IP地址只能作答一次。作答时间 $<3\text{ min}$ 或 $>30\text{ min}$ 者被剔除。

### 四、统计方法

采用SPSS 25.0(IBM公司,美国)统计软件进行数据录入及统计学分析。本科生和硕士生的睡眠质量、学习内容的比较采用person卡方检验,计量资料采用均数 $\pm$ 标准差描述,采用独立样本 $t$ 检验,学习专业知识时长、学习英语时长、娱乐时间以及运动时间的比较采用秩和检验,检验水准 $\alpha$ 值取双侧0.05。

## 结 果

### 一、调查对象的基本情况

2020年3月17日至3月19日,我们对河北某医学院的医学生进行调查,有效填写960份,本科生570名,占59.38%,硕士生390名,占40.62%。

### 二、睡眠状况

1.睡眠质量比较:以PSQI得分 $\leq 4$ 、 $>4$ 且 $<8$ 、 $\geq 8$ 将睡眠质量划分为“好”、“中”、“差”。本次调查结果显示假期睡眠质量好的医学生114名(11.88%),睡眠质量中的共768名(80.00%),睡眠质量差的共

78名(8.12%)。不同年级间睡眠质量差异有统计学意义,见表1。

2.PSQI得分分析:硕士生PSQI总分、入睡时间、睡眠时间明显高于本科生,差异有统计学意义,见表2。

### 三、学习情况

1.硕士生假期自主学习的能力优于本科生,不同年级自我效能、学习控制、学习意义、制定学习计划及学习评价差异有统计学意义( $P<0.05$ ),见表3。

2. 94.67%的医学生通过电子设备学习专业知识,其中每日学习专业知识时间为无、 $<3\text{ h}$ 、 $3\sim 5\text{ h}$ 、 $5\sim 8\text{ h}$ 、 $\geq 8\text{ h}$ 分别占2.81%、29.06%、49.38%、15.31%、3.44%,学习内容多为观看相关专业教学视频(60.45%)、书籍(59.16%)、文献(41.80%)、论文撰写(27.97%)、科普文章(20.90%)及其他方式

(7.72%),在家期间无学习的人数占2.81%;本科生多通过书籍(83.43%)及相关教学视频(72.93%)学习专业知识,硕士生学习专业知识内容多为文献阅读(78.46%)及论文撰写(56.15%),且硕士生的学习针对性强。不同年级学习专业时长及内容差异有统计学意义( $P<0.05$ )。

3.每日英语学习时长为无、 $<30\text{ min}$ 、 $30\sim 50\text{ min}$ 、 $\geq 50\text{ min}$ 的人数分别占17.50%、52.19%、21.25%、9.06%,多数人通过电子设备背单词、观看美剧等影视作品、学习英文文献、观看专业英语视频及相关软件学习,本科生英语学习多为背单词(80.63%),硕士生的英文文献阅读(59.62%)占主要方面,且均为本专业文献学习。不同年级学习英语时长差异无统计学意义,学习英语内容差异有统计学意义( $P<0.05$ ),见表4、5、6。

4. 78.44%的医学生在家通过老师网络直播课程学习,81.67%的学生可按时进入直播听网课,仅有15.54%的学生认为网络授课优于教室授课更能获得知识,51.39%的学生认为网络课程效果不佳,其余学生认为两者效果差不多。

### 四、娱乐及运动情况

97.81%的医学生通过电子设备娱乐,每日使用

表1 河北某医学院本科生和硕士生假期每日睡眠质量比较[例(%)]

组别	例数	睡眠质量		
		好	中	差
本科生	570	66(11.58)	468(82.11)	36(6.31)
硕士生	390	48(12.31)	300(76.92)	42(10.77)
$\chi^2$ 值		6.533		
$P$ 值		0.038		

表2 河北某医学院本科生和硕士生假期PSQI得分比较( $\bar{x}\pm s$ )

组别	例数	PSQI总分	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍
本科生	570	5.79 $\pm$ 1.70	1.17 $\pm$ 0.77	1.12 $\pm$ 0.87	0.48 $\pm$ 0.65	0.56 $\pm$ 0.54	0.96 $\pm$ 0.41	0.12 $\pm$ 0.32	1.39 $\pm$ 0.70
硕士生	390	6.46 $\pm$ 1.89	1.09 $\pm$ 0.61	1.71 $\pm$ 0.84	1.05 $\pm$ 0.67	0.42 $\pm$ 0.53	0.86 $\pm$ 0.70	0.05 $\pm$ 0.21	1.29 $\pm$ 0.70
$t$ 值		-2.347	0.670	-4.270	-5.299	1.655	1.091	1.533	0.859
$P$ 值		0.020	0.504	$<0.01$	$<0.01$	0.100	0.277	0.127	0.392

表3 河北某医学院本科生和硕士生假期自主学习比较( $\bar{x}\pm s$ )

组别	例数	自我效能	内在目标	学习控制	学习意义	制定学习计划	学习评价
本科生	570	25.42 $\pm$ 2.17	38.17 $\pm$ 1.77	31.89 $\pm$ 2.33	8.42 $\pm$ 1.45	22.56 $\pm$ 1.65	13.05 $\pm$ 1.67
硕士生	390	26.48 $\pm$ 2.31	38.49 $\pm$ 1.52	33.31 $\pm$ 2.39	9.14 $\pm$ 1.29	25.72 $\pm$ 1.93	14.05 $\pm$ 2.03
$t$ 值		-2.976	-1.201	-3.730	-3.219	-11.115	-3.384
$P$ 值		0.003	0.232	$<0.01$	0.002	$<0.01$	0.001

表4 河北某医学院本科生和硕士生假期每日学习专业知识时长及英语时长比较[例(%)]

组别	例数	每日学习专业知识时长					每日学习英语时长			
		无	$<3\text{ h}$	$3\sim 5\text{ h}$	$5\sim 8\text{ h}$	$\geq 8\text{ h}$	无	$<30\text{ min}$	$30\sim 50\text{ min}$	$\geq 50\text{ min}$
本科生	570	27(4.74)	108(18.95)	294(51.58)	120(21.05)	21(3.68)	90(15.79)	309(54.21)	132(23.16)	39(6.84)
硕士生	390	0(0.00)	171(43.85)	180(46.15)	27(6.92)	12(3.08)	78(20.00)	192(49.23)	72(18.46)	48(12.31)
$Z$ 值		-6.838					-0.205			
$P$ 值		$<0.01$					0.838			

表5 河北某医学院本科生和硕士生假期每日学习专业知识内容比较(例)

组别	例数	书籍	文献	论文	相关教学视频	相关专业科普文章	其他
本科生	570	453	84	42	396	69	36
硕士生	390	99	306	219	168	126	36
$\chi^2$ 值		277.224	389.840	278.403	66.579	58.388	2.836
<i>P</i> 值		<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0.092

表6 河北某医学院本科生和硕士生假期每日学习英语内容比较(例)

组别	例数	背单词	英文文献	美剧等影视作品	专业英语课程视频	流利说、喜马拉雅等软件	其他
本科生	570	387	63	225	162	108	21
硕士生	390	144	186	135	54	60	27
$\chi^2$ 值		89.864	161.825	2.332	28.209	2.036	5.114
<i>P</i> 值		<0.01	<0.01	0.127	<0.01	0.154	0.024

表7 河北某医学院本科生和硕士生假期每日使用电子设备娱乐时间和每日运动时间比较[例(%)]

组别	例数	每日使用电子设备娱乐时间			每日运动时间		
		<1 h	1~4 h	≥4 h	无	<30 min	≥30 min
本科生	570	18(3.16)	234(41.05)	318(55.79)	213(37.37)	252(44.21)	105(18.42)
硕士生	390	9(2.31)	141(36.15)	240(61.54)	129(33.08)	153(39.23)	108(27.69)
<i>Z</i> 值			-1.815			-2.631	
<i>P</i> 值			0.070			<0.01	

电子设备娱乐时间为<1 h、1~4 h、≥4 h学生人数分别占2.81%、39.06%、58.13%，本科生和硕士生每日使用电子设备娱乐时间差异无统计学意义。主要娱乐项目前三位是刷朋友圈及视频(73.44%)、追剧看电影(60.00%)和听音乐(50.00%)。

每日无运动的医学生占35.63%，运动时间超过30 min的学生占22.19%，其余学生运动时间少于30 min，运动时间超过30 min的硕士生明显多于本科生，本科生和硕士生每日运动时间差异有统计学意义( $P<0.05$ )，见表7。

## 讨 论

### 一、医学生假期睡眠质量一般

拥有充足的睡眠可促进身心健康，提高学习和思维能力，经常睡眠不足容易引起焦虑、抑郁、免疫力降低。相关中医研究显示，睡眠时长不足或过长，凌晨后入睡可增加阴虚体质风险<sup>[13]</sup>。延长睡眠时长对大学生的心血管健康产生积极影响<sup>[14]</sup>。2015年美国“全国睡眠基金会(NSF)”在《睡眠时长推荐意见》中推荐18~25岁的年轻人最佳睡眠

时长为7~9 h/d，最佳入睡时间为22:00以前，最迟不超过23:00<sup>[15]</sup>。本次调查结果显示，睡眠质量差的医学生占8.12%，表明医学生在家期间睡眠质量一般，但硕士生的入睡时间及睡眠时间较本科生不理想。医学生的学业负担较其他专业学生重，且压力大，有研究显示，考试及学业情况会影响医学生睡眠情况<sup>[16-17]</sup>，且硕士生的学习科研压力较本科生更大。每周睡前使用手机次数越多，手机依赖越严重，睡眠质量越差<sup>[18]</sup>。因此，假期期间学生更应重视睡眠情况，放松心情，减少夜间电子设备使用，保证充足睡眠，规律作息时间。

二、硕士生假期自主学习的能力优于本科生，本科生、硕士生对于专业知识和英语学习重点不同

本研究显示，94.67%的医学生通过电子设备学习专业知识，硕士生假期自主学习的能力优于本科生。其中自我效能、学习控制、学习意义、制定学习计划、学习评价有显著差异。类似调查结果也指出，在自主学习过程中，医学生善于利用网络解决学习中的问题<sup>[19-20]</sup>，研究生的网络自主学习能力优于本科生<sup>[21]</sup>。本科生和硕士生的专业学习侧重点不同，本科生学习重心主要放在课本及相关教学视频学习，



增强基础知识储备,完成学业任务;硕士生学习重心多在临床、实验、科研等方面,文献阅读及论文撰写成为主要学习方式,且硕士生学习重点多放在本专业的知识补充上,但对于其他专业知识的学习较少。当今社会就业压力不断增加,自主学习和科研思维已经成为必不可少的能力,因此应着重加强本科生的自主学习能力培养及文献的学习,尽早开拓科研思维,培养科研能力。随着人口老龄化,当代医学模式转变,国家对执业医师的要求越来越严格,为提高医疗队伍的整体素质,培养高质量医疗卫生人才,我国已经启动住院医师规范化培训工作;为提高社区卫生服务机构医疗水平,解决基层医疗卫生人才不足的问题,我国逐步开展全科医生培养计划。全科医生是综合程度较高的医学人才,硕士生也需学习本专业以外的医学知识,提高临床治疗水平。

本次调查结果显示,医学本科生及硕士生均注重对英语的学习,学习时长在30 min左右,但不同年级学习英语的内容不尽相同,本科生多通过单词背诵学习英语,硕士生多通过阅读英文文献学习英语。医学生是大学生中的特殊人群,除掌握专业知识外,对英语的要求也相对较高。目前主要的科技期刊大多以英文的形式发表,医学生可通过阅读英文文献来获得医学前沿知识。顺利阅读和翻译医学专业文献,使用英语进行学术交流,撰写英文论文已经成为医学发展的需要<sup>[22]</sup>。发表SCI论文是衡量医务工作者专业水平的重要标准之一<sup>[23]</sup>。缺乏良好的英文文献检索、阅读及文献翻译能力,就无法掌握疾病的最新研究进展<sup>[24]</sup>。美国心理学家班杜拉提出自我效能感的概念,即“人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度”,且与自主学习能力有关<sup>[25]</sup>。相关研究显示,每周课外学习英语时长6~8 h比3~5 h自我效能感高<sup>[26]</sup>。因此要注重医学生英语的学习,提升自我效能感,并应在本科阶段加强英文文献的学习,为今后撰写科研论文、从事临床教学和参加学术会议打下坚实的基础。

2020年,我省各级各类学校延缓春季开学时间,并开展在线教育教学工作,本次调查显示,多数医学生按时听网络直播课程,仅有15.54%的医学生认为网络课程优于教室授课效果,51.39%的学生认为其效果不如课堂授课,考虑可能与学生不愿意在交流群里进行学习讨论、未能合理安排学习时间、尚不适应网络教学、认为教室授课有更强烈的学习氛围等原因有关。但作为医学生,在学校课堂学习时

长有限,且医生是一个终身学习的职业,网络学习今后可成为终身学习的重要方式之一,因此,医学生既要克服自身困难,锻炼自身网络学习的能力,积极主动寻求网络学习,也要注意不要浏览代替阅读,走马观花学习知识。

三、合理安排电子设备使用及娱乐时间,避免出现网络依赖

根据中华人民共和国工业和信息化部信息中心发布的消息,截至2019年4月底,中国手机上网用户达12.9亿户,使用3G及4G用户达13.4亿户<sup>[27]</sup>。随着互联网迅猛发展,电子设备渗透到我们的日常生活各个方面,手机使用越频繁,对其的依赖性越强<sup>[18,28]</sup>。本次调查显示,医学生在家期间主要使用电子设备娱乐,娱乐时间多于4 h的人数占58.13%,娱乐项目多为刷朋友圈及视频、追剧看电影和听音乐等。且不同年级无明显差异。相关研究报道,每天使用电子设备3 h以上的视疲劳患病率为52.5%~58.0%,且对电子设备依赖性越强,越容易出现视疲劳<sup>[29]</sup>。医学生应合理安排电子设备娱乐时间,减少视疲劳,避免出现网络依赖行为。

四、积极培养医学生的运动习惯和终身体育的意识

为增强青少年体质,国务院发布《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,指出要确保学生每天锻炼1 h<sup>[30]</sup>。适度的体育运动可增加骨端骺板的刺激,加速骨细胞增殖,促进骨骼生长,体育锻炼可影响青少年身高发育<sup>[31]</sup>。适度的体育可增加骨密度,降低骨质疏松的风险<sup>[32]</sup>。运动可以协调人的精神状态,消除精神紧张,增进健康,保持活力,作为当代大学生,更应该注意锻炼身体,拥有良好的身体状态,全身心投入学习。本调查结果显示,每日无运动的医学生占35.63%,运动时间超过30 min的学生占22.19%,运动时间超过30 min的硕士生多于本科生,说明在家期间本科生的运动意识相对较差。因此,需要积极培养医学生运动的习惯和终身体育的意识,增强体质。

综上所述,今后本科生需着重加强自主学习能力的培养及中英文文献学习,注重培养科研思维,为今后的学习与临床工作打下坚实基础,硕士生也需学习本专业以外的医学知识,提高临床治疗水平。医学生应更加重视睡眠情况,规律作息,增强网络学习的能力,充分利用网络等资源学习,并合理安排使用电子设备娱乐时间,主动进行体育锻炼。但本研究仍有一定局限性,调查样本量不够大,调查范围较窄,需进一步扩大样本数量,多方面反映现状。

## 参 考 文 献

- 1 Fernandez- Mendoza J, Alexandros NV. Insomnia and its Impact on Physical and Mental Health[J]. Curr Psychiatry Rep, 2013, 15(12): 418.
- 2 魏明, 李新华, 王伟琼, 等. 医学生睡眠质量现状调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(3): 454-455.
- 3 施少平, 熊定宇, 晏渠如. 大学生睡眠质量及相关因素调查[J]. 中国学校卫生, 2013, 34(12): 1462-1464.
- 4 胡欣宇, 关红军, 鲁俊华. 医学院学生睡眠质量现状及影响因素研究[J]. 牡丹江医学院学报, 2019, 40(2): 135-137.
- 5 任欢欢. 教育生态学视角下自主学习价值体系[J]. 教育理论与实践, 2017, 37(2): 7-9.
- 6 张东强. 医学生自主学习能力与自我效能感、学业情绪的关系研究[D]. 太原: 山西医科大学, 2016.
- 7 白丽, 张晓杰, 韩云峰, 等. 医学生自主学习状况调查分析[J]. 中华医学教育探索杂志, 2016, 15(7): 730-733.
- 8 刘思浚, 仓伟, 何小菁. 医学生自主学习现状及对策研究[J]. 保健医学研究与实践, 2012, 9(4): 4-7.
- 9 苏中平, 赵婷, 叶鹏, 等. 医学生自主学习能力与教育环境的适应性探究[J]. 中国高等医学教育, 2014 (8): 12-13, 17.
- 10 刘贤臣, 唐茂芹, 胡蕾, 等. 匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J]. 中华精神科杂志, 1996, 29(2): 103-107.
- 11 郑棒, 李曼, 王凯路, 等. 匹兹堡睡眠质量指数在某高校医学生中的信度与效度评价[J]. 北京大学学报(医学版), 2016, 48(3): 424-428.
- 12 朱祖德, 王静琼, 张卫, 等. 大学生自主学习量表的编制[J]. 心理发展与教育, 2005, 21(3): 60-65.
- 13 谢宜沙, 朱燕波, 徐佳, 等. 睡眠时长及入睡时刻对阴虚体质的影响研究[J]. 中国全科医学, 2020, 23(2): 209-214.
- 14 Abagayle AS, Soomi L, Nicole GN, et al. Effects of sleep extension on sleep duration, sleepiness, and blood pressure in college students[J]. Sleep Health, 2020, 6(1): 32-39.
- 15 黄建双. 我国大学生睡眠状况及其影响因素研究进展[J]. 中国学校卫生, 2017, 38(8): 1273-1276.
- 16 卢雨昕, 林佳兴, 王芳, 等. 医学生睡眠质量现状及影响因素的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(61): 35-36.
- 17 牟莹莹, 张杰, 李丹利, 等. 医学生睡眠质量调查[J]. 护理研究, 2014, 28(2): 170-172.
- 18 陈雪红, 静进, 江林娜. 医专大学生手机使用行为、手机依赖综合征与睡眠质量的相关研究[J]. 现代预防医学, 2016, 43(21): 3957-3960, 3982.
- 19 易付良, 秦天, 郭航, 等. 医学生利用手机自主学习的现状、态度调查研究[J]. 医学教育研究与实践, 2018, 26(6): 979-982.
- 20 魏俊妮, 雷文静, 贺娟娟. 医学生自主学习状况及与互联网使用的相关性研究[J]. 中国高等医学教育, 2018 (12): 7-8.
- 21 魏鹏飞. 网络环境下医学生自主学习能力和效果影响因素研究[D]. 长春: 吉林大学, 2018.
- 22 刘志辉, 徐育年. 中国医学英语教学发展探讨[J]. 中国现代医学杂志, 2009, 19(13): 2078-2080.
- 23 王伟. 医学英语: 现状与未来——基于CNKI论文的思考[J]. 医学争鸣, 2017, 8(4): 14-17, 21.
- 24 陈竹林, 黄光, 杜铁英, 等. 以提高学生能力为核心的神经内科临床教学方法探索[J]. 继续医学教育, 2017, 31(2): 43-46.
- 25 Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change[J]. Psychol Rev, 1977, 84(2): 191-215.
- 26 邵圆圆, 王虹, 谢静, 等. 朝汉高中生课外学习英语时间对英语自我效能感的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(1): 82-83.
- 27 中华人民共和国工业和信息化部. 2019年1-4月份通信业经济运行情况[EB/OL]. (2019-05-23)[2020-03-22]. <http://www.miit.gov.cn/n1146312/n1146904/n1648372/c6969831/content.html>.
- 28 柴晶鑫, 郭金花, 梅松丽, 等. 长春市某高校大学生手机依赖与手机使用现状调查[J]. 医学与社会, 2016, 29(9): 79-81.
- 29 王家琦, 翟玥, 刘泽豫, 等. 大学生电子产品使用与视疲劳发生的相关性分析[J]. 眼科新进展, 2018, 38(1): 65-68.
- 30 中国政府网. 国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. (2007-05-24)[2020-06-15]. [http://www.gov.cn/jrzq/2007-05/24/content\\_625025.htm](http://www.gov.cn/jrzq/2007-05/24/content_625025.htm).
- 31 曾志红. 运动与身高的关系调查及对策研究[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2004, 12(5): 112-115.
- 32 张冲. 石家庄市在校女大学生综合骨评价现状调查及影响因素分析[D]. 石家庄: 河北医科大学, 2015.

(收稿日期: 2020-05-26)

(本文编辑: 杨娜)

刘伟, 李发权, 周彤, 等. 某高校医学生假期日常行为调查[J/CD]. 中华老年骨科与康复电子杂志, 2020, 6(4): 217-222.