

MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁC VẤN ĐỀ GIẤC NGỦ  
VÀ HÀNH VI SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI CỦA SINH VIÊN  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC, ĐẠI HỌC HUẾ

Lê Văn Giáp, Hoàng Thị Như Quỳnh, Trần Thị Kim Ngân, Phạm Tiến Sỹ\*

<sup>1</sup>Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

\*Email: phamtiensy@hueuni.edu.vn

Ngày nhận bài: 7/8/2024; ngày hoàn thành phản biện: 26/8/2024; ngày duyệt đăng: 4/9/2024

**TÓM TẮT**

Mục tiêu chính của nghiên cứu này là tìm hiểu mối quan hệ giữa hành vi sử dụng điện thoại và các vấn đề về giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Một cuộc khảo sát online, sử dụng phương pháp điều tra bằng bảng hỏi được thiết kế trên Google Form được tiến hành trên 188 sinh viên từ tháng 6 đến tháng 7 năm 2024. Kết quả cho thấy, sinh viên gặp nhiều vấn đề về giấc ngủ khác nhau, trong đó khó vào giấc ngủ và thức dậy giữa đêm là những vấn đề phổ biến nhất. Nghiên cứu cũng tìm thấy mối quan hệ giữa tần suất sử dụng điện thoại và các vấn đề giấc ngủ, cụ thể, những sinh viên thường xuyên sử dụng điện thoại trong bữa ăn, trong giờ học, đặc biệt là trước giờ đi ngủ có nguy cơ làm gia tăng các vấn đề giấc ngủ. Trên cơ sở đó, đề tài đề xuất một số biện pháp hướng tới điều chỉnh hành vi sử dụng điện thoại nhằm đến cải thiện giấc ngủ cho sinh viên, đảm bảo sức khỏe và khả năng học tập.

**Từ khóa:** Vấn đề giấc ngủ, sử dụng điện thoại, sinh viên Trường Đại học Khoa học.

**1. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Các nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém đang ngày càng phổ biến. Cụ thể, nghiên cứu của A. Mansouri và cộng sự năm 2021 cho thấy rằng, có đến 73,3% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém [2]. Tương tự, trong nghiên cứu về chất lượng giấc ngủ ở Brazil, 28,2% sinh viên Y khoa bị mất ngủ [4]. Ở khu vực châu Á, trong một nghiên cứu tại Trung Quốc, 19% sinh viên Y khoa được phát hiện có chất lượng giấc ngủ kém [4]. Nghiên cứu của Aung tại Malaysia cũng có thấy tỉ lệ sinh viên ngành y có rối loạn giấc ngủ là 51,4% [3]. Tại Việt Nam, tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém trong các nghiên cứu gần đây cũng cho kết quả khá tương đồng. Nghiên cứu của của Trịnh Thị Mỹ Linh và cộng sự trên 367 sinh viên

Khoa Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học cho thấy, tỉ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên rất cao (chiếm 53,4) [8]. Một nghiên cứu khác của tác giả Nguyễn Thị Kim Xuyên trên 2113 sinh viên Y khoa cũng cho kết quả tương tự khi có đến 58,4% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém [2]. Nhìn chung, các nghiên cứu ở Việt Nam đều cho thấy tỉ lệ sinh viên có giấc ngủ kém khá cao với tỉ lệ dao động khoảng từ 39,6% trở lên [6]. Như vậy, những kết quả nghiên cứu trên đây cho thấy rằng, vấn đề giấc ngủ của sinh viên trên thế giới nói chung và sinh viên ở Việt Nam nói riêng là một vấn đề đáng được quan tâm.

Nhiều bằng chứng cho thấy có mối liên quan giữa sử dụng điện thoại thông minh và các vấn đề giấc ngủ. Theo Fahdah và cộng sự, 9/10 người sử dụng điện thoại thông minh của họ trước khi đi ngủ; những người dùng trên 60 phút trước khi ngủ có chất lượng giấc ngủ kém hơn [1]. Trong nghiên cứu của Nguyễn Minh Tâm và các cộng sự cũng đã chỉ ra rằng, sinh viên “nghiện” sử dụng điện thoại thông minh gặp các rối loạn về giấc ngủ lên đến 54,3% [9]. Tương tự trong nghiên cứu của Trịnh Mỹ Linh cũng cho thấy mối liên hệ giữa việc sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ và các rối loạn giấc ngủ với tỉ lệ 36,3% [1]. Trong nghiên cứu của Đinh Hữu Hùng và các cộng sự, nhóm sinh viên sử dụng thiết bị điện tử trên 5 giờ có tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém hơn so với nhóm sử dụng dưới 5 giờ, tỉ lệ lần lượt là 31,7% và 16,3%. Điểm chung của các nghiên cứu được đề cập trên đây là chỉ tập trung vào nhóm sinh viên Y khoa. Việc bổ sung các nghiên cứu trên các nhóm sinh viên khác nhau là cần thiết.

Với sứ mạng đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, đáp ứng nhu cầu lao động trong thời kỳ mới, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế đang nỗ lực hoàn thiện môi trường đào tạo, hướng đến phát triển năng lực chuyên môn và kỹ năng mềm cho sinh viên. Nghiên cứu nhằm làm rõ thực trạng và mối quan hệ giữa hành vi sử dụng điện thoại di động và các vấn đề giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, trên cơ sở đó, đưa ra những kiến nghị về việc sử dụng điện thoại hợp lý với mục đích cải thiện vấn đề giấc ngủ của sinh viên.

Chất lượng giấc ngủ là một khái niệm khá rộng, được đo lường phổ biến bằng Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh trên 7 tiêu chí gồm Chất lượng giấc ngủ theo cảm nhận chủ quan; độ trễ của giấc ngủ; thời gian ngủ; hiệu quả giấc ngủ; rối loạn giấc ngủ; việc sử dụng thuốc giúp dễ ngủ; rối loạn chức năng trong ban ngày. Việc đo lường đầy đủ các chỉ số trên là khá khó khăn. Do đó, trong phạm vi nghiên cứu này, chúng tôi tập trung làm rõ các vấn đề giấc ngủ liên quan đến độ trễ của giấc ngủ; thời gian ngủ; hiệu quả giấc ngủ; rối loạn giấc ngủ. Tương tự, hành vi sử dụng điện thoại được đề cập tập trung vào đo lường mức độ thường xuyên sử dụng điện thoại trong các bối cảnh sử dụng (trước khi ngủ, trong bữa ăn, trên lớp học...) và thời gian sử dụng điện thoại mỗi ngày làm tiêu chí đánh giá.

## 2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu này là một nghiên cứu mô tả cắt ngang. Do hạn chế về mặt thời gian, kinh phí và nguồn nhân lực tham gia, nghiên cứu sử dụng bảng khảo sát tự điền được thiết kế trên Google Forms và gửi đến người tham gia khảo sát thông qua mạng xã hội (Facebook, Zalo, Messenger,...). Tất cả những người tham gia đều xác nhận tự nguyện tham gia nghiên cứu trước khi tiến hành trả lời các câu hỏi. Phương pháp chọn mẫu tuyết lăn (snowball sampling) được áp dụng trong nghiên cứu này. Sau khi tiếp nhận bảng hỏi trực tuyến và hoàn thành việc trả lời bảng hỏi, sinh viên tham gia được khuyến khích chia sẻ liên kết (link) khảo sát cho những sinh viên khác cùng tham gia. Tổng số phiếu hợp lệ là 188 phiếu, tương ứng 188 người tham gia nghiên cứu. Đặc điểm nhân khẩu của khách thể nghiên cứu được thể hiện ở Bảng 1:

*Bảng 1.* Đặc điểm nhân khẩu của khách thể nghiên cứu (N=188)

Biến nhân khẩu		Số lượng	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	96	51,1
	Nữ	92	48,9
Ngành học	Khoa học tự nhiên	43	22,9
	Công nghệ - Kỹ thuật	60	31,9
	Khoa học xã hội	85	45,2
Khóa học	K47	58	30,9
	K46	100	53,2
	K45	25	13,3
	K44	5	2,7
Thông tin cư trú	Ở với gia đình	89	47,3
	Ở trọ 1 mình	53	28,2
	Ở trọ chung với bạn khác	39	20,7
	Ở kí túc xá	7	3,7

*Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024*

Nghiên cứu này sử dụng một số câu hỏi liên quan đến các vấn đề giấc ngủ nằm trong thang đo Pittsburgh. Đây là một thang đo thường được sử dụng trong cả bối cảnh lâm sàng và nghiên cứu để đánh giá các khía cạnh khác nhau của giấc ngủ. Ngoài ra, một bảng khảo sát về hành vi sử dụng điện thoại của sinh viên cũng được thiết kế và khảo sát.

Trong nghiên cứu này, chúng tôi sử dụng các thống kê mô tả tỷ lệ đối với các biến phân loại; tính điểm trung bình (ĐTB) và độ lệch chuẩn (ĐLC) đối với các biến liên tục. Đề tài cũng đã được sử dụng phương pháp so sánh điểm trung bình để đánh giá mối quan hệ giữa các vấn đề giấc ngủ và hành vi sử dụng điện thoại di động.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Thực trạng các vấn đề giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

Kết quả khảo sát các vấn đề giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế thể hiện ở Bảng 2.

**Bảng 2.** Mức độ phổ biến của các vấn đề giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

Vấn đề giấc ngủ	Mức độ thường xuyên				Điểm TB (Độ lệch chuẩn)	Thứ tự
	Hầu như là không có trong cả tháng (%)	Ít hơn 1 lần mỗi tuần (%)	Một hoặc hai lần mỗi tuần (%)	Ba lần hoặc nhiều hơn mỗi tuần (%)		
1. Nằm 30 phút mà vẫn không ngủ được	38,3	25,5	20,7	15,4	1,13 (1,09)	1
2. Thức dậy vào giữa đêm hoặc sáng sớm	39,9	26,1	22,3	11,7	1,06 (1,045)	2
3. Phải dậy để sử dụng phòng tắm, nhà vệ sinh	49,4	27,6	15,4	7,6	0,81 (0,957)	4
4. Không thể thở thoải mái (khó thở)	72,9	15,4	6,4	5,3	0,44 (0,835)	7
5. Ho hoặc ngứa to	79,8	13,3	2,7	4,3	0,31 (0,726)	9
6. Cảm thấy quá lạnh	60,1	25,0	10,6	4,3	0,59 (0,845)	6
7. Cảm thấy quá nóng	44,1	27,7	19,7	8,5	0,93 (0,989)	3
8. Mơ thấy ác mộng	52,7	27,1	14,4	5,9	0,73 (0,915)	5
9. Lý do khác	76,1	13,3	5,3	5,3	0,40 (0,818)	8

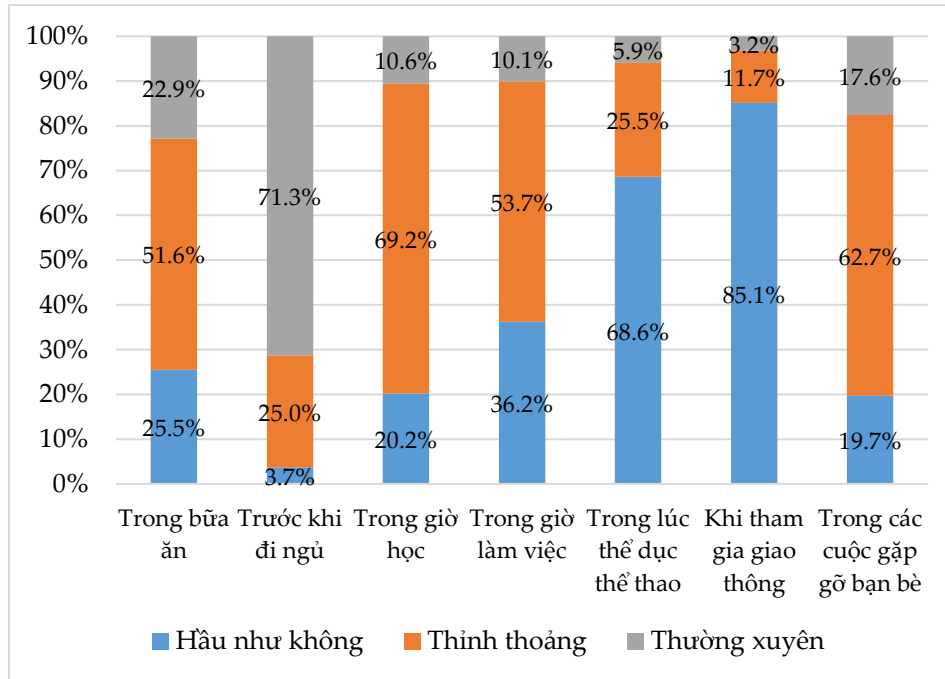
Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

Vấn đề giấc ngủ phổ biến nhất là việc sinh viên khó đi vào giấc ngủ (ĐTB=1,13). Kết quả ở Bảng 2 cho thấy rằng, có 15,4% sinh viên gặp tình trạng này trong ba lần hoặc nhiều hơn mỗi tuần, tiếp đến là tình trạng thức dậy vào sáng sớm hoặc giữa đêm (ĐTB=1,06). Có đến 34% sinh viên gặp tình trạng này từ hai lần trở lên mỗi tuần. Ngoài ra, sinh viên còn gặp một số vấn đề giấc ngủ phổ biến khác lần lượt là cảm thấy quá nóng; phải dậy sử dụng nhà vệ sinh; gặp ác mộng; khó thở... Kết quả nghiên cứu hiện tại cũng có điểm tương đồng với nghiên cứu của tác giả Ngô Thị Huyền. Cả hai nghiên cứu đều cho thấy tỉ lệ phổ biến của việc khó đi vào giấc ngủ và mức độ thường xuyên gặp các vấn đề giấc ngủ ở sinh viên đều ở mức cao [7]. Các vấn đề về giấc ngủ ở sinh viên tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế cho thấy sự đa dạng về tần suất và loại hình, trong đó khó vào giấc ngủ và thức dậy giữa đêm là những vấn đề phổ biến hơn. Các vấn đề trên phản ánh việc suy giảm chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

## 2.2. Thói quen sử dụng điện thoại của sinh viên

Thực tế cho thấy rằng, điện thoại thông minh là một trong những thiết bị không thể thiếu của sinh viên trong bối cảnh hiện nay. Bởi vậy, việc điện thoại thông minh tham gia vào gần như hầu hết các hoạt động trong đời sống của sinh viên cũng là điều dễ hiểu. Tuy nhiên, vấn đề mà nghiên cứu quan tâm là mức độ sử dụng điện thoại thông minh trong các tình huống khác nhau.

Biểu đồ 1 thể hiện sự khác biệt trong mức độ sử dụng điện di động của sinh viên ở các tình huống khác nhau. Kết quả cho thấy, có đến 71,3% sinh viên thường xuyên sử dụng điện thoại di động trước khi ngủ; 29,9% sinh viên thường xuyên sử dụng điện thoại trong các bữa ăn; 17,6% sinh viên thường xuyên sử dụng trong các buổi gặp gỡ bạn bè. Lúc tham gia giao thông và tập thể dục là những thời điểm sinh viên ít sử dụng điện thoại di động hơn.



Nguồn: Khảo sát thực tế, 2024

**Biểu đồ 1:** Thói quen sử dụng điện thoại di động

### 2.3. Mối quan hệ giữa các vấn đề giấc ngủ và một số thói quen sử dụng điện thoại di động

#### 2.3.1. Mối quan hệ giữa mức độ thường xuyên sử dụng điện thoại di động và các vấn đề giấc ngủ

Để đánh giá mối quan hệ giữa hành vi sử dụng điện thoại di động và các vấn đề giấc ngủ, chúng tôi tiến hành so sánh điểm trung bình các vấn đề giấc ngủ theo mức độ thường xuyên sử dụng điện thoại trong các tình huống khác nhau. Kết quả thể hiện ở bảng 3 như sau:

**Bảng 3.** Mối quan hệ giữa các vấn đề giấc ngủ và một số thói quen sử dụng điện thoại di động

Thói quen sử dụng điện thoại	Mức độ	N	ĐTB các vấn đề giấc ngủ	Độ lệch chuẩn
Sử dụng trong bữa ăn	Hầu như không	48	5,92	5,32
	Thỉnh thoảng	97	7,33	5,34
	Thường xuyên	43	8,28	6,77
Sử dụng trước khi đi ngủ	Hầu như không	7	6,15	6,62
	Thỉnh thoảng	47	6,28	5,06

	Thường xuyên	134	7,56	5,89
Sử dụng trong giờ học	Hầu như không	38	6,40	6,03
	Thỉnh thoảng	130	7,17	5,35
Sử dụng trong giờ làm việc	Thường xuyên	20	8,85	7,23
	Hầu như không	68	6,72	5,45
	Thỉnh thoảng	101	7,14	5,42
Sử dụng trong lúc thể dục thể thao	Thường xuyên	19	9,11	7,85
	Hầu như không	129	6,61	5,33
	Thỉnh thoảng	48	8,42	5,86
Sử dụng khi tham gia giao thông	Thường xuyên	11	8,64	8,54
	Hầu như không	160	6,90	5,51
	Thỉnh thoảng	22	8,46	5,69
Trong các cuộc gặp gỡ bạn bè...	Thường xuyên	6	10,17	10,01
	Hầu như không	37	6,76	6,62
	Thỉnh thoảng	118	6,85	4,89
	Thường xuyên	33	8,88	7,14

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy mối quan hệ giữa mức độ thường xuyên sử dụng điện thoại với các vấn đề giấc ngủ. Cụ thể, những sinh viên có hành vi sử dụng điện thoại “thường xuyên” trong các tình huống khác nhau đều có điểm trung bình các vấn đề giấc ngủ cao hơn. Trong đó, những sinh viên thường xuyên sử dụng điện thoại trong bữa ăn có ĐTB giấc ngủ là 8,28, cao gần gấp đôi so với những sinh viên hầu như không sử dụng điện thoại trong tình huống này. Tương tự, sinh viên thường xuyên sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ, trong giờ học, trong giờ làm việc hoặc trong các cuộc gặp gỡ bạn bè đều có ĐTB giấc ngủ cao hơn nhiều so với những sinh viên “thỉnh thoảng” hoặc “hầu như không” sử dụng. Đặc biệt, những sinh viên “thường xuyên” sử dụng điện thoại lúc tham gia giao thông cho thấy ĐTB các vấn đề giấc ngủ cao nhất (10,17). Ngay cả tình huống nguy hiểm, đòi hỏi sự tập trung cao độ mà sinh viên vẫn sử dụng điện thoại cho thấy mức độ phụ thuộc của sinh viên vào điện thoại di động là khá cao. Các vấn đề giấc ngủ của nhóm sinh viên này cũng phổ biến nhất. Nghiên cứu hiện tại cho kết quả tương tự một số nghiên cứu trước đó trên nhóm sinh viên Y khoa. Ví dụ, Nguyễn Minh Tâm và các cộng sự đã chỉ ra rằng, tỉ lệ sinh viên nghiện sử dụng điện thoại thông minh gặp các rối loạn về giấc ngủ lên đến 54,3% [8]. Những kết quả

này cho thấy, thay đổi hành vi sử dụng điện thoại là một trong những giải pháp quan trọng để cải thiện giấc ngủ cho sinh viên.

### 2.3.2. Mối quan hệ giữa thời gian sử dụng điện thoại mỗi ngày và các vấn đề giấc ngủ

Mối quan hệ giữa hành vi sử dụng điện thoại và các vấn đề giấc ngủ còn có thể đánh giá dựa trên tiêu chí là thời gian sử dụng điện thoại di động. Kết quả phân tích số liệu thể hiện ở Bảng 4 như sau:

**Bảng 4.** Mối quan hệ giữa các vấn đề giấc ngủ và thời gian sử dụng điện thoại di động

Thời gian sử dụng điện thoại mỗi ngày	N	ĐTB các vấn đề giấc ngủ	Độ lệch chuẩn	F, Sig
Dưới 3 giờ	13	5,54	4,90	<b>3,42, p=0,02</b>
Từ 3- 5 giờ	67	6,30	5,25	
Từ 5-7 giờ	60	6,80	5,33	
Trên 7 giờ	48	9,36	6,55	

Bảng 4 cho thấy, ĐTB các vấn đề về giấc ngủ tăng dần theo thời gian sử dụng điện thoại di động. Đặc biệt, có đến 48 sinh viên (chiếm 25,5,%) sử dụng điện thoại trên 7 giờ mỗi ngày. ĐTB các vấn đề giấc ngủ của nhóm này cũng cao hơn hẳn so với các nhóm còn lại. ĐTB các vấn đề giấc ngủ cũng có xu hướng tăng dần theo thời gian sử dụng điện thoại.

### 2.4. Một số biện pháp hướng tới điều chỉnh hành vi sử dụng điện thoại nhằm đến cải thiện giấc ngủ cho sinh viên

Trên cơ sở nghiên cứu thực tiễn, đề tài đề xuất một số biện pháp cần thực hiện trong thời gian tới nhằm giúp sinh viên tự điều chỉnh hành vi sử dụng điện thoại của bản thân, qua đó dần cải thiện chất lượng giấc ngủ nhằm đảm bảo sức khỏe và khả năng học tập.

*Thứ nhất*, Nhà trường cần thực hiện các hoạt động truyền thông, nâng cao nhận thức cho sinh viên về những thói quen sử dụng điện thoại di động chưa phù hợp và tác động tiêu cực của các thói quen đó đối với sức khỏe nói chung và chất lượng giấc ngủ nói riêng. Các hoạt động truyền thông có thể được thực hiện lồng ghép trong các buổi sinh hoạt công dân đầu năm học; các buổi họp lớp hoặc các hoạt động tập thể khác của sinh viên. Ngoài ra, những thông tin, bài viết trên các nền tảng mạng xã hội, Website do Trường quản lí cũng là một kênh truyền thông hữu hiệu.

*Thứ hai*, Nhà trường, thông qua tổ chức Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh của Trường có thể thực hiện các buổi tập huấn, hội thảo, các buổi talkshow, các hoạt động sinh hoạt đội nhóm về nội dung liên quan đến hành vi sử dụng điện thoại



thông minh và tác động tiêu cực của nó. Qua các hoạt động thiết thực và hữu ích như vậy, sinh viên sẽ được nâng cao dần kỹ năng để quản lý hành vi sử dụng điện thoại cá nhân, hạn chế những tác động kém tích cực của điện thoại di động.

*Thứ ba*, Nhà trường cần tăng cường cải thiện môi trường Trường đại học theo hướng *hỗ trợ hành vi tích cực* cho sinh viên. Ví dụ, đưa ra các quy định “Không sử dụng điện thoại” đối với sinh viên (và cả người đọc) trong Phòng đọc của Trung tâm Thông tin và Thư viện của Nhà trường (và tập thói quen này khi đến các thư viện khác), khuyến khích sinh viên tập trung vào học tập và nghỉ ngơi; tăng cường các hoạt động có thể kết nối, các hoạt động mang tính vận động cho sinh viên ngay tại khuôn viên trường để sinh viên có cơ hội tham gia và giảm thời gian sử dụng điện thoại trong các giờ giải lao. Đồng thời, Nhà trường và các Giảng viên đứng lớp có thể đưa ra các quy định rõ ràng hơn về việc sử dụng điện thoại trong giờ học.

*Thứ tư*, Nhà trường cần hướng đến xây dựng và cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý nhằm hỗ trợ những sinh viên có khó khăn về tâm lý nói chung và các khó khăn liên quan đến kiểm soát hành vi sử dụng điện thoại nói riêng. Các dịch vụ này có thể được cung cấp bởi Phòng Đào tạo đại học và Công tác sinh viên hoặc Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.

*Thứ năm*, bên cạnh việc tổ chức khám sức khỏe thể chất hàng năm cho sinh viên, các hoạt động sàng lọc và đánh giá tình trạng sức khỏe tâm trí cho sinh viên cũng cần được thực hiện. Trong đó, có thể lồng ghép các nội dung sàng lọc, đánh giá về thói quen sử dụng điện thoại, vấn đề giấc ngủ và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Trên cơ sở các kết quả sàng lọc, đánh giá, Nhà trường có thể có những biện pháp phù hợp để tổ chức tốt hơn các hoạt động trong Nhà trường, hướng đến cải thiện môi trường giáo dục và đào tạo.

## **KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ**

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế tham gia nghiên cứu hiện tại đang gặp một số vấn đề về giấc ngủ, trong đó phổ biến nhất là khó đi vào giấc ngủ; nửa đêm thức dậy và khó ngủ lại; cảm thấy quá nóng hoặc quá lạnh khi ngủ... Nghiên cứu cũng phát hiện ra một số vấn đề liên quan đến hành vi sử dụng điện thoại của sinh viên. Theo đó, một tỉ lệ khá cao sinh viên thường xuyên sử dụng điện thoại trong các hoạt động khác nhau như trước khi đi ngủ; trong lúc ăn; khi gặp gỡ bạn bè; tỉ lệ sinh viên sử dụng điện thoại trên 7 giờ mỗi ngày cũng khá cao. Việc thường xuyên sử dụng điện thoại và thời gian sử dụng điện thoại nhiều trong ngày có mối quan hệ với sự gia tăng các vấn đề giấc ngủ theo hướng tiêu cực vì ảnh hưởng đến sức khỏe và khả năng học tập của sinh viên.

Do hạn chế về mặt thời gian, kinh phí và nguồn nhân lực tham gia nghiên cứu, số liệu chỉ có thể thu thập online bằng google form và sử dụng phương pháp hỏi trực tiếp với chỉ có 188 đối tượng tham gia nghiên cứu vào nghiên cứu hiện tại, điều này ảnh hưởng ít nhiều đến tính đại diện của mẫu và kết quả nghiên cứu. Tuy nhiên, những kết quả trên là cơ sở quan trọng để đề tài đưa ra một số biện pháp hướng đến điều chỉnh hành vi sử dụng điện thoại nhằm đến cải thiện giấc ngủ cho sinh viên. Trong đó, các biện pháp cần được ưu tiên là nâng cao nhận thức và tập huấn kỹ năng quản lý, sử dụng điện thoại một cách hợp lý, giảm thời gian sử dụng điện thoại mỗi ngày, qua đó dần cải thiện và nâng cao chất lượng giấc ngủ cho sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, góp phần giúp sinh viên đảm bảo sức khỏe để học tập và công tác tốt.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. A. Alshobaili, N. A. AlYousefi, The effect of smartphone usage at bedtime on sleep quality among Saudi non- medical staff at King Saud University Medical City, *J Family Med Prim Care*, 8(6), p. 1953-1957, 2019.
- [2]. A. Mansouri, Z. Tavakkol, E. M. Farrokhran, Y. Mokhayeri, A. Fotouhi, Sleep quality of students living in dormitories in Tehran University of Medical Sciences (TUMS) in 2011, *Iranian Journal of Epidemiology*, 2012, Vol. 8, No. 2.
- [3]. Aung K (2016), Sleep Quality and Academic Performance of Nursing Students, *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 5, pp.145-149.
- [4]. Azad M C, Fraser K, Rumana N, et al. (2015), Sleep disturbances among medical students: a global perspective, *J Clin Sleep Med*, 11 , pp.69-74.
- [5]. Bucholz A, Perry Betal (2016), Smartphone use and perceptions among medical students and practicing physicians, *Journal of Mobile technology in medicine*, Vol 5 Issue 1, 2016, tr.356.
- [6]. Đỗ Thế Bon, Lê Thị Yến Nhi, Nguyễn Tiệp Đan, Võ Thị Hà Hoa (2021), Khảo sát chất lượng giấc ngủ và ứng dụng chu kỳ giấc ngủ đối với sinh viên Y khoa trường Đại học Duy Tân, *Tạp chí Nội tiết và Đái tháo đường*, số 47 - 2021, Tr.148.
- [7]. Ngô Thị Huyền (2022). Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan, *Tạp chí Y học Việt Nam*, 516 (2), Tr.97
- [8]. Trịnh Thị Mỹ Linh, Đỗ Thị Hương, Ngô Thị Hải Lý (2022), Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan của sinh viên khoa Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*, số 55/200, Tr,90-91.
- [9]. Nguyễn Minh Tâm, Nguyễn Phúc Thành Nhân, Nguyễn Thị Thuý Hằng, Mối liên quan giữa mức độ sử dụng điện thoại thông minh và các rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông và sinh viên, *Tạp chí Y Dược học - Trường Đại học Y Dược Huế*, tập 7 số 4 - tháng 8/2017.
- [10]. Nguyễn Thị Kim Xuyên (2024). Nghiên cứu chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên Y khoa trường Đại học Nam Cần Thơ năm 2023 - 2024, *Trường Đại học Nam Cần Thơ*.

**CORRELATIONS BETWEEN SLEEP PROBLEMS  
AND SMARTPHONE USAGE BEHAVIOR AMONG STUDENTS  
AT HUE UNIVERSITY OF SCIENCES, HUE UNIVERSITY**

**Le Van Giap, Hoang Thi Nhu Quynh, Tran Thi Kim Ngan, Pham Tien Sy\***

University of Sciences, Hue University

\*Email: phamtiensy@hueuni.edu.vn

**ABSTRACT**

This study investigated the relationship between mobile phone use behaviors and sleep problems among students at Hue University of Sciences, Hue University. An online Google Form survey was conducted from June to July 2024 with the participation of 188 students. The results showed that students face various types of sleep problems, with difficulty falling asleep and waking up in the middle of the night being the most common problems. In addition, we found a relationship between the frequency of mobile phone usage and sleep problems. Students who frequently used mobile phones during meals and class time, especially before bedtime, were at higher risk of sleep problems.

**Keywords:** Sleep problems, mobile phone usage, Hue University of Sciences' students.



**Lê Văn Giáp** sinh ngày 12/02/2004 tại Thừa Thiên Huế, hiện đang là sinh viên ngành Công tác xã hội tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Công tác xã hội với trẻ em; Công tác xã hội với người cao tuổi; Công tác xã hội trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần



**Hoàng Thị Như Quỳnh** sinh ngày 26/10/2004 tại Hà Tĩnh, hiện đang là sinh viên ngành Công tác xã hội tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên; Công tác xã hội trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần



**Trần Thị Kim Ngân** sinh ngày 13/12/2003 tại Quảng Trị, hiện đang là sinh viên ngành Công tác xã hội tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Công tác xã hội với người cao tuổi; Công tác xã hội với trẻ em; Công tác xã hội trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tâm thần



**Phạm Tiến Sỹ** sinh ngày 18/6/1986 tại Nghệ An. Ông tốt nghiệp cử nhân chuyên ngành Tâm lý giáo dục, thạc sĩ chuyên ngành Tâm lý học tại trường Đại học Sư phạm, ĐH Huế lần lượt các năm 2009 và 2011. Ông đã bảo vệ thành công luận án và được cấp học vị tiến sĩ vào tháng 12/2021 tại South China Normal University. Ông công tác tại Khoa Xã hội học và Công tác xã hội từ năm 2011.

*Lĩnh vực nghiên cứu:* Sang chấn tâm lý và sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên; Sức khỏe tâm thần; Công tác xã hội trong lĩnh vực chăm sóc SKTT