

Nghiên cứu

DOI: 10.59715/pntjimp.3.4.14

Nghiện điện thoại thông minh và các yếu tố liên quan của sinh viên Y đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2024

Nguyễn Thị Hồng My¹, Trương Hoàng Tuấn Anh²

¹Khoa Y tế công cộng, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

²Bộ môn Tổ chức - Quản lý y tế, Khoa Y tế công cộng, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

Tóm tắt

Đặt vấn đề: Điện thoại thông minh (ĐTTM) được xác định là thiết bị điện tử được sử dụng phổ biến nhất trong thế hệ trẻ, đặc biệt là trong giới trẻ [1]. Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng việc sử dụng điện thoại thông minh quá mức có liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém, kết quả học tập, sức khỏe tâm thần và sức khỏe tổng thể [2, 3].

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh và các yếu tố liên quan của sinh viên Y đa khoa từ năm 1 đến năm 6 trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2023 - 2024.

Đối tượng - Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang được tiến hành ở 390 sinh viên Y đa khoa từ năm 1 đến năm 6 có học từ tháng 02 đến tháng 04 năm 2024 tại trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2023 - 2024. Đối tượng được chọn vào theo phương pháp chọn mẫu theo cụm 2 bậc. Bộ câu hỏi khảo sát được thiết kế dựa trên thang đo Smart phone addiction Scale - Short Version (SAS - SV) phiên bản Tiếng Việt do tác giả Nguyễn Minh Tâm dịch với hệ số Cronbach's alpha là 0,91 [4].

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên nghiện ĐTTM là 71,5% trong đó tỉ lệ nam giới có nghiện ĐTTM chiếm 76,2% và nữ giới có nghiện ĐTTM chiếm 66,5%. Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa nghiện điện thoại thông minh với giới tính, năm học, nơi ở, thời lượng ngủ, hiệu quả thói quen ngủ, chất lượng giấc ngủ tự đánh giá, chất lượng giấc ngủ tổng thể ($p < 0,05$).

Kết luận: Tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên Y đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là đáng báo động và có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với các thành phần của chất lượng giấc ngủ. Cần có những biện pháp can thiệp để sinh viên nhận thức và quản lý việc sử dụng điện thoại thông minh với thời gian sử dụng phù hợp.

Từ khóa: Nghiện điện thoại thông minh, SAS-SV, sinh viên y khoa, chất lượng giấc ngủ.

Ngày nhận bài:

19/8/2024

Ngày phản biện:

17/9/2024

Ngày đăng bài:

20/10/2024

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Hồng My

Email: 2057010031@

pnt.edu.vn

ĐT: 0901687252

Abstract

Smartphone addiction and related factors among General Medical students at Pham Ngoc Thach University of Medicine in 2024

Background: Smartphones are identified as the most widely used electronic devices among the youth, particularly among young people. Previous studies have

shown that excessive smartphone use is associated with poor sleep quality, academic performance, mental health, and overall well-being.

Objectives: To determine the prevalence of smartphone addiction and its related factors among General Medical students from the first to the sixth year at Pham Ngoc Thach University of Medicine during the 2023 - 2024 academic year.

Materials and Method: A cross-sectional study was conducted on 390 General Medical students from the first to the sixth year who were enrolled from February to April 2024 at Pham Ngoc Thach University of Medicine during the 2023 - 2024 academic year. Participants were selected using a two-stage cluster sampling method. The survey questionnaire was designed based on the Vietnamese version of the Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV), translated by author Nguyen Minh Tam, with a Cronbach's alpha coefficient of 0.91.

Reults: The prevalence of smartphone addiction among students was 71.5%, with 76.2% of male students and 66.5% of female students being addicted to smartphones. Smartphone addiction was significantly associated with gender, number of academic years, place of residence, sleep duration, sleep efficiency, self-assessed sleep quality and overall sleep quality ($p < 0.05$).

Conclusions: The prevalence of smartphone addiction among General Medical students at Pham Ngoc Thach University of Medicine is alarming and was significantly associated with various components of sleep quality. Interventions are needed to raise awareness among students and help them manage their smartphone usage in time of using.

Keywords: Smartphone addiction, SAS-SV, medical students, sleep quality.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiện ĐTTM được định nghĩa là việc sử dụng ĐTTM quá mức đến mức làm ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của người dùng [5]. Loại nghiện mới này được gây ra bởi các phương tiện truyền thông đang phát triển nhanh chóng bao gồm internet và điện thoại thông minh trong các ngành công nghệ truyền thông tiên tiến. Nó đã thu hút được sự chú ý của các nước trên thế giới.

Một cuộc khảo sát cắt ngang đã được thực hiện vào tháng 5 năm 2016 theo kết quả SAS-SV, có 257 (66,4%) người tham gia được coi là người nghiện ĐTTM [6].

Tại Việt Nam, qua các nghiên cứu thực hiện năm 2015 với tỷ lệ nghiện ĐTTM ở sinh viên là 11% [7], năm 2017 là 43,7% [4] và năm 2021 là 55,56% [8], có thể nhận thấy tỷ lệ nghiện ĐTTM đang tăng dần qua mỗi năm. Không thể phủ nhận điện thoại thông minh đem đến cho con người rất nhiều lợi ích, nhưng nếu nghiện điện thoại thông minh quá mức cũng đi kèm với một số tác hại. Vì thế quan tâm đến vấn đề nghiện ĐTTM ở sinh viên là một điều cần thiết.

Sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch cũng là nhóm đối tượng cần được quan tâm. Do đó chúng tôi nghiên cứu “Thực trạng nghiện ĐTTM và các yếu tố liên quan của sinh viên Y đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2024” với mục tiêu xác định tỷ lệ nghiện ĐTTM và các yếu tố liên quan của sinh viên Y đa khoa từ năm 1 đến năm 6 trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2023 - 2024.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên Y đa khoa từ năm 1 đến năm 6 có học từ tháng 02 đến tháng 04 năm 2024 tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2023 - 2024.

Tiêu chí chọn vào

Sinh viên Y từ năm 1 đến năm 6 có học từ tháng 02 đến tháng 04 năm 2024 tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2023 - 2024 đồng ý tham gia nghiên cứu.

Tiêu chí loại ra

Bộ câu hỏi có câu trả lời không đạt yêu cầu sử dụng.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu cắt ngang.

Cỡ mẫu

Cỡ mẫu tối thiểu được tính theo công thức tính cỡ mẫu cho nghiên cứu mô tả ước tính tỷ lệ, với $p = 55,56\%$ theo kết quả nghiên cứu năm 2021 về mức độ sử dụng ĐTTM của tác giả Trần Hải Anh và các cộng sự cho thấy trong 1314 sinh viên tham gia nghiên cứu có 55,56% mẫu nghiên cứu có nghiện ĐTTM [8], cho kết quả $n = 380$. Áp dụng công thức hiệu chỉnh cho một quần thể hữu hạn và dự phòng 10% cỡ mẫu cho những trường hợp không đồng ý tham gia nghiên cứu, vậy cỡ mẫu tối thiểu là 387 người. Thực tế nghiên cứu khảo sát được 390 sinh viên.

Phương pháp chọn mẫu

Sử dụng phương pháp chọn mẫu theo cụm 2 bậc.

- Bậc 1: Chọn 6 lớp trong 24 lớp, mỗi năm 1 lớp.

- Bậc 2: Mỗi lớp chọn 7 tổ, mỗi tổ chọn 10 người.

Phương pháp thu thập số liệu

Sử dụng bảng câu hỏi tự điền được phát trực tiếp tại lớp sau tiết học (có sự hỗ trợ của ban cán sự của mỗi lớp).

Công cụ thu thập số liệu

Bảng câu hỏi khảo sát bao gồm 3 phần, tổng cộng 36 câu.

Phần A: Thông tin chung của đối tượng, gồm 3 câu.

Phần B: Thực trạng sử dụng điện thoại thông minh của sinh viên, gồm 5 câu.

Phần C: Khảo sát mức độ nghiện ĐTTM theo bộ câu hỏi thang đo Smart phone addiction Scale - Short Version (SAS - SV) phiên bản Tiếng Việt [4] gồm 10 câu về các biểu hiện nghiện ĐTTM và người trả lời cần tự báo cáo bằng cách đưa ra lựa chọn về mức độ đồng ý theo thang đo Likert 6 điểm. Đánh giá có nghiện sử dụng điện thoại với điểm tổng:

+ Từ 31 điểm trở lên ở nam.

+ Từ 33 điểm trở lên ở nữ.

Phần D: Khảo sát tình hình CLGN theo bộ câu hỏi thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) phiên bản Tiếng Việt [9] gồm 18 câu được nhóm lại thành 7 thành phần, mỗi thành phần được tính điểm từ 0 - 3. Tổng số điểm của 7 phần tạo nên điểm tổng, dao động từ 0-21 điểm với điểm cắt là 5. Chất lượng giấc ngủ được cho là:

+ Tốt khi: điểm PSQI tổng thể ≤ 5 .

+ Kém khi: điểm PSQI tổng thể > 5 .

Xử lý và phân tích số liệu

Nhập liệu và mã hóa dữ liệu bằng Microsoft Excel và phân tích bằng phần mềm IBM SPSS Statistics 20.

Dùng kiểm định Chi bình phương, tính PR để kiểm định mối liên hệ giữa nghiện điện thoại thông minh và các yếu tố liên quan. Khi điều kiện chi bình phương không thỏa (có trên 20% số ô có giá trị vọng trị < 5) dùng kiểm định chính xác Fisher, nếu giá $p < 0,05$ thì sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với độ tin cậy 95%.

Y đức

Nghiên cứu đã được Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch cho phép tiến hành thông qua giấy chấp thuận số 1055/TĐHYKPNT-HĐĐĐ ngày 21 tháng 02 năm 2024.

Các sinh viên có quyền quyết định đồng ý hoặc từ chối tham gia nghiên cứu, sau khi đã được thông tin đầy đủ tất cả những gì liên quan đến nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ

Trong nghiên cứu của chúng tôi có 390 sinh viên đã tham gia trả lời khảo sát, trong đó tỷ lệ giới tính tham gia nghiên cứu tương đối cân bằng với 202 nam giới chiếm 51,8% và nữ giới là 188 chiếm 48,2%.

Số lượng sinh viên các năm tham gia nghiên cứu lần lượt là 63 sinh viên năm 1 (16,2%), 65 sinh viên năm 2 (16,7%), 65 sinh viên năm 3 (16,7%), 67 sinh viên năm 4 (17,2%), 65 sinh viên năm 5 (16,7%) và 65 sinh viên năm 6 (16,7%).

Đa số sinh viên ở cùng gia đình với 200 sinh viên (51,3%), 73 sinh viên ở trọ cùng bạn bè (18,7%), 67 sinh viên ở trọ 1 mình (17,2%) và 60 sinh viên ở ký túc xá (12,8%).

Bảng 1. Mức độ sử dụng điện thoại thông minh của đối tượng (n=390)

Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Thời gian bắt đầu sử dụng ĐTTM (n=390)		
Dưới 5 tuổi	0	0
Tiểu học (6 - 11 tuổi)	50	12,8
Trung học cơ sở (12 - 15 tuổi)	203	52,1
Trung học phổ thông (16 - 18 tuổi)	84	21,5
Trên 18 tuổi	53	13,6
Thời gian sử dụng ĐTTM trong ngày (n=390)		
< 3 giờ	35	9,0
Từ 3 đến 6 giờ	159	40,8
Từ 6 đến 9 giờ	131	33,6
> 9 giờ	65	16,7
Mục đích sử dụng ĐTTM (nhiều lựa chọn)		
Giải trí	352	46,6
Phục vụ cho việc học	354	46,8
Bán hàng online, kinh doanh	45	6,0
Khác	5	0,7
Sử dụng ĐTTM trước khi ngủ (n=390)		
Có	331	84,9
Không	59	15,1
Thời gian sử dụng ứng dụng trước khi ngủ (n=331)		
< 30 phút	73	21,1
30 phút - 1 giờ	169	51,1
1 - 3 giờ	69	20,8
> 3 giờ	20	6,0

Đa số thời gian sử dụng ĐTTM trong ngày là từ 3 đến 6 giờ với 159 sinh viên chiếm 40,8% và từ 6 đến 9 giờ với 131 sinh viên chiếm 33,6%. Có 331 sinh viên có sử dụng ĐTTM trước khi ngủ chiếm 84,9% và thời gian sử dụng ứng dụng trên ĐTTM chủ yếu là từ 30 phút đến 1 giờ với 169 sinh viên chiếm 51,1%.

Bảng 2. Điểm mức độ nghiện theo thang đo SAS-SV (n=390)

	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất
Điểm mức độ nghiện ĐTTM theo thang đo SAS-SV	34,150	6,506	12	53

Bảng 3. Tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh của đối tượng nghiên cứu (n=390)

Tỷ lệ nghiện ĐTTM	Nam		Nữ		Tổng	
	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Không nghiện	48	23,8	63	33,5	111	28,5
Nghiện	154	76,2	125	66,5	279	71,5
Tổng	202	100	188	100	390	100

Qua bảng 2 và 3 cho thấy, tỉ lệ nghiện ĐTTM khá cao chiếm 71,5%, điểm trung bình về mức độ nghiện ĐTTM ở sinh viên là $34,150 \pm 6,506$ điểm.

Bảng 4. Mối liên quan giữa nghiện điện thoại thông minh và đặc điểm đối tượng (n=390)

Đặc điểm	Điện thoại thông minh		p*	PR (KTC 95%)
	Nghiện (n=279) n (%)	Không (n=111) n (%)		
Giới tính				
Nam	154 (76,2)	48 (23,8)	0,033	1,146 (1,009 - 1,302)
Nữ	125 (66,5)	63 (33,5)		
Năm học				
Năm 1	35 (55,6)	28 (44,4)		1
Năm 2	51 (78,5)	14 (21,5)	0,08	1,412 (1,094 - 1,822)
Năm 3	51 (78,5)	14 (21,5)	0,08	1,412 (1,094 - 1,822)
Năm 4	40 (59,7)	27 (40,3)	0,633	1,075 (0,799 - 1,444)
Năm 5	49 (75,4)	16 (24,6)	0,022	1,357 (1,045 - 1,761)
Năm 6	53 (81,5)	12 (18,5)	0,003	1,468 (1,144 - 1,883)
Nơi ở				
Ở cùng gia đình	127 (63,5)	73 (36,5)		1
Ở ký túc xá	45 (90,0)	5 (10,0)	< 0,001	1,417 (1,232 - 1,630)
Ở trọ 1 mình	53 (79,1)	14 (20,9)	0,008	1,246 (1,060 - 1,465)
Ở trọ cùng bạn bè	54 (74,0)	19 (26,0)	0,082	1,165 (0,981 - 1,383)

*Kiểm định Chi Bình phương

Nam giới có tỷ lệ nghiện ĐTTM cao hơn gấp 1,146 lần (KTC 95%: 1,009 - 1,302) so với nữ giới. Sinh viên ở ký túc xá, ở trọ một mình có tỷ lệ nghiện ĐTTM cao hơn gấp 1,417 lần (KTC 95%: 1,132 - 1,630) và gấp 1,246 lần (KTC 95%: 1,060 - 1,465) so với sinh viên ở cùng gia đình.

Bảng 5. Mối liên quan giữa nghiện điện thoại thông minh và thành phần chất lượng giấc ngủ (n=390)

Thành phần CLGN	ĐTTM		p*	PR (KTC)
	Nghiện (n=279) n (%)	Không (n=111) n (%)		
Thời lượng ngủ (giờ)				
≥ 7 giờ	150 (68,5)	69 (31,5)		1
6 - < 7 giờ	60 (65,2)	32 (34,8)	0,581	0,952 (0,800 - 1,133)
5 - < 6 giờ	59 (85,5)	10 (14,5)	0,001	1,248 (1,094 - 1,425)
< 5 giờ **	10 (100)	0 (0)		
Giai đoạn đi vào giấc ngủ (phút)				
≤ 15 phút	175 (69,4)	77 (30,6)		1

Thành phần CLGN	ĐTTM		p*	PR (KTC)
	Nghiện (n=279) n (%)	Không (n=111) n (%)		
16 - 30 phút	95 (73,6)	34 (26,4)	0,216	1,061 (0,930 - 1,210)
31 - 60 phút**	9 (100)	0 (0)		
> 60 phút**	0 (0)	0 (0)		
Hiệu quả thói quen ngủ				
≥ 85%	189 (67,7)	90 (32,3)		1
75 - < 85%	71 (78,0)	20 (22,0)	0,041	1,152 (1,005 - 1,319)
65 - < 75%	13 (92,9)	1 (7,1)	< 0,001	1,372 (1,161 - 1,619)
< 65%**	6 (100)	0 (0)		
Chất lượng giấc ngủ tự đánh giá				
Rất tốt	33 (63,5)	19 (36,5)		1
Tương đối tốt	157 (68,0)	74 (32,0)	0,549	1,071 (0,856 - 1,340)
Tương đối kém	54 (76,1)	17 (23,9)	0,146	1,198 (0,939 - 1,530)
Rất kém	35 (97,2)	1 (2,8)	< 0,001	1,531 (1,237 - 1,897)

* Kiểm định Chi Bình phương

** Không đủ điều kiện để phân tích

Khi sinh viên có thời lượng ngủ từ 5 đến < 6 giờ thì tỷ lệ nghiện ĐTTM cao hơn gấp 1,248 lần (KTC 95%: 1,094 - 1,425) so với sinh viên có thời lượng ngủ ≥ 7 giờ. Khi sinh viên có hiệu quả thói quen ngủ từ 65% đến < 75% thì có tỷ lệ nghiện ĐTTM cao hơn gấp 1,372 lần (KTC 95%: 1,161 - 1,619) so với sinh viên có hiệu quả thói quen ngủ ≥ 85%.

Khi sinh viên tự đánh giá CLGN ở mức rất kém thì có tỷ lệ nghiện ĐTTM cao hơn gấp 1,531 lần (KTC 95%: 1,237 - 1,897) so với sinh viên tự đánh giá CLGN rất tốt.

4. BÀN LUẬN

Tỷ lệ sinh viên nghiện ĐTTM theo điểm của thang đo SAS-SV trong nghiên cứu của chúng tôi khá cao là 71,50%. Kết quả này cho tỷ lệ cao hơn nghiên cứu của tác giả Surabhi P. Dharmadhikar năm 2019 với tỷ lệ sinh viên nghiện ĐTTM là 46,87% [10], kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Phúc Thành Nhân năm 2016 (43,7%) [11] và kết quả của tác giả Trần Hải Anh năm 2021 (55,56%) [8]. Theo kết quả nghiên cứu của các tác giả có thể nhận thấy tỷ lệ nghiện ĐTTM đang tăng dần qua mỗi năm. Cùng với sự phát triển vượt bậc của ngành công nghệ điện tử, sự cải thiện trong việc kết nối internet thông qua mạng 4G và 5G, các ứng dụng ngày càng đa dạng, ĐTTM ngày càng

được tích hợp các tính năng vượt trội từ mạng xã hội, trò chơi, đến các ứng dụng giải trí, học tập và làm việc, tốc độ truy cập nhanh chóng và ổn định, điều này đã tạo ra một môi trường phong phú và hấp dẫn, gia tăng thời gian sử dụng điện thoại của người dùng.

Tỷ lệ nghiện ĐTTM ở nam là 76,20% cao hơn tỷ lệ nghiện ĐTTM ở nữ là 66,50%. Sinh viên nam có nguy cơ nghiện ĐTTM cao gấp 1,146 lần so với sinh viên nữ. Sinh viên nam thường có xu hướng quan tâm đến công nghệ và dành nhiều thời gian cho các thiết bị điện tử như điện thoại, máy tính. Điều này dẫn đến việc họ dễ dàng bị cuốn vào các hoạt động trên điện thoại, đặc biệt là các trò chơi điện tử và ứng dụng giải trí, vốn đã phổ biến và dễ gây nghiện hơn đối với nam giới.

Sinh viên ở ký túc xá có tỷ lệ nghiện ĐTTM gấp 1,417 lần và sinh viên ở trọ một mình có tỷ lệ nghiện ĐTTM gấp 1,246 lần so với sinh viên ở cùng gia đình. Có thể hình dung khi viên ở ký túc xá ngoài việc học, ít có tương tác với bên ngoài, ít tham gia các hoạt động với bạn bè hơn, giờ giấc nghiêm ngặt hơn khi sinh hoạt, kỷ luật hơn nên có xu hướng sử dụng ĐTTM nhiều hơn.

Có mối liên quan giữa nghiện ĐTTM với thời lượng ngủ ($p = 0,001$), hiệu quả thói quen ngủ và chất lượng giấc ngủ tự đánh giá ($p < 0,001$). Khi sinh viên có thời lượng ngủ từ 5 đến < 6 giờ thì tỷ lệ nghiện ĐTTM cao hơn gấp 1,248 lần so với sinh viên có thời lượng ngủ ≥ 7 giờ. Một trong những nguyên nhân gây khó ngủ xuất phát từ ánh sáng xanh trên ĐTTM. Ánh sáng xanh phát ra từ màn hình điện thoại có thể ức chế sự sản sinh melatonin, hormone điều chỉnh giấc ngủ, làm giảm khả năng rơi vào giấc ngủ sâu, ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

Việc sử dụng ĐTTM trước khi ngủ thường bao gồm việc lướt mạng xã hội, đọc tin tức hoặc xem video, điều này khiến tâm trí của sinh viên khó thư giãn và khó đi vào giấc ngủ. Thời gian sử dụng điện thoại càng lâu thì thời gian ngủ càng bị rút ngắn lại gây ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

Do nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi tự điền có thể giúp tiết kiệm thời gian thu thập số liệu, tuy nhiên chúng tôi chưa thể khai thác sâu vào các nguyên nhân nguy cơ gây ra tình trạng nghiện ĐTTM.

5. KẾT LUẬN

Dựa trên nghiên cứu của chúng tôi về tình trạng nghiện ĐTTM, kết quả cho thấy tỷ lệ nghiện ở sinh viên là khá cao và có tác động tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Điều này cho thấy cần phải có các biện pháp can thiệp giúp sinh viên biết cách quản lý tốt thời gian sử dụng ĐTTM, giảm thiểu các tác hại của nghiện điện thoại thông minh có thể gây ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kathryn, Z. Generations and their gadgets. 2011 [cited 2023 November 29]; Available from: <https://www.pewresearch.org/>

[internet/2011/02/03/generations-and-their-gadgets/](https://www.pewresearch.org/internet/2011/02/03/generations-and-their-gadgets/).

2. Bulck VD, Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. 2004. 27(1): p. 101-104.
3. Demirci Kadir, Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. 2015. 4(2): p. 85-92.
4. Nguyễn Minh Tâm, Nguyễn Phúc Thành Nhân, and 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, 2017,7(4): p. 125-130.
5. Goldber-g, I., Internet addiction disorder. CyberPsychol. Journal of behavior, 1996. 3(4): p. 403-412.
6. Baabdullah, A., et al., The association between smartphone addiction and thumb/wrist pain: A cross-sectional study. Medicine 2020. 99(10).
7. Lê Đỗ Mười Thương, Đỗ Thị Thùy Linh, and Lê Thị Thu Sương, Ảnh hưởng của việc sử dụng điện thoại thông minh đến chất lượng giấc ngủ và các yếu tố tâm lý của sinh viên trường Cao đẳng Y tế Quảng Nam. 2016.
8. Trần Hải Anh, et al., Khảo sát tình hình sử dụng điện thoại thông minh ở sinh viên đại học trên địa bàn Hà Nội bằng thang điểm đánh giá nghiện điện thoại thông minh phiên bản rút gọn. 2021. 502(2).
9. Tô Minh Ngọc, Y học Thành phố Hồ Chí Minh, 2013. Thang đo Chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản Tiếng Việt: p. 664-668.
10. Dharmadhikari, S.P., S.D. Harshe, and B. Poorva, Prevalence and correlates of excessive smartphone use among medical students: A cross-sectional study. Indian journal of psychological medicine, 2019. 41(6): p. 549-555.
11. Nguyễn Phúc Thành Nhân, et al., Thực trạng sử dụng điện thoại di động và mối liên quan đến rối loạn giấc ngủ, tâm lý và kết quả học tập ở sinh viên trường Đại học Y dược Huế năm 2015. 2016.