Vietnam Journal of Community Medicine, Vol. 67, No. 9, 279-282

SMARTPHONE USE AND SLEEP STATUS AMONG STUDENTS AT CA MAU MEDICAL COLLEGE

Huynh Ngoc Linh*, Tran Ngoc Dung, Cao Phuong Nam

Ca Mau Medical College - 146 Nguyen Trung Truc Street, Ly Van Lam Ward, Ca Mau Province, Vietnam

Received: 02/06/2026
Revised: 21/08/2026; Accepted: 18/09/2026

ABSTRACT

Objective: To describe smartphone use, sleep status and factors associated with poor sleep quality among students at Ca Mau Medical College.

Methods: An analytical cross-sectional study was conducted from January to March 2026. Of 650 students invited, 571 valid questionnaires were obtained; because only six students did not use smartphones, the main analysis was restricted to 565 smartphone users. Sleep quality was assessed by a 7-component index adapted from PSQI; Cronbach's alpha was 0.887. Poor sleep quality was defined as a total score ≥6. Logistic regression estimated crude and adjusted odds ratios.

Results: Among 565 smartphone users, 40.88% used smartphones ≥5 hours/day, 90.62% used smartphones within one hour before sleep, and 53.45% kept phones near/on the bed. Poor sleep quality was found in 58.05%. Multivariable analysis showed significant associations with academic pressure, staying up late because of smartphone use and waking at night due to the phone.

Conclusion: Poor sleep quality was common. Smartphone-related bedtime behaviors should be addressed in student health education.

Keywords: Smartphone, sleep, students, Ca Mau Medical College.

*Corresponding author
Email: drlinhcm78@gmail.com **Phone:** (+84) 918601231 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i9.6764

SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH VÀ TÌNH TRẠNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ CÀ MAU

Huỳnh Ngọc Linh*, Trần Ngọc Dung, Cao Phương Nam

Trường Cao đẳng Y tế Cà Mau - 146 Nguyễn Trung Trực, P. Lý Văn Lâm, tỉnh Cà Mau, Việt Nam

Ngày nhận: 02/06/2026
Ngày sửa: 21/08/2026; Ngày đăng: 18/09/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng sử dụng điện thoại thông minh, tình trạng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ chưa tốt của sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Cà Mau.
Đối tượng và phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang có phân tích từ tháng 01 đến tháng 03 năm 2026. Trong 650 sinh viên được mời khảo sát, thu được 571 phiếu hợp lệ; do chỉ có 6 sinh viên không sử dụng điện thoại thông minh, phân tích chính được thực hiện trên 565 sinh viên có sử dụng điện thoại. Chất lượng giấc ngủ được đánh giá bằng chỉ số 7 thành phần với Cronbach's alpha 0,887; chất lượng giấc ngủ chưa tốt khi tổng điểm ≥6. Hồi quy logistic được dùng để xác định yếu tố liên quan.
Kết quả: Trong 565 sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh, 40,88% dùng từ 5 giờ/ngày trở lên, 90,62% dùng trong vòng 1 giờ trước ngủ và 53,45% để điện thoại gần giường/trên giường. Chất lượng giấc ngủ chưa tốt chiếm 58,05%. Sau hồi quy đa biến, các yếu tố còn liên quan có ý nghĩa thống kê gồm áp lực học tập, để điện thoại gần giường/trên giường, thức khuya vì điện thoại và bị thức giấc ban đêm do điện thoại.
Kết luận: Chất lượng giấc ngủ chưa tốt khá phổ biến. Cần truyền thông về vệ sinh giấc ngủ và sử dụng điện thoại hợp lý trước khi ngủ.
Từ khóa: Điện thoại thông minh, giấc ngủ, sinh viên, Cao đẳng Y tế Cà Mau.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Điện thoại thông minh ngày càng được sử dụng phổ biến trong học tập, liên lạc và giải trí của sinh viên. Tuy nhiên, sử dụng điện thoại thông minh kéo dài, đặc biệt vào buổi tối hoặc trước khi ngủ, có thể ảnh hưởng bất lợi đến giấc ngủ. Nghiên cứu của Sinha và cộng sự ghi nhận mức sử dụng điện thoại di động cao có liên quan có ý nghĩa với chất lượng giấc ngủ kém và điểm PSQI cao hơn [1]. Tại Việt Nam, một số nghiên cứu cũng cho thấy sử dụng điện thoại thông minh có liên quan đến rối loạn giấc ngủ hoặc chất lượng giấc ngủ kém ở học sinh, sinh viên [2], [3], [4].

Sinh viên khối ngành sức khỏe có đặc thù học lý thuyết, thực hành và thực tập, thường chịu áp lực học tập. Tại Trường Cao đẳng Y tế Cà Mau, sinh viên thuộc nhiều ngành như Dược, Y sĩ, Điều dưỡng, Hộ sinh và Phục hồi chức năng. Khảo sát thói quen sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng giấc ngủ ở nhóm này là cần thiết, nhằm cung cấp cơ sở cho hoạt động tư vấn và truyền thông sức khỏe. Nghiên cứu được thực hiện với hai mục tiêu: (1) Mô tả thực trạng sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng giấc ngủ ở sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Cà Mau; (2) Xác định một số yếu tố liên quan đến tình trạng giấc ngủ ở sinh viên.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện tại Trường Cao đẳng Y tế Cà Mau từ tháng 01 đến tháng 03 năm 2026.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng là sinh viên các ngành Dược, Y sĩ, Điều dưỡng, Hộ sinh và Phục hồi chức năng đang học tại trường. Tiêu chí chọn mẫu gồm có mặt trong thời gian khảo sát, đồng ý tham gia và hoàn thành phiếu. Phiếu thiếu biến chính hoặc thông tin không phù hợp được loại khỏi phân tích.

2.4. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Nghiên cứu chọn mẫu thuận tiện. Có 650 sinh viên được mời tham gia; sau kiểm tra và làm sạch dữ liệu, 571 phiếu hợp lệ được thu thập, đạt tỷ lệ 87,85%. Trong số này có 565 sinh viên sử dụng điện thoại thông minh và 6 sinh viên không sử dụng. Do số sinh viên không sử dụng điện thoại quá ít, các phân tích mô tả, tình trạng giấc ngủ, mối liên quan và hồi quy logistic được thực hiện trên 565 sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh.

2.5. Biến số nghiên cứu

Biến phụ thuộc là chất lượng giấc ngủ chưa tốt. Biến độc lập gồm giới tính, ngành học, năm học, áp lực học tập và đặc điểm sử dụng điện thoại: số năm sử dụng, thời gian sử dụng, sử dụng trước khi ngủ, thời lượng sử dụng trước ngủ, vị trí để điện thoại khi ngủ, bật thông báo khi ngủ, thức khuya vì điện thoại và bị thức giấc ban đêm do điện thoại. Áp lực học tập được chia thành 2 nhóm: không/ít áp lực và có áp lực; nhóm có áp lực gồm áp lực vừa, nhiều hoặc rất nhiều.

Chất lượng giấc ngủ được đánh giá bằng chỉ số 7 thành phần: thời lượng ngủ, thời gian đi vào giấc ngủ, khó ngủ, thức giấc giữa đêm/thức dậy quá sớm, mệt khi thức dậy, buồn ngủ ban ngày và buồn ngủ ảnh hưởng học tập/thực hành/thực tập. Tổng điểm 0-21; điểm cao hơn cho thấy nhiều vấn đề hơn. Dựa trên PSQI, nghiên cứu quy ước tổng điểm ≥6 là chất lượng giấc ngủ chưa tốt [5]. Cronbach's alpha là 0,887.

2.6. Thu thập số liệu

Dữ liệu được thu thập bằng phiếu khảo sát tự điền, gồm các phần: thông tin chung, sử dụng điện thoại, hành vi dùng điện thoại liên quan đến giấc ngủ và các biểu hiện giấc ngủ. Sinh viên được giải thích mục đích nghiên cứu, trả lời ẩn danh và nộp phiếu ngay sau khi hoàn thành.

Khi nhập liệu, các phiếu được kiểm tra để phát hiện câu trả lời bỏ trống hoặc không hợp lý. Các biến hành vi dùng điện thoại được mô tả trong nhóm sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh.

2.7. Phân tích số liệu

Dữ liệu được mã hóa, kiểm tra và phân tích bằng phần mềm thống kê. Biến định tính được trình bày bằng tần số, tỷ lệ phần trăm. Các tỷ lệ và phân tích chính được tính trên 565 sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh. Hồi quy logistic trình bày OR thô, OR hiệu chỉnh, khoảng tin cậy 95% và p; các biến được đưa vào mô hình dựa trên ý nghĩa dịch tễ học và kết quả phân tích đơn biến.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được Hội đồng Y đức Trường Cao đẳng Y tế Cà Mau chấp thuận ngày 10/9/2025. Sinh viên tham gia tự nguyện, có quyền từ chối hoặc dừng tham gia mà không ảnh hưởng đến học tập, thực hành, thực tập hoặc đánh giá tại trường. Phiếu khảo sát không ghi họ tên; dữ liệu chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu.

*Tác giả liên hệ
Email: drlinhcm78@gmail.com **Điện thoại:** (+84) 918601231 **DOI:** 10.52163/yhc.v67i9.6764

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu mời 650 sinh viên tham gia và thu được 571 phiếu hợp lệ. Do chỉ có 6 sinh viên không sử dụng điện thoại thông minh, các kết quả dưới đây được trình bày trên 565 sinh viên có sử dụng điện thoại.

Bảng 1. Đặc điểm chung và sử dụng điện thoại của sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh (n = 565)

Đặc điểm	Phân nhóm	n	%
Giới tính	Nam	159	28,14
	Nữ	406	71,86
Ngành học	Dược sĩ	162	28,67
	Y sĩ	97	17,17
	Điều dưỡng	281	49,73
	Hộ sinh	17	3,01
	Phục hồi chức năng	8	1,42
Năm học	Năm nhất	245	43,36
	Năm hai	260	46,02
	Năm ba	60	10,62
Áp lực học tập	Không/ít áp lực	111	19,65
	Có áp lực	454	80,35
Thời gian đã sử dụng điện thoại	≥5 năm	453	80,18
Thời gian sử dụng điện thoại mỗi ngày	≥5 giờ/ngày	231	40,88
Thời gian sử dụng điện thoại ngày nghỉ	≥5 giờ/ngày	325	57,52
Thời lượng sử dụng điện thoại trước khi ngủ	Trong vòng 1 giờ trước ngủ	512	90,62
	Dùng trước ngủ ≥60 phút	111	19,65
Vị trí để điện thoại khi ngủ	Gần giường/trên giường	302	53,45
Thông báo điện thoại khi ngủ	Có bật thông báo khi ngủ	419	74,16
Thức khuya vì sử dụng điện thoại	Có thức khuya vì sử dụng điện thoại	335	59,29
Bị thức giấc ban đêm do điện thoại	Có bị thức giấc ban đêm do điện thoại	251	44,42

Nhận xét: Trong nhóm sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh, nữ chiếm 71,86%; ngành Điều dưỡng chiếm tỷ lệ cao nhất với 49,73%. Có 40,88% sinh viên dùng điện thoại từ 5 giờ/ngày trở lên, 57,52% dùng điện thoại từ 5 giờ/ngày trở lên trong ngày nghỉ, 90,62% sử dụng điện thoại trong vòng 1 giờ trước ngủ và 53,45% để điện thoại gần giường/trên giường.

Bảng 2. Tình trạng giấc ngủ của sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh (n = 565)

Đặc điểm giấc ngủ	n	%
Ngủ < 7 giờ/đêm	347	61,42
Thời gian đi vào giấc ngủ ≥30 phút	95	16,81
Khó đi vào giấc ngủ	317	56,11
Thức giấc giữa đêm/thức dậy quá sớm	308	54,51
Sáng dậy mệt mỏi/chưa tỉnh táo	351	62,12
Buồn ngủ ban ngày khi học/thực hành/thực tập	320	56,64
Buồn ngủ ban ngày ảnh hưởng học tập/thực hành/thực tập	232	41,06
Chất lượng giấc ngủ chưa tốt, ≥6 điểm	328	58,05

Chỉ số giấc ngủ gồm 7 thành phần; tổng điểm dao động từ 0-21 điểm. Chất lượng giấc ngủ chưa tốt được xác định khi tổng điểm ≥6 theo ngưỡng quy ước của nghiên cứu, dựa trên định hướng từ PSQI.

Nhận xét: Tỷ lệ sinh viên ngủ dưới 7 giờ/đêm là 61,42%. Theo chỉ số tổng hợp 7 thành phần, có 328 sinh viên có chất lượng giấc ngủ chưa tốt, chiếm 58,05%.

Bảng 3. Mối liên quan giữa một số yếu tố với chất lượng giấc ngủ chưa tốt (n=565)

Đặc điểm	Chất lượng giấc ngủ chưa tốt		OR thô (95%CI)	p
	Có n (%)	Không n (%)		
Giới tính				
Nam	86 (54,09)	73 (45,91)	1	–
Nữ	242 (59,61)	164 (40,39)	1,25 (0,85–1,84)	0,23
Áp lực học tập				
Không/ít áp lực	48 (43,24)	63 (56,76)	1	–
Có áp lực	280 (61,67)	174 (38,33)	2,11 (1,36–3,29)	< 0,001
Sử dụng điện thoại ≥5 giờ/ngày				
Không	191 (57,19)	143 (42,81)	1	–
Có	137 (59,31)	94 (40,69)	1,09 (0,76–1,55)	0,615
Sử dụng điện thoại trước ngủ				
Không	25 (47,17)	28 (52,83)	1	–
Có	303 (59,18)	209 (40,82)	1,62 (0,88–2,99)	0,09
Dùng điện thoại trước ngủ ≥60 phút				
Không	257 (56,61)	197 (43,39)	1	–
Có	71 (63,96)	40 (36,04)	1,36 (0,87–2,14)	0,16
Để điện thoại gần giường/trên giường				
Không	137 (52,09)	126 (47,91)	1	–
Có	191 (63,25)	111 (36,75)	1,58 (1,11–2,24)	0,007
Bật thông báo điện thoại khi ngủ				
Không	83 (56,85)	63 (43,15)	1	–
Có	245 (58,47)	174 (41,53)	1,07 (0,71–1,59)	0,73
Thức khuya vì điện thoại				
Không	75 (32,61)	155 (67,39)	1	–
Có	253 (75,52)	82 (24,48)	6,38 (4,32–9,41)	< 0,001
Bị thức giấc ban đêm do điện thoại				
Không	128 (40,76)	186 (59,24)	1	–
Có	200 (79,68)	51 (20,32)	5,70 (3,89–8,34)	< 0,001

Nhận xét: Chất lượng giấc ngủ chưa tốt có liên quan có ý nghĩa thống kê với áp lực học tập, để điện thoại gần giường/trên giường, thức khuya vì điện thoại và bị thức giấc ban đêm do điện thoại.

Bảng 4. Mô hình hồi quy logistic đa biến các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ chưa tốt (n=565)

Yếu tố	OR thô (95%CI)	ORHC (95%CI)	p*
Nữ	1,25 (0,85–1,84)	1,12 (0,73–1,73)	0,592
Có áp lực học tập	2,11 (1,36–3,29)	1,85 (1,04–3,33)	0,033
Sử dụng điện thoại ≥5 giờ/ngày	1,09 (0,76–1,55)	0,86 (0,57–1,29)	0,465
Sử dụng điện thoại trước ngủ	1,62 (0,88–2,99)	1,03 (0,54–1,97)	0,927

Yếu tố	OR thô (95%CI)	ORHC (95%CI)	p*
Dùng điện thoại trước ngủ ≥60 phút	1,36 (0,87–2,14)	0,99 (0,59–1,65)	0,960
Để điện thoại gần giường/ trên giường	1,58 (1,11–2,24)	1,74 (1,24–2,35)	0,004
Bật thông báo điện thoại khi ngủ	1,07 (0,71–1,59)	1,09 (0,71–1,69)	0,694
Thức khuya vì điện thoại	6,38 (4,32–9,41)	3,80 (2,49–5,80)	<0,001
Bị thức giấc ban đêm do điện thoại	5,70 (3,89–8,34)	3,33 (2,18–5,10)	<0,001

ORHC: OR hiệu chỉnh; CI: khoảng tin cậy 95%; p: giá trị p sau hiệu chỉnh. Mô hình hồi quy logistic đa biến được thực hiện trong nhóm 565 sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh*

Nhận xét: Sau hồi quy đa biến, các yếu tố còn liên quan có ý nghĩa thống kê với chất lượng giấc ngủ chưa tốt gồm: áp lực học tập, để điện thoại gần giường/trên giường, thức khuya vì điện thoại và bị thức giấc ban đêm do điện thoại.

4. BÀN LUẬN

4.1. Đặc điểm sử dụng điện thoại thông minh

Trong 571 phiếu hợp lệ, 565 sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh. Do nhóm không sử dụng điện thoại chỉ gồm 6 sinh viên, nghiên cứu tập trung phân tích trên nhóm có sử dụng điện thoại. Trong nhóm này, tỷ lệ dùng điện thoại từ 5 giờ/ngày trở lên là 40,88% trong ngày thường và 57,52% trong ngày nghỉ, cho thấy điện thoại thông minh là phương tiện được sử dụng thường xuyên trong sinh hoạt của sinh viên.

Tỷ lệ sử dụng điện thoại trong vòng 1 giờ trước ngủ 90,62%; 53,45% để điện thoại gần giường/trên giường và 74,16% bật thông báo khi ngủ. Những đặc điểm này có thể làm tăng tiếp xúc với ánh sáng màn hình, âm thanh thông báo hoặc nội dung kích thích gần thời điểm ngủ [6], [7]. Can thiệp nên nhấn mạnh thời điểm sử dụng, vị trí đặt điện thoại và việc tắt thông báo trước khi ngủ. Đây là các hành vi có thể điều chỉnh được bằng khuyến cáo đơn giản, dễ áp dụng trong môi trường trường học.

Điểm đáng chú ý là các hành vi liên quan đến thời điểm và vị trí sử dụng có thể quan trọng không kém tổng thời gian sử dụng trong ngày. Một sinh viên có tổng thời gian sử dụng không quá cao nhưng vẫn dùng điện thoại sát giờ ngủ, đặt điện thoại gần giường hoặc để thông báo hoạt động ban đêm có thể bị kích thích tâm lý và gián đoạn giấc ngủ. Vì vậy, các khuyến cáo nên nhấn mạnh thay đổi thói quen buổi tối thay vì chỉ khuyến nghị giảm tổng số giờ sử dụng.

4.2. Tình trạng giấc ngủ của sinh viên

Theo chỉ số 7 thành phần, 58,05% sinh viên có chất lượng giấc ngủ chưa tốt. Một số biểu hiện thường gặp là ngủ dưới 7 giờ/đêm, khó ngủ, thức giấc giữa đêm hoặc thức dậy quá sớm, mệt khi thức dậy và buồn ngủ ban ngày. Kết quả này cho thấy vấn đề giấc ngủ là tình trạng đáng quan tâm trong nhóm sinh viên có sử dụng điện thoại thông minh.

Giấc ngủ chưa tốt có thể ảnh hưởng đến tập trung, ghi nhớ, cảm xúc và hiệu quả học tập; với sinh viên y tế còn có thể ảnh hưởng thực hành và thực tập. Tuy nhiên, chỉ số trong nghiên cứu là thang tổng hợp tự báo cáo; ngưỡng ≥6 dùng để phân nhóm, không phải tiêu chuẩn chẩn đoán lâm sàng [4].

Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ chưa tốt trong nghiên cứu cần được diễn giải trong bối cảnh sinh viên tự báo cáo và thang điểm được sử dụng như công cụ sàng lọc. Kết quả không nhằm chẩn đoán rối loạn giấc ngủ, nhưng cho thấy một tỷ lệ đáng kể sinh viên có các biểu hiện cần được quan tâm [8]. Nhà trường có thể lồng ghép nội dung vệ sinh giấc ngủ vào sinh hoạt lớp, tư vấn học đường hoặc các buổi định hướng kỹ năng học tập.

4.3. Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ chưa tốt

Trong mô hình đa biến, áp lực học tập còn liên quan có ý nghĩa thống kê với chất lượng giấc ngủ chưa tốt. Điều này phù hợp với bối cảnh sinh viên y tế phải cân bằng học lý thuyết, thực hành và thực tập. Áp lực học tập có thể làm tăng căng thẳng, kéo dài thời gian học buổi tối và ảnh hưởng đến thời điểm đi ngủ. Các hành vi liên quan trực tiếp đến điện thoại khi ngủ có mối liên quan rõ. Sau hiệu chỉnh, sinh viên để điện thoại gần giường/trên giường, thức khuya vì điện thoại và bị thức giấc ban đêm do điện thoại có tỷ số số chênh chất lượng giấc ngủ chưa tốt cao hơn. Ngược lại, tổng thời gian sử dụng ≥5 giờ/ngày không còn ý nghĩa thống kê, gợi ý cần chú ý hơn đến bối cảnh sử dụng gần giờ ngủ [6]. Các khuyến cáo thực hành có thể bao gồm đặt điện thoại xa giường ngủ, tắt thông báo, giới hạn nội dung kích thích và thiết lập khoảng thời gian không dùng điện thoại trước khi đi ngủ.

4.4. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu có một số hạn chế. Thiết kế cắt ngang chỉ xác định mối liên quan, chưa khẳng định nhân quả. Dữ liệu tự báo cáo có thể có sai lệch nhớ lại hoặc khuynh hướng trả lời xã hội. Chọn mẫu thuận tiện tại một trường nên khả năng khái quát còn hạn chế. Một số biến như thức khuya hoặc bị thức giấc do điện thoại có thể gần với biểu hiện giấc ngủ.

5. KẾT LUẬN

Trong 571 sinh viên được khảo sát, có 565 sinh viên sử dụng điện thoại thông minh chiếm tỷ lệ 98,95%. Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ chưa tốt là 58,05%. Các yếu tố liên quan độc lập với chất lượng giấc ngủ chưa tốt gồm áp lực học tập, để điện thoại gần giường/trên giường, thức khuya vì điện thoại và bị thức giấc ban đêm do điện thoại. Cần tăng cường truyền thông về vệ sinh giấc ngủ, quản lý thời gian sử dụng điện thoại và hạn chế sử dụng điện thoại trước khi ngủ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Sinha S, Dhooria S, Sasi A, Tomer A, Thejeswar N, Kumar S, et al. 2022. A study on the effect of mobile phone use on sleep. Indian J Med Res; 155: 380-386. doi: 10.4103/ijmr.ijmr_2221_21

[2] Nguyễn Minh Tâm, Nguyễn Phúc Thành Nhân, Nguyễn Thị Thuý Hằng. 2017. 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, (4): 125-130. DOI: 10.34071/jmp.2017.4.19

[3] Nguyễn Thị Thu Hường, Lê Đình Luyến, Đoàn Ngọc Thủy Tiên, Đàm Thị Ngọc Anh, Võ Thị Thúy Hà, Trần Kim Thanh, và cộng sự. 2022. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Tạp chí Khoa học Nghiên cứu Sức khỏe và Phát triển. 6(6): 27-34.

[4] Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res; 28(2): 193-213.

[5] Phan Như Ngọc, Huỳnh Ngọc Vân Anh, Tô Gia Kiên. 2022. Nghiện điện thoại thông minh giảm chất lượng giấc ngủ: nghiên cứu cắt ngang ở học sinh trung học phổ thông tỉnh Bến Tre. Y học TP. Hồ Chí Minh; 26(2): 328-335.

[6] Ngô Thị Tâm. 2023. Sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng giấc ngủ của sinh viên Y khoa Trường Đại học Đại Nam. Tạp chí Khoa học Đại học Đại Nam; 3(5): 29-35.

[7] Phạm Thị Thu Đông, Lê Thị Cẩm Thu, Huỳnh Trương Lệ Hồng. 2022. Nghiện điện thoại thông minh và rối loạn giấc ngủ của sinh viên Điều dưỡng. Tạp chí Y học Việt Nam; 519: 130-137.

[8] Trần Đức Sĩ, Nguyễn Thanh Hiệp. 2021. Chất lượng giấc ngủ và thói quen sinh hoạt của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. Tạp chí Y học Việt Nam; 2(12): 26-30.