

Sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng giấc ngủ của sinh viên Y khoa Trường Đại học Đại Nam

ThS. BS. NGÔ THỊ TÂM

Khoa Y, Trường Đại học Đại Nam

- NGÀY NHẬN BÀI: 25/04/2023 ● NGÀY CHUYỂN PHẦN BIÊN: 27/04/2023
- NGÀY CHẤP NHẬN PHẦN BIÊN: 18/5/2023 ● NGÀY DUYỆT ĐĂNG: 02/06/2023

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm mô tả thực trạng và mối liên quan giữa sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng mất ngủ của sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam năm 2022. Nghiên cứu mô tả cắt ngang thực hiện trên 203 sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam. Nghiên cứu đánh giá tình trạng nghiện điện thoại thông minh bằng thang đo Smartphone addiction Scale – short version (SAS-SC) và tình trạng giấc ngủ bằng thang đo The Athens Insomnia Scale – 5 items version (AIS-5). Kết quả: Tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam theo thang đo SAS-SC là 68,5%. Theo thang đo AIS-5, tỷ lệ sinh viên mất ngủ là 79,3%. Tỷ lệ mất ngủ cao hơn đáng kể ở sinh viên Y khoa nghiện điện thoại (84,9%) so với nhóm không nghiện điện thoại (67,2%). Tình trạng mất ngủ cũng liên quan tới mục đích sử dụng điện thoại và cách thức sử dụng điện thoại thông minh. Tỷ lệ mất ngủ cao hơn ở người dùng điện thoại thông minh với mục đích mua hàng online (83,6% > 71,0%, $p < 0,05$) so với nhóm không mua hàng online trên điện thoại. Tỷ lệ mất ngủ cũng cao hơn ở người dùng điện thoại thông minh tham gia mạng xã hội (82,5% > 64,9%, $p < 0,05$) so với nhóm không dùng mạng xã hội. Những sinh viên có thói quen dành thời gian online thay vì đi ngủ cũng có tỷ lệ mất ngủ cao hơn so với nhóm còn lại (81,6% > 55,6%) có ý nghĩa thống kê. Sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam có tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh và mất ngủ tương đối cao. Có mối liên quan giữa đặc điểm sử dụng điện thoại thông minh với tình trạng giấc ngủ của sinh viên.

Từ khóa: *Giấc ngủ, điện thoại thông minh, nghiện điện thoại, sinh viên Y khoa, Đại học Đại Nam.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là một nhu cầu sinh học để tồn tại của con người. Ngủ đủ giấc là rất quan trọng cho một cuộc sống khỏe mạnh và hiệu quả. Đối với sinh viên đại học, ngủ đủ giấc có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập, kỹ năng giải quyết vấn đề, trạng thái cảm xúc của họ [1]. Tuy vậy, các bằng chứng cho thấy sinh viên đại học hiện nay có xu hướng bỏ bê giấc ngủ và có chất lượng giấc ngủ kém. Một nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên y khoa Qazvin có chất lượng giấc ngủ kém chiếm 57,5% [2]. Một số bằng chứng trên thế giới cũng chứng minh nghiện điện thoại thông minh là một trong các yếu tố phổ biến làm ảnh hưởng xấu đến chất lượng giấc ngủ [3].

Nghiện điện thoại thông minh, còn được gọi là “sử dụng điện thoại thông minh bệnh lý” hoặc “lệ thuộc điện thoại thông minh”, được định nghĩa là việc một người sử dụng điện thoại thông minh của họ một cách không kiểm soát; nó có thể dẫn đến các hoạt động có hại nghiêm trọng trong công việc, học tập và trong cuộc sống hàng ngày [4]. Sinh viên Y khoa phải đối mặt với thời lượng học tập dài hơn, căng thẳng học tập cao hơn và áp lực thực hành lâm sàng lớn hơn sinh viên các ngành khác. Điều này cũng có thể là nguyên nhân dẫn tới sự gia tăng sử dụng điện thoại thông minh ở nhóm này. Mặt khác, sinh viên Y khoa ngày nay cũng sử dụng điện thoại thông minh rất nhiều trong truy cập, tìm kiếm thông tin y học. Các bằng chứng cho thấy tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh ở người trẻ nói chung và sinh viên Y khoa hiện nay đáng báo động [5, 6]. Bởi vậy, cần có các nghiên cứu tìm hiểu thực trạng cũng như

phân tích các yếu tố liên quan để làm cơ sở cho các chính sách và hỗ trợ.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu tìm hiểu tình trạng giấc ngủ, sử dụng điện thoại thông minh ở sinh viên, đặc biệt là sinh viên Y khoa còn rất hạn chế. Để cung cấp bằng chứng cho quản lý và đào tạo sinh viên tại Khoa Y, trường Đại học Đại Nam, trả lời cho các câu hỏi nghiên cứu: tỉ lệ nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam là bao nhiêu? Tỉ lệ sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam có rối loạn giấc ngủ là bao nhiêu? Và có hay không mối liên quan giữa tình trạng sử dụng điện thoại thông minh và giấc ngủ? Chúng tôi thực hiện nghiên cứu “*Sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng giấc ngủ của sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam*”. Với mục tiêu: Mô tả thực trạng nghiện điện thoại thông minh, tình trạng giấc ngủ của sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam và phân tích mối liên quan giữa sử dụng điện thoại với tình trạng giấc ngủ.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu: Mô tả cắt ngang được thực hiện từ tháng 10/2022 – tháng 4/2023 tại Trường Đại học Đại Nam, phố Xóm, Hà Đông, Hà Nội.

2.2. Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên Y khoa, trường đại học Đại Nam (DNU)

2.3. Cỡ mẫu, chọn mẫu:

Nghiên cứu áp dụng chọn mẫu toàn bộ. Tất cả 216 sinh viên khoa Y được mời tham gia khảo sát, kết quả có 203 phản hồi hợp lệ.

2.4. Biến số, chỉ số nghiên cứu:

Nghiên cứu quan tâm các nhóm biến số/ chỉ số:

- Thông tin chung: Giới tính, khối lớp, nơi sinh

- Sử dụng điện thoại thông minh: nghiện điện thoại thông minh, mục đích sử dụng, cách thức sử dụng điện thoại thông minh

Thực trạng nghiện điện thoại thông minh: Nghiện điện thoại được đo lường bằng thang đo Smartphone addiction Scale – short version (SAS-SC). Thang đo gồm 10 yếu tố được đánh giá bằng thang điểm Likert 6 điểm (1: rất không đồng ý, 6: hoàn toàn đồng ý). Điểm cắt (cut off point) của thang đo là 31 điểm ở Nam và 33 điểm ở Nữ. Đánh giá nghiện sử dụng điện thoại khi điểm của thang đo là từ 31 điểm trở lên ở nam và từ 33 điểm trở lên ở nữ [7].

Tình trạng mất ngủ: Chất lượng giấc ngủ của sinh viên đánh giá thông qua bộ câu hỏi được xây dựng dựa trên thang đo AIS-5 (the Athens Insomnia Scale 5 items). AIS là một công cụ đo lường tâm lý tự đánh giá được thiết kế để định lượng độ khó ngủ dựa trên tiêu chí ICD-10. Nó bao gồm năm mục, liên quan đến cảm ứng ngủ, thức giấc trong đêm, lần thức dậy cuối cùng, tổng thời lượng giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ. Mỗi mục được đánh giá bằng thang likert từ 0 – 4 với 0 là hoàn toàn bình thường. Tổng điểm của thang đo dao động 0 – 20, điểm cắt khuyến cáo là 6, với người từ 6 điểm được coi là mất ngủ [8]

2.5. Phân tích và xử lý số liệu: Các số liệu nghiên cứu thu được qua Google form được xuất ra file Excel để làm sạch và phân tích bằng Stata 14.0. Các thống kê mô tả và thống kê phân tích được sử dụng.

2.6. Đạo đức nghiên cứu: Sinh viên tự nguyện tham gia nghiên cứu sau khi biết rõ mục tiêu nghiên cứu. Việc tham gia nghiên

cứu không gây bất cứ ảnh hưởng tiêu cực nào đối với đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1: Thông tin của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm		Số lượng (n)	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	157	37,9
	Nữ	257	62,1
Khối lớp	Năm thứ nhất	59	29,1
	Năm thứ hai	68	33,5
	Năm thứ ba	76	37,4
Nơi sinh	Nông thôn	103	50,7
	Thành thị	100	49,3

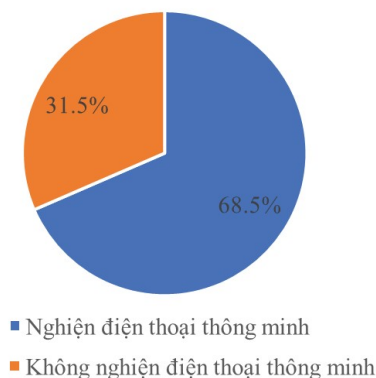
(Nguồn: Tự khảo sát)

Đa số sinh viên trong nghiên cứu là nữ giới (62,1%). Đối tượng phân bố tương đối đồng đều theo năm học (năm thứ nhất tới năm thứ ba), và theo nơi sinh.

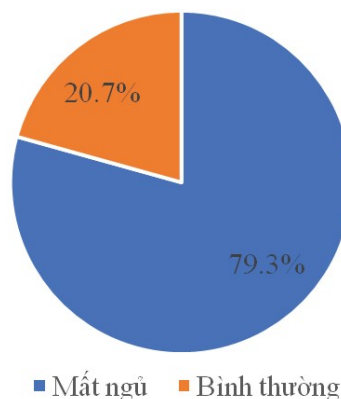
Tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam theo thang đo SAS-SC là 68,5%.

Tỷ lệ mất ngủ cao hơn đáng kể ở sinh viên Y khoa nghiện điện thoại (84,9%) so với nhóm không nghiện điện thoại (67,2%). Tỷ lệ mất ngủ cao hơn ở người dùng điện thoại thông minh với mục đích mua hàng online (83,6% > 71,0%, $p < 0,05$) so với nhóm không mua hàng online trên điện thoại. Tỷ lệ mất ngủ cũng cao hơn ở người dùng điện thoại thông minh tham gia mạng xã hội (82,5% > 64,9%, $p < 0,05$) so với nhóm không dùng mạng xã hội. Những sinh viên có thói quen dành thời gian online thay vì đi ngủ cũng có tỷ lệ mất ngủ cao hơn so với nhóm còn lại (81,6% > 55,6%). Những sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê.

Biểu đồ 1: Thực trạng nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên Y khoa (n=203)



Biểu đồ 2: Thực trạng mất ngủ ở sinh viên Y khoa (n=203)



(Nguồn: Tự khảo sát)

Theo thang đo AIS-5, tỷ lệ sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam có mất ngủ là 79,3%.

Bảng 2: Mối liên quan giữa sử dụng điện thoại thông minh và tình trạng mất ngủ

Đặc điểm		Bình thường		Mất ngủ		p
		%	n	%	n	
Nghiện điện thoại	Không	21	32,8	43	67,2	<0,01
	Có	21	15,1	118	84,9	
Mục đích sử dụng điện thoại thông minh	Dùng mua hàng Online	22	16,4	112	83,6	0,04
	Không mua hàng online	20	29,0	49	71,0	
	Tham gia mạng xã hội	29	17,5	137	82,5	0,02
	Không tham gia mạng xã hội	13	35,1	24	64,9	
	Chơi trò chơi điện tử	28	20,7	107	79,3	0,98
	Không chơi điện tử	14	20,6	54	79,4	
	Học tập, tìm kiếm thông tin	35	19,2	14	80,8	0,13
Không học tập, tìm kiếm thông tin	7	33,3	147	66,7		
Online thay vì đi ngủ	Không	8	44,4	10	55,6	<0,01
	Dành thời gian online thay vì ngủ	34	18,4	151	81,6	

(Nguồn: Kết quả xử lý số liệu trên Stata)

4. BÀN LUẬN

Sự phát triển của điện thoại thông minh bao gồm sự ra đời của hàng loạt dòng điện thoại thông minh cũng như các ứng dụng trò chơi, mạng xã hội, ngân hàng, máy ảnh, thương mại điện tử... ngày càng thu hút và tiêu tốn rất nhiều thời gian của người dùng. Mặc dù những ứng dụng thông minh này

mang lại nhiều lợi ích dễ dàng nhận thấy trong cuộc sống, người dùng cũng dễ mắc phải hội chứng nghiện điện thoại thông minh với nhiều ảnh hưởng tiêu cực không thể bỏ qua. Nghiện điện thoại thông minh được định nghĩa là việc một người sử dụng điện thoại thông minh của họ một cách không kiểm soát; nó có thể dẫn đến các

hoạt động có hại nghiêm trọng trong công việc, học tập và trong cuộc sống hàng ngày [4]. Nghiên cứu này sử dụng thang đo SAS-SC để khảo sát tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh ở sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam, kết quả cho thấy tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh rất cao là 68,5%. Tỷ lệ này cao hơn so với nhiều báo cáo trước đây. Kết quả khảo sát tình hình sử dụng điện thoại thông minh ở sinh viên đại học từ 36 trường trên địa bàn Hà Nội cho thấy tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh là 55,56% [6]. Một nghiên cứu ở Nepal ước tính khoảng 36,8% sinh viên Y khoa nghiện điện thoại thông minh [5], tỷ lệ này trong một báo cáo ở Trung Quốc là 39,7% [9]. Mặc dù các công cụ khác nhau có thể ảnh hưởng tới tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh được báo cáo giữa các nghiên cứu. Kết quả này vẫn cho thấy một tình trạng đáng báo động ở sinh viên Y khoa. Trung bình cứ 3 sinh viên lại có 2 sinh viên nghiện điện thoại thông minh trong khi rất nhiều tác động tiêu cực của lạm dụng điện thoại thông minh đã được báo cáo [3, 10, 11]. Điều này đặt ra yêu cầu cần có các giải pháp ngăn chặn tình trạng này càng sớm càng tốt.

The Athens Insomnia Scale – 5 items (AIS-5) là một công cụ đo lường tâm lý tự đánh giá được thiết kế để định lượng độ khó ngủ dựa trên tiêu chí ICD-10 đã được kiểm định độ tin cậy. Theo thang đo AIS-5, tỷ lệ sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam có mất ngủ là 79,3%. Kết quả này tương đồng với một báo cáo năm 2015 với đối tượng là người trẻ tuổi ở Việt Nam, cho thấy tỷ lệ sinh viên có vấn đề giấc ngủ lên tới 78,1% [12]. Một nghiên cứu khác cũng báo cáo tỷ lệ sinh viên Y khoa ngủ kém tới 72,5% trong đại dịch Covid-19. Các nhà

nghiên cứu cũng chỉ ra, sinh viên y khoa là một nhóm nhỏ trong dân số nói chung đặc biệt dễ bị mất ngủ, có lẽ do thời gian học tập dài và cường độ cao [13]. Những điều này gợi ý cần có các can thiệp cụ thể để đảm bảo chất lượng giấc ngủ và sức khỏe của nhóm đối tượng này.

Nhiều bằng chứng đã cho thấy có mối liên quan giữa sử dụng điện thoại thông minh và chất lượng giấc ngủ kém [12]. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, tỷ lệ mất ngủ cao hơn đáng kể ở sinh viên Y khoa nghiện điện thoại (84,9%) so với nhóm không nghiện điện thoại (67,2%). Theo các chuyên gia, tiếp xúc với ánh sáng từ màn hình điện thoại thông minh, máy tính hoặc máy tính bảng, v.v., có chứa ánh sáng ngắn, giàu màu xanh lam, tương tự như việc tiếp xúc với ánh sáng mặt trời buổi sáng [14], có thể gây ảnh hưởng tới giấc ngủ, đặc biệt nếu sử dụng trước khi đi ngủ. Việc sử dụng các thiết bị điện tử vào những thời điểm không thích hợp có thể dẫn đến ức chế melatonin do ánh sáng bước sóng ngắn phát ra từ màn hình [15], và có thể khiến các cá nhân mất nhiều thời gian hơn để chìm vào giấc ngủ, cũng như làm giảm tổng thời gian ngủ của họ [16].

Trong nghiên cứu này, tình trạng mất ngủ cũng liên quan tới mục đích sử dụng điện thoại và cách thức sử dụng điện thoại thông minh. Ngày nay, một người sử dụng điện thoại thông minh ngoài tác dụng như một công cụ thông tin viễn thông còn có những mục đích khác như tham gia mạng xã hội, giải trí, mua hàng online... Kết quả nghiên cứu này cho thấy, tỷ lệ mất ngủ cũng cao hơn ở người dùng điện thoại thông minh tham gia mạng xã hội (82,5% > 64,9%, $p < 0,05$) so với nhóm không dùng mạng xã hội. Một nghiên cứu

gần đây ở Iran cũng đặc biệt chú ý tới hậu quả của sử dụng mạng xã hội quá mức tới rối loạn giấc ngủ [17]. Kết quả tương tự được báo cáo bởi Hiu Yan Wong và các cộng sự, cho thấy người sử dụng mạng xã hội có chất lượng giấc ngủ kém hơn [18]. Theo nghiên cứu này, người sử dụng điện thoại thông minh với mục đích mua hàng online cũng có tỷ lệ mất ngủ cao hơn nhóm còn lại (83,6% > 71,0%, $p < 0,05$). Trên thực tế, với thuật toán ngày càng thông minh của các ứng dụng mua hàng trực tuyến và các trang thương mại điện tử, người dùng đang ngày càng dành nhiều thời gian hơn để sử dụng các thiết bị điện tử trong việc “lướt” và chọn các món đồ vào giỏ hàng. Việc tăng thời gian sử dụng các thiết bị điện tử thông minh này là nguyên nhân dẫn tới khó ngủ, giảm thời gian ngủ và chất lượng giấc ngủ không ổn định. Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra, có một lượng không nhỏ sinh viên dành thời gian ngủ để online, những sinh viên này có tỷ lệ mất ngủ cao hơn có ý nghĩa thống kê so với nhóm còn lại (81,6% > 55,6%). Thay vì đi ngủ sau khi học tập hoặc làm việc xong, nhiều người có thói quen sử dụng điện thoại thông minh cho các mục đích khác nhau. Theo Fahdah và cộng sự, 9/10 người sử dụng điện thoại thông minh của họ trước khi đi ngủ. Đặc biệt, những người dùng trên 60 phút trước khi ngủ có nguy cơ có chất lượng giấc ngủ kém hơn [19]. Như đã nói ở trên, ánh sáng bước sóng ngắn phát ra từ màn hình có thể khiến các cá nhân mất nhiều thời gian hơn để chìm vào giấc ngủ, cũng như làm giảm tổng thời gian ngủ của họ [16].

5. KẾT LUẬN

Sinh viên Y khoa trường Đại học Đại Nam có tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh

và mất ngủ tương đối cao. Có mối liên quan giữa đặc điểm sử dụng điện thoại thông minh với tình trạng giấc ngủ của sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. J. Dinis và M. Bragança. *Quality of Sleep and Depression in College Students: A Systematic Review*, *Sleep Sci*, 2018; 11(4): 290-301.
2. Z. Yazdi, Z. Loukzadeh, P. Moghaddam, et al. *Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences*, *J Caring Sci*, 2016; 5(2): 153-60.
3. X. Xie, Y. Dong và J. Wang. *Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms*, *J Behav Addict*, 2018; 7(2): 466-472.
4. T. Panova and X. Carbonell. *Is smartphone addiction really an addiction?*, *J Behav Addict*, 2018; 7(2): 252-259.
5. S. Karki, J. P. Singh, G. Paudel, et al. *How addicted are newly admitted undergraduate medical students to smartphones?: a cross-sectional study from Chitwan medical college, Nepal*, *BMC Psychiatry*, 2020; 20(1): 95.
6. Đinh Trọng Hà, Quân Minh Anh, Nguyễn Thị Hoa và các cộng sự. *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*, *Tap chí Y học Việt Nam*, 2021; 502(2): 29 - 33.
7. M. Kwon, J. Y. Lee, W. Y. Won, et al. *Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)*, *PLoS One*, 2013; 8(2): e56936.
8. Constantin R. Soldatos, Dimitris G. Dikeos và Thomas J. Paparrigopoulos. *The diagnostic validity of the Athens Insomnia Scale*, *Journal of Psychosomatic Research*, 2003; 55(3): 263-267.
9. J. Tian, J. Y. Zhao, J. M. Xu, et al. *Mobile Phone Addiction and Academic Procrastination Negatively Impact Academic Achievement Among Chinese Medical Students*, *Front Psychol*, 2021; 12: 758303.
10. Leonard Yik-Chuan Lei, Muhd Al-Aarifin Ismail, Jamilah Al-Muhammady Mohammad, et al. *The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students*, *BMC Psychology*, 2020; 8(1): 97.

11. Huan Liu, Zhiqing Zhou, Ergang Zhu, et al. *Smartphone addiction and its associated factors among freshmen medical students in China: a cross-sectional study*, *BMC Psychiatry*, 2022; 22(1): 308.
12. M. W. B. Zhang, B. X. Tran, L. T. Huong, et al. *Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths*, *Asian J Psychiatry*; 2017; 28: 15-20.
13. J. G. Wong, N. G. Patil, S. L. Beh, et al. *Cultivating psychological well-being in Hong Kong's future doctors*, *Med Teach*, 2005; 27(8): 715-719.
14. C. Cajochen, S. Frey, D. Anders, et al. *Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance*, *J Appl Physiol (1985)*, 2011; 110(5): 1432-1438.
15. Rebekah Morgan J *The Undergraduate Journal of Psychology* *Lavender. Electronic media use and sleep quality*, 2015; 28(1): 55-62.
16. M. Hysing, S. Pallesen, K. M. Stormark, et al. *Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study*, *BMJ Open*, 2015; 5(1): e006748.
17. Azar Pirdehghan, Somayeh Babaveisi và Soheila J Iranian *Journal of Pediatrics Panahi. Direct relationship between sleep disorder and depression severity in iranian adolescents*, 2020; 30(6).
18. H. Y. Wong, H. Y. Mo, M. N. Potenza, et al. *Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress*, *Int J Environ Res Public Health*, 2020; 17(6).
19. F. A. Alshobaili và 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*, 2019; 8(6): 1953-1957.

THE USE OF SMARTPHONES AND SLEEP STATUS OF MEDICAL STUDENTS AT DAI NAM UNIVERSITY

MsC.MD. Ngo Thi Tam

Faculty of Medicine, Dai Nam University

Abstract: The study was conducted to describe the current situation and the relationship between smartphone use and insomnia among medical students at Dai Nam University in 2022. A cross-sectional descriptive study was conducted on 203 Dai Nam University medical students in 2022. The study assessed smartphone addiction using the Smartphone Addiction Scale – a short version scale. (SAS-SC) and sleep status using the Athens Insomnia Scale – 5 items version (AIS-5). According to the SAS-SC scale, the rate of smartphone addiction among medical students at Dai Nam University was 68.5%. According to the AIS-5 scale, the percentage of students with insomnia was 79.3%. The rate of insomnia was significantly higher among medical students with phone addiction (84.9 percent) than in the non-phone-addicted group (67.2 percent). Insomnia is also related to the purpose of using the phone and how used. The rate of insomnia was higher in smartphone users with the purpose of online shopping (83.6%>71.0%, p<0.05) compared to the group that did not buy online on the phone. The rate of insomnia was also higher in smartphone users participating in social networks (82.5%>64.9%, p<0.05) compared to the group not using social networks. Students who have a habit of spending time online instead of going to bed also have a higher rate of insomnia than the other group (81.6%>55.6%) statistically significant. Medical students of Dai Nam University have relatively high rates of smartphone addiction and insomnia. There is a relationship between the characteristics of smartphone use and the sleep status of students.

Keywords: Sleep, smartphone, phone addiction, medical students, Dai Nam University.