TRƯỜNG ĐẠI HỌC NỘI VỤ HÀ NỘI

KHOA QUẢN TRỊ VĂN PHÒNG

NGUYỄN THỊ DUNG

ĐỀ TÀI:

HIỆN TRẠNG THỨC KHUYA CỦA SINH VIÊN NỘI TRÚ TẠI KÝ TÚC XÁ ĐẠI HỌC NỘI VỤ HÀ NỘI - CƠ SỞ MIỀN TRUNG

TIỂU LUẬN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

NGÀNH: QUẢN TRỊ VĂN PHÒNG

LỚP: 1305 QTVE

KHÓA HỌC: 2013 – 2017

Quảng Nam - 2015

TRƯỜNG ĐẠI HỌC NỘI VỤ HÀ NỘI

KHOA QUẢN TRỊ VĂN PHÒNG

NGUYỄN THỊ DUNG

ĐỀ TÀI:

HIỆN TRẠNG THỨC KHUYA CỦA SINH VIÊN NỘI TRÚ TẠI KÝ TÚC XÁ ĐẠI HỌC NỘI VỤ HÀ NỘI - CƠ SỞ MIỀN TRUNG

TIỂU LUẬN NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

NGÀNH: QUẢN TRỊ VĂN PHÒNG

LỚP: 1305 QTVE

KHÓA HỌC: 2013 – 2017

NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC

- TS. ĐỒNG VĂN TOÀN

- Ths. NGUYỄN THANH TUẤN

Quảng Nam – 2015

LỜI CAM KẾT

Tôi xin cam kết toàn bộ nội dung của đề tài là kết quả nghiên cứu của riêng tôi. Các kết quả, số liệu trong đề tài là trung thực và hoàn toàn khách quan.Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm về lời cam đoan của mình.

Người cam kết

NGUYỄN THỊ DUNG

LỜI CẢM ƠN

Tôi xin chân thành cảm ơn quý thầy cô và bạn bè, đặc biệt là thầy hướng dẫn Thạc sĩ Nguyễn Thanh Tuấn đã hướng dẫn tôi hoàn thành tốt bài tiểu luận nghiên cứu "Hiện trạng thức khuya của sinh viên nội trú tại ký túc xá Đại học Nội vụ Hà Nội - Cơ sở Miền Trung". .

Xin chân thành cảm ơn!

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

Tên viết tắt	Xin đọc là
DHNVHNCSMT	Đại học Nội vụ Hà Nội- cơ sở Miền Trung.
KTX	Ký túc xá.
SV	Sinh viên.

MỤC LỤC

LỜI CAM KẾT 3

LỜI CẢM ƠN 4

MỤC LỤC……..5

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT **6**

LỜI NÓI ĐẦU 8

1. Lý do chọn đề tài **8**

2. Lịch sử nghiên cứu…….....9

3. Mục tiêu nghiên cứu **10**

4. Đối tượng nghiên cứu **10**

5. Phạm vi nghiên cứu **10**

6. Vấn đề nghiên cứu **10**

6. Phương pháp nghiên cứu 10

Chương 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CHUNG **12**

1.1. Cơ sở lí luận 12

1.2. Làm rõ các khái niệm 12

1.2.1. Khái niệm sinh viên *12*

1.2.2.Khái niệm thức khuya 13

1.3. Làm rõ nguyên nhân 13

Chương 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU **14**

2.1. Giới thiệu tổng quan về Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung 14

2.1.1. Tổng quan về Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung *14*

2.1.2. Tổng quan về sinh viên nội trú tại KTX ĐH Nội Vụ cơ sở Miền trung 14

2.2. Mô tả mẫu nghiên cứu 15

2.3. Thực trạng thức khuya của sinh viên nội trú tại KTX DHNVHNCSMT 15

2.3.1. So sánh giữa sinh viên năm IV và năm I ***18***

2.4. Ảnh hưởng của thức khuya đến sinh viên ***19***

2.4.1. Tác động tích cực ***19***

2.4.2. Tác động tiêu cực ***19***

2.5. Tiểu kết ***23***

Chương 3: MỘT SỐ GIẢI PHÁP GIÚP SINH VIÊN HẠN CHẾ VÀ GIỮ GÌN SỨC KHỎE KHI THỨC KHUYA 25

3.1. Điều chỉnh đồng hồ sinh học **25**

3.2. Thay đổi thói quen ăn uống **25**

3.3. Nghỉ ngơi thư giãn 3.4.Uống đủ nước **25**

3.5. Điều chỉnh thời gian học tập hợp lý **25**

3.6. Bỏ những trò chơi, giải trí vô bổ 25

KẾT LUẬN……26

TÀI LIỆU THAM KHẢO……28

PHỤ LỤC 29

BẢNG HỎI **30**

LỜI NÓI ĐẦU

1.Tính cấp thiết của vấn đề nghiên cứu

Thức khuya gần như là một thói quen phổ biến của sinh viên hiện nay. Vấn đề được đặt ra là sinh viên " thức khuya" để làm gì? "thức khuya như thế nào? Và tần số ra sao?...những ảnh hưởng tích cực cũng như những khó khăn lớn cho sinh viên như tốn kém thời gian và công sức, ảnh hưởng đến sức khoẻ và tinh thần học tập khiến học tập không đạt kết quả cao như mong muốn.

Vấn đề này đã trở thành một trong những trăn trở băn khoăn đối với sinh viên. Trên thực tế, đây là một vấn đề nan giải và phổ biến trong sinh viên, mặc dù vấn đề này ít xuất hiện trên mặt báo cũng như các phương tiện thông tin đại chúng. Hơn nữa các đề tài tiểu luận nghiên cứu về vấn đề này cũng không nhiều, kết quả phân tích cũng chưa thấu đáo và thoả đáng. Nếu không biết rõ hiện trạng thức khuya của sinh viên kí túc xá và những nguyên nhân của nó thì làm sao có cơ sở đúng đắn để góp phần hạn chế và giải quyết thực trạng này? Ngoài ra vấn đề thức khuya của sinh viên luôn được các phương tiện truyền thông đại chúng đề cập đến mỗi khi các kì thi cử cận kề. Qua đó đã phản ánh được thực trạng thức khuya của sinh viên ngày càng tăng và mức độ thức khuya từ 23h đến qua ngày hôm sau là

chuyện thường ngày của sinh viên. Thế nhưng các biện pháp tuyên truyền tác hại của việc thức khuya của sinh viên vẫn chưa nhiều và chưa có tác động đáng kể. Mong muốn khắc phục những hạn chế của đề tài cũng như đưa ra hướng giải quyết hợp lý cho vấn đề, đó là những lý do chính mà nhóm quyết định chọn đề tài này.

2 Lịch sử nghiên cứu (tổng quan)

Các công trình nghiên cứu về thức khuya do giảng viên , tiến sĩ , những nhà nghiên cứu xã hội, nhà tâm lí, bác sĩ … thực hiện cũng có khá nhiều nhưng chủ yếu xoay quanh tác hại của việc thức khuya hay chỉ đề cập đến yếu tố chủ quan và khách quan, tìm hiểu cơ chế của thức khuya. Theo bài viết "Người thức khuya sáng tạo hơn" trên www.express.com thì những người thức khuya có khả năng sáng tạo hơn những người ngủ theo giờ giấc bình thường. Hiện các nhà khoa học vẫn chưa tìm ra được nguyên nhân, chỉ có thể phỏng đoán là do " thích nghi với lối sống khác thường".

Bên cạnh một số mặt tích cực ít ỏi là những mặt tiêu cực rõ ràng mà các nhà khoa học đã xác định chính xác: Theo bài viết "Thức khuya và ngủ nướng" của tác giả T.Dương thì: *"Trí não và cơ thể hoạt động không "ăn rơ" với nhau suốt cả ngày. Một "bộ máy định giờ" trong não điều khiển chức năng cơ thể trong 24 giờ. Vào đêm, nhịp tim hạ, mạch máu chậm và nước tiểu ngừng sản xuất. Khi mặt trời mọc, cơ thể mới bắt đầu thức dậy. Nếu thiếu ngủ thường xuyên sẽ dẫn đến buồn rầu ủ rũ, nôn nóng và nặng hơn là trầm cảm ."* Ngoài ra , thức khuya còn có hại

cho trí nhớ, dạ dày và tim mạch (Theo BS. Lê Văn Chất Giadinhnet) : *"Quy luật tự nhiên ngày và đêm buộc cơ thể phải thích nghi và có những điều chỉnh sinh học phù hợp. Buổi tối là thời gian dành cho việc đi ngủ, cơ thể nghỉ ngơi và tái sinh, đảo lộn quy luật này sẽ dẫn đến nhiều thứ bệnh…"*

Ngoài những tài liệu tìm được trên internet, tôi đã vào thư viện để nghiên cứu những đề tài mà các anh chị sinh viên trước đó đã nghiên cứu. Trong khuôn khổ tài liệu tôi có thì chỉ có một vài đề tài nghiên cứu về việc thức khuya của sinh viên nói chung và sinh viên nội trú tại Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung nói riêng. Tuy nhiên các vấn đề chưa thực sự rõ ràng và cụ thể, tôi muốn làm rõ vấn đề hơn nữa để các bạn sinh viên thấy rõ hơn những tác hại của việc thức khuya để có biện pháp phù hợp điều chỉnh thời gian biểu hằng ngày của bản thân, đảm bảo sức khỏe học tập và làm việc trong thời gian tới.

2. Mục tiêu nghiên cứu

Đề tài đi tìm câu trả lời cho những nghi vấn ban đầu. Tức là phải làm rõ những vấn đề sau :

- Tìm hiểu hiện trạng thức khuya của sinh viên nội trú tại ký túc xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung.
- Tìm ra nguyên nhân, lý do thức khuya của sinh viên.
- Nêu lên ảnh hưởng của việc thức khuya và biện pháp khắc phục.

3. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là sinh viên nội trú tại KTX Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung.

4. Phạm vi nghiên cứu

- ❖ Không gian: Ký túc xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung
- ❖ Thời gian: Năm học 2014-2015

❖ Nội dung:

+ Thống kê tỉ lệ % sinh viên thức khuya trong tổng số đối tượng khảo sát + Tìm hiểu hiện trạng thức khuya của sinh viên diễn ra với mức độ như thế nào, tần số ra sao, quy mô rộng hay không …

+ Xác định nguyên nhân chủ quan và khách quan khiến sinh viên thức khuya.

+ Hệ thống hóa ảnh hưởng tích cực và tiêu cực của việc thức khuya đối với sinh viên nội trú tại Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung.

+ Tìm ra mối liên hệ giữa yếu tố khách quan và yếu tố chủ quan gây ra thói quen thức khuya.

+ Định hướng cho việc sắp xếp thời gian, học tập một cách khoa học để đảm bảo sức khoẻ và hiệu quả học tập.

5. Vấn đề nghiên cứu

Với đề tài về thức khuya của sinh viên nội trú tại Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung phải trả lời các câu hỏi sau:

- Tỉ lệ phần trăm số sinh viên Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung thức khuya là bao nhiêu ?
- Mức độ, tính chất và quy mô của việc thức khuya ?
- Ảnh hưởng của yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan dẫn đến việc thức khuya như thế nào ?
- Ảnh hưởng của việc thức khuya đối với sức khoẻ con người và giải pháp khắc phục ?

6. Phương pháp nghiên cứu

- Điều tra bằng bảng hỏi : 1 bảng hỏi (100 bảng hỏi phát cho sinh viên nội trú tại Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung)
- Phỏng vấn một sinh viên năm I Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung
- Thống kê, tổng hợp, phân tích, trình bày dữ liệu
- Thu thập thông tin và hình ảnh liên quan đến hiện tượng thức khuya của sinh viên.

NỘI DUNG

Chương 1
CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.1 Cơ sở lí luận

1.1.1. Điều kiện tâm lý xã hội.

1.1.2. Tình trạng chung của ý thức con người.

1.1.3. Thái độ của họ đối với môi trường xung quanh trực tiếp.

1.1.4. Những điều kiện này bao gồm: những tâm thế xã hội, lợi ích và các định hướng giá trị quyết định lập trường sống và hành vi.

Tất cả những điều kiện nói trên đều phải được nghiên cứu trên 3 cấp độ:

+ Tổng hợp những cái chung cho mọi thành viên trong xã hội.
+ Nhóm xã hội - những người trong cùng một đặc điểm tùy thuộc vào tiêu chí nghiên cứu (ví dụ: vùng, nghề nghiệp, lứa tuổi, v.v...).
+ Cá thể - những đặc thù của các cá nhân.

Việc nghiên cứu lối sống phải được thực hiện thông qua việc phân tích những mối quan hệ qua lại giữa các mặt: điều kiện nhận thức và hoạt động.

1.2. Làm rõ các khái niệm

1.2.1. Khái niệm sinh viên

Sinh viên là những người đã tốt nghiệp trung học phổ thông và đang theo học tại một hoặc hơn một trường Đại học (hay cao đẳng).

Điều làm sinh viên khác với những học sinh trung học là ở chỗ cách học và cách dạy ở bậc Đại học khác hoàn toàn với cách học trung học. Đa phần các trường Đại học đào tạo sinh viên theo chế độ tín chỉ.

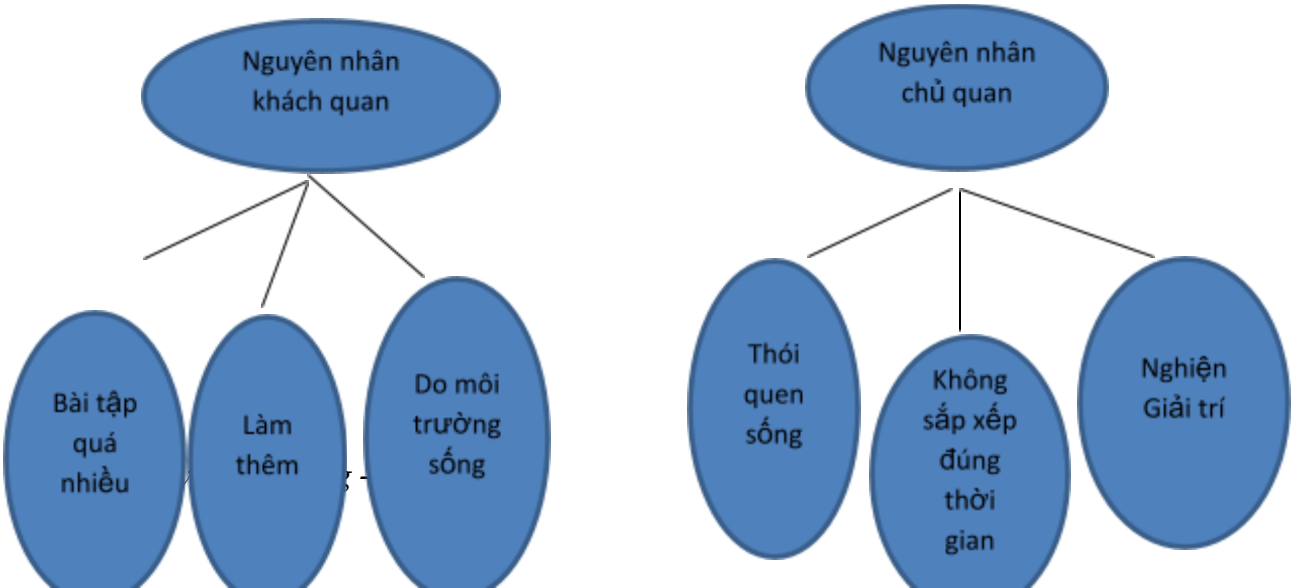
Sinh viên chỉ việc đăng kí học và hoàn thành hết số lượng tín chỉ bắt buộc trong chương trình thì được tốt nghiệp.

Chế độ tín chỉ cũng có nghĩa là sinh viên phải tự học, tự tìm hiểu trong phần lớn thời gian và thầy cô chỉ giữ vai trò hướng dẫn.

1.2.2. Khái niệm thức khuya

Theo các bác sĩ thì mỗi ngày con người nên ngủ từ 7-8h mỗi ngày.Những người thức khuya là những người không ngủ trước 11h đêm và hầu như không ngủ đủ 7-8h mỗi ngày.

1.3. Làm rõ nguyên nhân



Một trong những yếu tố quan trọng trong điều kiện khách quan là sinh viên học khuya. Trong điều kiện học tập mới theo tín chỉ, việc tự học của sinh viên trở nên vô cùng quan trọng, để đạt 1 giờ trên lớp, SV phải tự làm việc 3 giờ ở nhà. Vậy nên, số lượng bài vở cần giải quyết không ít buộc sinh viên phải thức khuya hơn để đảm bảo cho bài vở được hoàn thành.

Bên cạnh đó, ảnh hưởng của tài chính đến việc thức khuya của sinh viên cũng đáng kể. Phần lớn sinh viên đều xuất thân từ các khó khăn, việc làm thêm để có thêm thu nhập phụ giúp gia đình cũng là điều thường thấy ở sinh viên. Và điều đó ảnh hưởng không nhỏ đến giờ giấc sinh hoạt của sinh viên. Đó là chưa kể đến sự ảnh hưởng của môi trường xung quanh, việc sống trong môi trường mà tất cả cùng thức khuya thì ta rất dễ theo xu hướng chung.Nhân tố chủ quan cũng có ảnh hưởng nhất định. Đó có thể là nghiện internet.

Còn phải kể đến yếu tố sắp xếp lịch còn quá kém của sinh viên .

Chương 2
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Giới thiệu tổng quan về Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung

2.1.1. Tổng quan về Ký Túc Xá Đại học Nội vụ Hà Nội- Cơ sở Miền Trung

Trường Đại học Nội Vụ cơ sở Miền trung nằm trên địa bàn thuộc phường Điện Ngọc-thị xã Điện Bàn-tỉnh Quảng nam. Trường được thành lập theo Quyết định số 493 QĐ-BNV ngày 31/5/2012 của Bộ Nội vụ trên cơ sở Trường Cao đẳng Nội vụ tại thành phố Đà Nẵng, để thực hiện các nhiệm vụ đào tạo, bồi dưỡng của Trường Đại học Nội vụ. Đây là đơn vị duy nhất đào tạo nguồn nhân lực có trình độ đại học, cao đẳng và trung cấp các chuyên ngành thuộc lĩnh vực nội vụ, góp

phần đáp ứng nhu cầu cải cách hành chính nhằm phát triển kinh tế - xã hội khu vực miền Trung, Tây Nguyên và các tỉnh phía Nam.

Ký túc xá được xây dựng trên nguồn vốn của bộ Nội Vụ và nguồn phí của sinh viên.Hiện nay, KTX DHNVHNCSMT đã đưa vào sử dụng 2 dãy nhà.

Có nhà ăn để phục vụ nơi ăn sáng và ăn uống hằng ngày của sinh viên.Nhờ sự quan tâm của Ban lãnh đạo và sự đóng góp từ qũy xây dựng, KTX ĐHNVHNCSMT đã có cơ sở hạ tầng khang trang, đáp ứng nhu cầu học tập và sinh hoạt của sinh viên nội trú.

2.1.2. Tổng quan về sinh viên nội trú tại KTX ĐH Nội Vụ cơ sở Miền trung

Số lượng sinh viên nội trú tại KTX là hơn 300 sinh viên từ khắp mọi miền đất nước học tập và sinh hoạt tại đây.

Hiện nay, với cơ sở hạ tầng trang bị khá tốt,an ninh đảm bảo, KTX hứa hẹn là nơi các sinh viên và các bậc cha mẹ cảm thấy an tâm. Điều kiện về cơ sở vật chất gần như đáp ứng được mọi nhu cầu cấp thiết của sinh viên nội trú như: nhà ăn , phòng ở, phòng tự học, sân vận động , phòng máy … An ninh, trật tự trong KTX luôn được bảo đảm với đội ngũ nhân viên đông …Hơn nữa, khu vực nam nữ cách biệt và có những quy tắc nghiêm ngặt trong sinh hoạt và đi lại. Theo thông tin sinh viên nam qua dãy nhà nữ (hoặc ngược lại) thì sẽ bị phạt. Với những điều kiện hiện tại, KTXDHNVHNCSMT là một môi trường thuận lợi, tiện nghi đáp ứng nhu cầu học tập và rèn luyện của sinh viên.

2.2. Mô tả mẫu nghiên cứu

- Thực hiện nghiên cứu bằng cách phát phiếu điều tra
- Phát phiếu điều tra sinh viên

+Tổng số mẫu: 100 sinh viên

+Đối tượng nghiên cứu: là sinh viên nội trú tại KTX ĐHNVHNCSMT

+Phương pháp: điều tra bằng bảng hỏi và phỏng vấn

Bảng 1: Tỉ lệ SV năm nhất, năm tư thức khuya:

Thời gian đi ngủ	Số lượng	Tỉ lệ
Trước 23h	20	20%
Từ 23h-1h sáng hôm sau	48	48%
Sau 1h sáng	32	32%

2.3. Thực trạng thức khuya của sinh viên nội trú tại KTX DHNVHNCSMT (kèm biểu đồ, phân tích số liệu, dẫn chứng hình ảnh)

Theo số liệu thống kê cũng như biểu đồ cho thấy thực trạng thức khuya của sinh viên nội trú tại KTX ĐHNVHNCSMT còn nhiều vấn đề cần phải quan tâm.

Khảo sát chung với số lượng là 100 sinh thì số sinh viên nữ ít hơn sinh viên nam.

Qua khảo sát cho thấy rằng số lượng sinh viên thức ở KTX thức khuya, chiếm đến 80%. Trong đó thức khuya trong khoảng 23h-1h chiếm tỉ lệ cao nhất (48%).Theo ý kiến của một bác bảo vệ: *''Thức khuya là nhu cầu của mỗi người, nên các bác không thể cấm sinh viên thức khuya, nhưng thức khuya phải bảo đảm trật tự không gây ồn ào ảnh hưởng đến các phòng xung quanh và 11h thì sinh viên phải về phòng.''*

Như vậy, hiện tượng thức khuya này giờ đây đã trở nên phổ biến đối với sinh viên nội trú.

Khi được hỏi thức khuya cùng ai số sinh viên được khảo sát trả lời rằng thức khuya để lướt web(facebook, zalo, line,skype), chơi game,một số thức khuya để học bài. Như vậy, xu hướng chung của những sinh viên nội trú là thức khuya là món ăn hằng ngày không thể thiếu. Qua đó, ta có thể thấy rằng sinh viên nội trú thức khuya do ảnh hưởng rất nhiều từ mạng xã hội và các trò chơi điện tử (do xu hướng chung).

Có đến 59% số sinh viên được khảo sát trả lời nguyên nhân thức khuya là do "*thói quen*" và còn lại là do nguyên nhân "*Bài vở quá nhiều*. Ngoài ra, để minh chứng cho những nguyên nhân chủ quan gây nên thức khuya ở sinh viên nội trú thì

số sinh viên chọn câu trả lời do "*Xu hướng chung của cả phòng*" và "*Sắp xếp thời gian không hợp lý*".

Tuy rằng sinh viên có thể đổ lỗi cho nguyên nhân khác gây ra việc thức khuya nhưng quy cho cùng thì họ thức khuya chủ yếu là do *"không biết sắp xếp thời gian"*. Hai đáp án có tỷ lệ chọn cao nhất (như trên đã đề cập) là "*do thói quen*" và "*bài vở quá nhiều"* cũng phần nào cho thấy nguyên nhân chủ quan chủ yếu của hiện tượng thức khuya là do không biết sắp xếp thời gian. Chỉ khi sinh viên không biết sắp xếp thời gian thì họ mới phải thức khuya để học bài. Vì những lần thức khuya lặp đi lặp lại nhiều lần nên mới trở thành thói quen. Vì vậy, chúng tôi có thể kết luận rằng chính việc không biết sắp xếp thời gian hợp lý là nguyên nhân (chủ quan) chính dẫn đến hiện tượng thức khuya của sinh viên (dĩ nhiên vẫn có những trường hợp ngoại lệ: dù sắp xếp thời gian hợp lý nhưng vẫn thức khuya…nhưng đó là những trường hợp thiểu số, chúng ta không đề cập đến trong phạm vi báo cáo này).

Qua đó, ta có thể thấy ảnh hưởng to lớn của internet đến đời sống của sinh viên như thế nào. Rõ ràng, ngoài những mặt lợi ích không thể chối cãi, internet đã làm đảo lộn đời sống vật chất lẫn tinh thần của sinh viên (nói riêng) và các bạn trẻ (nói chung) ngày nay. Ta có thể thấy tác động mạnh mẽ của internet đến "đời sống về đêm" của sinh viên qua trích đoạn bài viết "Thức khuya và ngủ nướng" của Thùy Dương.

"*…Thùy Vân – sinh viên Đại học ngành Quản trị văn phòng thì cứ đến tầm 11h là cô online, đăng nhập nick và tham gia các trang bán hàng với lượng bài cập nhật mỗi đêm lên đến con số hàng trăm.*

Vân mê mẩn với những món đồ các thành viên rao bán, từ móc chìa khóa, bờm công chúa, quần áo, nước hoa có cả hàng fake và hàng xịn

Được hỏi Vân cũng tâm sự :"Trước mình không thức khuya vậy đâu, cùng lắm là 12h đã đi ngủ và sáng tầm 6 – 7h dậy ngon lành. Nhưng giờ cứ đến đêm, cuộc sống mạng sôi động quá, list YM cứ sáng rực, các forum tấp nập người truy cập mình không thể ngủ sớm được". Chuyện thức khuya ngủ nướng đang là thói quen cố hữu của những bạn trẻ. Sau một ngày hoạt động nhiều với việc học tập, giải trí, thể thao…bạn trẻ vẫn cố chong mắt bên chiếc máy tính, tivi hay những quyển truyện, vùi mình vào những thói quen về đêm.

Không chỉ ngoài quán net đầy ắp học sinh, sinh viên "trọ đêm" mà ngay trong những phòng riêng, đằng sau cửa sổ là ánh đèn bàn lấp loáng và màn hình vi tính sáng rực. Hễ ai được hỏi mà nói ngay rằng "Mình thường đi ngủ lúc 11h" sẽ bị đốp lại rằng "Ngủ sớm thế, đúng là già thật rồi"…"

Nghĩa là ngoài mục đích học ra, sinh viên dành phần lớn thời gian để lướt web, chat, chơi game, nghe nhạc online… Điều này cho thấy ảnh hưởng từ môi trường sinh sống và cả xu hướng chung đến thói quen thức khuya của sinh viên.

Đáng chú ý, sinh viên chọn câu trả lời "không ăn gì" đối với câu hỏi "Khi thức khuya, bạn có dùng thêm thức ăn, đồ uống phụ nào không?". Điều này cho thấy mức độ chủ quan đối với sức khoẻ của các bạn là rất cao.

Bảng 2: Khi thức khuya bạn thường ăn gì

Loại đồ ăn	Không	Cà phê, trà..(chất kích thích)	Bánh, kẹo... (Đồ ngọt)	Cháo, phở... (Đồ ăn nhanh)	Khác
Sinh viên	25	17	17	20	7
Tỉ lệ %	32.1	21.8	21.8	25.6	9.0

Dù cho đa số sinh viên được hỏi đều trả lời là có nghe nói đến tác hại của thức khuya và số sinh viên chọn thức khuya là thói quen xấu. Nhưng hầu hết sinh viên đều không muốn khắc phục. Đối với sinh viên *chuyện khắc phục thói quen thức khuya là rất khó. Vì bài vở nhiều nên không yên tâm đi ngủ*, một số sinh viên còn cho rằng đi ngủ sớm không phải là sinh viên. Như vậy, dù biết rằng thức khuya gây ra nhiều ảnh hưởng không tốt về nhiều mặt đến đời sống của sinh viên nhưng thức khuya ngày nay đã dần trở thành một thói quen khó bỏ của sinh viên nội trú tại KTX ĐHNVHNCSMT.

Đa số sinh viên đều đã thức khuya khi còn là học sinh : *có thức khuya nhưng ít thường xuyên thức khuya*. Như vậy việc thức khuya của sinh viên bây giờ có thể nói là ảnh hưởng của thói quen vì khi còn là học sinh ít nhiều đã có thức khuya.

Bên cạnh việc cảm thấy *tự do và có không gian riêng* thì thức khuya ảnh hưởng xấu nhiều đến sinh viên (cao nhất là "*mệt mỏi* "chiếm tỉ lệ cao và "*mắt thâm quần, da mặt nhợt nhạt, nổi mụn* ". Mặc dù đây chỉ là cảm nhận chủ quan của sinh viên, nhưng nó cũng cho thấytác hại rõ ràng của việc thức khuya.

2.3.1. So sánh giữa sinh viên năm IV và năm I

Đa số sinh viên năm IV cho rằng thức khuya là không tốt nhưng số sinh viên thật sự suy nghĩ về tác hại của thức khuya là rất ít. Các bạn chủ yếu quan tâm giải quyết công việc cho bản thân.

Như tôi đã khẳng định từ đầu là tỉ lệ thức khuya của sinh viên nội trú khá cao và tỷ lệ sinh viên năm I thức khuya (ngủ sau sau 23h) so với các anh chị sinh viên năm IV là tương đương nhau. Điều này cũng dễ hiểu. Ngoài yếu tố chủ quan là không biết sắp xếp thời gian biểu và thói quen thức khuya, sinh viên năm nhất còn chịu ảnh hưởng từ nguyên nhân khách quan mà các anh chị năm tư phần nào đã "miễn nhiễm". Đó là môi trường sống mới lạ, xa gia đình. Các bạn sinh viên năm nhất phải thích nghi với nơi ở mới, cách học khác hoàn toàn ở cấp trung học phổ thông… trên hết là nỗi nhớ nhà và cảm giác lạc lõng. Đó là lý do tại sao sinh viên năm nhất thức khuya cũng nhiều như sinh viên năm tư.

Khi được phỏng vấn viên hỏi "*Bạn có nhận xét gì về hiện trạng thức khuya của sinh viên nội trú ký túc xá?"* thì một bạn sinh viên năm I khoa văn phòng, ĐHNVHNCSMT - đã trả lời như sau: *"Phòng của mình có 8 bạn và tất cả đều thức khuya . Dường như nó đã trở thành một phần của thói quen sinh hoạt và rất khó để khắc phục. Bản thân mình biết được tác hại của thức khuya nên chỉ thức đến 12h khuya là đi ngủ "*.Trong khi đó sinh viên năm IV– khẳng định rằng *:" Phòng mình ai cũng thức khuya như vậy cả ... Nếu muốn mình cũng có thể thay đổi được, nhưng cần phải có thời gian để điều chỉnh nhịp sinh học của cơ thể, vì bây giờ mình đi ngủ sớm thì mình ngủ cũng không được. Nên có lẽ mình sẽ không thay đổi thói quen đó, vì như vậy mình thấy thoải mái hơn."*

Rõ ràng, bên cạnh những mặt tích cực thì tác hại của thức khuya rất lớn. Tuy các bạn biết rõ điều đó nhưng vẫn có ý định tiếp tục tình trạng này.

2.4. Ảnh hưởng của thức khuya đến sinh viên

Xét về khía cạnh nào đó thì thức khuya vẫn có những mặt tích cực nhưng chiếm phần lớn lại là mặt tiêu cực của nó.

2.4.1. Tác động tích cực

Không thể phủ nhận mặt tốt do thức khuya đem lại. Nhờ thức khuya mà người ta có thể làm được nhiều thứ, giải quyết được nhiều việc. Nhìn chung thì thức khuya đem lại những lợi ích sau:

Đối với sinh viên, nhất là những sinh viên có gia đình gặp hoàn cảnh khó khăn thì ngoài thời gian đi học vào ban ngày, những công việc làm thêm vào ban đêm giúp những sinh viên có thêm chi phí cung cấp cho học hành, sinh hoạt.

Hơn nữa, lượng kiến thức, bài vở của sinh viên là rất nhiều. Đặc biệt, vào những mùa thi thì sinh viên phải thức khuya mới có thể giải quyết hết công việc bài vở của mình được. Đây cũng là lí do tại sao tần số thức khuya của sinh viên khi học đại học lại nhiều hơn so với khi họ học ở bậc Trung học Phổ thông.

Trong môi trường kí túc xá, do đông người, ồn ào nên sinh viên phải tranh thủ thời gian đêm khuya để học bài.

Sau một ngày làm việc, học tập mệt nhọc và căng thẳng thì sinh viên thường chọn thời gian đêm khuya để giải trí, nghe nhạc, đọc truyện, nhắn tin…Và số sinh viên chọn câu trả lời này rất đông, đây cũng là cách giảm stress của sinh viên.

2.4.2. Tác động tiêu cực

❖ **Theo trang báo sống khỏe mỗi ngày**:

- Từ 21-23h là quãng thời gian hệ miễn dịch (bạch cầu lymph) bài độc (đào thải chất độc), lúc này thái yên tĩnh hoặc nghe âm nhạc thư giãn.

- Từ 23h – 1h sáng là quãng thời gian bài độc của gan, cần tiến hành trong khi ngủ say.

- Từ 1h – 3h sáng là thời gian bài độc của mật, cũng cần thực hiện trong giấc ngủ say

❖ **Ngủ muộn có nguy cơ gây ra nhiều bệnh tật.**

- Từ 3h – 5h sáng là thời gian bài độc của phổi. Cũng chính là lý do tại sao mà người đang mắc bệnh ho lại hay ho dữ dội vào lúc này, bởi hoạt động bài độc đã chạy đến phổi. Vì thế, không nên dùng thuốc chống ho để tránh gây cản trở việc đào thải các chất cặn bã trong người vào lúc này.

- Từ 5h – 7h là khoảng thời gian ruột già bài độc, cho nên cần đi toalet vào lúc này.

- Từ 7h – 9h là lúc ruột non hấp thụ chất dinh dưỡng nhiều nhất, cho nên cần phải ăn sáng. Những người đang phải trị bệnh tốt nhất ăn sớm hơn, từ trước 6h sáng, còn với người ăn dưỡng sinh thì ăn trước 7h sáng. Những người không ăn sáng cần thay đổi thói quen xấu này, dù có đợi đến 9, 10h mới ăn cũng tốt hơn là không ăn.

- Từ nửa đêm cho đến 4h sáng là thời gian tủy sống tạo máu, cần phải ngủ say, không nên thức khuya

❖ **Tác hại của việc thức khuya, ngủ muộn:**

1. Giảm trí nhớ.

2. Uể oải, khó tập trung chú ý vào công việc.

3. Ù tai, chóng mặt, mắt mờ.

4. Nóng nảy, cáu bẳn (dù có chú ý để tránh nổi nóng thì cũng vô ích, tới lúc nóng là không kiềm chế nổi).

5. Đau mỏi cơ, có thể thỉnh thoảng bị chuột rút. Đối với những người tập thể hình thì việc thức khuya sẽ giảm khả năng phục hồi và phát triển của cơ bắp.

6.Trung khu thần kinh uể oải thì thần kinh vị giác cũng trì trệ, dẫn tới ăn uống không ngon miệng.

7. Da mặt nhợt nhạt, thiếu sinh khí, nhiều dầu, đôi khi sần sùi và nổi mụn
Thức khuya ảnh hưởng đến làn da, nhất là da mặt. Thông thường là khoảng từ 10-11 giờ đêm da ở trong trạng thái dưỡng và hồi phục. Nếu như thường xuyên thức khuya sẽ làm rối loạn hệ tuần hoàn bình thường của việc trao đổi chất và hệ thống thần kinh, sẽ khiến cho da bị khô, giảm sức đàn hồi, bị sạm và không mịn màng…

8. Khô mắt, mỏi mắt, và nếu mắt phải làm việc khuya trong điều kiện thiếu ánh sáng thì dễ bị giảm thị lực.

9. Thức khuya hay ngủ ít có thể dẫn tới nguy cơ tăng cân theo chiều hướng tiêu cực, có thể gây thêm các tác dụng khác là nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tăng huyết áp…

10. Bên cạnh đó thức khuya trong thời gian dài dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn so với những người không thức khuya.

❖ **Theo đồng hồ sinh học thì:**

Trạng thái ngủ từ 0 đến 1 giờ sáng khiến cơ thể được nghỉ ngơi thực sự, giúp tinh thần sảng khoái, dung nhan tươi tắn khi tỉnh dậy. Nên ngủ trước đó tầm 1 hoặc 2 tiếng, để vào tầm thời gian nói trên thì đã chìm vào giấc ngủ sâu.

Từ 1h tới 5h sáng là lúc cơ thể tiết ra các chất tái sinh và nâng cao hệ miễn dịch. Thức khuya thì rút ngắn hoặc thậm chí làm cơ thể bỏ qua giai đoạn này, lâu dần sẽ suy sụp thấy rõ.- Trong các giai đoạn ngủ sâu thì cơ thể tiết nhiều hooc môn để cân bằng và nâng cao sức đề kháng, mà thức khuya thì khiến hoạt động ấy xảy ra chậm và ít hơn.

Tác hại của việc thức khuya, ngủ muộn có rất nhiều, có loại về lâu dài mới phát tác, có loại thì ngay hôm sau đã có thể phát tác rồi, ví dụ như mắt thâm quầng, mệt mỏi, trí nhớ giảm sút. Thức khuya cũng ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Nên nhớ rằng ban đêm hệ thần kinh giao cảm của con người sẽ nghỉ ngơi, vì ban ngày nó đã hoạt động rất mạnh để giúp con người làm việc và sinh hoạt. Nhưng những người thức khuya thì thần kinh giao cảm vẫn hoạt động mạnh. Như vậy, ngày hôm sau chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi, sa sút tinh thần, đầu óc căng thẳng, trí nhớ kém, khó tập trung tư tưởng, phản ứng chậm, hay quên, chóng mặt, nhức đầu… Lâu ngày sẽ dẫn đến bị bệnh suy nhược thần kinh.

Nhắc đến thức khuya thì không thể không nói đến những mặt xấu do nó gây ra. Dù con người không muốn thì nó vẫn tồn tại, ảnh hưởng không nhỏ đến họ. Có khi chúng ta ý thức được tác hại của việc thức khuya nhưng bên cạnh công việc giải quyết được nhờ thức khuya thì sẵn sàng chấp nhận những tác động xấu mà nó gây ra.

Thức khuya trong thời gian dài dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn so với những người không thức khuya. Các nhà khoa học của Trường Đại học Tổng hợp về bảo hộ lao động của Nhật Bản đã tiến hành khám bệnh cho hơn 14000 nam công nhân thường xuyên làm ca đêm và kết quả cho thấy: sự sản sinh chất Melatonin-là chất có khả năng ngăn cản, tiêu diệt nhanh chống các tế bào ung thư,

chỉ sản sinh khi màn đêm buông xuống- theo chiều hướng bất lợi, tạo điều kiện cho sự phát triển của các tế bào ung thư ở những người thường xuyên thức khuya.

Khi điều tra về nguyên nhân làm bùng nổ bệnh ung thư vú trong những năm 30 của thế kỉ 20, giáo sư Richard Stevens thuộc Đại học Connecticut (Mỹ) đã tìm ra mối liên hệ giữa thức khuya với bệnh ung thư vú. Ở Đan Mạch, các chuyên gia đến từ viện nghiên cứu bệnh ung thư đã phân tích dữ liệu của 7000 phụ nữ và thấy rằng những phụ nhữ phải làm việc ít nhất 6 tháng vào ban đêm có nguy cơ phát triển các khối u ở vú cao hơn.

Những ảnh hưởng xấu thường thấy sau khi thức khuya như mắt thâm quầng, da mặt nhợt nhạt, thiếu sinh khí, nổi mụn.Trung khu thần kinh uể oải thì thần kinh vị giác cũng trì trệ dẫn tới ăn không ngon miệng. Nguy cơ giảm sút trí nhớ rất cao, gấp 5 lần so với những người không thức khuya.

Ngoài ra, nó còn gây ra các tác động phụ như ù tai, chóng mặt, hay nóng nảy, khó tập trung, cơ thể mệt mỏi, hay bị chuột rút.

Hơn nữa, thức khuya là làm giảm sức đề kháng. Vì khoảng thời gian từ 1h tới 5h sáng là lúc cơ thể tiết ra chất tái sinh và nâng cao hệ miễn dịch, cũng là lúc tiết ra nhiều hooc môn để cân bằng và nâng cao sức đề kháng. Do vậy, thức khuya làm đảo lộn đồng hồ sinh học, làm cơ thể mất cân bằng, là nguy cơ gây ra nhiều căn bệnh khác.

Nếu thức khuya, chúng ta có khả năng béo phì theo chiều hướng có hại.Nghiên cứu gần đây tiến hành trên 6000 người Mỹ có thói quen thức đêm làm việc hay học bài. Kết quả cho thấy trên 70% trong số đó mắc chứng bệnh béo phì. Ban đêm là lúc cơ thể chúng ta nghỉ ngơi và tiêu hóa hết lượng thức ăn còn lại. Thức khuya làm việc, đặc biệt là lao động trí óc kết hợp với "nạp" thêm các thức ăn, đồ uống phụ thì lượng thức ăn sẻ không tiêu hóa hết, tạo nên lượng mỡ dư thừa gây nên béo phì. Nó còn là nguy cơ cuả các chứng bệnh như tiểu đường, tim mạch, huyết áp.

Một tác hại nữa do thức khuya gây ra rất hay gặp ở các bạn sinh viên, dó là những căn bệnh về mắt. Nếu thức khuya trong điều kiện thiếu ánh sáng thì hay dẫn tới cận thị. Một điều không thể tránh khỏi là khi học tập hay làm việc vào ban đêm thì mắt chúng ta tiếp xúc với ánh sáng trắng của bóng đèn làm cho mắt điều tiết

nhiều hơn, do đó thị lực chúng ta giảm xuống.Ngoài ra còn gặp phải các bệnh về mắt như khô mắt, nhức mỏi mắt, đau mắt, loạn thị…Mà khi chúng ta không có đôi mắt tốt thì điều dĩ nhiên nó sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập và hơn hết là cuộc sống của bạn.

Nguy hiểm hơn là khi thức khuya mà bạn không biết điều chỉnh thời gian ngủ hợp lý, không bảo đảm ngày ngủ từ 7-8 tiếng thì sẽ phát sinh thêm nhiều bệnh.Thời gian ngủ it hơn dẫn tới sự suy giảm của não bộ, nguy cơ bị bệnh tim cao hơn so với những người bảo đảm thời gian ngủ. Bác sỹ Najib Ayasm, chuyên gia về giấc ngủ tại bệnh viện Brigham &Women ở Boston đã phân tích số liệu của hơn 71000 phụ nữ.Kết quả cho thấy có mối liên hệ tương tự giữa sự phát triển của bệnh tim và thời lượng ngủ. So với những người ngủ từ 7-8 giờ thì số người bị cơn đau tim tăng 37% ở những người ngủ hơn 9 tiếng mỗi ngày, tăng 18% ở những người chỉ ngủ 6 giờ, tăng 39% ở những người ngủ dưới 5 giờ mỗi ngày.

Điều đáng nói là sau một đêm thức trắng, bạn không thể lấy lại sức khoẻ bằng cách ngủ bù, cơ thể con người không hoạt động đơn giản như vậy. Vì ngoài độ dài, chất lượng của giấc ngủ cũng rất quan trọng đến sức khoẻ. Một giấc ngủ sâu trong vài tiếng có thể có lợi hơn là nhiều giờ đồng hồ ngủ mơ màng. Có nghĩa là phải mất rất nhiều thời gian để ngủ bù mà chưa chắc cơ thể của bạn sẽ khoẻ mạnh như xưa.

Nếu thức khuya trong thời gian dài mà không bảo đảm thời gian ngủ 7-8 tiếng mỗi ngày thì cơ thể chúng ta sẽ bị suy sụp thấy rõ. Chúng ta sẽ không có được cơ thể khỏe mạnh, trạng thái minh mẫn để học tập và giải quyết các công việc. Và điều này sẽ dẫn đến một cuộc sống chán chường và mệt mỏi.

2.5. Tiểu kết

Như vậy, việc thức khuya ảnh hưởng không nhỏ tới sức khỏe và công việc của con người, đặc biệt là sinh viên. Nếu không có một sức khỏe tốt, một đôi mắt tốt và tinh thần làm việc sảng khoái, minh mẫn thì bạn không thể hoàn thành công việc của bạn một cách tốt nhất. Không phải mọi người không ý thức được tác hại của việc thức khuya, nhưng nhận thức của con người chỉ ở mức nhất định nào đó.

Do vậy, những mặt xấu của việc thức khuya nêu ra ở đây không phải là không quan trọng. Điều đáng nói ở đây là những tác hại đó có làm thay đổi được thói quen thức khuya của mọi người, đặc biệt là các bạn sinh viên hay không? Liệu sinh viên có thể cải thiện tình hình thức khuya của mình hay không? Đó mới là điều quan trọng.

Chương 3:

MỘT SỐ GIẢI PHÁP GIÚP SINH VIÊN HẠN CHẾ VÀ GIỮ GÌN SỨC KHỎE, THỨC KHUYA

3.1. Điều chỉnh đồng hồ sinh học

Cơ thể mỗi người đều có đồng hồ sinh học được lập trình để hoạt động và tỉnh táo vào ban ngày và buồn ngủ khi đêm xuống. Nếu không biết điều chỉnh cơ thể sẽ rất mệt mỏi. Để khắc phục nên cố định giờ đi ngủ và thức dậy để quen dần và tình trạng mệt mỏi cũng được đẩy lùi.

3.2. Thay đổi thói quen ăn uống

Hầu hết những người thức khuya đều ăn uống không lành mạnh hoặc không ăn. Nó tiềm ẩn nguy cơ ung thư nếu sử dụng đồ ăn nhanh,đồ đóng hộp.Nếu thức khuya hãy ăn uống nhẹ để dạ dày có thể làm việc, có thể ăn cháo hay uống sữa…vv.

3.3. Nghỉ ngơi thư giãn

Nếu không thể ngủ 7,8 tiếng mỗi ngày thì tối thiểu phải ngủ 4,5 tiếng mỗi ngày. Theo các bác sĩ, nếu bạn ngủ ít hơn 4 tiếng cơ thể sẽ suy nhược, khó ngủ sâu, não bộ căng thẳng, mất ngủ.

3.4. Uống đủ nước

Uống nhiều nước để đảm bảo cơ thể không bị mất nước sau khi bạn thức khuya, giúp cân bằng điện giải và làm tỉnh táo cơ thể.

3.5. Điều chỉnh thời gian học tập hợp lý

Thức khuya để giải quyết đống bài tập tồn đọng là việc thường xuyên của sinh viên. Hãy biết sắp xếp thời gian hợp lý giải quyết từng ít một để không bị tồn đọng.

3.6. Bỏ những trò chơi, giải trí vô bổ

Giải trí giúp cơ thể thoải mái sau một ngày làm việc căng thẳng nhưng nghiện giải trí lại là vấn đề cần khắc phục, bởi việc giải trí vô bổ chỉ làm tốn

thời gian, công sức, sức khỏe, tiền bạc nhưng lại không đem lại kết quả gì. Vì vậy phải cân nhắc việc thức khuya của mình và phải có sự hiểu biết về việc giải trí vô bổ.

KẾT LUẬN

Như vậy hầu hết các sinh viên ở Kí Túc Xá đều thức khuya. Có thể do điều kiện khách quan, điều kiện chủ quan, nhưng với khách thể là sinh viên thì nguyên nhân chủ yếu là do thói quen và do xu hướng chung đã hình thành nên lối

Việc thay đổi địa vị xã hội cũng là nguyên nhân dẫn tới thức khuya. Theo như khảo sát thì phần lớn sinh viên khi còn học ở trường Trung học Phổ thông thì ít hoặc không thức khuya. Chứng tỏ việc thức khuya hình thành trong quá trình sinh viên học đại học. Đôi khi không phải vì lí do tài chính mà sinh viên thức khuya là để phù hợp với xu hướng chung, tập thích nghi với dung lượng bài vở nhiều sống thức khuya như hiện nay.

Môi trường sống thay đổi cũng không nằm ngoài nguyên nhân dẫn tới thức khuya của sinh viên. Không khí ồn ào của lối sống đô thị làm cho sinh viên không thể tập trung học bài. Do đó sinh viên chọn học bài vào đêm khuya (mà xu hướng chung của cả phòng đều thức khuya).

Nhiều sinh viên cho rằng không thể thay đổi thói quen đó của họ nhưng trong một chừng mực nào đó có thể hạn chế và thay đổi dần. Sinh viên có thể sắp xếp lại thời gian biểu thay vì thức khuya.

Vì vậy, chúng ta nên tăng cường tuyên truyền tác hại của việc thức khuya trên các phương tiện truyền thông đại chúng để cho sinh viên nói riêng và mọi người nói chung có thể thấy được thức khuya là không nên. Việc nhận thức được

ảnh hưởng tiêu cực của thức khuya sẽ làm cho sinh viên cân nhắc lại giữa thức khuya và lợi ích mà thức khuya đem lại.

Trong những điều kiện không thể thay đổi được thói quen thức khuya thì sinh viên nên đảm bảo thời gian ngủ từ 7-8 tiếng mỗi ngày để bù lại khoảng thời gian mà mình đã thức.

Qua nghiên cứu, tôi có những giải pháp như trên nhằm đưa lại cho sinh viên có những hiểu biết đúng mức về tác hại của thức khuya, có sự lựa chọn, cách giải quyết công việc một cách khoa học để tránh được những tác động tiêu cực do thức khuya gây ra.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tài liệu: Giáo trình Xã hội học lối sống (PGS TS.Trần Thị Kim Xuyến)

2. Nguồn thông tin từ internet:

- "Thức khuya và ngủ nướng" (T.Dương) http://www.vtc.vn/gioitre/phongcachtre/thuc-khuya-va-ngu-nuong-/163709/index.htm
- "Người thức khuya sáng tạo hơn" (M.T, theo ABC Online) http://www.vnexpress.net/GL/Khoa-hoc/2006/12/3B9F1511/

"Thức khuya hại trí nhớ, dạ dày, tim mạch" (Theo BS. Lê Văn Chất Giadinhnet) http://afamily.channelvn.net/20090325014751426tm0ca86/Thuc-khuya-hai-tri-nho-da-day-tim-mach

- "Ngủ quá nhiều hay quá ít đều gây chết người" (Thu Thủy theo MSNBC) http://www.vnexpress.net/GL/Suc-khoe/2002/06/3B9BD097/
- "Thức đêm nhiều dễ mắc bệnh ung thư" http://www.saigonnews.vn/sncdetailnews.aspx?Item=9664&Kind=14
- Thông tin search từ trang web www.google.com và www.yahoo.com

PHỤ LỤC

Phỏng vấn

Thời gian, địa điểm.

- Thời gian: Vào lúc 19h, ngày 5 tháng 5 năm 2015.
- Địa điểm: Kí túc xá ĐHNVHNCSMT.

Đối tượng phỏng vấn.

- Chú Bùi Công Tiếp: Bảo vệ kí túc xá ĐHNVHNCSMT
- Đoàn Thị Thùy Dung: Sinh viên năm hai Trường ĐHNVHNCSMT khoa Văn phòng.
- Đặng Hồng Anh: Sinh viên năm tư Trường ĐHNVHNCSMT Khoa Nhân lực

BẢNG HỎI:

Thông tin cá nhân:

Bạn hiện đang học Khoa:……Trường:…….....

1. Bạn là sinh viên năm:

1.□ Năm nhất
2.□ Năm hai
3.□ Năm ba
4.□ Năm tư

2.Giới tính của bạn:

1.□ Nam
2.□ Nữ

3.Bạn thường đi ngủ vào khoảng thời gian nào?

1.□ Trước 23 giờ
2.□ Từ 23 giờ đến 1 giờ sáng hôm sau
3.□ Sau 1 giờ

4.Tần số thức khuya của bạn là?

1.□ Không thức khuya
2.□ Hiếm

3.□ Thỉnh thoảng
4.□ Thường xuyên

5.Thường thì bạn thức khuya để làm gì? (bạn có thể chọn nhiều đáp án)

1.□ Học bài.
2.□ Làm thêm.
3.□ Giải trí (nghe nhạc, xem phim, đánh bài, …)
4.□ Quan hệ (nhắn tin, nói chuyện ...)
5.□ Lên mạng
6.□ Mục đích khác

6.Nguyên nhân dẫn tới việc thức khuya của bạn là gì ?(có thể chọn nhiều đáp án)

1.□ Do thói quen
2.□ Do không sắp xếp thời gian biểu hợp lý.
3.□ Do nhớ nhà
4.□ Do lo lắng về tài chính
5.□ Do tập thích nghi với lối sống hiện đại, lối sống đô thị.
6.□ Do xung quanh ồn ào
7.□ Do bài vở quá nhiều
8.□ Do xu hướng chung, cả phòng đều thức, bạn không thể ngủ được.
9.□ Nguyên nhân khác

7.Thường thì bạn thức khuya cùng ai?

1.□ Một mình.
2.□ 2 người
3.□ Hơn 2 người.

4.□ Cả phòng.

8.Có khi nào vì xu hướng chung là mọi người đều thức khuya nên bạn thức khuya hay không?

1.□ Có.

2.□ Không.

9. Khi thức khuya, bạn có dùng thêm thức ăn, đồ uống phụ nào không? (Có thể chọn nhiều đáp án)

1.□ Không.

2.□ Cà phê, trà….

3.□ Bánh, kẹo,..

4.□ Cháo, phở…

5.□ Khác (ghi rõ : ……)

10. Bạn nghĩ thức khuya ảnh hưởng như thế nào đến bạn?

1.□ Ảnh hưởng tốt.

2.□ Ảnh hưởng xấu.

3.□ Không ảnh hưởng.

11. Bạn cảm thấy thế nào sau khi thức khuya ? (Bạn có thể chọn nhiều đáp án)

1.□ Mệt mỏi, buồn ngủ, kém tập trung.

2.□ Mắt thâm quầng, da mặt nhợt nhạt, nổi mụn.

3.□ Ăn không ngon miệng, giảm sút trí nhớ.

4.□ Thói quen, giờ giấc bị đảo lộn.

5.□ Cảm thấy tập trung làm việc và học tập .

6.□ Có không gian riêng, cảm thấy tự do .

7.□ Khác(nêu ý kiến : ……)

12. Bạn nghĩ gì về việc thức khuya?

1.□ Biết nó không tốt nhưng chưa tìm ra phương pháp giải quyết.
2.□ Chủ yếu quan tâm đến những việc đã giải quyết được nhờ thức khuya.
3.□ Suy nghĩ nhiều về tác hại của thức khuya.
4.□ Khác (nêu ý kiến : ……)

13.Bạn có định cải thiện tình hình thức khuya của mình không?

1.□ Có
2.□ Không
3.□ Khác (nêu ý kiến : ……)
Bạn hãy nêu lý do cho câu trả lời của câu hỏi số 13 :
……
……
……

14.Khi còn là học sinh, bạn có thức khuya không?

1.□ Không.
2.□ Thỉnh thoảng.
3.□ Thường xuyên.

15.Bạn có hay nghe nói tới tác hại của việc thức khuya trên các phương tiện truyền thông đại chúng không?

1.□ Chưa nghe nói tới.
2.□ Có nhưng ít.
3.□ Nghe nhiều.

16.Theo bạn, làm gì để sinh viên nhận thức được tác hại của việc thức khuya đối với sức khỏe và học tập của sinh viên.

……
……
……
……
……

HẾT