

THỜI GIAN SỬ DỤNG MÀN HÌNH VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BUÔN MA THUỘT, TỈNH ĐẮK LẮK

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ học sinh sử dụng màn hình cao và các yếu tố liên quan ở học sinh trường THPT Buôn Ma Thuột, TP. Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang mô tả trên 457 học sinh. Dữ liệu được thu thập từ tháng 3 đến tháng 5 năm 2022 tại trường THPT Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk. Bộ câu hỏi tự điền trực tuyến được gửi đến học sinh đồng ý tham gia nghiên cứu để thu thập các dữ liệu gồm những thông tin về bản thân, gia đình, thói quen ngủ, ảnh hưởng của COVID-19. Thời gian sử dụng màn hình được đánh giá bằng thang đo HELENA. Hồi quy Poisson đơn biến và đa biến được sử dụng để xác định mối liên quan giữa thời gian sử dụng màn hình và các yếu tố liên quan với ngưỡng ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$.

Kết quả: Thời gian sử dụng màn hình trung vị trong nghiên cứu là 390,0 phút tương đương với 6,5 giờ/ngày. Tỷ lệ học sinh có thời gian sử dụng màn hình cao là 88,6%. Có mối liên quan giữa thời gian sử dụng màn hình với các yếu tố sống chung với cha và mẹ, nghề nghiệp cha và có đặt các thiết bị màn hình trong phòng ngủ.

Kết luận: Nhà trường và phụ huynh cần giám sát và khuyến cáo về số giờ sử dụng màn hình, tổ chức nhiều hơn các hoạt động ngoài trời cho học sinh. Phụ huynh không để màn hình trong phòng ngủ. Học sinh cần tăng cường các hoạt động ngoài trời.

Từ khóa: Thời gian sử dụng màn hình, học sinh THPT, COVID-19, HELENA.

PREVALENC OF EXCESSIVE SCREEN TIME AND ASSOCIATED FACTORS IN STUDENTS OF BUON MA THUOT HIGHSCHOOL, DAK LAK PROVINCE

Trịnh Thị Hồng Ngọc¹, Huỳnh Ngọc Vân Anh^{*}, Tô Gia Kiên¹

ABSTRACT

Objective: To determine the prevalence of excessive screen time and associated factors among students of Buon Ma Thuot high school, Buon Ma Thuot city, Dak Lak province.

Method: A cross-sectional study was conducted on 457 students. Data were collected from March to May 2022. an online self-administrated questionnaire was sent to students who agreed to join in the study to collect data on characteristics of students, their family, sleep habits, the influence from COVID-19, The screen time was assessed using HELENA. A simple and multivariable Poisson regression were used to identify the association between screen time and associated factors. A p-value of < 0.05 was considered as a statistical significance.

Results: The median of using screen was 390 minutes/day (equivalent to 6,5 hours/day). The prevalence of excessive screen time use was 88,6%. Living with parents, father's occupation and playing screens in the bedroom were associated with screen time use.

Conclusion: Schools and parents should monitor and recommend a proper number of hours using screens, organize more outdoor activities for students. Parents should not place screens in the bedroom. Students should do more outdoor activities.

Key words: Screen time use, high school students, COVID-19, HELENA.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thanh thiếu niên ngày nay có cơ hội tiếp cận với các thiết bị tương tác bằng màn hình nhiều hơn so với trước đây. Theo Hiệp hội tâm thần trẻ em và thanh thiếu niên Hoa Kỳ, năm 2018 trung bình, các thanh thiếu niên dành 9 giờ mỗi ngày để xem hoặc sử dụng các thiết bị màn hình [1]. Có nhiều nghiên cứu đã chỉ ra những tác hại của việc sử dụng màn hình cao đến sức khỏe như tăng nguy cơ lo âu, stress, giảm sự tự tin [3], tăng nguy cơ đái tháo đường type 2, tim mạch, tử vong do mọi nguyên nhân [4,5] và tăng nguy cơ rối loạn giấc ngủ [2], [6].

1. Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

*Tác giả liên hệ: Huỳnh Ngọc Vân Anh

Email: hnvahytcc@ump.edu.vn

Ngày nhận bài: 02/10/2023

Ngày phản biện: 11/10/2023

Ngày duyệt bài: 15/10/2023

Tại Việt Nam, tỷ lệ thời gian sử dụng màn hình (TGSDMH) mức độ cao đã tăng gần 40% từ năm 2010 đến năm 2019 cho thấy xu hướng gia tăng sử dụng các thiết bị màn hình những năm gần đây, đặc biệt là trong bối cảnh dịch COVID-19 khiến cho nhu cầu giải trí, học tập và làm việc trực tuyến ngày càng cao [2], [7]. Tuy nhiên, hành vi sử dụng màn hình quá mức ở thanh thiếu niên chưa được quan tâm đúng cách từ phía phụ huynh và nhà trường. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu để đánh giá thực trạng cũng như giúp nhà trường đưa ra các giải pháp góp phần giúp các em thay đổi hành vi lối sống để nâng cao sức khỏe và có kết quả học tập tốt hơn.

Thành phố Buôn Ma Thuột là trung tâm văn hóa, kinh tế, chính trị của tỉnh Đắk Lắk, do đó nền kinh tế của thành phố khá phát triển. Với điều kiện kinh tế như vậy, các em học sinh nơi đây có điều kiện sử dụng và sở hữu các thiết bị tương tác bằng màn hình cao hơn so với những khu vực khác trong tỉnh Đắk Lắk. Vì vậy, việc sử dụng màn hình quá mức ở học sinh trong thành phố cần được nhà trường và phụ huynh quan tâm hơn nữa. Trường THPT Buôn Ma Thuột có nhiều đặc điểm kinh tế, văn hoá, xã hội khá tương đồng với những trường khác trong thành phố. Hiện tại trường có 42 lớp với gần 1800 học sinh.

Vì những lý do trên chúng tôi quyết định thực hiện nghiên cứu này với mục tiêu xác định tỷ lệ TGSDMH cao và các yếu tố liên quan ở học sinh trường THPT Buôn Ma Thuột, TP. Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện từ trên học sinh khối 10, 11, 12 ở trường THPT Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk với thời gian thu thập dữ liệu từ tháng 03/2022 đến tháng 05/2022.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

* Cỡ mẫu và kỹ thuật chọn mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng một tỷ lệ, trong đó sai lầm loại 1 là 0,05; sai số biên cho phép là 0,0335 và p chọn bằng 0,933 (theo nghiên cứu của Lương Thị Thùy Dung) [2], hệ số thiết kế là 2 cho mẫu cụm và dự trừ tỷ lệ mất mẫu 5%, từ đó tính được cỡ mẫu cần thiết cho nghiên cứu là 451 học sinh.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp lấy mẫu phân tầng và chọn mẫu cụm 1 bậc gồm 3 bước: bước 1 - phân tầng học sinh theo khối lớp, bước 2 - chọn mẫu cụm 1 bậc theo phương pháp ngẫu nhiên đơn với đơn vị cụm là lớp ở mỗi tầng và bước 3 - chọn tất cả học sinh trong các lớp được chọn. Cụ thể: trung bình mỗi lớp có 40 học sinh nên cần chọn 12 lớp. Khối 10 (153 học sinh, 4 lớp), khối 11 (171 học sinh, 4 lớp), khối 12 (139 học sinh, 4 lớp). Thực tế có 457 học sinh đủ điều kiện tham gia nghiên cứu.

* Công cụ và kỹ thuật thu thập số liệu

Số liệu được thu thập bằng bộ câu hỏi tự điền khảo sát trực tuyến. Bộ câu hỏi có 36 câu, được chia làm 3 phần như sau: phần A gồm 18 câu hỏi về đặc điểm cá nhân, gia đình và thói quen giấc ngủ, phần B gồm 8 câu hỏi về ảnh hưởng của COVID19, phần C gồm 10 câu hỏi về thời gian sử dụng màn hình theo thang đo HELENA.

* Kiểm soát sai lệch thông tin

Thiết kế câu hỏi đơn giản, dễ hiểu; các câu hỏi kèm theo các hướng dẫn trả lời chi tiết; tiến hành điều tra thử trước một lớp (37 học sinh) nhằm khắc phục, bổ sung, chỉnh sửa những thiếu sót của bộ câu hỏi trước khi tiến hành nghiên cứu trên toàn bộ số mẫu, lớp này sẽ bị loại ra và không đưa vào kết quả phân tích cuối cùng; sau khi thu lại phiếu khảo sát, nghiên cứu viên phải kiểm tra lại xem đã đủ mẫu chưa, để lập danh sách quay lại khảo sát lần 2 cho các học sinh không phản hồi phiếu khảo sát sau 48 giờ.

* Kiểm soát sai lệch chọn lựa

Nhằm hạn chế sai lệch chọn lựa: nhờ Ban giám hiệu cung cấp phương thức liên hệ của giáo viên chủ nhiệm lớp được chọn sau đó nhờ giáo viên gửi phiếu khảo sát trực tuyến đúng lớp và đúng học sinh; dựa vào danh sách học sinh được cung cấp bởi Ban giám hiệu nhà trường (họ tên, năm sinh, lớp) chúng tôi xác định được những học sinh không phản hồi phiếu khảo sát trực tuyến để gửi lại lần 2 nếu trước đó không thu thập được và sử dụng tính năng đăng nhập email của phiếu khảo sát để giới hạn mỗi học sinh chỉ được trả lời 1 lần.

Bộ câu hỏi Screen-Time Based Sedentary Behaviour Questionnaire of Helena (HELENA)

Tình trạng sử dụng màn hình được xác định bằng bộ câu hỏi thời gian sử dụng màn hình dựa trên các hành vi tính tại dành cho thanh thiếu niên của HELENA. Bộ câu hỏi đã được Juan P. Rey-López và cộng sự đánh giá về độ tin cậy và hiệu lực để

đo lường thời gian sử dụng màn hình dựa trên các hành vi tính tại ở thanh thiếu niên với $K\text{-value} > 0,7$ [8]. Khi tiến hành nghiên cứu thử trên 32 học sinh chúng tôi thu được kết quả chỉ số Cronbach's $\alpha = 0,77$.

Thang đo HELENA gồm 10 câu, đối tượng nghiên cứu phải báo cáo về thời gian của họ dành cho các hành vi sử dụng màn hình trong cả tuần: xem tivi, chơi trò chơi trên máy tính, chơi trò chơi trên các thiết bị cầm tay, sử dụng internet không dùng cho sở thích và sử dụng internet cho mục đích học tập. Vì có sự khác biệt về thói quen sử dụng màn hình giữa các ngày trong tuần và cuối tuần nên để tính thời gian sử dụng màn hình trung bình trong 1 ngày cho mỗi hành vi, thang đo này tính thời gian sử dụng màn hình trong 1 tuần chia cho 7. Mức độ sử dụng màn hình của học sinh gồm 2 giá trị là cao và thấp, phân loại dựa vào TGSDMH của học sinh với mức độ sử dụng cao khi tổng thời gian sử dụng màn hình > 120 phút/ngày.

*** Phương pháp phân tích thống kê**

Dữ liệu được trích xuất từ Google form sang Excel sau đó chuyển dữ liệu và phân tích bằng

phần mềm STATA 16.0. Những học sinh không trả lời đầy đủ các câu hỏi trong bộ câu hỏi HELENA sẽ bị loại. Tần số và tỷ lệ % đối với các biến định tính mô tả như đặc điểm cá nhân, gia đình, thói quen ngủ, ảnh hưởng của COVID-19 và mức độ sử dụng màn hình. Sử dụng kiểm định Chi bình phương (hoặc phép kiểm Fisher thay thế khi có $> 20\%$ số ô có vọng trị < 5) để đo lường mối liên quan giữa TGSDMH và các yếu tố khác. Các biến số trong kiểm định mối liên quan đơn biến có giá trị $p < 0,05$ được đưa vào mô hình hồi quy Poisson đa biến để tính PR hiệu chỉnh và KTC 95%. Các kiểm định mối liên quan có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0,05$.

2.3. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu đã được duyệt bởi Hội Đồng Đạo Đức trong nghiên cứu y sinh học số 197/HĐĐĐ – ĐHYD của Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh ký ngày 24/02/2022. Đồng thời nghiên cứu cũng được sự đồng ý cho phép thực hiện từ ban giám hiệu trường THPT Buon Ma Thuật, phụ huynh/người giám hộ, cũng như sự tự nguyện tham gia của các học sinh.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm cá nhân của học sinh (n=457)

Đặc điểm	Tần số	Tỷ lệ %	Đặc điểm	Tần số	Tỷ lệ %
Giới tính			Học thêm		
Nam	172	37,6	Có	393	86,0
Nữ	285	62,4	Không	64	12,0
Khối lớp			Học lực		
Lớp 10	165	36,1	Giỏi	250	54,7
Lớp 11	169	37,0	Khá	195	42,7
Lớp 12	123	26,9	Trung bình	12	2,6
Thứ tự sinh			Tình trạng dinh dưỡng		
Con lớn/con cả	227	49,7	Nhẹ cân	138	30,2
Con thứ	90	19,7	Bình thường	241	52,7
Con út	140	30,6	Thừa cân/Béo phì	78	17,1

Kết quả nghiên cứu cho thấy, đối tượng tham gia nghiên cứu có tuổi trung bình là $16,9 \pm 0,8$ tuổi, trong đó nhỏ nhất là 16 tuổi và lớn nhất là 19 tuổi. Tỷ lệ học sinh nữ tham gia nghiên cứu nhiều hơn học sinh nam. Số học sinh tham gia có học lực giỏi chiếm tỷ lệ cao nhất và học lực trung bình có tỷ lệ thấp nhất (lần lượt là 54,7% và 2,6%). Có khoảng 86% học sinh có đi học thêm. Xét về thứ tự sinh của đối tượng, con lớn/con cả chiếm đa số 49,7% và thấp nhất là con thứ chiếm 19,7% (Bảng 1).

Bảng 2. Tỷ lệ sử dụng màn hình cao (n=457)

Đặc điểm	Tần số	%
Mức độ sử dụng màn hình		
Cao	405	88,6
Thấp	52	11,4

Theo kết quả nghiên cứu, TGSDMH của học sinh có trung vị là 390,0 phút với khoảng tứ phân vị từ 267,9 – 533,9 phút trong đó giá trị nhỏ nhất là 25,7 phút và cao nhất là 1196,1 phút. Theo bộ câu hỏi về thời gian sử dụng màn hình dựa trên các hành vi tính tại dành cho thanh thiếu niên của HELENA thì tỷ lệ học sinh có TGSDMH mức độ cao là 88,6% (Bảng 2).

Bảng 3. Đặc điểm các hành vi sử dụng màn hình (n=457)

Đặc tính	Trung vị	Khoảng tứ phân vị
Xem tivi	15,0	0,0 – 57,9
Chơi trò chơi trên máy tính	15,0	0,0 – 45,0
Chơi trò chơi trên các thiết bị cầm tay	45,0	15 – 92,1
Sử dụng internet cho sở thích	90,0	57,9 – 150,0
Sử dụng internet cho học tập	162,8	77,1 – 210,0

Trong các hành vi sử dụng màn hình được khảo sát, chơi trò chơi trên máy tính và xem tivi là 2 hành vi có thời gian sử dụng màn hình ít nhất (15 phút/ngày), hành vi có thời gian sử dụng màn hình nhiều nhất là sử dụng internet cho mục đích học tập (162,8 phút/ngày) (Bảng 3).

Bảng 4. Các yếu tố liên quan đến TGSDMH theo mô hình hồi quy Poisson đa biến (n=457)

Đặc điểm	TGSDMH cao Tần số (%)	P_{hc}	PR_{hc} (KTC 95% _{hc})
Sống chung			
Cha/mẹ/khác	73 (96,1)	0,005	1,09 (1,03 – 1,15)
Cha và mẹ	332 (81,1)		
Nghề nghiệp cha			
Kinh doanh/Buôn bán	119 (83,8)		1
Nhân viên, viên chức	103 (92,8)	0,042	1,10 (1,00 – 1,19)
Lao động tự do	101 (92,7)	0,053	1,09 (1,00 – 1,19)
Khác	75 (87,2)	0,513	1,04 (0,93 – 1,15)
Có các thiết bị màn hình trong phòng ngủ			
Có	377 (90,6)	0,007	1,35 (1,09 – 1,69)
Không	28 (68,3)		

p_{hc} : p hiệu chỉnh
 PR_{hc} : PR hiệu chỉnh
 KTC_{hc} : KTC hiệu chỉnh

Nghiên cứu cho thấy có 6 yếu tố liên quan đến TGSDMH bao gồm: học thêm, người sống cùng, nghề nghiệp cha, có các thiết bị màn hình trong phòng ngủ, sử dụng thiết bị màn hình trước khi đi ngủ và từng cách ly. Sau khi phân tích 6 yếu tố này bằng hồi quy Poisson đa biến thu được kết quả như trong Bảng 4. Những học sinh sống cùng cha/mẹ/khác có tỷ lệ sử dụng màn hình cao bằng 1,09 lần những học sinh sống cùng cha và mẹ với $p = 0,005$ và KTC 95% từ 1,03 - 1,15. Những học sinh có cha làm nhân viên viên chức có tỷ lệ sử dụng màn hình cao bằng 1,10 lần những học sinh có cha kinh doanh/buôn bán với $p = 0,042$ và KTC 95% từ 1,00 - 1,19. Những học sinh có đặt các thiết bị màn hình trong phòng ngủ có tỷ lệ sử dụng màn hình cao bằng 1,35 lần những học sinh không đặt các thiết bị màn hình trong phòng ngủ với $p = 0,007$ và KTC 95% từ 1,09 - 1,69.

IV. BÀN LUẬN

Tỷ lệ thời gian sử dụng màn hình mức độ cao của học sinh

Thời gian sử dụng màn hình trung vị trong nghiên cứu là 390,0 phút tương đương với 6,5 giờ sử dụng màn hình mỗi ngày, thời gian này tương đương thời gian sử dụng màn hình trong nghiên cứu của Lương Thị Thùy Dung với hơn 7,1 giờ mỗi ngày [2]. Tuy nhiên, thời gian sử dụng trung vị cao hơn nhiều so với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Ngọc Vân Phương năm 2010 là 2,2 giờ mỗi ngày [7] và gấp 3,5 lần so với khuyến cáo hướng dẫn vận động 24 giờ của Úc [9].

Kết quả nghiên cứu thu được tỷ lệ TGSDMH mức độ cao ở học sinh là 88,6%. Nghiên cứu có kết quả khá tương đồng với nghiên cứu của Lương Thị Thùy Dung với tỷ lệ TGSDMH mức độ cao là 93,3% [2]. và nghiên cứu tại Canada (2020) khi thời gian diễn ra dịch COVID-19 với 93,4% thanh thiếu niên sử dụng màn hình vượt quá 120 phút/ngày [10]. Tuy nhiên kết quả này cao hơn so với nghiên cứu ở Brazil năm 2015 với tỷ lệ sử dụng màn hình cao là 79,5% [11] và nghiên cứu tại Việt Nam năm 2010, tỷ lệ có thời gian sử dụng màn hình mức độ cao là 53,8% [7]. Những kết quả này cho chúng ta thấy được xu hướng tăng nhanh của tỷ lệ sử dụng màn hình mức độ cao trong những năm gần đây, đặc biệt là khi dịch bệnh bùng phát dẫn tới nhu cầu học tập và làm việc trực tuyến cao hơn trước.

Các yếu tố liên quan đến thời gian sử dụng màn hình

Kết quả nghiên cứu cho thấy có mối liên quan giữa tình trạng sống chung và TGSDMH của học sinh. Cụ thể, những học sinh sống chung với cha/mẹ/khác có thời gian sử dụng màn hình mức độ cao cao hơn so với những học sinh sống chung với cả cha và mẹ với $p = 0,004$. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Marcus và cộng sự năm 2017, có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tình trạng sống chung và thời gian sử dụng màn hình ở các thiết bị màn hình khác nhau với $p < 0,001$ [12]. Điều này có thể giải thích do những học sinh sống chung với cả cha lẫn mẹ sẽ nhận được nhiều sự quan tâm, kiểm soát các hành vi hàng ngày, cụ thể là hành vi sử dụng màn hình cao hơn so với các học sinh chỉ nhận được sự quan tâm của ba hoặc mẹ hoặc từ người khác. Thêm vào đó, cha mẹ đơn thân có thể phải đối mặt với những hạn chế về thời gian khiến họ hạn chế khả năng giám sát hoặc cùng tham gia vào các hành vi liên quan đến sức khỏe của con mình [13].

Ngoài ra, nghiên cứu cũng tìm được mối liên quan giữa nghề nghiệp của mẹ và thời gian sử dụng màn hình của học sinh, sau khi phân tích bằng mô hình Poisson đa biến kết quả thu được có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nghề nghiệp của cha là nhân viên, viên chức với kinh doanh/buôn bán. Sự khác biệt này có thể do học sinh có cha làm nhân viên, viên chức thường có trình độ học vấn cao nên sẽ khuyến khích con họ tiếp cận với các thiết bị bằng màn hình để học hỏi các khóa học bổ trợ kiến thức trên lớp và kỹ năng mềm trên các nền tảng trực tuyến khi dịch bệnh tại địa phương vẫn chưa được kiểm soát.

Nghiên cứu cũng ghi nhận mối liên quan giữa hành vi đặt các thiết bị màn hình trong phòng ngủ và thời gian sử dụng màn hình của học sinh, theo đó, ở nhóm học sinh có các thiết bị màn hình trong phòng ngủ có thời gian sử dụng màn hình mức độ cao cao hơn so với những học sinh không có các thiết bị màn hình trong phòng ngủ với $p = 0,010$. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu năm 2014 tại Trung Quốc, học sinh có đặt các thiết bị màn hình (tivi, máy tính, máy chơi game) trong phòng ngủ đều có thời gian sử dụng màn hình cao cả các ngày trong tuần và cuối tuần với $p < 0,05$ [14]. Ngoài ra, một nghiên cứu khác cũng chỉ ra được mối liên quan này với $p = 0,011$ trong thời gian học sinh đi học và $p = 0,007$ trong thời gian nghỉ hè [15]. Điều này có thể do việc đặt các thiết bị tương tác bằng màn hình trong không gian nhỏ khiến cho việc truy cập và sử dụng dễ dàng tuy nhiên điều này sẽ làm cho học sinh dễ bị thu hút, phân tâm và sử dụng nhiều hơn so với việc không có các thiết bị.

Điểm mạnh và hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu có điểm mạnh là cỡ mẫu đủ lớn nên kết quả nghiên cứu mang tính đại diện cho dân số mục tiêu. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng có một số hạn chế. Đây là nghiên cứu cắt ngang nên chỉ phản ánh được tình trạng sử dụng màn hình mức độ cao của học sinh tại thời điểm nghiên cứu mà không thể hiện được mối quan hệ nhân quả giữa các yếu tố liên quan. Thêm vào đó, nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi tự điền trực tuyến để khảo sát do đó phụ thuộc rất nhiều vào khả năng cảm nhận, độ trung thực, khả năng hồi tưởng của học sinh, vì vậy khó có thể tránh khỏi các khả năng sai lệch thông tin. Mặc dù bộ câu hỏi TGSDMH dựa trên các hành vi tính tại dành cho thanh thiếu niên của HELENA thống kê đầy đủ các hành vi sử dụng màn hình trên nhiều thiết bị khác nhau, tuy nhiên thang đo chưa được chuẩn hóa tại Việt Nam nên tính tin cậy của phiên bản tiếng Việt chưa được xác định. Đồng thời các tài liệu liên

quan đến TGSDMH trong nước vẫn còn khá ít, vì vậy nghiên cứu sử dụng khá nhiều các tài liệu nước ngoài để tham khảo. Do đó, việc so sánh giữa các nghiên cứu có thể dẫn đến sự không tương đồng về các đặc điểm kinh tế, văn hóa, xã hội.

V. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ TGSDMH cao ở học sinh là 88,6%. Những học sinh sống chung với cha/mẹ/khác, có cha làm nghề nhân viên, viên chức và có đặt các thiết bị màn hình trong phòng ngủ có tỷ lệ sử dụng màn hình cao hơn có ý nghĩa thống kê.

VI. KIẾN NGHỊ

Thứ nhất, về phía học sinh cần hạn chế TGSDMH dưới 2 giờ/ngày, tăng cường tham gia các hoạt động ngoài trời. Thứ hai, về phía nhà trường, nên phối hợp với phụ huynh trong việc đưa ra các quy định về sử dụng các thiết bị tương tác bằng màn hình, đặc biệt là thiết bị di động khi ở nhà và trong khuôn viên trường học để có kết quả tốt nhất trong việc giúp các em giảm thời gian sử dụng màn hình quá mức.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- American academy of child and adolescent psychiatry (2020)** Screen Time and Children, https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx, Accessed on 21 June 2022.
- Lương Thị Thùy Dung (2019)** Thời gian sử dụng màn hình, stress, chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở học sinh trường THPT Gò Vấp, quận Gò Vấp, TPHCM, Khóa luận Tốt nghiệp Bác sĩ Y học dự phòng, Đại học Y dược TP.HCM, tr. 93 - 94.
- Braig S, Genuneit J, Walter V, Brandt S, Wabitsch M, Goldbeck L, et al. (2018)** "Screen Time, Physical Activity and Self-Esteem in Children: The Ulm Birth Cohort Study". *Int J Environ Res Public Health*, 15 (6)
- Dunstan D. W, Barr E. L, Healy G. N, Salmon J, Shaw J. E, Balkau B, et al. (2010)** "Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)". *Circulation*, 121 (3), 384-91.
- Grøntved A, Hu F. B (2011)** "Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis". *Jama*, 305 (23), 2448-55.
- Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar M. S (2016)** "Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis". *JAMA Pediatr*, 170 (12), 1202-1208.
- Nguyen Phuong Van Ngoc, Hong Tang Kim, Nguyen Dung The, Robert Annie R (2016)** "Excessive screen viewing time by adolescents and body fatness in a developing country: Vietnam". *Asia Pac J Clin Nutr*, 25 (1), 174-83.
- Rey-López J. P, Ruiz J. R, Ortega F. B, Verloigne M, Vicente-Rodriguez G, Gracia-Marco L, et al. (2012)** "Reliability and validity of a screen time-based sedentary behaviour questionnaire for adolescents: The HELENA study". *Eur J Public Health*, 22 (3), 373-7.
- Australian Government Department of Health (2019)** Australian 24-hour movement guidelines for children (5 to 12 years) and young people (13 to 17 years): an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep, 5.
- Moore S. A, Faulkner G, Rhodes R. E, Brussoni M, Chulak-Bozzer T, Ferguson L. J, et al. (2020)** "Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey". *Int J Behav Nutr Phys Act*, 17 (1), 85
- De Lucena J. M, Cheng L. A, Cavalcante T. L, da Silva V. A, de Farias Júnior J. C (2015)** "Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents". *Rev Paul Pediatr*, Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes., 33 (4), 407-14.
- Ngantcha Marcus, Janssen Eric, Godeau Emmanuelle, Ehlinger Virginie, Le-Nezet Olivier, François Beck, et al. (2018)** "Revisiting Factors Associated With Screen Time Media Use: A Structural Study Among School-Aged Adolescents". *Journal of Physical Activity and Health*, 15, 1-9.
- Quarmby T, Dagkas S, Bridge M (2010)** "Associations between children's physical activities, sedentary behaviours and family structure: a sequential mixed methods approach". *Health Education Research*, 26 (1), 63-76.
- Jiang X. X, Hardy L. L, Ding D, Baur L. A, Shi H. J (2014)** "Recreational screen-time among Chinese adolescents: a cross-sectional study". *J Epidemiol*, 24 (5), 397-403.
- Sallis James, Conway Terry, Cain Kelli, Geremia Carrie, Bonilla Edith, Spoon Chad (2020)** "Electronic Devices as Correlates of Sedentary Behavior and Screen Time Among Diverse Low-Income Adolescents During the School Year and Summer Time". *Journal of Healthy Eating and Active Living*, 1, 17-30.