TÁC ĐỘNG CỦA MẠNG XÃ HỘI ĐẾN THÓI QUEN HỌC TẬP VÀ GIẤC NGỦ CỦA HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ QUA NGHIÊN CỨU THỰC NGHIỆM TẠI TRƯỜNG THCS GIỒNG ÔNG TỐ

Nguyễn Thị Bích Tuyền
Trường THCS Giồng Ông Tố, Thành phố Hồ Chí Minh
Email: bichtuyen2911@gmail.com

Tóm tắt: *Sự bùng nổ của chuyển đổi số giáo dục và các nền tảng mạng xã hội (MXH) đang tái cấu trúc sâu sắc lối sống, thói quen sinh hoạt và phương thức học tập của học sinh trung học cơ sở. Nghiên cứu này phân tích thực trạng và cơ chế tác động đa chiều của MXH đến thói quen học tập và chất lượng giấc ngủ của học sinh lớp 9 tại trường THCS Giồng Ông Tố, Thành phố Hồ Chí Minh. Sử dụng phương pháp nghiên cứu hỗn hợp kết hợp định lượng và định tính, nhóm tác giả tiến hành khảo sát thực nghiệm trên mẫu n = 271 học sinh khối 9 và phỏng vấn sâu các bên liên quan. Kết quả phân tích tương quan Pearson chứng minh thời lượng sử dụng MXH tỷ lệ nghịch với thời gian ngủ (r ≈ -0,368). Đồng thời, kiểm định t-test xác nhận sự khác biệt rõ rệt giữa nhóm lạm dụng MXH (≥ 3 giờ/ngày, chiếm 77,8%) và nhóm sử dụng an toàn về tần suất mất tập trung học tập và xu hướng đi ngủ muộn (P < 0,05). Dựa trên chuỗi hệ quả tìm được, nghiên cứu đề xuất một hệ thống giải pháp đồng bộ từ góc độ cá nhân học sinh, gia đình, nhà trường và cộng đồng nhằm định hướng kỹ năng số và thiết lập trạng thái "cân bằng số" cho học sinh cuối cấp.*

Từ khóa*: mạng xã hội; thói quen học tập; chất lượng giấc ngủ.*

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE STUDY AND SLEEP HABITS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH AN EMPIRICAL STUDY AT GIONG ONG TO JUNIOR HIGH SCHOOL

Abstract: *The boom of digital transformation in education and social media platforms is profoundly restructuring the lifestyle, daily habits, and learning methods of lower secondary school students. This study analyzes the current reality and multidimensional impact mechanisms of social media on the learning habits and sleep quality of 9th-grade students at Giong Ong To Secondary School in Ho Chi Minh City. Utilizing a mixed-methods research design that combines quantitative and qualitative approaches, the authors conducted an empirical survey on a sample of n = 271 ninth-graders alongside in-depth interviews with relevant stakeholders.*

The Pearson correlation analysis demonstrates that the duration of social media use is inversely proportional to sleep duration (r ≈ -0.368). Concurrently, the t-test results confirm a statistically significant difference (P < 0.05) between the high-risk group (>= 3 hours/day, accounting for 77.8%) and the safe-use group regarding the frequency of learning distraction and the tendency of delayed bedtime. Based on the identified chain of consequences, the study proposes a synchronous framework of solutions from the perspectives of individual students, families, schools, and communities, aiming to orient digital skills and establish a state of 'digital balance' for graduating students.

Keywords*: social media; learning habits; sleep quality.*

Nhận bài: 19/05/2026 *Phản biện: 17/06/2026* *Duyệt đăng: 21/06/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Báo cáo Digital 2025 Vietnam, Việt Nam hiện có hơn 78 triệu người dùng mạng xã hội (MXH), chiếm khoảng 79% dân số, trong đó phân khúc từ 13–17 tuổi ghi nhận tốc độ tăng trưởng nhanh nhất trong ba năm trở lại đây. Thống kê đáng báo động cho thấy tỷ lệ truy cập Internet hằng ngày ở lứa tuổi 12–13 đạt 82% và vọt lên 93% ở nhóm tuổi 14–15. Trước thực trạng bùng nổ không gian số và những thách thức về an toàn hành vi của trẻ em trên môi trường Internet, việc định hướng và giáo dục kỹ năng số đã trở thành nhiệm vụ cấp bách, được cụ thể hóa trong Chương trình Bảo vệ và hỗ trợ trẻ em tương tác lành mạnh, sáng tạo trên môi trường mạng giai đoạn 2021–2025 do Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam ban hành. Điều này hoàn toàn nhất quán với các mục tiêu chiến lược của quốc gia về việc nâng cao năng lực số toàn diện cho thế hệ trẻ.

Tuy nhiên, việc tiếp xúc quá mức và thiếu kiểm soát với các nền tảng video ngắn hoặc mạng tương tác (như TikTok, Facebook, YouTube) đang đẩy học sinh trung học cơ sở trước nhiều hệ lụy nghiêm trọng. Khi tương tác liên tục, não bộ hình thành phản xạ phụ thuộc cảm xúc dựa trên cơ chế kích thích Dopamine và phản hồi tức thì (like/comment), dễ dẫn đến hội chứng nghiện hành vi và làm suy giảm năng lực tự chủ. Đặc biệt, học sinh lớp 9 đang đặt trong giai đoạn chuyển giao bước ngoặt với áp lực học tập và thi tuyển sinh vô cùng lớn. Sự biến động trong mô hình sinh

hoạt, lạm dụng thiết bị vào ban đêm không chỉ làm suy giảm sức khỏe tinh thần theo cảnh báo của WHO mà còn trực tiếp thay đổi cấu trúc giấc ngủ tự nhiên.

Dù các nghiên cứu đi trước đã tiếp cận riêng lẻ khía cạnh hành vi hoặc tâm lý học học đường, song một mô hình thực chứng tích hợp đồng thời hai yếu tố cốt lõi - thói quen học tập và giấc ngủ — trong bối cảnh cụ thể của học sinh cuối cấp THCS tại địa bàn năng động như Thành phố Hồ Chí Minh vẫn chưa được khảo sát triệt để. Nghiên cứu "Tác động của mạng xã hội đến thói quen học tập và giấc ngủ của học sinh trung học cơ sở qua nghiên cứu thực nghiệm tại trường THCS Giồng Ông Tố" được thực hiện nhằm lấp đầy khoảng trống dữ liệu đó, cung cấp cơ sở khoa học giúp nhà trường và gia đình thực hiện các can thiệp kịp thời, cung cấp các bằng chứng thực nghiệm rõ ràng, từ đó đề xuất một hệ giải pháp can thiệp đồng bộ và có tính khả thi cao.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận và khung phân tích nghiên cứu

2.1.1. Các khái niệm công cụ và giả thuyết nghiên cứu

Mạng xã hội (MXH): Trong nghiên cứu này được tiếp cận dưới góc độ các nền tảng trực tuyến cho phép người dùng tạo lập, chia sẻ nội dung và tham gia vào mạng lưới tương tác (tập trung vào TikTok, Facebook, Zalo, Instagram).

Thói quen học tập (Learning Habits): Được đo lường thông qua các chỉ báo về sự tập trung trong giờ học, mức độ trì hoãn hoàn thành bài tập và xu hướng tự chủ học tập (Self-regulated learning).

Chất lượng giấc ngủ (Sleep Quality): Được vận dụng dựa trên các biểu hiện thực tế phù hợp tâm lý lứa tuổi bao gồm: thời điểm bắt đầu đi ngủ, tổng thời lượng giấc ngủ mỗi đêm, và trạng thái tỉnh táo/mệt mỏi vào ban ngày.

Từ việc tổng quan tài liệu, nghiên cứu xác lập hai giả thuyết cốt lõi:

Giả thuyết H1: Khung thời gian và mục đích sử dụng Mạng xã hội (MXH) của học sinh có sự lệch pha nghiêm trọng giữa nhu cầu giải trí và nhiệm vụ học tập.

Giả thuyết H2: Thời lượng sử dụng MXH tỷ lệ thuận với mức độ suy giảm chất lượng giấc ngủ và mức độ xao nhãng học tập.

Giả thuyết H3: Sự can thiệp đồng bộ giữa các giải pháp sư phạm số của Nhà trường và phương thức "giám sát mềm" của Gia đình đóng vai trò điều hợp (moderating role) quyết định, giúp giảm thiểu hành vi lạm dụng mạng xã hội và nâng cao năng lực tự chủ số của học sinh.

2.1.2. Khung phân tích biện chứng

Nghiên cứu xây dựng một khung phân tích hệ thống thể hiện chuỗi tác động dây chuyền từ hành vi sử dụng công nghệ đến các hệ quả sinh học và nhận thức:



Hình 1. Sơ đồ khung phân tích biện chứng cơ chế tác động của MXH đến giấc ngủ và học tập

2.2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Đối tượng và thiết kế mẫu

Nghiên cứu kết hợp phương pháp định lượng làm chủ đạo và định tính bổ trợ (Mixed-methods design).

Khảo sát định lượng: Nghiên cứu được triển khai tại trường THCS Giồng Ông Tố, phường Bình Trưng, Thành phố Hồ Chí Minh. Kích thước mẫu tối thiểu được xác định qua công thức Yamane với tổng thể khối 9 là N = 301 học sinh và mức sai số cho phép e = 5%, số mẫu tối thiểu cần đạt là n = 172. Quá trình thu thập thực tế thu về 271 mẫu phiếu hợp lệ (đảm bảo độ tin cậy vượt mức tối thiểu). Cơ cấu giới tính mẫu gồm: 135 Nam (49,9%) và 136 Nữ (50,1%), đảm bảo tính đại diện cao.

Phỏng vấn định tính: Tiến hành phỏng vấn sâu nhóm mục tiêu bao gồm 02 Giáo viên chủ nhiệm, 01 Tổng phụ trách Đội, 01 Giáo viên nước ngoài và 05 học sinh đại diện cho các mức độ sử dụng MXH khác nhau để làm rõ động cơ hành vi.

Công cụ đo lường và kỹ thuật phân tích dữ liệu

Tiến trình nghiên cứu diễn ra qua các bước nghiêm ngặt: (1) Khảo sát định lượng qua Google Forms sử dụng thang đo đóng kết hợp Likert cải tiến 5 mức độ (từ 1 - Hoàn toàn không đến 5 - Rất thường xuyên); (2) Phỏng vấn định tính chuyên sâu từ giáo viên chủ nhiệm, Tổng phụ trách Đội, giáo viên nước ngoài và học sinh; (3) Toàn bộ dữ liệu sạch được mã hóa và xử lý trên nền tảng Microsoft Excel với các công cụ thống kê nâng cao: Hệ số tương quan Pearson (r) dùng để xác định chiều hướng và cường độ mối quan hệ giữa các biến số liên tục. Kiểm định t-test độc lập hai đuôi (Two-sample t-test) nhằm so sánh sự khác biệt về các chỉ số học tập và giấc ngủ giữa các nhóm học sinh có thời lượng sử dụng MXH khác nhau.

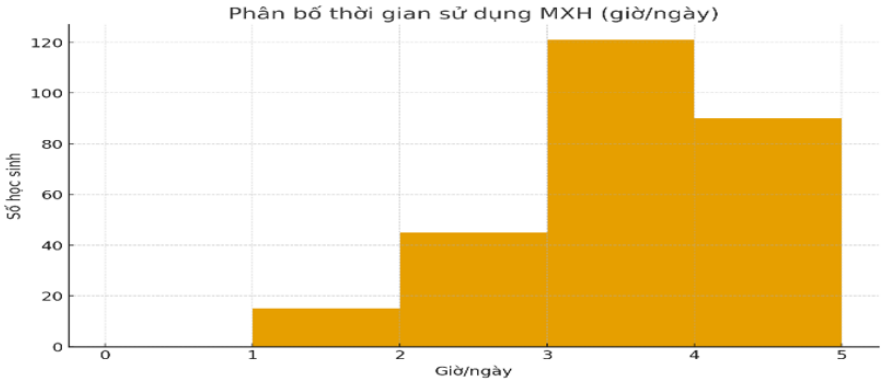
2.3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

2.3.1. Thực trạng hành vi sử dụng mạng xã hội của học sinh

Bảng 1. Tỷ lệ học sinh sử dụng các nền tảng mạng xã hội (n = 271)

Nền tảng Mạng xã hội	Số lượng học sinh sử dụng	Tỷ lệ phần trăm (%)
TikTok	242	89.3%
Facebook	218	80.4%
Zalo	150	55.4%
Instagram	92	33.9%

Từ số liệu thống kê tại bảng 1 cho thấy sự phổ biến vượt trội của các ứng dụng giải trí video ngắn. TikTok là nền tảng phổ biến nhất với 242/271 học sinh lựa chọn (chiếm 89.3%), theo sau là Facebook (218 học sinh), Zalo (150 học sinh) và Instagram (92 học sinh).

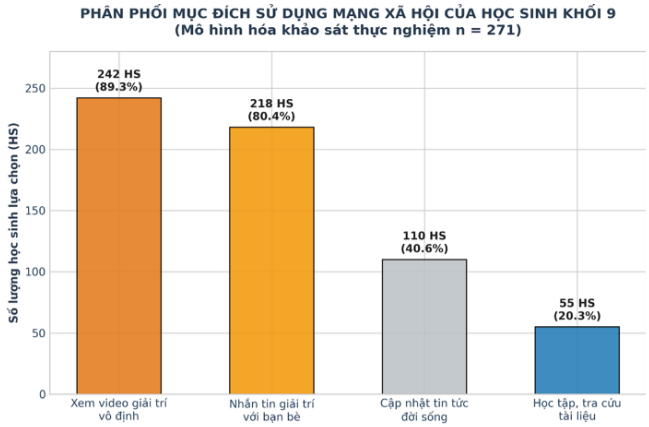


Biểu đồ 1. Tần suất sử dụng MXH hằng ngày của học sinh được khảo sát

Đáng chú ý, khi phân tích về dữ liệu phân bố tần suất sử dụng hàng ngày cho thấy:

Nhóm Nguy cơ cao (>= 3 giờ/ngày): Chiếm tới 77.8% tổng số học sinh khảo sát, là nhóm đối tượng dễ tổn thương trước các hội chứng nghiện hành vi kỹ thuật số.

Nhóm An toàn (< 3 giờ/ngày): Chỉ chiếm 22.2%, trong đó tỷ lệ học sinh đạt mức lý tưởng (dưới 1 giờ/ngày) chỉ ở mức dưới 6%.



Biểu đồ 2. Mục đích sử dụng mạng xã hội của học sinh khối 9

Về mục đích sử dụng, dữ liệu định lượng phản ánh sự lệch pha lớn: Học sinh chủ yếu dùng MXH để "nhắn tin giải trí với bạn bè" và "xem video giải trí vô định". Việc sử dụng MXH cho mục đích học tập chiếm tỷ trọng rất thấp, điều này hoàn toàn xác nhận giả thuyết H1.

2.3.2. Phân tích hệ số tương quan Pearson (r)

Để làm rõ cơ chế tác động, tác giả nghiên cứu đã tiến hành tính toán ma trận tương quan giữa các biến số độc lập và phụ thuộc. Kết quả thu được các chỉ số có ý nghĩa học thuật quan trọng tại Bảng 2:

Bảng 2. Ma trận hệ số tương quan Pearson (r) giữa các biến số hành vi và sinh học

Cặp biến số phân tích phân vị	Hệ số tương quan Pearson (r)	Chiều hướng và Bản chất tương tác học thuật
Thời lượng sử dụng MXH <-> Giờ giấc đi ngủ	-0.368	Tương quan âm: Thời gian sử dụng mạng xã hội càng tăng thì giờ đi ngủ càng bị đẩy lùi về đêm muộn.
Giờ giấc đi ngủ <-> Kết quả học tập (KQHT)	-0.269	Tương quan âm yếu: Việc ngủ muộn liên quan trực tiếp đến việc sụt giảm hiệu suất học tập vào ban ngày.
Thời lượng sử dụng MXH <-> Kết quả học tập tổng thể	+0.644	Tương quan dương trung bình: Hiện tượng đặc biệt này phản ánh xu hướng phân tách mục đích (nhóm học sinh biết dùng MXH đúng cách để ôn thi).

2.3.3. Kiểm định T-Test về sự khác biệt giữa hai nhóm đối tượng

Tiến hành phân tách mẫu nghiên cứu thành hai nhóm đối chứng rõ rệt: Nhóm lạm dụng nhiều (>= 3 giờ/ngày) và Nhóm sử dụng ít (< 2 giờ/ngày). Kết quả kiểm định thống kê chỉ ra rằng đối với chỉ số "Mất tập trung khi học" trị số kiểm định P-value ≈ 1,69 x 10-7 < 0,05. Đối với chỉ số "Giờ giấc đi ngủ muộn", trị số kiểm định P-value ≈ 4,93 x 10-13 < 0,05.

Do giá trị p-value nhỏ hơn rất nhiều so với mức ý nghĩa alpha = 0,05, giả thuyết không (H0) bị bác bỏ hoàn toàn. Điều này khẳng định có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê sâu sắc về chất lượng giấc ngủ và thói quen xao nhãng giữa hai nhóm học sinh. Phân tích định tính từ các cuộc phỏng vấn sâu làm sáng tỏ cơ chế sinh học: Việc lướt MXH liên tục trước khi ngủ kích thích sản sinh hành vi trì hoãn (Bedtime Procrastination). Đồng thời, ánh sáng xanh từ màn hình điện thoại ức chế sự giải phóng hormone Melatonin (hormone gây ngủ), khiến học sinh rơi vào trạng thái "vẫn tỉnh táo giả tạo" dù cơ thể đã kiệt quệ. Cơ chế kích thích thần kinh và gây nhiễu loạn chu kỳ ngủ này cũng đã được phân tích và làm rõ trong báo cáo thực nghiệm về mối quan hệ giữa hành vi số và giấc ngủ của Phan Đình Thắng (2025). Hệ quả tất yếu là chu kỳ: Thức khuya → Thiếu ngủ →Mệt mỏi, ngủ gật trong tiết học ban ngày → Mất tập trung → Tiếp thu bài kém→Kết quả học tập giảm. Xu hướng thực chứng này tương đồng mạnh mẽ với các khảo sát diện rộng tại Việt Nam của Trần Ngọc Minh (2024), khẳng định thói quen tiếp xúc với các thiết bị thông minh sau 22 giờ có mối liên hệ trực tiếp đến hiện tượng suy giảm nghiêm trọng chất lượng giấc ngủ sâu của học sinh bậc trung học cơ sở. Kết quả này giúp làm sáng tỏ Câu hỏi nghiên cứu H2.

Tuy nhiên, hệ số r = +0,644 ở một nhóm nhỏ, kết quả tương quan dương giữa thời lượng sử dụng MXH và kết quả học tập kì trước có thể tạo ra cảm giác mâu thuẫn với giả thuyết về tác hại của công nghệ số. Tuy nhiên, phân tích sâu vào phân vị nhóm học sinh có kết quả học tập Khá – Tốt, cho thấy một hiện tượng "Phân tách mục đích sử dụng" (Usage Purpose Bifurcation) rõ rệt. Nhóm học sinh này sở hữu năng lực tự chủ hành vi (Self-regulation) cao; học sinh chủ động biến các nền tảng MXH thành công cụ học tập đắc lực thông qua việc tham gia các nhóm trực tuyến ôn thi tuyển sinh lớp 10, tra cứu video bài giảng nâng cao trên YouTube hoặc trao đổi học liệu qua

Zalo, cho thấy nếu học sinh sở hữu năng lực tự chủ (Self-regulation), MXH lại trở thành kênh kết nối học liệu hiệu quả. Do đó, mấu chốt không phải là cấm đoán công nghệ, mà là quản lý năng lực sử dụng số. Điều này phản ánh rằng công nghệ số đóng vai trò như một "vườn ươm tài năng" nếu người học sở hữu kỹ năng quản trị hành vi tốt. Nó cũng minh chứng cho nhận định của Chang và Liu (2024) khi nghiên cứu áp lực thi cử: học sinh cuối cấp có xu hướng tối ưu hóa MXH làm kênh chia sẻ học liệu mở và thảo luận nhóm trực tuyến để đối phó với các kỳ thi có tính phân loại cao.

2.4. Mô hình giải pháp can thiệp đồng bộ 4 trục

2.4.1. Trục học sinh - Phát triển năng lực quản lý bản thân (Self-Regulation)

Kỹ thuật quản trị thời gian: Áp dụng nguyên tắc giới hạn thời gian sử dụng ứng dụng giải trí không quá 90 phút/ngày bằng các công cụ như Digital Wellbeing hoặc Screen Time.

Quy tắc 30 phút trước ngủ: Chủ động quản lý thời gian sử dụng thiết bị, tuyệt đối không tiếp xúc với màn hình điện thoại sau 21 giờ 30 phút hoặc ít nhất 30 phút trước khi đi ngủ. Sử dụng các ứng dụng khóa app như Forest để tạo thói quen tập trung khi tự học.

2.4.2. Trục gia đình - Chuyển đổi từ "Kiểm soát áp đặt" sang "Giám sát mềm"

Xây dựng cam kết chung: Thiết lập quy định "Không thiết bị điện tử trong phòng ngủ" sau 22 giờ. Điện thoại của con cái sẽ được sạc tại một khu vực chung của gia đình.

Ứng dụng giải pháp công nghệ: Cha mẹ chủ động sử dụng các phần mềm điều khiển từ xa như Google Family Link để quản lý thời gian sáng màn hình của con, tự động khóa máy khi đến giờ đi ngủ.

2.4.3. Trục nhà trường - Tích hợp sư phạm số và kiến tạo không gian thay thế

Đổi mới nội dung sinh hoạt chuyên môn: Tích hợp các chuyên đề về "Tác hại của ánh sáng xanh", "Hội chứng sợ bỏ lỡ (FOMO)" vào các tiết sinh hoạt dưới cờ, môn Tin học và môn Giáo dục công dân khối 9.

Chuyển hướng không gian tương tác: Thành lập các nhóm học tập, ôn thi tuyển sinh lớp 10 chính thống trên Zalo/Facebook do Giáo viên chủ nhiệm điều phối, biến MXH thành công cụ học tập. Đồng thời, đẩy mạnh các câu lạc bộ thể thao, văn nghệ sau giờ học.

Đa dạng hóa hình thức tuyên truyền: Giao cho Đoàn - Đội thiết kế các bộ Infographic trực quan, sản xuất video từ công cụ trí tuệ nhân tạo Artificial Intelligence (AI) hỗ trợ, mang nội dung tuyên truyền về văn hóa sử dụng mạng an toàn để phát hành trên kênh truyền thông của trường.

2.4.4. Trục cộng đồng và Y tế học đường - Lan tỏa nhận thức vĩ mô

Phối hợp Y tế học đường: Trạm y tế địa phương phối hợp với nhà trường tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, đo lường các chỉ số về sức khỏe tinh thần và rối loạn giấc ngủ định kỳ cho học sinh cuối cấp.

Hướng phát triển nghiên cứu tương lai: Số hóa toàn bộ bảng hỏi trên Google Forms để mở rộng quy mô nghiên cứu ra địa bàn phường và toàn thành phố, tạo lập cơ sở dữ liệu lớn (Big Data) phục vụ cho các chính sách quản lý giáo dục học đường trong kỷ nguyên số.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã làm rõ tác động hai mặt của mạng xã hội (MXH) đến học sinh lớp 9 trường THCS Giồng Ông Tố. Định hướng can thiệp đồng bộ theo mô hình can thiệp 4 trục đã mang lại Chỉ số Hiệu quả Quản lý (MEI) đạt 3,9/5 điểm từ đánh giá của cha mẹ học sinh đã minh chứng cho tính khả thi của mô hình can thiệp đa chủ thể. Kết luận này đạt được sự đồng thuận với mô hình can thiệp học đường của Vanden Abeele và cộng sự (2025), khẳng định các chiến lược giáo dục kỹ năng số (Digital Well-being) kết hợp với cơ chế "giám sát mềm" từ gia đình luôn đem lại hiệu quả bền vững hơn các biện pháp cấm đoán áp đặt độc lập. Trường THCS Giồng Ông Tố đã thực hiện các hoạt động thay thế đa dạng, học sinh tham gia tích cực mang lại rất nhiều niềm vui, tinh thần đoàn kết cao, các em đã dần ít "phụ thuộc" vào các thiết bị công nghệ số. Sau khi thu thập, nghiên cứu, phân tích số liệu, kết luận và tìm giải pháp đề xuất, học sinh Trường THCS Giồng Ông Tố đã đạt được những kết quả như sau:

Học sinh lớp 9 sử dụng MXH hỗ trợ cho học tập nhiều hơn, các bạn đã dùng MXH trở thành công cụ hỗ trợ học tập đắc lực.

Hạn chế tác động của MXH đến việc học tập, giấc ngủ của học sinh lớp 9. Các bạn đã phấn

khởi, tỉnh táo và tích cực trong các hoạt động học trong lớp, giờ học thêm sinh động, sôi nổi, không còn bị thụ động nữa.

Nhà trường có nhiều hoạt động trải nghiệm, định hướng cho học sinh lớp 9 thói quen hoạt động tập thể, hạn chế tối đa sự "phụ thuộc" MXH dành cho việc giải trí.

Kết quả nghiên cứu thực nghiệm này đã hoàn toàn khẳng định tính đúng đắn và kiểm định thành công giả thuyết H3.

Tuy nhiên, để bảo đảm tính nhất quán vĩ mô, các nghiên cứu tiếp theo cần triển khai mô hình cấu trúc tuyến tính SEM (Structural Equation Modeling). Việc này sẽ giúp phân tách rõ ràng thời lượng sử dụng MXH thành hai biến độc lập riêng biệt: "Thời lượng sử dụng vì mục đích học tập" và "Thời lượng sử dụng vì mục đích giải trí". Đồng thời, nghiên cứu tương lai cần bổ sung các biến trung gian như "Mức độ tự chủ số" nhằm lượng hóa chính xác biên độ tác động, từ đó đưa ra các khuyến nghị phân tầng tối ưu hơn cho từng nhóm đối tượng học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam. (2021). Chương trình Bảo vệ và hỗ trợ trẻ em tương tác lành mạnh, sáng tạo trên môi trường mạng giai đoạn 2021–2025.

Trần Ngọc Minh. (2024). Thực trạng sử dụng thiết bị thông minh sau 22 giờ và chất lượng giấc ngủ của học sinh trung học cơ sở tại Việt Nam. Tạp chí Tâm lý học Học đường, 12(4), 45-58.

Phan Đình Thắng. (2025). Báo cáo nghiên cứu khoa học phân tích về giấc ngủ và mạng xã hội. Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Chang, L., & Liu, X. (2024). Social media use, sleep duration, and academic performance among adolescent students under high-stakes exam pressure. Computers & Education, 210, 104950.

Vanden Abeele, M. M., et al. (2025). School-based interventions for promoting digital well-being and healthy sleep habits in adolescents. Adolescent Research Review, 10(2), 215-230.