[A. MỞ ĐẦU 2](#_Toc27014691)

[1. Lý do chọn đề tài 2](#_Toc27014692)

[2. Mục đích nghiên cứu đánh giá 2](#_Toc27014693)

[3. Đội tượng khách thể 2](#_Toc27014694)

[4. Phạm vi nghiên cứu 2](#_Toc27014695)

[5. Giả thiết khoa học 2](#_Toc27014696)

[6. Nhiệm vụ nghiên cứu 3](#_Toc27014697)

[7. Các phương pháp nghiên cứu 3](#_Toc27014698)

[B. NỘI DUNG 4](#_Toc27014699)

[CHƯƠNG 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA THỰC TRẠNG THỨC KHUYA 4](#_Toc27014700)

[1.1 Nghiên cứu vấn đề 4](#_Toc27014701)

[1.1.1 Nghiên cứu nước ngoài 4](#_Toc27014702)

[1.1.2 Nghiên cứu ở nước ta 4](#_Toc27014704)

[1.2 Các khái niệm cơ bản 5](#_Toc27014706)

[1.2.1 Khái niệm về việc thức khuya 5](#_Toc27014707)

[1.3 Nguyên nhân dẫn đến việc thức khuya 5](#_Toc27014709)

[1.3.1 Nguyên nhân chủ quan 5](#_Toc27014710)

[1.3.2 Nguyên nhân khách quan 6](#_Toc27014712)

[1.3.3 Tác hại của việc thức khuya thường xuyên 7](#_Toc27014714)

[CHƯƠNG 2. THỰC TRẠNG THỨC KHUYA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT 8](#_Toc27014716)

[2.1. Khái quát về địa bàn và đối tượng nghiên cứu 8](#_Toc27014717)

[2.1.1. Khái quát về lịch sử trường đại học Thủ Dầu Một 8](#_Toc27014718)

[2.2 Thực trạng thức khuya của sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một 9](#_Toc27014721)

[2.3 Nhận định và đánh giá chung về thực trạng 9](#_Toc27014722)

[CHƯƠNG 3: PHƯƠNG HƯỚNG, GIẢI PHÁP ĐỂ NGĂN NGỪA VÀ GIẢM TỈ LỆ THỨC KHUYA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT 11](#_Toc27014723)

[3.1 Giải pháp 11](#_Toc27014725)

[C.KẾT LUẬN 13](#_Toc27014729)

# **A. MỞ ĐẦU**

## **1. Lý do chọn đề tài**

Thức khuya có tác hại khôn lường đối với con người , và nó cũng chính là một thói quen khó bỏ của không ít bạn trẻ thời nay, **tác hại của việc thức khuya là rất lớn, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta như trí nhớ suy giảm, mất sự tập trung, làn da xỉn màu, lão hóa sớm thậm chí có thể đột quỵ**. Hậu quả của việc thức khuya là gây ra mất ngủ, thức khuya hay trằn trọc cả đêm. Điều đó dẫn đến hàng loạt hệ lụy cho sức khỏe như: hệ thần kinh: dễ cáu gắt, mất tập trung, kém nhạy bén, đau đầu, suy giảm trí nhớ Rối loạn chuyển hóa:tăng huyết áp, tiểu đường, tim mạch, ngoài ra thức khuya còn làm cho chúng ta **suy giảm trí nhớ, bị lão hóa da và làm giảm thị lực.**

1. **Mục đích nghiên cứu đánh giá**

Khảo sát về hành vi thức khuya của sinh viên trường đại học Thủ Dầu Một và các nguyên nhân của thực trạng, từ đó đề xuất biện pháp để sinh viên hạn chế việc thức khuya

1. **Đội tượng khách thể**

- Đối tượng nghiên cứu: việc ngủ ngày thức đêm của sinh viên trường đại học Thủ Dầu Một

## **4. Phạm vi nghiên cứu**

- Khách thể nghiên cứu: Sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một

- Phạm vi nghiên cứu:

+ 100 sinh viên năm nhất

+ 100 sinh viên năm 2

+ 100 sinh viên năm 3

1. **Giả thiết khoa học**

Có rất nhiều nguyên nhân khiến các bạn thức khuya như ôn thi, xem phim, đọc truyện, cày game… Đặc biệt, với cuộc sống hối hả và áp lực công việc lớn, thức khuya để làm thêm, tăng ca là cách mà các bạn thường hay lựa chọn để có thể hoàn thành deadline, để kiếm được nhiều tiền hơn. Trên cơ sở những phát hiện về việc thức khuya của sinh viên trường đại học Thủ Dầu Một sẽ đưa ra biện pháp khắc phục phù hợp.

1. **Nhiệm vụ nghiên cứu**

- Thu thập, xử lí thông tin

- Lí luận, nghiên cứu về lý do tại sao lại thức khuya hàng đêm của

sinh viên

- Đánh giá thực trạng, từ đó góp phần đưa ra những giải pháp giúp cải thiện vấn nạn này

1. **Các phương pháp nghiên cứu**

- Phương pháp nghiên cứu lí luận: đọc tài liệu, phân tích thông tin

- Phương pháp nghiên cứu thực tiễn: quan sát; trò chuyện; điều tra bằng phiếu

hỏi, thống kê toán học

6.1 nhóm phương pháp nguyên cứu lý thuyết

phân tích, tổng hợp các tài liệu lý luận có liên quan về hứng thú học tập

của học sinh đại học Thủ Dầu Một

6.2. nhóm phương pháp nghiên cứu thực tiễn

6.2.1 phương pháp điều tra bằng hỏi

6.2.2 phương pháp phỏng vấn

6.2.3 phương pháp quan sát

6.2.4 phương pháp nghiên cứu sản phẩm hoạt động

6.3 phương sử lý số liệu thống kê toán học và sử dụng thống kê toán học

1. **NỘI DUNG**

## **CHƯƠNG 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA THỰC TRẠNG THỨC KHUYA**

* 1. **Nghiên cứu vấn đề**
     1. **Nghiên cứu nước ngoài**

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng nếu cứ tiếp tục thức khuya bạn có thể làm tăng nguy cơ tử vong của mình lên tới 10%. Các nhà khoa học cũng chỉ ra rằng, dường như yếu tố đồng hồ sinh học của những người thuộc diện “cú đêm” được quyết định 50% bởi di truyền, và 50% bởi các tác động từ môi trường. Sự lệch pha trong cán cân này sẽ gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và kéo dài. Nghiên cứu này được công bố vào ngày 11/4/2018 trên tờ tạp chí Chronobiology International. Các nhà nghiên cứu thuộc đại học Northwestern và đại học Surrey đã tiến hành khảo sát trên hơn 433,000 đối tượng ở lứa tuổi từ 38 tới 73 tuổi trong vòng 6,5 năm. Họ nhận thấy rằng, 50.000 người thuộc diện “cú đêm” có tỷ lệ tử vong cao hơn tới 10% khi so sánh với những người có giờ giấc sinh hoạt bình thường. Tuy nhiên, nghiên cứu này vẫn chưa chỉ ra đâu là mối liên hệ trực tiếp giữa việc thức khuya với sự gia tăng tỷ lệ tử vong, tuy nhiên, thức khuya thường rất hay đi kèm với các hành vi gây hại sức khỏe khác như uống rượu, hút thuốc, sử dụng ma túy và chế độ ăn kém lành mạnh.

* + 1. **Nghiên cứu ở nước ta**

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 em có thì chỉ có một vài đề tài nghiên cứu về việc thức khuya của sinh viên nói chung và sinh viên tại trường đại học Thủ Dầu Một nói riêng. Tuy nhiên các vấn đề chưa thực sự rõ ràng và cụ thể, em 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.

* 1. **Các khái niệm cơ bản**
     1. **Khái niệm về việc thức khuya**

Theo em biết thì giấc ngủ bình thường của mọi người hiện nay thì con người nên ngủ từ 7 đến 8 tiếng mỗi ngày. Nhưng những người thức khuya là những người thường ngủ sau 23h và hầu như họ thường không ngủ đủ 7 đến 8 tiếng mỗi ngày.

* 1. **Nguyên nhân dẫn đến việc thức khuya** 
     1. **Nguyên nhân chủ quan**

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến việc thức khuya của sinh viên hiện nay, một số có thể là do thói quen sống hằng ngày, cũng là do bản thân và kĩ năng còn kém họ chưa biết cách sắp xếp được thời gian hoạt động hay học tập của bản thân hoàn chỉnh, một phần nữa là do nhu cầu cần phải giải quyết công việc hay bài tập của họ. Cũng chính vì sự hiện đại ngày càng phát triển của cuộc sống hiện nay đã làm cho nhiều sinh viên phải từ bỏ thói quen ngủ sớm để thức khuya chạy cho kịp dateline, hầu hết các bạn đều thức đến tận 2 hoặc 3 giờ sáng để làm bài và ngủ đến tận 9 hoặc 10 giờ hôm sau, thậm chí có thể là 11 đến 12 giờ trưa và hầu như tất cả sẽ bỏ bữa ăn sáng quan trọng nhất trong ngày để cơ thể hoạt động .

* + 1. **Nguyên nhân khách quan**

Cuộc sống hiện đại ngày càng nhiều điều luôn cuốn: công việc, phim ảnh, sách báo, điện tử… tất cả đều khiến các bạn sinh viên thức khuya để làm những điều mình muốn và lâu dần thói quen này ảnh hưởng đến sức khỏe mà các bạn sẽ vô tình không biết. Không phải sinh viên nào cũng có thói quen thức khuya mỗi ngày, hầu như tất cả thức khuya đều có mục đích riêng của bản thân họ, một số bạn sinh viên thì học xa nhà hoặc xuất thân từ các khó khăn nên buộc họ phải đi làm thêm bên ngoài để chi phí cho hoạt động mỗi ngày dẫn đến việc làm việc khuya hoặc về nhà muộn và có thêm thu nhập phụ giúp gia đình cũng là điều thường thấy ở sinh viên, trong số sinh viên thức khuya thì theo như em thấy việc họ thức khuya là do bản thân họ không tự chủ được và họ không thể tự bản sắp xếp được đúng thời gian nghỉ ngơi hợp lí. 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, sinh viên 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, đa số sinh viên phải thức khuya để chạy deadline cho kịp để nộp cho giáo viên hoặc là do các bạn có quá nhiều bài tập từ trường hay trung tâm anh văn mà các bạn đang học. Một yếu tố quan trọng khác nữa chính là việc thức khuya đề cày game, theo như em nghiên cứu thì có số nhiều sinh viên nghiện game , có rất nhiều sinh viên thức khuya để chơi game và hầu như thì các bạn chơi game từ đếm cho đến 3 đến 4 giờ sáng thậm chí là các bạn có thể chơi tới 5 giờ sáng và thường ngủ cho đến tận 12 giờ cho đến 1 giờ trưa .

* + 1. **Tác hại của việc thức khuya thường xuyên**

Nói về tác hại của việc thức khuya mỗi ngày thì có rất nhiều tác hại ảnh hưởng đến sức khỏe, theo như bác sĩ khuyên thì nên ngủ đủ giấc từ 7 đến 8 tiếng mỗi ngày, nhưng theo như em biết thì đa số các bạn sinh viên nghĩ rằng chỉ cần ngủ đủ giấc thôi còn muốn ngủ khi nào cũng được, nếu như ai có nhứng suy nghĩ tương tự như vậy thì hãy bỏ ngay vì nó có tác hại kinh khủng đến sức khỏe của mỗi sinh viên. Theo như kết quả mà em nghiên cứu thì những bạn thường thức khuya mỗi ngày thì nhìn da nhợt nhạt, dễ nổi mụn, mắt thâm quầng, nhiều dầu trên da mặt, nếp nhăn xuất hiện nhanh và nhiều vô kể, uể oải vào lúc tỉnh giấc khiến cơ thể mệt mỏi , khó tập trung chú ý vào công việc. Ngoài việc ảnh hưởng bên ngoài cơ thể thì việc thức khuya còn ảnh hưởng nặng đến hệ thần kinh bên trong cơ thể của con người, việc thức khuya phải làm việc khuya trong điều kiện thiếu ánh sáng thì dễ bị giảm thị lực của con người như: khô mắt, mỏi mắt, cận thị... , thức khuya sẽ ảnh hưởng đến cơ thể làm cho mỗi sinh viên giảm trí nhớ ù tai, chóng mặt, mắt mờ, suy nhược thần kinh và khiến bạn mất ngủ nhiều đêm liền và làm cho giấc ngủ ban ngày cũng không sâu như ban đêm vì bị ảnh hưởng bởi ánh sáng, tiếng ồn, làm cho cơ thể không được nghỉ ngơi đầy đủ.

## 

## **CHƯƠNG 2. THỰC TRẠNG THỨC KHUYA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT**

### **2.1. Khái quát về địa bàn và đối tượng nghiên cứu**

### **2.1.1. Khái quát về lịch sử trường đại học Thủ Dầu Một**

- Theo nguồn Wikipedia:

## **Trường Đại học Thủ Dầu Một**

- Là một trường đại học đa ngành tại Bình Dương, được thành lập theo quyết định số 900/QĐ-TTg ngày 24/06/2009 của Thủ tướng Chính phủ.

Trường hoạt động theo loại hình công lập và đã được chứng nhận về chất lượng đào tạo bởi hệ thống Đại học Quốc gia.Tiền thân của Trường là Cao đẳng Sư phạm Bình Dương - một cơ sở đào tạo sư phạm uy tín của tỉnh Bình Dương, cung cấp đội ngũ giáo viên có chuyên môn, am tường nghiệp vụ giảng dạy và có tâm huyết với thế hệ trẻ. Ngày 24 tháng 6 năm 2009, Đại học Thủ Dầu Một được thành lập theo Quyết định số 900/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ. Sứ mệnh của Trường là đào tạo nhân lực có chất lượng phục vụ phát triển kinh tế - xã hội và hội nhập quốc tế của tỉnh Bình Dương, miền Đông Nam Bộ - vùng kinh tế trọng điểm phía Nam và trở thành trung tâm tư vấn nghiên cứu trong khu vực. Qua 9 năm hình thành và phát triển, Trường đã định hình là một cơ sở giáo dục đa ngành, đa lĩnh vực; phát triển theo mô hình đại học tiên tiến. Với triết lý “Khát vọng – Trách nhiệm – Sáng tạo”, trường Đại học Thủ Dầu Một đã khẳng định vị thế của một đơn vị đào tạo, nghiên cứu khoa học chất lượng cao, là đại diện tiêu biểu cho sức mạnh tri thức của tỉnh Bình Dương.

### **2.2 Thực trạng thức khuya của sinh viên trường Đại học Thủ Dầu Một**

Theo quan sát số lượng thức khuya của sinh viên đại học Thủ Dầu Một đang

nằm ở mức báo động. Điều này không chỉ gây ảnh hưởng đến kết quả học tập, làm

việc, nó còn gây ra rất nhiều hậu quả đối với sức khoẻ. Cả ngày bạn học ở trên

trường tối về bạn đi làm thêm và thời gian nghỉ ngơi ấy bạn lại dùng cho việc thức khuya chơi game, dùng mạng xã hội, xem phim.... Thức khuya ngủ muộn sẽ khiến bạn thiếu ngủ, mệt mỏi sáng dậy đi học trên lớp thì rất mất tập trung, buồn ngủ dẫn đến hậu quả không theo kịp tiến độ học tập từ đó sẽ dẫn đến việc rớt môn đóng tiền học lại cao gấp mấy lần tiền học chính.Khiến bạn chán nản và áp lực dần dần dẫn đến tự kỉ. Nếu không thì bạn cũng dần dần chán việc học và hoàn toàn rơi vào việc nghiện vì thức quá khuya và ngủ muộn tạo ra cho bạn.

Theo như quan sát thì đa số sinh viên trường đại học Thủ Dầu Một thường xuyên thức khuya để chơi game, xem phim, làm bài tập, dùng mạng xã hội để nhắn tin hoặc gọi để nói chuyên với bạn bè hay người thân . Tình trạng này rất dễ dẫn đến những tác hại khó lường đến sức khỏe của các bạn sinh viên. Gây cho các bạn những căn bệnh không thể biết trước được, làm cho các bạn mất giấc ngủ, thiếu ngủ, mất sự tỉnh táo cho buổi sáng khi đến trường học.

### **2.3 Nhận định và đánh giá chung về thực trạng**

Đối với câu hỏi các bạn thường thức khuya để làm gì? Thì đa số câu trả lời là thức khuya để làm bài tập,chơi game và dùng mạng xã hội (facebook, zalo...) và một số khác là do uống cà phê, ăn no khiến các bạn khó ngủ. Dựa vào các câu trả lời của các bạn thì em có thể đưa ra nhận định: đa số các bạn sinh viên thức khuya đều có mục đích riêng của mình, nhưng vẫn có nhiều tác động khác khiến cho các bạn phải thức khuya để thực hiện điều đó, một là do áp lực về số tín chỉ của nhà trường yêu cầu các bạn sinh viên phải học thêm ở nhà mỗi ngày 3 tiếng, hoàn thành hết bài tập của ngày hôm nay đi học, các bạn phải học khá nhiều để mong muốn qua hết tất cả các môn vào cuồi học kì , 1 phần cũng là do tác hại của đồ uống có caffeine như cà phê, trà, cola... được coi là các chất kích thích và là thực phẩm gây mất ngủ , ngoài đồ uống ra còn có những món ăn khiến bạn khó ngủ vào ban đêm như: thực phẩm sử dụng dầu mỡ, thực phẩm cay, bên cạnh đó việc ăn quá no vào buổi tối cũng khiến các bạn mất đi giấc ngủ hoặc khó ngủ. Không chỉ những món ăn, thức uống khiến cho các bạn mất ngủ mà việc ngủ trưa lâu có thể khiến buổi tối bạn khó ngủ hay mất ngủ. Nhưng đa số câu trả lời em nhận được nhiều nhất chính là việc chơi game,xem phim, và dùng mạng xã hội (facebook,zalo...), các bạn sinh viên có thể bỏ hàng giờ ra để sử dụng mạng xã hội và chơi game vào ban đêm trước khi ngủ và tia ánh sáng của điện thoại hoặc máy tính là nguyên nhân khiến cho họ mất ngủ trầm trọng. Theo em đánh giá thì không phải ai cũng muốn thức khuya nhưng vì áp lực làm việc , học hành khiến cho các bạn phải thức đêm thường xuyên, còn về việc thức đêm để chơi game và xem phim là do trách nhiệm của các bạn đối với sức khỏe của bản thân còn kém và chưa tự tạo cho mình được một thời gian nghỉ ngơi hợp lý ngoài ra thức khuya do những món ăn thức uống dẫn đến khó ngủ thì không phải sinh viên nào cũng muốn.

# 

# **CHƯƠNG 3: PHƯƠNG HƯỚNG, GIẢI PHÁP ĐỂ NGĂN NGỪA VÀ GIẢM TỈ LỆ THỨC KHUYA CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ DẦU MỘT**

Ngày nay khi xã hội phát triển hiện đại, thì việc thức khuya gần như đã trở thành thói quen của đa số các bạn trẻ. Mỗi người một lý do, mỗi người một “chế độ” thức khuya, nhưng dường như điểm chung của họ là không thể nào đi ngủ sớm được. Để hạn chế tình trạng trên thì phải có những giải pháp và bài học, tuyên truyền cho giới trẻ hiện nay.

## **3.1 Giải pháp**

Đoàn thanh niên và các tổ chức chính trị xã hội khác phối hợp tăng cường tổ chức các hoạt động vui chơi lành mạnh giúp tăng cường sự giao lưu tiếp xúc giữa các sinh viên, tạo môi trường cho sinh viên được hòa mình vào những hoạt động sôi nổi, bổ ích sau những giờ học. Khoảng thời gian này sẽ giúp sinh viên có sự cân bằng trong cuộc sống, tham gia thể thao sẽ khiến cho cơ thể năng động và cũng sẽ dẫn đến việc ngủ sớm vì cơ thể hoạt động nhiều trong ngày khiến cho các bạn không còn thức khuya nữa.

Gia đình nên có nhiều buổi trao đổi chuyện trò thân mật với các con mình, sắp xếp thời gian để cùng nhau tổ chức những buổi vui chơi ngoài trời, dã ngoại, du lịch ngắn để giúp họ có thể thân thiện hơn với gia đình, tiếp xúc nhiều hơn với môi trường sống lành mạnh, để cho các bạn sinh viên không còn bị áp lực về những thứ mà họ đang đối diện.

Không nên thức khuya mỗi ngày thay vào đó thì bạn hãy tập ngủ sớm để có sức khỏe thật tốt, bạn nên ngủ sớm và dậy sớm để có một ngày mới đi học và làm việc tràng đầy năng lượng và tỉnh táo.

# **KẾT LUẬN**

Đa số nhiều sinh viên vẫn còn coi nhẹ việc thức khuya mỗi ngày ảnh hưởng đến sức khỏe của mình như thể nào, nhưng hầu như tất cả đều lạm dụng việc thức khuya để thực hiện những điều bản thân các bạn muốn làm mặc kệ nó có ảnh hưởng tới sức khỏe của mình hay không, bên cạnh đó những món ăn thức uống cũng chính là nguyên nhân làm cho các bạn khó ngủ 1 ngày rồi dần dần trở thành thói quen tiếp theo cho những ngày sau. Vì vậy các bạn hãy tự nhủ , trấn an với bản thân của mình rằng không nên thức khuya quá nhiều thay vào đó hãy tạo nên một thời gian nghỉ ngơi cho bản thân để không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bản thân. Hơn thế nữa chính là hãy dành dụm thời gian học, chơi game, xem phim, sử dụng mạng xã hội vào những khung giờ khác không nhất thiết là phải vào đêm khuya, tìm nhiều cái mới mẻ hơn để nâng cao sức khỏe của bản thân.