

# Thực trạng và một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Đại Nam năm 2022

TS.BS. TRẦN TRỌNG DƯƠNG<sup>1</sup>  
NGUYỄN HÙNG CƯỜNG<sup>2</sup>, TRẦN HẢI YẾN<sup>2</sup>, TRẦN HẢI ĐĂNG<sup>2</sup>,  
NGUYỄN TRÀ MY<sup>2</sup>, NGUYỄN ĐỨC HƯỜNG<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Khoa Y, Trường Đại học Đại Nam, Việt Nam

<sup>2</sup>Sinh viên khoa Y, Trường Đại học Đại Nam

- NGÀY NHẬN BÀI: 03/03/2023 ● NGÀY CHUYỂN PHẢN BIỆN: 30/04/2023
- NGÀY CHẤP NHẬN PHẢN BIỆN: 23/05/2023 ● NGÀY DUYỆT ĐĂNG: 01/06/2023

**Tóm tắt:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích được thực hiện trên 384 sinh viên Đại học Đại Nam năm 2022 – 2023 nhằm mô tả chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Đại Nam năm 2022 và một số yếu tố ảnh hưởng. Có 31,8% sinh viên được khảo sát có chất lượng giấc ngủ kém. 45,05% sinh viên được khảo sát không thể ngủ trong vòng 30 phút. Hầu hết các thói quen cá nhân, áp lực học tập và áp lực gia đình và xã hội đều liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Trong đó sinh viên có tần suất gặp áp lực càng nhiều thì sẽ có chất lượng giấc ngủ kém càng tăng. Sinh viên Đại học Đại Nam có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém không cao. Các yếu tố thói quen cá nhân, áp lực gia đình, xã hội và học tập có ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

**Từ khóa:** *Chất lượng giấc ngủ, Đại học Đại Nam.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với sinh viên, giấc ngủ đặc biệt quan trọng bởi ngoài sức khỏe thì học tập và khả năng ghi nhớ có mối liên quan mật thiết với giấc ngủ. Một giấc ngủ được đảm bảo về số lượng và chất lượng có tác động sâu sắc không chỉ với sức khỏe mà còn với khả năng học tập và ghi nhớ của sinh viên. Tuy nhiên, cùng với sự phát triển

nhANH chóng của thời đại, tỷ lệ sinh viên thức khuya, khó ngủ, có giấc ngủ kém chất lượng ngày càng tăng. Một nghiên cứu trên 1150 học sinh THPT và sinh viên tại thành phố Huế cho thấy 57,3% học sinh có tình trạng chất lượng giấc ngủ không tốt [1]. Một nghiên cứu khác do Ngô Thị Huyền được thực hiện trên các sinh viên khoa Điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam

cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 55,5% [2]. Hậu quả của giấc ngủ kém ở sinh viên không chỉ làm giảm sút hiệu quả học tập mà còn ảnh hưởng rất lớn đến tinh thần và chất lượng sống. Do đó, việc nắm bắt tình hình chất lượng giấc ngủ của sinh viên đặc biệt biết được các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ là vô cùng quan trọng để có các giải pháp can thiệp hiệu quả. Do vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “*Thực trạng và một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Đại Nam năm 2022*” với mục tiêu: Mô tả thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Đại Nam năm 2022 và một số yếu tố ảnh hưởng.

## 2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

**2.1. Đối tượng nghiên cứu:** Sinh viên đang học tập tại Trường Đại học Đại Nam tính đến tháng 4/2023.

### 2.2. Thời gian, địa điểm nghiên cứu

- Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Đại Nam.

- Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 10/2022 đến tháng 04/2023.

**2.3. Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích.

### 2.4. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước tính cho một tỷ lệ. Chọn  $p=0,5$  với  $p$  là tỉ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt để có cỡ mẫu tối thiểu lớn nhất do chưa có nghiên cứu tương tự,  $d=0,05$  là sai số mong muốn. Cỡ mẫu tối thiểu tính được là 384.

Chọn mẫu thuận tiện thông qua gửi mẫu khảo sát cho các lớp thông qua lớp trưởng các lớp tới khi đạt số mẫu tối thiểu là 384 sinh viên.

### 2.5. Phương pháp đánh giá kết quả

Nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi chỉ số chất lượng giấc ngủ của PSQI bản dịch tiếng Việt sử dụng tại Viện Sức khỏe Tâm thần Quốc gia để đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Điểm số PSQI phân loại chất lượng giấc ngủ theo 2 mức: điểm  $\leq 5$  tương ứng chất lượng giấc ngủ tốt; điểm  $> 5$  tương ứng chất lượng giấc ngủ kém.

Tiêu chuẩn đánh giá rối loạn giấc ngủ khi đối tượng trả lời thời gian đi vào giấc ngủ quá 30 phút.

### 2.6. Phương pháp phân tích số liệu

Số liệu thu thập sẽ được làm sạch trước khi nhập liệu, được nhập vào máy tính và quản lý bằng phần mềm thống kê y học. Số liệu được nhập trên google form và xuất ra Excel, sau đó được phân tích bằng SPSS 20.0. Phân tích thống kê mô tả và thống kê phân tích được sử dụng. Thống kê phân tích sử dụng kiểm định chi bình phương để xác định mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và các biến liên quan. Mức độ liên quan được đo bằng OR với khoảng tin cậy 95%. Kết quả có ý nghĩa thống kê khi  $p < 0,05$ . Các biến số có giá trị  $p < 0,05$  khi xét đơn biến sẽ được đưa vào mô hình hồi quy Logistic đa biến bằng phương pháp Enter.

### 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**Bảng 1:** Đặc điểm ngành học và năm học của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm		SL (n=384)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	126	32,8
	Nữ	258	67,2
Ngành học	Khối sức khoẻ	101	26,5
	Khối kỹ thuật - công nghệ	31	8,0
	Khối kinh tế - kinh doanh	79	20,6
	Khối khoa học - xã hội	173	44,9
Sinh viên khóa	12	3	1,0
	13	12	3,1
	14	68	17,5
	15	112	29,2
	16	189	49,2

(Nguồn: Tự khảo sát)

Đối tượng tham gia nghiên cứu chủ yếu là nữ giới chiếm tỷ lệ chủ yếu (67,2), thuộc khối ngành học khoa học-xã hội (44,9%); và là sinh viên năm thứ nhất (49,2%).

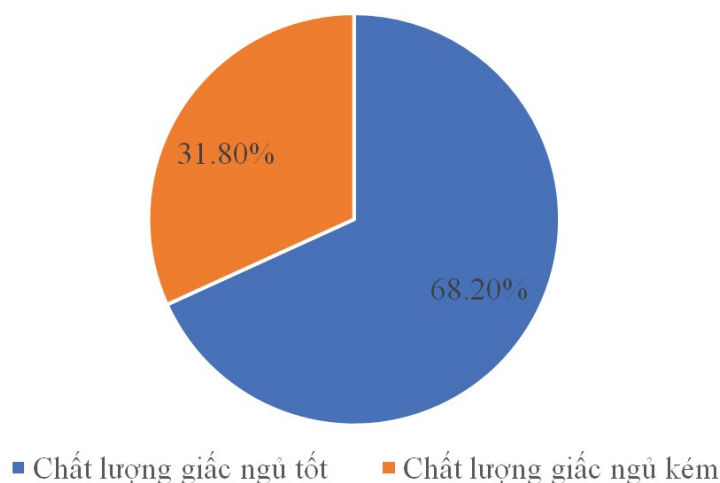
**Bảng 2:** Các rối loạn giấc ngủ của sinh viên (n=384)

Đặc điểm	Số lượng (người)	Tỷ lệ (%)
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	173	45,05
Tỉnh dậy vào nửa đêm hoặc quá sớm	189	49,21
Dậy giữa giấc để đi vệ sinh	110	28,64
Khó thở	73	19,01
Cảm thấy quá lạnh	121	35,51
Cảm thấy quá nóng	154	40,10
Gặp ác mộng	156	40,62
Khó khăn với không gian ngủ	110	28,64

(Nguồn: Tự khảo sát)

Có 45,05% sinh viên được khảo sát không thể ngủ trong vòng 30 phút; 49,21% tỉnh dậy vào nửa đêm hoặc quá sớm; 28,64% dậy giữa giấc để đi vệ sinh; 19,01% khó thở; 35,51% cảm thấy quá lạnh; 40,10% cảm thấy quá nóng; 40,62% gặp ác mộng và 28,64% khó ngủ do không gian ngủ.

**Biểu đồ 1:** Phân loại chất lượng giấc ngủ theo thang đo PSQI



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

Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt là 68,2% trong khi 31,8% số sinh viên tham gia nghiên cứu có chất lượng giấc ngủ kém.

**Bảng 3:** Mô hình hồi quy logistic đa biến các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên (n=384)

Yếu tố liên quan		OR	KTC 95%	p
Thói quen cá nhân	Sử dụng chất kích thích trước khi ngủ	1,35	1,25-1,76	<0,001
	Sử dụng điện thoại trước khi ngủ	1,98	1,03-2,01	<0,05
Áp lực học tập	Thi lại, học lại	1,34	1,21-1,82	<0,05
	Học lý thuyết	1,23	1,14-1,85	<0,05
	Thực tập	1,35	1,23-1,98	<0,05

Áp lực gia đình, xã hội	Kỳ vọng của cha mẹ	1,42	1,01-1,87	<0,05
	Quan hệ gia đình	1,32	1,22-1,87	<0,05
	Quan hệ bạn bè	1,38	1,05-1,89	<0,01
	Tài chính	1,26	1,12-1,84	<0,05

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

Sử dụng điện thoại trước khi ngủ, quan hệ gia đình, kỳ vọng của cha mẹ về gia đình, quan hệ bạn bè, các áp lực thực tập, học lại thi lại có liên quan tới chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên.

#### 4. BÀN LUẬN

Nghiên cứu thực hiện trên 384 sinh viên Trường Đại học Đại Nam, kết quả cho thấy: 31,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém. Nguyên nhân của kết quả này

có thể là việc sinh viên có thói quen thức khuya, sử dụng điện thoại trước khi ngủ hoặc do học bài khuya. Nguyên nhân thứ 2 có thể là do sinh viên nhóm ngành sức khỏe mới đi thực hành lâm sàng chưa quen được với môi trường học tập mới, trực bệnh viện hoặc do các mối quan hệ xung quanh khiến sinh viên dễ stress và khó đi vào giấc ngủ hay duy trì giấc ngủ hơn dẫn đến chất lượng giấc ngủ bị giảm sút. Kết quả khảo sát cho thấy: 45,05% sinh viên được khảo sát không thể ngủ trong vòng 30 phút; 49,21% tỉnh dậy vào nửa đêm hoặc quá sớm; 28,64% dậy giữa giấc để đi vệ sinh; 19,01% khó thở; 35,51% cảm thấy quá lạnh; 40,10% cảm thấy quá nóng; 40,62% gặp ác mộng và 28,64% khó ngủ do không gian ngủ. Kết quả này cũng tương đương kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thị Khánh Linh và cộng sự tại Trường Đại học Y Dược Huế, cho thấy giờ ngủ trung bình của sinh viên là 6,1 giờ (SD = 1,05). Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 49,4% (n = 577) [3]. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn kết quả nhiều nghiên cứu trước đó. Theo Trịnh Mỹ Linh và cộng sự tiến hành trên khảo sát trực tuyến 367 sinh viên khoa Điều dưỡng – Kỹ thuật Y học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên là 53,4% [4]. Trần Ngọc Trúc Quỳnh và cộng sự nghiên cứu trên sinh viên y học dự phòng của Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh thấy chất lượng giấc ngủ kém là 59,1% (p=0,487) [5]. Trần Phan Thanh Hiếu trên sinh viên Y khoa Trường Đại học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch chỉ ra tỷ lệ có chất lượng giấc ngủ kém là 58,8% [6]. Nghiên cứu trên sinh viên y khoa Trường Đại học Menoufia

(Ai Cập) cũng báo cáo tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém cao hơn, là 58,5% [7].

Các rối loạn giấc ngủ phổ biến nhất được báo cáo bởi sinh viên dựa trên tần suất xảy ra là không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút, thức dậy vào giữa đêm hoặc sáng sớm và phải dậy để đi vệ sinh. Ngoài ra, sinh viên còn phàn nàn về việc tiếng ồn làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, điều này tương tự như phát hiện của các nghiên cứu trước đây cho thấy sống trong ký túc xá hoặc nhà trọ có liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém. Đây là rào cản về chất lượng giấc ngủ khó có thể giải quyết được, vì đa số sinh viên năm nhất thường sống ở ký túc xá hoặc nhà trọ. Một mối tương quan thuận khác cũng được tìm thấy giữa thời gian đi vào giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ, điều này cho thấy rằng khi thời gian đi vào giấc ngủ tăng thì chất lượng giấc ngủ sẽ kém đi. Kết quả này tương tự với kết quả của Carter và cộng sự, Carter tìm thấy mối tương quan thuận giữa thời gian đi vào giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ ( $r = 0,289$ ;  $p \leq 0,05$ ). Trong nghiên cứu này, khoảng 49,2% sinh viên không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút với tần suất một lần trở lên trong một tuần và 22,5% cho biết không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút với tần suất 3 lần trở lên trong một tuần. Điều này dẫn đến dự đoán các yếu tố là nguyên nhân khiến sinh viên khó đi vào giấc ngủ có thể bao gồm việc sử dụng các thiết bị công nghệ trước khi đi ngủ (như máy tính, điện thoại di động và ti vi) cũng như thói quen tập thể dục thể thao trước khi ngủ. Do đó, cần tiến hành nghiên cứu thêm về các yếu tố ảnh hưởng này. Ngoài ra còn có mối tương quan thuận giữa việc uống thuốc

ngủ và rối loạn chức năng ban ngày, điều này cho thấy rằng việc sử dụng thuốc ngủ tăng lên thì số lần rối loạn chức năng ban ngày do buồn ngủ cũng tăng lên. Bên cạnh đó rối loạn chức năng ban ngày cũng có mối tương quan thuận với chất lượng giấc ngủ, điều này cho thấy rằng số lần rối loạn chức năng ban ngày do buồn ngủ tăng lên thì chất lượng giấc ngủ sẽ kém đi [1].

Kết quả phân tích đa biến cho thấy có yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên:

Về áp lực học tập, nghiên cứu của chúng tôi cũng tìm thấy mối liên quan giữa tần suất áp lực khi đi thi chính thức và thi lại và áp lực khi tham gia các lớp học lý thuyết với chất lượng giấc ngủ. Kết quả này tương đồng với kết quả trên sinh viên tại 2 trường đại học ở Regensburg khi nghiên cứu này cũng tìm thấy sự ảnh hưởng của việc đi thi tới chất lượng giấc ngủ của sinh viên ( $p = 0,025$ ) [8].

Về áp lực xã hội, nghiên cứu cho thấy áp lực với kỳ vọng của cha mẹ, gặp rắc rối trong mối quan hệ gia đình và cảm thấy thiếu giao tiếp với bạn bè là các yếu tố có liên quan đến chất lượng giấc ngủ của SV. Nghiên cứu của tác giả Trần Ngọc Trúc Quỳnh và cộng sự tại Đại học Y Dược TPHCM thì không tìm thấy mối liên quan với áp lực xã hội khi phân tích đa biến [5]. Lý giải cho sự khác biệt này là do tác giả Trúc Quỳnh gom thành yếu tố áp lực xã hội chung, trong khi chúng tôi thì để riêng từng yếu tố. Chính sự phân tích rõ từng yếu tố sẽ giúp tìm hiểu được thực sự yếu tố nào có liên quan đến chất lượng giấc ngủ, từ đó đưa các đề xuất can thiệp chính xác và phù hợp cho sinh viên.

Áp lực từ kết quả học tập và sự kỳ vọng của gia đình học là yếu tố liên quan đến CLGN của sinh viên. Nghiên cứu của chúng tôi cũng tìm thấy có mối tương quan giữa áp lực học tập với CLGN của sinh viên điều dưỡng Đại học Đại Nam ( $OR = 2,0$  và  $p = 0,013$ ). Một số tác giả cũng cho rằng khi áp lực học tập tăng 1 điểm thì CLGN kém của sinh viên bằng 1,14 lần so với trước ( $p < 0,001$ ) [3].

## 5. KẾT LUẬN

Sinh viên Trường Đại học Đại Nam có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém không cao. Các yếu tố thói quen cá nhân, áp lực gia đình, xã hội và học tập có ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ của sinh viên.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Minh Tâm, Nguyễn Phúc Thành Nhân, Nguyễn Thị Thúy Hằng. Mối liên quan giữa mức độ sử dụng điện thoại thông minh và các rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông và sinh viên. *Tạp chí Y Dược học – Trường Đại học Y Dược Huế* 2017; 7: 125–130.
2. Ngô Thị Huyền. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam* 2022; 516: 94–99.
3. Nguyễn Thị Khánh Linh, Đặng Hồng Nhung, Phạm Bá Bảo Ngân và cs. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên hệ chính quy Trường Đại học Y Dược Huế năm 2015. *Tạp chí y học dự phòng* 2017; 27.
4. Trịnh Mỹ Linh, Đỗ Thị Hương, Ngô Thị Hải Lý. Chất lượng giấc ngủ và yếu tố liên quan của sinh viên Khoa Điều dưỡng-Kỹ thuật Y học, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ* 2022; 55: 87–94.
5. Trần Ngọc Trúc Quỳnh, Kim Xuân Loan, Mai Thị Thanh Thủy. Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành y học dự phòng – Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y Học TP Hồ Chí Minh* 2016; 20: 261–267.

6. Trần Phan Thanh Hiếu, Cao Nguyễn Hoài Thương, Hồ Nguyễn Anh Tuấn. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam* 2022; 514: 272–279.

7. Salama A.A. Sleep Quality in Medical Students, Menoufia University, Egypt. *The Egyptian Family Medicine Journal* 2017; 1: 1–21.

8. Eichhammer P, Zunhammer M, Busch V. Sleep quality during exam stress: the role of alcohol, caffeine and nicotine. *PLoS One* 2014; 9: e109490.

## STATUS OF SLEEPING QUALITY AND SOME RELATED FACTORS TO SLEEPING QUALITY OF STUDENTS AT DAI NAM UNIVERSITY IN 2022

PhD. MD. Tran Trong Duong<sup>1</sup>

Nguyen Hung Cuong<sup>2</sup>, Tran Hai Yen<sup>2</sup>, Tran Hai Dang<sup>2</sup>,  
Nguyen Tra My<sup>2</sup>, Nguyen Duc Huong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Medicine, Dai Nam University

<sup>2</sup>Student of the Faculty of Medicine, Dai Nam University

**Abstract:** A descriptive cross-sectional study on 384 students of Dai Nam University from November 2022 to April 2023 to describe about sleeping quality and some factors related to sleeping quality of students at Dai Nam University in 2022. There was 31.8% of students who had poor sleep quality, 45.05% of students was not able to fall asleep within 30 minutes. Almost personal hobbies, studying pressure, pressure from family and social related to sleep quality of students. Students had the more pressure, the more poor sleep quality increase. Students of Dai Nam University have a low rate of poor sleep quality. The factors about personal hobbies, pressure from studying, family and social are all affecting to sleep quality of students.

**Keywords:** Sleeping quality, Dai Nam University.