

## CHẤT LƯỢNG GIÁC NGỦ CỦA SINH VIÊN CHÍNH QUY ĐANG HỌC NĂM CUỐI TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH

*Phạm Thị Kim Yến*<sup>1\*</sup>, *Cao Mỹ Phượng*<sup>1</sup>, *Nguyễn Thị Ngọc Ngoan*<sup>1</sup>,  
*Thạch Thị Mỹ Phượng*<sup>1</sup>, *Trần Thị Thanh Tuyền*<sup>1</sup>, *Bùi Thị Kim Tuyền*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Trường Đại Học Trà Vinh*

DOI: 10.47122/VJDE.2023.63.19

### ABSTRACT

#### *Sleep quality of final-year regular students at Tra Vinh University*

**Introduction:** Sleep is an essential daily activity that plays a crucial role in both physical and mental health [1]. Poor sleep quality (PSQ) is considered one of the disorders that need to be detected and controlled early due to its adverse effects on health, high prevalence in the community, and its deep association with mental and sleep disorders [2]. Additionally, Tra Vinh University plays a significant role in training human resources for the Mekong Delta region and the whole country. The university has over 10,000 regular students, and in order to acquire specialized knowledge and post-graduation job opportunities, students must put in their utmost effort in their studies. However, students face the pressures of academic studies, examinations, as well as practical internships in the medical field and other disciplines. These factors can affect their sleep behavior, habits, and sleep quality. This leads to negative impacts on their ability to concentrate, think clearly, stay alert, and maintain interest in the learning process. Moreover, final-year students often experience high academic pressures and long working hours. Sleep deprivation or poor sleep quality can cause fatigue, stress, decreased productivity, and overall health issues. Therefore, research on sleep quality and identifying factors influencing the sleep quality of regular students, particularly final-year students at

Tra Vinh University, is necessary to provide support measures for improving the quality of teaching and learning. Based on the aforementioned reasons, the topic “Sleep Quality and Some Related Factors Among Final-Year Students at Tra Vinh University” is deemed necessary for conducting research.

**Objective:** To determine the prevalence of poor sleep quality and identify some factors related to sleep quality among final-year students at Tra Vinh University in 2023.

**Results:** The study was conducted on 435 final-year students at Tra Vinh University, and the results revealed that 64.60% of the students had poor sleep quality. Furthermore, the correlation between sleep quality and academic pressure, smartphone addiction, and late-night smartphone usage among final-year students was found in this study. **Conclusion:** Using the PSQI scale to assess PSQ, the study found a relatively high prevalence rate of poor sleep quality (64.60%) among final-year students at Tra Vinh University. A statistically significant correlation ( $p < 0.05$ ) was found between sleep quality and academic pressure, smartphone addiction, and late-night smartphone usage among final-year students. Based on these findings, the study recommends that final-year students at Tra Vinh University should pay more attention to their own sleep, and allocate their time reasonably between studying and recreational activities to achieve the best academic results through good-quality sleep.

**Keywords:** *Sleep quality, Final-year students, Tra Vinh University, PSQI.*

### TÓM TẮT

**Đặt vấn đề:** Ngủ là một hoạt động hàng ngày không thể thiếu và đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe cả về mặt thể chất và tinh thần của con người [1]. Chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém được xem như là một trong những rối loạn cần phải được phát hiện sớm và kiểm soát đúng mức bởi những ảnh hưởng bất lợi của nó đến sức khỏe, tỷ lệ CLGN kém khá cao trong cộng đồng và mối liên quan sâu sắc của nó đến các rối loạn tâm thần và giấc ngủ [2]. Bên cạnh đó, Đại học Trà Vinh đóng vai trò quan trọng trong việc đào tạo nguồn nhân lực cho đồng bằng sông Cửu Long và cả nước. Trường có hơn 10.000 sinh viên chính quy đang theo học, và để đạt được kiến thức chuyên ngành và cơ hội việc làm sau khi ra trường, sinh viên phải nỗ lực hết mình trong học tập. Tuy nhiên, sinh viên gặp phải áp lực học tập, thi cử cũng như các hoạt động thực tập trong ngành y dược và thực hành trong các ngành khác. Những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến hành vi và thói quen ngủ cũng như chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Điều này gây ra những tác động tiêu cực đến khả năng tập trung, tư duy, tinh táo và hứng thú trong quá trình học tập. Bên cạnh đó, sinh viên năm cuối thường đối mặt với áp lực học tập lớn và thời gian làm việc kéo dài. Thiếu ngủ hoặc giấc ngủ kém có thể gây mệt mỏi, căng thẳng, giảm năng suất làm việc và ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung. Vì vậy, nghiên cứu về chất lượng giấc ngủ và xác định yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên chính quy, đặc biệt là sinh viên năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh, là cần thiết để đưa ra các biện pháp hỗ trợ nhằm nâng cao chất lượng dạy và học. Dựa trên các lý do trên, đề tài “*Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan của sinh viên chính quy đang học năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh*” là cần thiết để tiến hành nghiên cứu. **Mục tiêu:** Xác định tỷ lệ giấc ngủ chất lượng kém và phát hiện một số yếu tố liên quan đến chất

lượng giấc ngủ ở sinh viên năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh trong năm 2023. **Kết quả:** Nghiên cứu được thực hiện trên 435 sinh viên năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh, kết quả cho thấy tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém chiếm 64,60%. Bên cạnh đó, mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ với áp lực học tập, nghiện smartphone và thức khuya vì smartphone của sinh viên năm cuối đã được tìm thấy trong nghiên cứu này. **Kết luận:** Thông qua thang đo PSQI để đánh giá CLGN, nghiên cứu cho kết quả tỷ lệ CLGN kém ở sinh viên năm cuối đang theo học tại trường Đại học Trà Vinh chiếm tỷ lệ khá cao 64,60%. Tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ) giữa mối liên quan giữa CLGN với áp lực học tập, nghiện smartphone và nhận định thức khuya vì sử dụng điện thoại của sinh viên năm cuối. Từ những kết quả nêu trên, nghiên cứu kiến nghị sinh viên đang học năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh cần quan tâm hơn đến giấc ngủ của bản thân, phân bổ thời gian hợp lý giữa việc học và vui chơi giải trí để đạt được kết quả học tập tốt nhất từ giấc ngủ có chất lượng tốt mang lại.

**Từ khóa:** *Chất lượng giấc ngủ, Sinh viên năm cuối, trường Đại học Trà Vinh, PSQI.*

Tác giả liên hệ: Phạm Thị Kim Yên

Email: yephamytcc@tvu.edu.vn

Ngày nhận bài: 7/6/2023

Ngày phản biện khoa học: 8/6/2023

Ngày duyệt bài: 15/6/2023

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngủ là một hoạt động hàng ngày không thể thiếu và đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe cả về mặt thể chất và tinh thần của con người [11]. Trong đó, chất lượng giấc ngủ (CLGN) kém được xem như là một trong những rối loạn cần phải được phát hiện sớm và kiểm soát đúng mức bởi những ảnh hưởng bất lợi của nó đến sức khỏe, tỷ lệ CLGN kém khá cao trong cộng đồng và mối liên quan sâu

sắc của nó đến các rối loạn tâm thần và giấc ngủ [13].

Trong thời đại ngày nay, với sự phát triển vượt bậc của công nghệ và kỹ thuật, điện thoại di động, internet, các chương trình giải trí và các hoạt động hàng ngày khác đã có ảnh hưởng đáng kể đến việc duy trì một giấc ngủ chất lượng. Áp lực học tập, công việc, các mối quan hệ xã hội và các thói quen cũng đóng góp vào tình trạng này. Tình trạng thiếu ngủ thường xuyên gây ra tác hại đáng kể như sự mệt mỏi, trì trệ và thiếu tập trung trong công việc, dẫn đến khả năng mắc phải các lỗi sai sót và tạo ra các vấn đề về an toàn trong công việc và cuộc sống hàng ngày. Thiếu ngủ không chỉ gây ra các vấn đề sức khỏe mà còn làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mãn tính phổ biến như đái tháo đường type 2, bệnh tim mạch và béo phì. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến khả năng lao động và sản xuất, mà còn có tác động nghiêm trọng đến nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống của con người [4]. Rối loạn giấc ngủ còn có thể gây ra các vấn đề về trầm cảm cũng như làm tăng thêm hành vi tự sát ở bệnh nhân trầm cảm [8].

Đại học Trà Vinh đóng vai trò quan trọng trong việc đào tạo nguồn nhân lực cho đồng bằng sông Cửu Long và cả nước. Trường có hơn 10.000 sinh viên chính quy đang theo học, và để đạt được kiến thức chuyên ngành và cơ hội việc làm sau khi ra trường, sinh viên phải nỗ lực hết mình trong học tập. Tuy nhiên, sinh viên gặp phải áp lực học tập, thi cử cũng như các hoạt động thực tập trong ngành y được và thực hành trong các ngành khác. Những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến hành vi và thói quen ngủ cũng như chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Điều này gây ra những tác động tiêu cực đến khả năng tập trung, tư duy, tinh táo và hứng thú trong quá trình học tập. Bên cạnh đó, sinh viên năm cuối thường đối mặt với áp lực học tập lớn và thời gian làm việc kéo dài. Thiếu ngủ hoặc giấc ngủ kém có thể gây mệt mỏi, căng thẳng, giảm năng

suất làm việc và ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung. Vì vậy, nghiên cứu về chất lượng giấc ngủ và xác định yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên chính quy, đặc biệt là sinh viên năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh, là cần thiết để đưa ra các biện pháp hỗ trợ nhằm nâng cao chất lượng dạy và học. Dựa trên các lý do trên, đề tài “**Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan của sinh viên chính quy đang học năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh**” là cần thiết để tiến hành nghiên cứu.

## 2. ĐỐI TƯỢNG - PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên năm cuối đang theo học tại trường Đại học Trà Vinh và đồng ý tham gia nghiên cứu.

### 2. Thời gian nghiên cứu:

Từ tháng 10/2022 đến tháng 5/2023

### 3. Thiết kế nghiên cứu: Cắt ngang mô tả

### 4. Cỡ mẫu và cách chọn mẫu

Cỡ mẫu tối thiểu được tính theo công thức ước lượng cỡ mẫu cho một tỷ lệ ( $p=39,6\%$  [2] và  $d = 0,05$ ) và cộng thêm 10% mất mẫu. Cỡ mẫu tính được là 435 mẫu và được chọn bằng kỹ thuật PPS.

Những sinh viên được chọn phù hợp tiêu chí chọn mẫu và đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ được điều tra viên đo lường chỉ số sức khỏe (cân nặng và chiều cao), ghi nhận thông tin và phát bộ câu hỏi tự điền cho 10-20 bạn/nhóm, đối với những bạn không tập trung nhóm được sẽ hẹn gặp riêng.

### 5. Bộ công cụ PSQI

Thang đo PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) là một bộ câu hỏi được sử dụng để đánh giá chất lượng giấc ngủ của đối tượng trong tháng vừa qua. Tổng điểm CLGN chung  $>5$  điểm thì đối tượng được phân loại là CLGN kém và khi tổng điểm CLGN chung  $\leq 5$  điểm thì đối tượng được phân loại là CLGN tốt [3].

**6. Phương pháp xử lý và phân tích dữ liệu**

Xử lý và phân tích số liệu: Các biến số được trình bày dưới dạng tần số (n), tỷ lệ

(%). So sánh các tỷ lệ bằng kiểm định chi bình phương ( $\chi^2$ ), Fisher, chỉ bình phương khuynh hướng, tính PR, KTC 95% và chọn  $p < 0,05$  là mức có ý nghĩa thống kê.

**3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**Bảng 1.** Đặc điểm chung của đối tượng (n=435)

Đặc điểm	n (%)	Đặc điểm	n (%)
<b>Giới tính</b>		<b>Tình trạng kinh tế</b>	
Nam	207 (47,59)	Nghèo/cận nghèo	44 (10,11)
Nữ	228 (52,41)	Không nghèo	391 (89,89)
<b>Dân tộc</b>		<b>Tình trạng dinh dưỡng</b>	
Kinh	361 (82,99)	Gầy	102 (23,45)
Khmer	62 (14,25)	Bình thường	267 (61,38)
Hoa	12 (2,76)	Thừa cân	52 (11,95)
		Béo phì	14 (3,22)

Kết quả nghiên cứu cho thấy số lượng nữ sinh viên nghiên cứu cao hơn số lượng nam sinh viên với tỷ lệ 52,41% so với 47,59%. Tỷ lệ người nghèo/cận nghèo là 10,11% và người không nghèo là 89,89%. Từ kết quả này, có thể nhận thấy rằng đa số đối tượng nghiên cứu không ở trong hoàn cảnh khó khăn về kinh tế. Phân bố dân tộc của đối tượng nghiên cứu tập trung chủ yếu vào hai dân tộc là Kinh và Khmer, với tỷ lệ lần lượt là 82,99% và 14,25%. Nhóm tình trạng dinh dưỡng bình thường nhiều nhất trong nghiên cứu chiếm 61,38% đối tượng nghiên cứu

**Bảng 2.** Đặc điểm học tập của đối tượng

Đặc điểm	n (%)	Đặc điểm	n (%)
<b>Khoa đang theo học</b>		<b>Chương trình học</b> (8,44 ± 1,49)*	
Kinh tế luật	98 (22,53)	≤ 8 học kỳ	289 (66,44)
Y – Dược	144 (33,10)	9-10 học kỳ	104 (23,91)
Nông nghiệp - Thủy sản	74 (17,01)	12 học kỳ	42 (9,66)
Kỹ thuật và Công nghệ	90 (20,69)		
Sư phạm	29 (6,67)		
<b>Xếp loại học kì II (2021-2022)</b>		<b>Số lần thi trong tháng</b>	
Yếu, kém	0	< 2 lần	224 (51,49)
Trung bình	53 (12,18)	2-3 lần	141 (32,42)
Khá	210 (48,28)	≥4 lần	70 (16,09)
Giỏi, xuất sắc	172 (39,54)		

\*Trung bình ± độ lệch chuẩn

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự phân bố của các khoa đang theo học ở trường có sự chênh lệch đáng kể, với tỷ lệ sinh viên của khoa Y-Dược chiếm tỷ lệ cao nhất (33,10%) sau đó là Khoa Kinh tế Luật cũng có tỷ lệ là 22,53%. Trong khi đó, tỷ lệ sinh viên của khoa Sư phạm là thấp nhất (6,67%).

Hầu hết sinh viên (66,44%) hoàn thành chương trình học từ 8 học kỳ trở xuống, trong khi đó 23,91% sinh viên hoàn thành trong 9-10 học kỳ và có 9,66% sinh viên

hoàn thành trong 12 học kỳ.

Phần lớn sinh viên đạt xếp loại khá và giỏi/xuất sắc trong học kì II (2021-2022) khá cao, lần lượt là 48,28% và 39,54%. Trong khi đó, sinh viên đạt trung bình là 12,18% và không có sinh viên nào được xếp loại yếu/kém. Bên cạnh đó, tỷ lệ sinh viên thi ít hơn 2 lần/tháng là cao nhất với 51,49%, tiếp theo là 32,42% sinh viên thi từ 2- 3 lần/tháng và chỉ có 16,09% sinh viên thi từ 4 lần trở lên trong tháng.

**Bảng 3.** Đặc điểm không gian ngủ của đối tượng

Đặc điểm	n (%)	Đặc điểm	n (%)
<b>Nơi ở</b>		<b>Ở cùng phòng</b>	
Nhà trọ	260 (59,77)	Có	172 (39,54)
Ký túc xá	42 (9,66)	Không	263 (60,46)
Gia đình/ người thân	133 (30,57)		

Kết quả nghiên cứu cho thấy hầu hết sinh viên nghiên cứu (59,77%) sống tại nhà trọ, trong khi đó chỉ có 9,66% sống tại ký túc xá. Có 30,57% sinh viên sống cùng gia đình hoặc người thân. Hơn một phần ba số sinh viên (39,54%) sống cùng người khác trong cùng một phòng.

**Bảng 4.** Kinh tế của đối tượng

Đặc điểm	n (%)	Đặc điểm	n (%)
<b>Đi làm thêm</b>		<b>Kinh tế gia đình</b>	
Có	137 (31,49)	Nghèo	44 (10,11)
Không	298 (68,51)	Không nghèo	391 (89,89)
<b>Thời gian đi làm thêm/ngày (4,24±2,37)*</b>		<b>Nguồn thu nhập</b>	
< 4 giờ	64 (46,72)	Gia đình	260 (59,77)
4 – 8 giờ	68 (49,64)	Gia đình 1 phần	147 (33,79)
> 8 giờ	5 (3,65)	Bản thân	23 (5,29)
		Khác	5 (1,15)

\*Trung bình ± độ lệch chuẩn

Kết quả nghiên cứu cho thấy có 31,49% sinh viên đi làm thêm và 68,51% không đi làm thêm. Trong số những sinh viên đi làm thêm, hầu hết (đến 96,36%) dành thời gian đi làm ít hơn hoặc bằng 8 giờ mỗi ngày, Chỉ có 3,65% sinh viên dành hơn 8 giờ mỗi ngày để đi làm thêm. Từ kết quả này, có thể suy ra rằng phần lớn sinh viên vẫn còn tập trung vào học tập và sử dụng thời gian rảnh để kiếm thêm thu nhập bên ngoài.

Về kinh tế gia đình, phần lớn sinh viên thuộc hộ gia đình không nghèo (89,89%) và nguồn thu nhập hàng tháng sinh viên sử dụng chủ yếu đến từ gia đình (59,77%) hoặc gia đình lo 1 phần chi phí (33,79%).

**Bảng 5.** Một số thói quen của đối tượng

Đặc điểm	n (%)	Đặc điểm	n (%)
<b>Sử dụng cà phê</b>		<b>Sử dụng rượu, bia</b>	
Có	131 (30,11)	Có	158 (36,32)
Không	304 (69,89)	Không	277 (63,68)
<b>Hút thuốc lá</b>		<b>Mức độ sử dụng rượu, bia (n=158)</b>	
Đang hút thuốc lá	15 (3,45)	Ít : <1 ly chuẩn	0
Đã từng hút thuốc lá	26 (5,98)	Vừa : 1-19 ly chuẩn	146 (92,41)
Chưa từng hút thuốc lá	394 (90,57)	Nhiều : >19 ly chuẩn	12 (7,59)
<b>Thức khuya nửa đêm vì sử dụng điện thoại (n=422)</b>		<b>Nghiện smartphone (n=422)</b>	
Có	319 (73,33)	Có	303 (69,66)
Không	116 (26,67)	Không	132 (30,34)

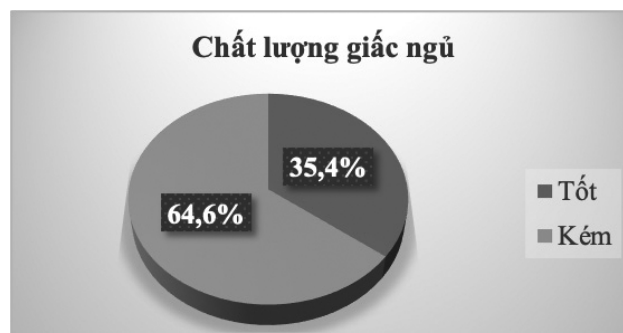
Đa số sinh viên chưa từng hút thuốc lá (90,57%). Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy có 36,32% sinh viên sử dụng rượu/bia trong tuần vừa qua, trong đó đa số sử dụng rượu bia ở mức vừa (92,41%). Có 30,11% sinh viên có sử dụng cà phê.

Trong nghiên cứu, kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ sinh viên bị nghiện smartphone là khá cao chiếm tới 69,66%. Đa số sinh viên thức khuya nửa đêm vì sử dụng điện thoại cũng khá cao (73,33%).

**Bảng 6.** Áp lực học tập (n=435)

Đặc điểm	n (%)
<b>Áp lực học tập</b>	
Có	290 (66,67)
Không	145 (33,33)

Kết quả nghiên cứu cho thấy có 66,67% sinh viên đang gặp áp lực học tập trong khi 33,33% sinh viên không gặp áp lực học tập.



**Biểu đồ 1.** Chất lượng giấc ngủ

Tỷ lệ người có chất lượng giấc ngủ tốt là 35,40% trong khi nhóm người có chất lượng giấc ngủ kém là 64,60%. Điều này có thể cho thấy rằng một số sinh viên đang gặp vấn đề về giấc ngủ và có thể cần hỗ trợ để cải thiện chất lượng giấc ngủ của họ.

**Bảng 6.** Các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của đối tượng

Đặc điểm	Chất lượng giấc ngủ		P	PR (KTC 95%)
	Kém n (%)	Tốt n (%)		
<b>Áp lực học tập</b>				
Có	208 (71,72)	82 (28,28)	<0,0001	1,42 (1,19-1,70)
Không	73 (50,34)	72 (49,66)		1
<b>Nghiện smartphone (n=422)</b>				
Có	131 (74,86)	44 (25,14)	<0,001	1,29 (1,13-1,48)
Không	143 (57,89)	104 (42,11)		1
<b>Thức khuya vì smartphone (n=422)</b>				
Có	236 (76,38)	73 (23,62)	<0,001	2,27 (1,74-2,96)
Không	38 (33,63)	75 (66,37)		1

Nghiên cứu tìm thấy mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ với áp lực học tập, nghiện smartphone và thức khuya vì smartphone của sinh viên năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh ( $p < 0,05$ ). Trong đó, nhóm sinh viên có áp lực học tập sẽ có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém cao gấp 1,42 lần (KTC 95%: 1,19-1,70) so với nhóm sinh viên không có áp lực học tập.

Ngoài ra, sinh viên nghiện smartphone có tỷ lệ giấc ngủ kém cao hơn 1,29 (KTC 95%: 1,13-1,48) lần so với nhóm không có nghiện smartphone. Bên cạnh đó, sinh viên thức khuya vì smartphone có tỷ lệ giấc ngủ kém cao hơn 2,27 (KTC 95%: 1,74-2,96) lần so với nhóm không có thức khuya vì smartphone.

#### 4. BÀN LUẬN

##### 1. Chất lượng giấc ngủ của đối tượng

Nghiên cứu tìm thấy tỷ lệ CLGN kém tương đối cao chiếm 64,60% ở sinh viên học năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh. Kết

quả này thấp hơn so với nghiên cứu của Ngô Thị Bích Trâm (70,91%) [5] và nhưng lại cao hơn nghiên cứu Trần Ngọc Trúc Quỳnh (59,1%), Trần Gia Hưng (39,6%), Thạch Sản Vanl (51,43%) [2], [4], [7].

Sự chênh lệch lớn giữa kết quả nghiên cứu với các nghiên cứu trên có thể được lí giải bởi sự khác nhau về thời điểm nghiên cứu hay sự khác biệt trong thói quen sinh hoạt cũng như là điều kiện kinh tế xã hội của các địa điểm nghiên cứu cũng góp phần làm tăng sự khác biệt của kết quả. Bên cạnh đó, nghiên cứu tại Đại học Trà Vinh được thực hiện trên đối tượng là sinh viên đang học năm cuối nên sinh viên phải chịu áp lực nhiều từ gia đình, học tập, đặc biệt là vấn đề việc làm khi ra trường cũng gây ảnh hưởng đến CLGN.

Từ kết quả trên chỉ ra rằng sinh viên năm cuối đang gặp vấn đề đáng lo ngại về chất lượng giấc ngủ. Với kết quả này, việc tìm hiểu

nguyên nhân và triển khai các biện pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ của sinh viên học năm cuối tại trường Đại học Trà Vinh là rất cần thiết để đảm bảo sức khỏe và hiệu suất học tập của sinh viên.

## 2. Các yếu tố liên quan đến CLGN

Kết quả nghiên cứu tìm thấy mối liên quan giữa CLGN với áp lực học tập của sinh viên năm cuối có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Waqas và nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Thanh Tuyền cũng tìm thấy sự liên quan giữa CLGN kém và áp lực học tập với  $p < 0,05$  [9], [6].

Những căng thẳng của sinh viên đối với lịch thi dày đặc, kết quả học tập, kì vọng của cha mẹ đè nặng lên tâm lí, tinh thần và thể chất có thể làm ảnh hưởng không tốt đến CLGN của sinh viên.

Trong quá trình phân tích chúng tôi tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa CLGN kém và việc thức khuya do sử dụng điện thoại có liên quan thật sự đến CLGN. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Ngô Thị Bích Trâm [5].

Điều này có thể giải thích bởi ánh sáng từ màn hình điện thoại và các thiết bị điện tử tác động đến hoạt động của não. Do đó, việc sử dụng điện thoại vào buổi tối trước khi đi ngủ có thể gây ra cảm giác mệt mỏi và làm giảm chất lượng giấc ngủ (CLGN) ở sinh viên. Rất nhiều bạn trẻ cho biết rằng họ dùng điện thoại suốt đêm để lướt web hoặc truy cập vào mạng xã hội.

Họ vừa chợp mắt không lâu thì lại có chuông báo tin nhắn hay một bình luận nào đó về bức ảnh họ vừa đăng. Thiếu ngủ dẫn đến tình trạng mệt mỏi, lo lắng và có thể ảnh hưởng xấu đến khả năng học tập và công việc. Hiện nay, tình trạng rối loạn giấc ngủ ngày càng phổ biến trong số thanh thiếu niên và một trong những nguyên nhân chính được xác định

là việc sử dụng điện thoại khi đang nằm trên giường [12].

Ngoài ra, nghiên cứu đã phát hiện một mối liên quan có ý nghĩa thống kê ( $p < 0,05$ ) giữa chất lượng giấc ngủ (CLGN) và việc nghiện smartphone ở sinh viên năm cuối. Kết quả này cũng tương đồng với kết quả của một nghiên cứu trước đó của Phùng Ngô Hà Châu [1].

Trong đó, Melatonin là một hormone giúp điều chỉnh chu kỳ ngủ - thức, được tạo ra bởi tuyến tùng; một tuyến nhỏ trong não. Chất này tăng lên trong bóng tối và nồng độ Melatonin trong máu cao nhất là vào ban đêm [10]. Theo đồng hồ sinh học tự nhiên, con người thường tự thức dậy khi mặt trời mọc và đi vào giấc ngủ khi mặt trời lặn.

Tuy nhiên, khi sử dụng điện thoại di động vào ban đêm, não bị nhầm lẫn bởi ánh sáng xanh phát ra từ màn hình, cho rằng đó là ánh sáng mặt trời. Điều này dẫn đến ức chế sản xuất melatonin [14]. Điều này giải thích tại sao việc sử dụng smartphone quá mức có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ.

## 5. KẾT LUẬN

Thông qua thang đo PSQI để đánh giá CLGN, nghiên cứu cho kết quả tỷ lệ CLGN kém ở sinh viên năm cuối đang theo học tại trường Đại học Trà Vinh chiếm tỷ lệ khá cao 64,60%. Bên cạnh đó, nghiên cứu còn tìm thấy mối liên quan giữa CLGN với áp lực học tập, nghiện smartphone và nhận định thức khuya vì sử dụng điện thoại của sinh viên năm cuối.

Từ những kết quả nêu trên, nghiên cứu kiến nghị sinh viên cần quan tâm hơn đến giấc ngủ của bản thân, phân bổ thời gian hợp lý giữa việc học và vui chơi giải trí để đạt được kết quả học tập tốt nhất từ giấc ngủ có chất lượng tốt mang lại.

**Ghi chú:** Kết quả nghiên cứu được tài trợ bởi Trường Đại học Trà Vinh thông qua Hợp đồng số 297/2022/HĐ.HĐKH&ĐT-ĐHTV



**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phùng Ngô Hà Châu (2017), *Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên hệ chính quy Khoa Y Tế Công Cộng Đại Học Y Dược Thành Phố Hồ Chí Minh năm 2017*, Khóa luận tốt nghiệp, Đại Học Y Dược TP. Hồ Chí Minh.
2. Trần Gia Hưng (2019), “*Chất lượng giấc ngủ và thành tích học tập ở sinh viên bác sĩ đa khoa chính quy đại học Y-Dược thành phố Hồ chí Minh năm 2019*”, Luận văn tốt nghiệp, Đại Học Y Dược TP. Hồ Chí Minh, tr.70.
3. Tô Minh Ngọc (2013), *Lượng giá tính tin cậy và tính giá trị của chỉ báo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng việt*, Luận văn Thạc sĩ, Đại học Y Dược TP.HCM, trang 1-60.
4. Trần Ngọc Trúc Quỳnh (2016), “*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, 20 (1) tr. 261-267.
5. Ngô Thị Bích Trâm (2016), “*Chất lượng giấc ngủ và các thói quen ở học sinh trường trung học phổ thông Chu Văn An tại thị trấn Chơn Thành, Huyện Chơn Thành, tỉnh Bình Phước*”, Luận văn tốt nghiệp, Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh tr. 61-70.
6. Nguyễn Thị Thanh Tuyên (2017), *Tỷ lệ mất ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên Y Tế Công Cộng và Y Học Dự Phòng*, Tạp chí Y Học TP. Hồ Chí Minh, Tập 21 Số 1 năm 2017.
7. Thạch Săn Vanl (2020), *Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên khoa y – dược trường đại học trà vinh năm 2020*, Khóa luận tốt nghiệp, trường Đại học Trà Vinh, trang 33-39.
8. Agargun M. Y, Kara H, Solmaz M (1997) *Sleep disturbances and suicidal behavior in patients with major depression, J Clin Psychiatry, 58 (6), pp.249- 51.*
9. Ahmed Waqas, Spogmai Khan, Waqar Sharif, Uzma Khalid, Asad Ali (2015), *Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey, PeerJ, 3, e840.*
10. Avni V Gandhi, Eric A Mosser, Grigorios Oikonomou, David A Prober (2015), “*Melatonin is required for the circadian regulation of sleep*”. *Neuron, 85 (6), 1193-119.*
11. Dewald Julia F, Meijer Anne M, Oort Frans J, Kerkhof Gerard A, Bögels Susan M (2010) “*The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review*”. *Sleep medicine reviews, 14 (3), pp. 179-189.*
12. Michael Hawton (2017) *Engaging Adolescents: Parenting tough issues with teenagers*, Exisle Publishing
13. Ohayon Maurice Moyses (2008) “*From wakefulness to excessive sleepiness: what we know and still need to know*”. *Sleep medicine reviews, 12 (2), 129- 141.*
14. Virginie Gabel, Micheline Maire, Carolin F Reichert, Sarah L Chellappa, Christina Schmidt, Vanja Hommes, et al. (2013) “*Effects of artificial dawn and morning blue light on daytime cognitive performance, well-being, cortisol and melatonin levels*”. *Chronobiology international, 30 (8), 988-997.*