



Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng hệ chính quy tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành

Đỗ Thị Mai Ly¹, Lê Thị Quế Phương¹, Lê Thị Hoàng Thơ¹,
Nguyễn Văn Cảnh¹, Lê Thị Thuý², Nguyễn Phúc Thịnh³

¹Trường Đại học Nguyễn Tất Thành; ²Bệnh viện Chấn thương chỉnh hình TP HCM;

³Bệnh viện Răng Hàm Mặt Trung ương

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả chất lượng giấc ngủ và xác định một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng hệ chính quy tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành. **Đối tượng và phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 333 sinh viên điều dưỡng hệ chính quy từ năm thứ nhất đến năm thứ tư tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành, trong thời gian từ ngày 24/7/2025 đến 14/9/2025. Chất lượng giấc ngủ được đánh giá bằng thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) phiên bản tiếng Việt. Số liệu được phân tích bằng phần mềm IBM SPSS 20.0, sử dụng thống kê mô tả và kiểm định mối liên quan. **Kết quả:** 191 sinh viên có chất lượng ngủ kém (57,4%), 142 sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt (42,6%). Thời gian ngủ trung bình là $6,41 \pm 1,57$ giờ; 60,7% sinh viên ngủ từ 5 đến dưới 6 giờ mỗi đêm. Nghiên cứu cho thấy không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa các yếu tố nhân khẩu học, học tập và áp lực tâm lý như: giới tính, việc làm thêm, áp lực kỳ thi, áp lực kết quả học tập, sự không hài lòng với bài học, áp lực cạnh tranh và kỳ vọng từ gia đình và chất lượng giấc ngủ của sinh viên ($p > 0,05$). **Kết luận:** Chất lượng giấc ngủ kém là vấn đề khá phổ biến ở sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành. Các biểu hiện rối loạn chức năng hoạt động ban ngày, đặc biệt khó duy trì sự tỉnh táo và hứng thú với công việc, có liên quan rõ rệt với chất lượng giấc ngủ kém.

Từ khóa: Chất lượng giấc ngủ; PSQI; sinh viên điều dưỡng.

Sleep quality and factors associated with sleep quality among full-time undergraduate nursing students at Nguyen Tat Thanh University

Do Thi Mai Ly¹, Le Thi Que Phuong¹, Le Thi Hoang Tho¹,
Nguyen Van Canh¹, Le Thi Thuy², Nguyen Phuc Thinh³

¹Nguyen Tat Thanh University; ²Hospital for Traumatology and Orthopaedics;

³National Hospital of Odonto-Stomatology

ABSTRACT

Objective: To describe sleep quality and identify factors associated with sleep quality among full-time undergraduate nursing students at Nguyen Tat Thanh University. **Methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted among 333 full-time nursing students from first to fourth year at Nguyen Tat Thanh University from July 24, 2025, to September 14, 2025. Sleep quality was assessed using the Vietnamese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using IBM SPSS version 20.0 with descriptive statistics and tests of association. **Results:** There were 191 students (57.4%) with poor sleep quality and 142 students (42.6%) with good sleep quality. The average sleep duration was 6.41 ± 1.57 hours; 60.7% of students slept between 5 and less than 6 hours per night. Research indicates no statistically significant association between students' sleep quality and factors such as demographics, part-time employment, exam pressure, academic performance pressure, dissatisfaction with coursework, competitive pressure, and family expectations ($p > 0.05$). **Conclusion:** Poor sleep quality was common among nursing students at Nguyen Tat Thanh University, affecting more than half of the participants. Daytime functional difficulties, particularly difficulty maintaining alertness and interest in activities, were significantly associated with poor sleep quality.

Keywords: Sleep quality; PSQI; nursing students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là một nhu cầu sinh lý thiết yếu, có vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần, chức năng nhận thức và khả năng thực hiện các hoạt động hằng ngày. Theo American Academy of Sleep Medicine và Sleep Research Society khuyến nghị người trưởng thành nên ngủ từ 7 giờ trở lên mỗi đêm một cách thường xuyên để duy trì sức khỏe tối ưu; ngủ không đủ hoặc rối loạn giấc ngủ có liên quan đến nhiều hậu quả bất lợi đối với sức khỏe và hoạt động hằng ngày ^{1,2}. Đối với sinh viên điều dưỡng, vấn đề chất lượng giấc ngủ càng đáng quan tâm do đặc thù chương trình đào tạo đòi hỏi đồng thời tiếp thu khối lượng kiến thức lớn, thực hành kỹ năng nghề nghiệp và tham gia thực tập lâm sàng. Chất lượng giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng đến sự tập trung, ghi nhớ, chức năng nhận thức, sức khỏe tâm thần và hiệu quả học tập của sinh viên, đồng thời có thể ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các hoạt động thực hành nghề nghiệp.

Một số nghiên cứu gần đây cho thấy chất lượng giấc ngủ kém khá phổ biến ở sinh viên điều dưỡng và chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố cá nhân, hành vi, học tập, môi trường và sức khỏe tâm thần. Tại Hoa Kỳ, Wang và cộng sự nghiên cứu 135 sinh viên điều dưỡng đang thực tập lâm sàng tại ba trường đại học cho thấy 70,0% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém; số giờ làm việc và số giờ thực tập lâm sàng mỗi tuần là những yếu tố có ý nghĩa trong dự báo điểm PSQI tổng thể, thời lượng và hiệu quả giấc ngủ cũng như rối loạn chức năng ban ngày ³. Tại Hàn Quốc, Park và cộng sự khảo sát 169 sinh viên điều dưỡng ghi nhận thời lượng ngủ trung bình chỉ khoảng 6 giờ 48 phút; các yếu tố gồm thời gian đi vào giấc ngủ, thời lượng ngủ, trầm cảm và tình trạng sức khỏe chủ quan giải thích 51,3%

sự biến thiên của chất lượng giấc ngủ ⁴. Các nghiên cứu tại Việt Nam trên sinh viên điều dưỡng tại những cơ sở đào tạo khác nhau và cho thấy tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém dao động từ 56,8% đến 71,43%: nghiên cứu tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ trên 189 sinh viên có dữ liệu phân tích ghi nhận điểm PSQI trung bình $7,18 \pm 3,63$ và 71,43% sinh viên có rối loạn giấc ngủ; thời gian tự học, bị ảnh hưởng bởi ánh sáng trong phòng ngủ và sử dụng thiết bị di động trước khi ngủ có liên quan đến chất lượng giấc ngủ ($p < 0,05$) ⁵. Tại Trường Đại học Tây Nguyên, nghiên cứu trên 155 sinh viên điều dưỡng cho thấy 56,8% có chất lượng giấc ngủ kém ($PSQI > 5$); việc sử dụng cà phê, thời gian sử dụng điện thoại trước khi ngủ và stress có liên quan có ý nghĩa thống kê với chất lượng giấc ngủ ($p < 0,05$) ⁶.

Bên cạnh đó, tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành chưa có nghiên cứu được công bố về đánh giá chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng. Việc xác định thực trạng chất lượng giấc ngủ và những yếu tố liên quan tại cơ sở đào tạo có ý nghĩa cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các hoạt động giáo dục sức khỏe, tư vấn về vệ sinh giấc ngủ và các biện pháp hỗ trợ phù hợp. Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu nhằm đánh giá chất lượng giấc ngủ và xác định một số yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành.

ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên điều dưỡng hệ chính quy đang theo học tại Khoa Điều dưỡng Trường Đại học Nguyễn Tất Thành.

Tiêu chuẩn chọn mẫu: Sinh viên điều dưỡng hệ chính quy năm thứ nhất đến năm thứ tư (bao gồm khóa k21-k24). Đồng ý tham gia nghiên cứu.

Tiêu chuẩn loại trừ:

- Sinh viên không có mặt tại thời điểm nghiên cứu;

- Sinh viên trả lời không đầy đủ toàn bộ câu hỏi.

Thời gian và địa điểm nghiên cứu:

Nghiên cứu được thực hiện từ ngày 24/7/2025 đến ngày 14/9/2025 tại Trường Đại học Nguyễn Tất Thành.

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

Áp dụng phương pháp Taro Yamane để tính kích thước cỡ mẫu từ một quần thể 1528 sinh viên, với sinh viên K21: 331 sinh viên, K22: 331 sinh viên, K23: 345 sinh viên, K24: 521 sinh viên.

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Trong đó: n: Kích thước mẫu cần xác định.

N: Quy mô tổng thể.

e: Sai số cho phép. Thường ba tỷ lệ sai số hay sử dụng là ± 01 (1%), ± 0.05 (5%), ± 0.1 (10 %), trong đó mức phổ biến nhất là $\pm 0,05$.

Cỡ mẫu nghiên cứu $n = 317$ sinh viên, với $e = 0,05$. Cỡ mẫu nghiên cứu khi đã cộng sai số là 333 sinh viên

Bộ công cụ nghiên cứu.

Nghiên cứu sử dụng bộ câu hỏi trong nghiên cứu của Ngô Thị Huyền⁷ tại trường Đại học Đại Nam năm 2022 đã được xác định chỉ số Cronbach alpha là 0,789. Bộ công cụ gồm 2 phần:

- Phần 1: một số thông tin về đối tượng nghiên cứu bao gồm: Tuổi, giới tính, khóa sinh viên đang theo học, học lực và nơi ở hiện tại của sinh viên.

- Phần 2: Bộ câu hỏi nghiên cứu chất lượng giấc ngủ gồm 19 câu hỏi với 7 nội dung đánh giá: Chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan; Giai đoạn đi vào giấc ngủ; Thời lượng ngủ; Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen; Các rối loạn giấc ngủ; Dùng thuốc ngủ; Rối loạn chức năng hoạt động ban ngày. Chất lượng giấc ngủ được đánh giá: Điểm tổng chung gồm 7 thành phần của các câu hỏi dao động từ 0-21 điểm, điểm tương ứng với hai mức “chất lượng giấc ngủ kém” và “chất lượng giấc ngủ tốt” như sau⁷: Tổng điểm PSQI ≤ 5 : Chất lượng giấc ngủ tốt; Tổng điểm PSQI > 5 : Chất lượng giấc ngủ kém

Phương pháp phân tích số liệu

Số liệu sau khi thu thập được kiểm tra, làm sạch, mã hóa và phân tích bằng phần mềm SPSS. Các biến định tính được trình bày bằng tần số (n) và tỷ lệ phần trăm (%); các biến định lượng được mô tả bằng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn (Mean $\pm$ SD) khi phù hợp. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và các yếu tố nghiên cứu được đánh giá bằng kiểm định Chi-square (χ^2) hoặc kiểm định Fisher's exact. Mức ý nghĩa thống kê được xác định với $p < 0,05$.

Đạo đức của nghiên cứu:

Nghiên cứu đã được Hội đồng Đạo đức của Trường Đại học Nguyễn Tất Thành thông qua theo Giấy chứng nhận số 68/GCN-NTT. Người tham gia được cung cấp đầy đủ thông tin về mục đích, nội dung và quyền lợi khi tham gia nghiên cứu; việc tham gia hoàn toàn tự nguyện và có quyền từ chối hoặc dừng tham gia bất cứ thời điểm nào mà không ảnh hưởng đến quyền lợi học tập. Các thông tin thu thập được bảo mật, chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu, không sử dụng thông tin nhận diện cá nhân trong quá trình phân tích và công bố kết quả.

KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của sinh viên điều dưỡng (n = 333)

Đặc điểm		n	%
Giới tính	Nam	81	24,3
	Nữ	252	75,7
Tuổi	Mean $\pm$ SD = 20,9 $\pm$ 1,2 (19-25)		
Năm học	1	49	14,7
	2	86	25,8
	3	68	20,4
	4	130	39,0

Bảng 1 cho thấy trong 333 sinh viên nữ chiếm đa số (75,7%), nam chiếm 24,3%. Tuổi trung bình của sinh viên là 20,9 $\pm$ 1,2 tuổi, dao động từ 19-25 tuổi. Sinh viên năm 4 chiếm tỷ lệ cao nhất (39,0%), tiếp đến năm 2 (25,8%), năm 3 (20,4%) và năm 1 (14,7%).

Bảng 2. Thời lượng, giai đoạn, hiệu quả giấc ngủ của sinh viên trong tháng (n = 333)

Đặc điểm		n	%
Thời lượng giấc ngủ	< 5 giờ	19	5,7
	5 - < 6 giờ	202	60,7
	6 - < 7 giờ	26	7,8
	$\geq$ 7 giờ	86	25,8
Tổng thời gian ngủ trung bình 6,41 $\pm$ 1,567 giờ			
Thời gian đi vào giấc ngủ	$\leq$ 15 phút	17	5,1
	16 - 30 phút	160	48,0
	31 - 60 phút	134	40,2
	> 60 phút	22	6,6
Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen	< 65 %	19	5,7
	65 - < 75%	92	27,6
	75 - < 85%	66	19,8
	$\geq$ 85%	156	46,8
Sử dụng thuốc ngủ	Không có trong tháng	290	87,1
	< 1 lần/tuần	28	8,4
	1 - 2 lần/tuần	13	3,9
	$\geq$ 3 lần/tuần	2	0,6

Bảng 2 cho thấy thời lượng ngủ trung bình của sinh viên là $6,41 \pm 1,57$ giờ; đa số ngủ 5–< 6 giờ/ngày (60,7%). Thời gian đi vào giấc ngủ chủ yếu 16–30 phút (48,0%). Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen đạt $\geq 85\%$ ở 46,8% sinh viên. Phần lớn sinh viên không sử dụng thuốc ngủ trong tháng (87,1%).

Bảng 3. Rối loạn chức năng hoạt động ban ngày trong tháng (n = 333)

	Đặc điểm	n	%
Khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo trong lúc làm việc, sinh hoạt và tham gia hoạt động xã hội	Không có trong tháng	198	59,5
	< 1 lần/tuần	57	17,1
	1 - 2 lần/tuần	64	19,2
	≥ 3 lần/tuần	14	4,2
Khó khăn để duy trì hứng thú hoàn thành công việc	Không có trong tháng	190	57,1
	< 1 lần/tuần	80	24,0
	1 - 2 lần/tuần	43	12,9
	≥ 3 lần/tuần	20	6,0
Đánh giá chủ quan về CLGN	Rất tốt	147	44,1
	Khá tốt	142	42,6
	Khá tệ	36	10,8
	Rất tệ	8	2,4

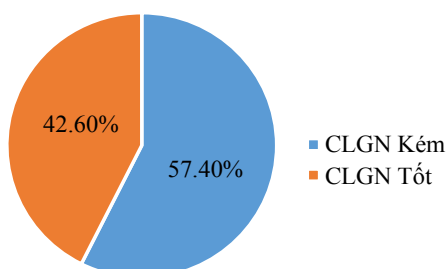
Bảng 3 cho thấy đa số sinh viên không gặp khó khăn trong việc duy trì sự tỉnh táo (59,5%) và hứng thú hoàn thành công việc (57,1%) trong tháng. Về chất lượng giấc ngủ chủ quan, 44,1% đánh giá rất tốt và 42,6% khá tốt, trong khi 13,2% đánh giá khá tệ hoặc rất tệ.

Bảng 4. Các rối loạn giấc ngủ trong tháng của sinh viên (n = 333)

Đặc điểm	Các rối loạn giấc ngủ trong tháng của sinh viên			
	Không có trong tháng (n; %)	< 1 lần/tuần (n; %)	1 - 2 lần/tuần (n; %)	≥ 3 lần/tuần (n; %)
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	44 (13,2 %)	157 (47,1 %)	88 (26,4 %)	44 (13,2 %)
Thức giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm	142 (42,6 %)	91 (27,3 %)	95 (28,5 %)	5 (1,5 %)
Thức giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm để đi vệ sinh	77 (23,1 %)	149 (44,7 %)	101 (30,3 %)	6 (1,8 %)
Phải thức dậy để xử lý công việc cá nhân	263 (79,0 %)	31 (9,3 %)	24 (7,2 %)	15 (4,5 %)

Đặc điểm	Các rối loạn giấc ngủ trong tháng của sinh viên			
	Không có trong tháng (n; %)	< 1 lần/tuần (n; %)	1 - 2 lần/tuần (n; %)	≥ 3 lần/tuần (n; %)
Khó thở	119 (35,7 %)	149 (44,7 %)	62 (18,6 %)	3 (0,9 %)
Ho hoặc ngáy to	171 (51,4 %)	87 (26,1 %)	61 (18,3 %)	14 (4, 2 %)
Cảm giác rất nóng	104 (31,2 %)	143 (42,9 %)	80 (24,0 %)	6 (1,8 %)
Cảm giác rất lạnh	192 (57,7 %)	65 (19,5 %)	72 (21,6 %)	4 (1,2 %)
Gặp ác mộng	179 (53,8 %)	46 (13,8 %)	93 (27,9 %)	15 (4,5 %)
Thấy đau	266 (79,9 %)	47 (14,1 %)	14 (4,2 %)	6 (1,8 %)

Bảng 4 cho thấy rối loạn giấc ngủ thường gặp nhất là không thể ngủ trong vòng 30 phút, với 86,8% sinh viên gặp tình trạng này ở các mức độ khác nhau. Ngoài ra, thức giấc giữa đêm hoặc quá sớm chiếm 57,4%, và thức giấc để đi vệ sinh chiếm 76,9%. Các rối loạn khác như cảm giác nóng, khó thở, ho/ngáy và gặp ác mộng cũng được ghi nhận với tỷ lệ tương đối cao. Ngược lại, đau và phải thức dậy để xử lý công việc cá nhân là những vấn đề ít gặp hơn, lần lượt với 20,1% và 21,0% sinh viên.



Biểu đồ 1. Phân loại giấc ngủ của sinh viên (n = 333)

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có chất lượng ngủ kém là 191 sinh viên (57,4%), 142 sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt (42,6%).

Bảng 5. Một số yếu tố liên quan đến CLGN của sinh viên (n = 333)

Đặc điểm		Chất lượng giấc ngủ		p
		Tốt n (%)	Kém n (%)	
Giới tính	Nam	40 (12%)	41 (12,3%)	0,159
	Nữ	102 (30,6%)	150 (45,1%)	
Làm thêm	Có	109 (32,7%)	136 (40,9%)	0,255
	Không	33 (9,9%)	55 (16,5%)	
Áp lực trước kỳ thi	Không	42(12,6%)	50 (15%)	0,493
	Có	100 (30,0%)	141 (42,4%)	

Đặc điểm		Chất lượng giấc ngủ		P
		Tốt n (%)	Kém n (%)	
Áp lực kết quả học tập	Không	45 (13,5%)	49 (14,7%)	0,226
	Có	97 (29,1%)	142 (42,7%)	
Không hài lòng với bài học	Không	39 (11,7%)	57 (17,1%)	0,636
	Có	103 (30,9%)	134 (40,3%)	
Áp lực cạnh tranh với bạn bè	Không	45 (13,5%)	65 (19,5%)	0,653
	Có	97 (29,1%)	126 (37,9%)	
Kỳ vọng của gia đình	Không	39 (11,7%)	50 (15%)	0,793
	Có	103 (30,9%)	141 (42,4%)	

Nghiên cứu cho thấy không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa chất lượng giấc ngủ của sinh viên với các yếu tố nhân: giới tính, việc làm thêm, áp lực kỳ thi, áp lực kết quả học tập, sự không hài lòng với bài học, áp lực cạnh tranh và kỳ vọng từ gia đình ($p > 0,05$).

BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu trên 333 sinh viên cho thấy: Thời gian ngủ trung bình đạt $6,41 \pm 1,57$ giờ/đêm, trong đó 60,7% sinh viên ngủ từ 5 đến dưới 6 giờ, chỉ 25,8% ngủ ≥ 7 giờ, trong khi 5,7% ngủ dưới 5 giờ. Theo khuyến nghị đồng thuận của American Academy of Sleep Medicine và Sleep Research Society¹, người trưởng thành nên ngủ ít nhất 7 giờ mỗi đêm để duy trì sức khỏe và hoạt động tối ưu như vậy, tỷ lệ sinh viên đạt thời lượng ngủ khuyến nghị trong nghiên cứu này còn thấp. Đáng chú ý, thời gian đi vào giấc ngủ tương đối kéo dài; các rối loạn liên quan đến môi trường và duy trì giấc ngủ khá phổ biến những biểu hiện này có thể góp phần làm suy giảm tính liên tục và khả năng phục hồi của giấc ngủ, ngay cả khi thời lượng ngủ tổng thể chưa quá thấp.

Kết quả nghiên cứu này cho thấy 177 sinh viên (53,2%) có chất lượng giấc ngủ kém. Theo Ramar và cộng sự, giấc ngủ đầy đủ và có chất lượng là một thành tố thiết yếu của sức khỏe, giấc ngủ không chỉ liên quan đến sức khỏe thể chất và tinh thần mà còn

có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung, tiếp thu kiến thức, thực hiện kỹ năng và bảo đảm an toàn trong thực hành lâm sàng¹. Kết quả của nghiên cứu hiện tại thấp hơn nghiên cứu của Wang và cộng sự (2024) trên 135 sinh viên điều dưỡng đại học đang tham gia thực hành lâm sàng tại 3 trường đại học ở Pittsburgh, Pennsylvania, sử dụng thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): 70% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém³. Khác biệt về tỷ lệ có thể liên quan đến sự khác nhau về chương trình đào tạo, cường độ thực hành lâm sàng, lịch học, điều kiện sinh hoạt, văn hóa, thời điểm khảo sát và đặc điểm dân số nghiên cứu. Tuy nhiên kết quả tương đồng với các nghiên cứu trong nước: Ngô Thị Huyền năm 2022 thực hiện nghiên cứu cắt ngang trên 220 sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Đại Nam: 122 sinh viên (55,5%) có chất lượng giấc ngủ kém⁷. Đối với sinh viên điều dưỡng, thiếu ngủ kéo dài có thể làm giảm sự tỉnh táo, khả năng tập trung và hiệu quả thực hiện các nhiệm vụ học tập, thực hành; trong khi đây là nhóm phải tiếp nhận lượng kiến thức lớn, thực hành kỹ năng và tham gia môi trường lâm

sàng đòi hỏi độ chính xác cao. Vì vậy, các cơ sở đào tạo điều dưỡng cần đưa nội dung giáo dục vệ sinh giấc ngủ, quản lý stress và sàng lọc định kỳ chất lượng giấc ngủ vào hoạt động chăm sóc sức khỏe sinh viên, đồng thời ưu tiên nhóm sinh viên có lịch học/thực hành cao hoặc có biểu hiện stress, lo âu và suy giảm chức năng ban ngày.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi trong số 333 sinh viên cho thấy không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa chất lượng giấc ngủ với các yếu tố nhân khẩu học, học tập và áp lực tâm lý như: giới tính, việc làm thêm, áp lực kỳ thi, áp lực kết quả học tập, sự không hài lòng với bài học, áp lực cạnh tranh và kỳ vọng từ gia đình ($p > 0,05$). Theo nghiên cứu của Lê Thị Hồng trên sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2022 cho thấy CLGN của sinh viên điều dưỡng là vấn đề có tính đa yếu tố, trong đó các đặc điểm tâm lý, học tập và lối sống cần được xem xét đồng thời khi đánh giá CLGN⁸. Kết quả này có điểm tương đồng với nghiên cứu của Ngô Thị Huyền trên sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam cũng không ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa một số đặc điểm cá nhân và chất lượng giấc ngủ của sinh viên⁷. Tuy nhiên, kết quả của chúng tôi khác biệt với nghiên cứu của Vũ Thị Thu Hương trên 155 sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên ghi nhận 56,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém và tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa chất lượng giấc ngủ với sử dụng cả phê, thời gian sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ và stress ($p < 0,05$)⁶. Tóm lại với sinh viên điều dưỡng ngoài chương trình học lý thuyết, sinh viên còn phải tham gia thực hành, thực tập lâm sàng và thích nghi với môi trường chăm sóc người bệnh, từ đó dễ phát sinh tình trạng mệt mỏi, căng thẳng và thay đổi nhịp sinh hoạt có thể ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Hạn chế của nghiên cứu: Nghiên cứu có thiết kế mô tả cắt ngang nên chỉ phản ánh thực trạng và mối liên quan tại thời điểm khảo sát, chưa thể xác định quan hệ nhân quả giữa các yếu tố và chất lượng giấc ngủ. Mặt khác do thực hiện tại một trường đại học và sử dụng bộ câu hỏi tự báo cáo, do đó khả năng khái quát kết quả và có thể có nguy cơ sai số nhớ lại.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy 57,4% sinh viên có chất lượng ngủ kém, 42,6% sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt; không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa yếu tố giới tính, việc làm thêm, áp lực kỳ thi, áp lực kết quả học tập, sự không hài lòng với bài học, áp lực cạnh tranh và kỳ vọng từ gia đình và chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Các cơ sở đào tạo điều dưỡng cần triển khai chương trình quản lý và cải thiện giấc ngủ cho sinh viên, ưu tiên sàng lọc định kỳ chất lượng giấc ngủ và các biểu hiện suy giảm chức năng ban ngày, kết hợp giáo dục vệ sinh giấc ngủ, tư vấn tâm lý và hỗ trợ học tập đối với nhóm sinh viên có nguy cơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ramar K, Malhotra RK, Carden KA, et al. Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. J Clin Sleep Med. 2021;17(10):2115-2119. doi:10.5664/jcsm.9476
2. Watson NF, Badr MS, Belenky G, et al. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep. 2015;38(6):843-844. doi:10.5665/sleep.4716

3. Wang W, Scott PW, Kelly SH, Sherwood PR. Factors Associated With Sleep Quality Among Undergraduate Nursing Students During Clinical Practicums. *Nurse Educ.* 2024 Jul-Aug 01;49(4):E175-E179. doi: 10.1097/NNE.0000000000001596.
4. Park Hye-Ryeon, Kim Na-Kyung, Ban Min-Kyung. Factors Affecting Sleep Quality Among Nursing Students: A Focus on Mental Health. *Korean Journal of Public Health Nursing.* 2024; 38(1): 5 - 15. doi:10.5932/JKPHN.2024.38.1.5
5. Lê Kim Nguyên và cộng sự. Khảo sát chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng tại Đại Học Y Dược Cần Thơ năm 2023. *Tạp Chí Y Dược học Cần Thơ.* 2024;(7):146-151. doi:10.58490/ctump.2024i7.2972
6. Vũ Thị Thu Hương, Nguyễn Thị Như Quỳnh. Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại Học Tây Nguyên. *Tạp Chí Y Dược học Cần Thơ*, số 78 (Tháng Tám):18-23. doi:10.58490/ctump.2024i78.3088.
7. 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*, Tập 516 tháng 7 số 2 năm 2024. Tr 94-99. DOI: 10.51298/vmj.v516i2.3049.
8. Lê Thị Hồng, Nguyễn Văn Dương. Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại Học Y Dược Thái Bình Năm 2022. *Tạp Chí Y học Việt Nam* 528 (1). <https://doi.org/10.51298/vmj.v528i1.6017>.