

KHẢO SÁT THỰC TRẠNG CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN TẠI HỌC VIỆN Y DƯỢC HỌC CỔ TRUYỀN VIỆT NAM

Vũ Thị Lan Anh, Lê Thị Hồng, Đặng Ánh Ngọc, Đỗ Thị Hương, Nguyễn Phương Thảo
Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

Tóm tắt: Giấc ngủ có vai trò quan trọng đối với sức khỏe, khả năng tiếp thu kiến thức và hiệu quả học tập của sinh viên, đặc biệt là sinh viên khối ngành khoa học sức khỏe. Nghiên cứu nhằm đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam năm học 2024–2025 và phân tích một số yếu tố liên quan. Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 620 sinh viên tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, sử dụng thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kết quả cho thấy điểm PSQI trung bình là $6,2 \pm 2,6$; tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém chiếm tỷ lệ cao. Các yếu tố liên quan bao gồm điều kiện môi trường nơi ngủ, áp lực học tập và mức độ thoải mái của nơi ở. Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa thực tiễn trong việc xây dựng các giải pháp giáo dục sức khỏe, cải thiện môi trường học tập và sinh hoạt cho sinh viên.

Từ khóa: Chất lượng giấc ngủ; sinh viên y khoa; môi trường học tập; PSQI; giáo dục sức khỏe.

A SURVEY ON THE CURRENT STATUS OF SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS AT THE VIETNAM UNIVERSITY OF TRADITIONAL MEDICINE

Abstract: Sleep plays an essential role in students' health, learning capacity, and academic performance, particularly among medical students. This study aimed to assess sleep quality and identify associated factors among students at the Vietnam University of Traditional Medicine during the academic year 2024–2025. A cross-sectional descriptive study was conducted on 620 undergraduate medical students using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that the mean PSQI score was 6.2 ± 2.6 , with a high proportion of students experiencing poor sleep quality. Factors associated with poor sleep quality included sleeping environment conditions, academic pressure, and perceived comfort of living conditions. The findings provide practical implications for health education programs and improvements in learning and living environments for students.

Keywords: Sleep quality; medical students; learning environment; PSQI; health education.

Nhận bài: 16/11/2025

Phản biện: 15/12/2025

Duyệt đăng: 20/12/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là một trong những nhu cầu sinh lý cơ bản của con người, có vai trò thiết yếu trong việc duy trì sức khỏe thể chất, ổn định tâm lý và nâng cao hiệu quả hoạt động trí tuệ. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng giấc ngủ có ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tập trung, ghi nhớ, xử lý thông tin và ra quyết định. Đối với sinh viên đại học, đặc biệt là sinh viên khối ngành khoa học sức khỏe, giấc ngủ không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn liên quan mật thiết đến khả năng thực hành chuyên môn và chất lượng đào tạo.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục đại học hiện nay, việc đảm bảo các điều kiện học tập và sinh hoạt cho người học được xem là một trong những yếu tố then chốt nhằm nâng cao chất lượng đào tạo. Các yếu tố như môi trường nơi ở, ánh sáng, tiếng ồn, thời gian biểu học tập và áp lực thi cử đều có thể tác động đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Đặc biệt, sinh viên y khoa thường phải đối mặt với khối lượng kiến thức lớn, thời gian học tập kéo dài và áp lực đánh giá cao, dẫn đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ cao hơn so với nhiều nhóm sinh viên khác.

Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam là cơ sở đào tạo chuyên sâu trong lĩnh vực y học cổ truyền kết hợp với y học hiện đại. Chương trình đào tạo tại Học viện có những đặc thù riêng, đòi hỏi sinh viên phải tiếp thu đồng thời nhiều hệ thống kiến thức khác nhau, từ đó có thể làm gia tăng áp lực học tập và ảnh hưởng đến giấc ngủ. Tuy nhiên, cho đến nay, các nghiên cứu về chất lượng giấc ngủ của sinh viên tại Học viện còn hạn chế, đặc biệt là các nghiên cứu tiếp cận vấn đề này dưới góc độ khoa học giáo dục và điều kiện học tập.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam năm học 2024–2025 và phân tích một số yếu tố liên quan. Kết quả nghiên cứu kỳ vọng sẽ cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các giải pháp giáo dục sức khỏe, cải thiện môi trường học tập và sinh hoạt, góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo và chất lượng nguồn nhân lực y tế.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là 620 sinh viên y khoa năm học 2024–2025 tại Học viện Y Dược học cổ

truyền Việt Nam, bao gồm sinh viên năm thứ nhất, năm thứ ba và năm thứ sáu. Việc lựa chọn các năm học này nhằm phản ánh đặc điểm giấc ngủ của sinh viên ở các giai đoạn khác nhau của quá trình đào tạo, từ giai đoạn thích nghi ban đầu đến giai đoạn học tập chuyên sâu và thực hành lâm sàng.

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thiết kế theo phương pháp mô tả cắt ngang có phân tích, tiến hành trên 620 sinh viên được chọn theo phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Tiêu chí lựa chọn là sinh viên đang theo học tại Học viện, đồng ý tham gia và hoàn thành đầy đủ bảng hỏi; loại trừ các trường hợp mắc bệnh lý cấp tính nặng hoặc rối loạn tâm thần đã được chẩn đoán.

Chất lượng giấc ngủ được đánh giá bằng thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), gồm

19 câu hỏi, đánh giá 7 thành phần giấc ngủ trong 1 tháng gần nhất, tổng điểm PSQI > 5 được xác định là chất lượng giấc ngủ kém. Ngoài ra, bảng hỏi tự điền được sử dụng để thu thập các thông tin về nhân khẩu học, điều kiện sinh hoạt, môi trường ngủ và thói quen liên quan đến giấc ngủ.

Nghiên cứu đảm bảo các nguyên tắc đạo đức, bao gồm tính tự nguyện, bảo mật thông tin cá nhân và sử dụng số liệu đúng mục đích nghiên cứu.

2.2. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy trong tổng số 620 sinh viên tham gia, nữ giới chiếm 59,8% và nam giới chiếm 40,2%. Độ tuổi trung bình của đối tượng nghiên cứu là $21,4 \pm 2,37$ tuổi. Cơ cấu mẫu phản ánh tương đối đầy đủ đặc điểm của sinh viên đang học tập tại Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

Bảng 1. Đặc điểm nhân khẩu học của đối tượng nghiên cứu ($n = 620$)

Đặc điểm cá nhân		Số lượng	Tỷ lệ (%)
Tuổi	Thấp nhất: 19; Cao nhất: 38; Trung bình: 21,4; \pm SD: 2,37		
Giới tính	Nam	249	40,2
	Nữ	371	59,8
Dân tộc	Kinh	540	87,1
	Khác	80	12,9
Năm học	Y1	240	38,7
	Y3	223	36,0
	Y6	157	25,3
Hôn nhân	Độc thân	613	98,8
	Có gia đình	6	1,0
	Ly hôn	1	0,2

2.3. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Nghiên cứu chỉ ra rằng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y khoa còn ở mức đáng lưu ý, với 61,9% sinh viên được phân loại có chất lượng

giấc ngủ kém. Tỷ lệ này tương đồng với một số nghiên cứu trong nước trên đối tượng sinh viên y khoa và điều dưỡng, cho thấy giấc ngủ đang là một vấn đề sức khỏe phổ biến trong nhóm người học có cường độ học tập cao.

Bảng 2. Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên ($n = 620$)

Mức độ chất lượng giấc ngủ	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Tốt	236	38,1
Kém	384	61,9

Điểm PSQI của toàn bộ đối tượng nghiên cứu dao động từ 0 đến 16 điểm, với điểm trung bình là $6,2 \pm 2,6$. Theo tiêu chuẩn phân loại, tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5) chiếm tỷ

lệ cao. Phần lớn sinh viên trong nhóm này bị mất ngủ mức độ nhẹ (90,9%), số trường hợp mất ngủ mức độ trung bình chiếm 8,9%, và chỉ ghi nhận một trường hợp mất ngủ nặng.

Bảng 3. Mức độ chất lượng giấc ngủ kém của đối tượng nghiên cứu theo thang điểm PSQI (SL = 384)

Mức độ mất ngủ	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Tổng điểm PSQI từ 6-10 điểm: Mất ngủ nhẹ	349	90,9
Tổng điểm PSQI từ 11-15 điểm: Mất ngủ trung bình	34	8,9
Tổng điểm PSQI từ 16-21 điểm: Mất ngủ nặng	1	0,2

Tỷ lệ mất ngủ trung bình và nặng chiếm tỷ lệ thấp, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi sinh viên, cho thấy rối loạn giấc ngủ ở nhóm đối tượng này chủ yếu mang tính chức năng hơn là bệnh lý. Tuy nhiên, nếu không có biện pháp hỗ trợ kịp thời, tình trạng mất ngủ nhẹ kéo dài có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, khả năng tập trung và hiệu quả học tập của sinh viên y khoa.

Phân tích số liệu này cho thấy vấn đề giấc ngủ ở sinh viên y khoa cần được quan tâm đúng mức, bởi giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng tiêu cực đến

khả năng học tập, sự tỉnh táo trong giờ học và hiệu quả tiếp thu kiến thức chuyên môn.

2.4. Mối liên quan giữa điều kiện nơi ngủ và chất lượng giấc ngủ

Phân tích mối liên quan cho thấy các yếu tố môi trường nơi ngủ như ánh sáng, tiếng ồn và vệ sinh phòng ngủ có ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Những sinh viên sống trong môi trường có ánh sáng hoặc tiếng ồn ảnh hưởng thường có điểm PSQI cao hơn, phản ánh chất lượng giấc ngủ kém hơn.

Bảng 4. Ảnh hưởng của ánh sáng, tiếng ồn đến chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu (n=620)

Yếu tố		CLGN tốt		CLGN kém		OR (CI 95%)	p
		SL	TL (%)	SL	TL (%)		
Ảnh hưởng ánh sáng	Không	121	53,3	106	46,7	2,76 (1,9 – 3,9)	<0,01
	Có	115	29,3	278	70,7		
Ảnh hưởng tiếng ồn	Không	179	40,5	263	59,5	1,44 (0,9 – 2,1)	0,04
	Có	57	32,0	121	68,0		

Bên cạnh đó, sinh viên có nơi ngủ sạch sẽ và thoải mái có xu hướng duy trì chất lượng giấc ngủ tốt hơn. Điều này cho thấy việc đầu tư cải thiện điều kiện ký túc xá, không gian sinh hoạt và các yếu tố vật chất hỗ trợ học tập có ý nghĩa quan

trọng trong việc nâng cao chất lượng giấc ngủ và hiệu quả học tập của sinh viên.

2.5. Mối liên quan giữa áp lực học tập và chất lượng giấc ngủ

Bảng 4. Ảnh hưởng của ánh sáng, tiếng ồn đến chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu (n=620)

Áp lực học tập		CLGN tốt		CLGN kém		OR (CI 95%)	p
		SL	TL (%)	SL	TL (%)		
Áp lực học các môn lý thuyết	Không	126	46,0	148	54,0	1,82 (1,3 – 2,5)	<0,01
	Có	110	31,8	236	68,2		
Áp lực học các môn lâm sàng	Không	144	47,1	162	52,9	2,14 (1,5 – 2,9)	<0,01
	Có	92	29,3	222	70,7		
Áp lực học các môn chuyên ngành	Không	136	46,7	155	53,3	2,0 (1,4 – 2,8)	<0,01
	Có	100	30,4	229	69,6		
Áp lực thi cử	Không	121	54,0	103	46,0	2,87 (2,0 – 4,0)	<0,01
	Có	115	29,0	281	71,0		
Áp lực điểm số	Không	118	55,9	93	44,1	3,1 (2,2 – 4,4)	<0,01
	Có	118	28,9	291	71,1		
Áp lực do cạnh tranh trong học tập	Không	146	47,1	164	52,9	2,17 (1,5 – 3,0)	<0,01
	Có	90	29,0	220	71,0		

Các dạng áp lực học tập đều có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với chất lượng giấc ngủ của sinh viên ($p < 0,01$). Trong đó, áp lực điểm số và áp lực thi cử là những yếu tố có mức liên quan mạnh nhất, làm gia tăng rõ rệt nguy cơ chất lượng giấc ngủ kém.

Điều này phản ánh mối quan hệ chặt chẽ giữa tổ chức chương trình đào tạo, phương pháp đánh giá kết quả học tập và sức khỏe tinh thần của người học. Áp lực kéo dài có thể tác động tiêu cực đến trạng thái tâm lý và thói quen nghỉ ngơi của sinh viên. Dưới góc độ khoa học giáo dục, việc thiết kế chương trình học hợp lý, cân đối giữa học tập và nghỉ ngơi là yếu tố then chốt nhằm nâng cao chất lượng đào tạo.

2.6. Bàn luận

Tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém trong nghiên cứu này cao hơn một số nghiên cứu trên nhóm sinh viên các ngành ngoài y khoa, cho thấy đặc thù đào tạo ngành Y với khối lượng học tập lớn, lịch học kéo dài và áp lực đánh giá thường xuyên có thể là những yếu tố bất lợi đối với giấc ngủ. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu quốc tế khi ghi nhận sinh viên y khoa là nhóm có nguy cơ cao gặp các vấn đề về giấc ngủ so với sinh viên các ngành khác.

Phân tích các yếu tố liên quan cho thấy môi trường ngủ đóng vai trò quan trọng đối với chất lượng giấc ngủ của sinh viên. Những sinh viên có nơi ngủ yên tĩnh, ít bị ảnh hưởng bởi ánh sáng và cảm giác thoải mái khi ngủ có khả năng đạt chất lượng giấc ngủ tốt cao hơn rõ rệt. Điều này phù hợp với nhận định của nhiều tác giả cho rằng điều kiện môi trường ngủ không thuận lợi có thể làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ và gây khó khăn trong việc duy trì giấc ngủ sâu.

Bên cạnh đó, áp lực học tập, đặc biệt là áp lực thi cử và điểm số, được xác định là những yếu tố làm gia tăng nguy cơ chất lượng giấc ngủ kém. Sinh viên y khoa thường phải đối mặt với khối lượng kiến thức lớn, thời gian ôn tập kéo dài và yêu cầu đánh giá nghiêm ngặt, dẫn đến tình trạng căng thẳng kéo dài. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng stress học tập có mối liên quan chặt chẽ với rối loạn giấc ngủ, lo âu và giảm hiệu quả học tập ở sinh viên y khoa.

Ngoài ra, kết quả nghiên cứu cũng cho thấy mối liên quan giữa thói quen sinh hoạt và mức độ hoạt động thể lực với chất lượng giấc ngủ. Sinh viên thường xuyên thức khuya, sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ hoặc ít vận động thể lực có xu hướng gặp các vấn đề về giấc ngủ nhiều hơn. Điều này phù hợp với các bằng chứng cho thấy lối sống ít vận động và sử dụng thiết bị điện tử kéo dài có thể ảnh hưởng tiêu cực đến nhịp sinh học và chất lượng giấc ngủ.

Từ những phân tích trên có thể thấy rằng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y khoa chịu tác động tổng hợp của nhiều yếu tố, bao gồm đặc thù đào tạo, áp lực học tập, môi trường sống và thói quen sinh hoạt. Do đó, các giải pháp can thiệp cần được triển khai đồng bộ, kết hợp giữa điều chỉnh tổ chức đào tạo, cải thiện môi trường học tập – sinh hoạt và nâng cao nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của giấc ngủ. Những can thiệp này không chỉ góp phần cải thiện sức khỏe mà còn nâng cao hiệu quả học tập và chất lượng đào tạo nguồn nhân lực y tế trong tương lai.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy chất lượng giấc ngủ kém là tình trạng phổ biến ở sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam năm học 2024–2025. Các yếu tố liên quan chủ yếu bao gồm điều kiện môi trường nơi ngủ, áp lực học tập và mức độ thoải mái của không gian sinh hoạt. Dưới góc độ khoa học giáo dục, giấc ngủ không chỉ là vấn đề sức khỏe cá nhân mà còn là yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập, khả năng tiếp thu tri thức và sự hình thành năng lực nghề nghiệp của sinh viên y khoa.

Nghiên cứu chỉ ra được sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém thường gặp nhiều khó khăn trong việc duy trì sự tập trung, ghi nhớ kiến thức và tham gia tích cực vào các hoạt động học tập trên lớp. Điều này đặt ra yêu cầu đối với các cơ sở đào tạo trong việc quan tâm nhiều hơn đến các yếu tố ảnh hưởng đến giấc ngủ của người học, coi đây là một trong những chỉ báo quan trọng phản ánh chất lượng môi trường giáo dục và điều kiện học tập.

Từ những phân tích số liệu thu được, nghiên cứu nhấn mạnh sự cần thiết của việc lồng ghép

các nội dung giáo dục sức khỏe, đặc biệt là giáo dục về vệ sinh giấc ngủ và quản lý stress học tập, vào chương trình đào tạo sinh viên y khoa. Đồng thời, việc cải thiện điều kiện cơ sở vật chất, môi trường ký túc xá và không gian sinh hoạt cho sinh viên cũng cần được xem là một phần trong chiến lược đảm bảo chất lượng đào tạo.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng gợi mở hướng tiếp cận liên ngành giữa y học và khoa học giáo dục trong việc chăm sóc sức khỏe toàn diện cho sinh viên. Việc kết hợp các giải pháp giáo dục, quản lý đào tạo và hỗ trợ tâm lý có thể góp phần nâng cao chất lượng giấc ngủ, từ đó cải thiện hiệu quả học tập và chất lượng nguồn nhân lực y tế trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lund H.G., Reider B.D., Whiting A.B., Prichard J.R. (2010), “Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students”, *Journal of Adolescent Health*, Vol. 46, No. 2, pp. 124–132.
- Hershner S., Chervin R. (2014), “Causes and consequences of sleepiness among college students”, *Nature and Science of Sleep*, Vol. 6, pp. 73–84.
- Binjabr A., Mohammed A. (2023), “Sleep quality and associated factors among medical students”, *Journal of Medical Education*, Vol. 27, No. 3, pp. 145–152.
- Almojali A.I., Almalki S.A., Alothman A.S., Masuadi E.M., Alaqeel M.K. (2017), “The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students”, *Journal of Epidemiology and Global Health*, Vol. 7, No. 3, pp. 169–174.
- Nguyễn Thị Phương Thanh, Hoàng Thị Thuận (2021), “Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y đa khoa”, *Tạp chí Y học Việt Nam*, tập 498, số 2, tr. 112–118.
- Nguyễn Thị Hồng Hạnh (2024), “Các yếu tố ảnh hưởng đến giấc ngủ của sinh viên y khoa”, *Tạp chí Giáo dục*, số 556, tr. 78–84.