

# KHẢO SÁT MỨC ĐỘ NHẬN BIẾT VỀ TẦM QUAN TRỌNG CỦA GIẤC NGỦ VÀ ĐÁNH GIÁ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ BẰNG THANG ĐO PSQI ĐỐI VỚI SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**Tô Thị Bích Thủy**

*Khoa Đại cương - Y sinh,*

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam*

*Email: thuybtt@upes.edu.vn*

**Lịch sử bài báo**

*Ngày nhận: 29/01/2024; Ngày nhận chỉnh sửa: 18/5/2024; Ngày duyệt đăng: 29/5/2024*

## **Tóm tắt**

Nghiên cứu nhằm khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ đối với sinh viên đang học năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và đánh giá chất lượng giấc ngủ thông qua việc sử dụng các chỉ số đo chất lượng giấc ngủ PSQI. Nghiên cứu sử dụng phương pháp xây dựng bảng hỏi khảo sát, gồm hai phần chính là khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ đối với sinh viên và đánh giá chất lượng giấc ngủ thông qua bảng câu hỏi đo chất lượng giấc ngủ PSQI phiên bản tiếng Việt. Kết quả khảo sát cho thấy, tổng điểm PSQI trung bình của sinh viên là 4,24 ( $SD = 2,64$ ); có 88,3% sinh viên tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình là tốt, trong khi thông qua kết quả khảo sát cho thấy chỉ có 68,5% số người tham gia mới thực sự có chất lượng giấc ngủ tốt (tổng điểm  $PSQI \leq 5$ ); tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 31,5% (tổng điểm  $PSQI > 5$ ).

**Từ khóa:** *Chất lượng giấc ngủ, sinh viên năm thứ nhất, thang đo chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI).*

DOI: <https://doi.org/10.52714/dthu.13.9.2024.1372>

Trích dẫn: Tô, T. B. T. (2024). Khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ và đánh giá chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI đối với sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Đại học Đồng Tháp*, 13(9), 80-86. <https://doi.org/10.52714/dthu.13.9.2024.1372>.

Copyright © 2024 The author(s). This work is licensed under a CC BY-NC 4.0 License.

**SURVEYING THE LEVEL OF AWARENESS REGARDING  
THE IMPORTANCE OF SLEEP AND EVALUATION  
OF SLEEP QUALITY USING PSQI SCALE FOR FIRST-YEAR  
STUDENTS AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY  
OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**To Thi Bich Thuy**

*General - Biomedical Faculty,*

*Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport, Vietnam*

*Email: thuybtt@upes.edu.vn*

**Article history**

*Received: 29/01/2024; Received in revised from: 18/5/2024; Accepted: 29/5/2024*

**Abstract**

*The research was to survey the level of awareness regarding the importance of sleep among first-year students at the Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports. It also evaluated sleep quality through the use of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The research used the method of building a survey questionnaire, including two main parts: survey on the level of awareness regarding the importance of sleep for students and evaluation of sleep quality through the Vietnamese version of the sleep quality questionnaire PSQI. Results showed that, the students' mean PSQI score was 4.24 (SD = 2.64); up to 88.3% of students self-rated their sleep quality as good, but survey results recorded only 68.5% of participants actually had good sleep quality (PSQI scores  $\leq 5$ ); the percentage of students with poor sleep quality was 31.5% (PSQI scores  $> 5$ ).*

**Keywords:** *First-year students, sleep quality, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).*

## 1. Đặt vấn đề

Chất lượng giấc ngủ là tiêu chí hàng đầu để đánh giá tình trạng sức khỏe thể chất và tâm thần của mỗi người. Một giấc ngủ được đảm bảo chất lượng là khi ngủ đủ giấc và ngon giấc. Hiện nay thực trạng chất lượng giấc ngủ bị giảm sút đang ngày càng gia tăng trên khắp thế giới, trở thành một vấn đề sức khỏe cộng đồng, mang đến những hậu quả đáng kể cho cuộc sống, đặc biệt ở giới trẻ. Sống ở thời đại công nghệ 4.0, áp lực công việc, học tập gia tăng cộng với sử dụng quá nhiều thiết bị điện tử khiến thói quen ngủ bị thay đổi. Chất lượng giấc ngủ kém là một vấn đề đáng lo ngại vì nó tác động tiêu cực đến mọi mặt hoạt động của cá nhân, bao gồm hoạt động học tập, xã hội, thể chất và cảm xúc. Thiếu ngủ có thể dẫn đến những hệ quả tiêu cực như suy giảm trí nhớ, thay đổi tâm trạng, giảm khả năng kiểm soát căng thẳng, suy giảm phản ứng miễn dịch... So với các vấn đề khác có liên quan đến sức khỏe thì giấc ngủ là chủ đề chưa được chú ý nghiên cứu nhiều. Tại Việt Nam, các công trình nghiên cứu về chất lượng giấc ngủ phần lớn tập trung vào người cao tuổi hay bệnh nhân, còn ở sinh viên (SV) thì vẫn chưa nhiều và hầu hết là được tiến hành ở các trường đào tạo y khoa (Đỗ & cs., 2021). Vấn đề giấc ngủ của SV chuyên ngành giáo dục thể chất tại các trường thể dục thể thao cũng cần phải được quan tâm. Vì vậy, tác giả đã tiến hành đề tài nghiên cứu: “Khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ và đánh giá chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI đối với SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh”.

Trong khả năng của mình, tác giả đã thực hiện nghiên cứu này với mục đích khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ và đánh giá chất lượng giấc ngủ của SV chuyên ngành giáo dục thể chất, là đối tượng mà chương trình học các môn thực hành vận động thể chất chiếm tới 51/140 tín chỉ (36,4%). Đồng thời chỉ tiến hành trên các SV năm thứ nhất, đây là những SV vừa mới bước chân vào giảng đường đại học, ở trong giai đoạn được coi là then chốt với những thay đổi cả về thể chất, tinh thần và môi trường xã hội.

## 2. Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

**Đối tượng nghiên cứu:** Khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ và đánh giá chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI đối với SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

**Khách thể nghiên cứu:** SV đại học hệ chính

quy khóa 18, đây là những SV đang học năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh ở thời điểm tiến hành nghiên cứu (HK1 năm học 2023-2024).

Tổng cộng có 111 SV đại học hệ chính quy khóa 18 tham gia nghiên cứu, trong đó 93 SV nam (83,8%), 18 SV nữ (16,2%). Như vậy tỷ số giới tính là Nam : Nữ = 5,2 : 1. Lứa tuổi trung bình của SV là 18,46 tuổi (trong khoảng 18-21 tuổi).

**Thời gian nghiên cứu:** Từ tháng 10 đến tháng 12 năm 2023. Trong đó, việc thu thập số liệu được thực hiện từ tháng 10 đến tháng 11 năm 2023.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp thu thập, tổng hợp, phân tích thông tin từ các bài báo và công trình khoa học đã được công bố nhằm rút ra những kết luận khoa học có liên quan đến nội dung nghiên cứu về chất lượng giấc ngủ.

Phương pháp điều tra thông qua việc xây dựng bảng hỏi khảo sát, gồm 2 phần chính. Phần 1: Khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ đối với SV. Phần 2: Để đánh giá chất lượng giấc ngủ, tác giả đã sử dụng bảng câu hỏi đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) phiên bản tiếng Việt (Tô & cs., 2014). Bản dịch này đã được lượng giá tính tin cậy và giá trị thông qua Hội đồng Khoa học của Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh và Sở Khoa học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh, được coi như một phương án hữu hiệu đo lường chất lượng giấc ngủ, tầm soát chứng rối loạn giấc ngủ có thể ứng dụng trong cộng đồng ở Việt Nam.

Bảng hỏi khảo sát được xây dựng trực tuyến dựa trên biểu mẫu Google Form, sau đó copy đường link gửi cho SV thực hiện.

*Giới thiệu về thang đo chất lượng giấc ngủ PSQI:* Tính đến thời điểm hiện tại thang đo chất lượng giấc ngủ PSQI là công cụ được sử dụng phổ biến nhất trên nghiên cứu lâm sàng, được tiêu chuẩn hóa duy nhất bao gồm một loạt các chỉ số liên quan đến chất lượng giấc ngủ (Mollayeva & cs., 2016). Đây là một bảng gồm 19 mục được nhóm lại thành 7 phương diện: (1) Chất lượng giấc ngủ theo đánh giá chủ quan (sleep quality); (2) Thời gian để đi vào giấc ngủ (sleep latency); (3) Thời lượng ngủ (sleep duration); (4) Hiệu quả giấc ngủ theo thói quen (habitual sleep efficiency); (5) Rối loạn giấc ngủ (sleep disturbances); (6) Việc sử dụng thuốc kích thích giấc ngủ, bao gồm cả thuốc được kê đơn và không kê đơn (use of sleeping medications); (7) Ảnh hưởng của những hoạt động ban ngày (daytime dysfunction). Mỗi mục được

cho từ 0 - 3 điểm; trong đó 0 có nghĩa là không có vấn đề gì ảnh hưởng đến giấc ngủ và điểm càng cao thì khó khăn liên quan đến giấc ngủ càng lớn.

Tổng số điểm của 7 phương diện tạo nên điểm tổng PSQI, dao động từ 0 đến 21 điểm. Chất lượng giấc ngủ được đánh giá là tốt nếu tổng điểm PSQI  $\leq 5$  và ngược lại nếu tổng điểm PSQI  $> 5$  điểm thì được nhận định là chất lượng giấc ngủ kém (Buysse & cs., 1989).

**Xử lý và phân tích số liệu:** Dữ liệu được xuất ra từ Google Form dưới dạng Excel, lọc số liệu thu thập được rồi tiến hành mã hóa sau đó xử lý và phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0.

### 3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

#### 3.1. Khảo sát mức độ nhận biết về tầm quan trọng của giấc ngủ đối với sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**Câu hỏi số 1:** Số giờ ngủ mỗi đêm mà bạn nhận thấy là cần thiết để cơ thể được nghỉ ngơi là bao nhiêu?

Kết quả nghiên cứu chỉ ra phần lớn SV báo cáo cần ngủ từ 7-9 giờ mỗi đêm để cơ thể được nghỉ ngơi (n = 98; 88,3%). Điều này phù hợp với thời lượng giấc ngủ ban đêm mà The National Sleep Foundation (Tổ chức Giấc ngủ Quốc gia của Mỹ) đã khuyến nghị là từ 7 đến 9 giờ đối với người trưởng thành (Hirshkowitz & cs., 2015).

**Câu hỏi số 2:** Bạn có tin rằng việc thiếu ngủ ảnh hưởng xấu đến điểm số của mình?

Có 28,8% SV nhận định việc thiếu ngủ làm giảm khả năng học tập của họ, ảnh hưởng xấu đến điểm số (n = 32). Cho thấy số SV này tin rằng nếu ngủ nhiều hơn, điểm số của họ sẽ được cải thiện hơn. Tuy tỷ lệ còn chưa cao nhưng đây được coi là một tín hiệu tích cực có thể dẫn đến sự thay đổi hành vi, thói quen để thiết lập thời gian biểu hằng ngày hợp lý, xây dựng một nếp sống khoa học, lành mạnh.

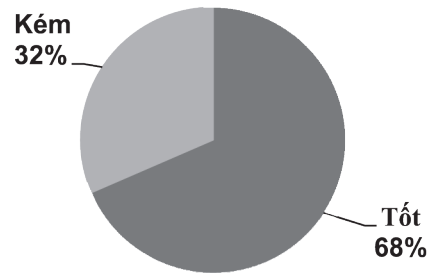
#### 3.2. Đánh giá chất lượng giấc ngủ theo thang điểm PSQI đối với sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

**Bảng 1. Kết quả tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của SV, n = 111 (%)**

Rất tốt	39 (35,1%)
Khá tốt	59 (53,2%)
Khá tệ	13 (11,7%)
Rất tệ	0 (0%)

Khi được yêu cầu tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của bản thân nhìn chung trong một tháng vừa qua thì có tới 88,3% SV đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình khá tốt và rất tốt (n = 98), trong khi tổng điểm PSQI thông qua kết quả khảo sát cho thấy chỉ có 68,5% số người tham gia (n = 76) mới thực sự có chất lượng giấc ngủ tốt. Điều này cho thấy rằng, SV chưa thực sự cảm nhận đúng về chất lượng giấc ngủ của mình, có thể do thiếu hiểu biết về các khía cạnh của một giấc ngủ ngon cũng như những yếu tố góp phần tạo nên chất lượng giấc ngủ tốt.

**CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN THEO THANG ĐIỂM PSQI**



**Biểu đồ 1. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên theo thang điểm PSQI**

Chất lượng giấc ngủ kém trong SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh chiếm tỷ lệ 31,5% (n = 35), nghĩa là chiếm gần 1/3 số lượng. Kết quả này không quá chênh lệch với nghiên cứu ở Trường Đại học Duy Tân đối với SV y khoa năm thứ nhất cho thấy có 34,5% có chất lượng giấc ngủ kém (Nguyễn, 2020).

**Bảng 2. Một số đại lượng thống kê mô tả của các biến đo lường giấc ngủ**

Các biến đo lường giấc ngủ	M $\pm$ SD Min - Max
Giờ đi ngủ	22:59 $\pm$ 1,11 21:00 - 3:00
Thời gian đi vào giấc ngủ	19,90 phút $\pm$ 18,85 1 - 120
Thời gian thức dậy vào buổi sáng	6:54 $\pm$ 1,01 5:00 - 10:00
Thời gian ngủ được mỗi đêm	7,16 giờ $\pm$ 1,04 4,5 - 9,5

Bảng 2 cho thấy thời gian đi ngủ trung bình của SV là vào lúc 22:59 (+/- SD = 1,11). Phân tích biến đo lường giấc ngủ này cho thấy chỉ 1,8% SV đi ngủ trước 22 giờ; 76,6% đi ngủ từ sau 22 giờ đến trước

24 giờ đêm. Trong khi có 21,6% SV đi ngủ từ sau nửa đêm (24 giờ) nhưng chỉ 15,3% SV ngủ dậy từ sau 8 giờ trở lên.

Thời gian đi vào giấc ngủ mỗi đêm trung bình là 19,90 phút (+/- SD = 18,85). Khoảng 9,0% người tham gia (n = 10) báo cáo thời gian để họ có thể đi vào giấc ngủ phải từ 30 phút trở lên.

Thời gian thức dậy vào buổi sáng trung bình khoảng 6:54 (+/- SD = 1,01).

Thời gian ngủ được mỗi đêm trung bình là 7,16 giờ (+/- SD = 1,04). Thời gian ngủ này là phù hợp so với thời gian khuyến nghị của National Sleep Foundation

về việc người trưởng thành cần ngủ từ 7-9 giờ mỗi ngày (Hirshkowitz & cs., 2015). Có khoảng 27% SV có số giờ ngủ được mỗi đêm ít hơn so với khuyến nghị.

Như vậy, thông qua nghiên cứu này chúng ta thấy rằng SV năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh còn thiếu kiến thức về hậu quả của việc thiếu ngủ cũng như ảnh hưởng của nó đến sức khỏe, công việc và chất lượng cuộc sống. Từ đó đề xuất các hoạt động nhằm phổ biến kiến thức, giáo dục SV nhiều hơn về tầm quan trọng của giấc ngủ đối với sức khỏe, hướng dẫn về các phương pháp hỗ trợ để có giấc ngủ ngon.

**Bảng 3. Tần suất xuất hiện các rối loạn giấc ngủ**

Trong tháng vừa qua, tần suất bạn gặp phải những vấn đề gây khó ngủ sau đây là bao nhiêu? n = 111 (%)				
	Không	Ít hơn 1 lần/tuần	1-2 lần/tuần	3 hoặc hơn 3 lần/tuần
a Sau 30 phút nhắm mắt vẫn không thể ngủ được	50 (45,1%)	19 (17,1%)	31 (27,9%)	11 (9,9%)
b Tỉnh dậy lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng	54 (48,7%)	19 (17,1%)	26 (23,4%)	12 (10,8%)
c Phải dậy giữa lúc ngủ để đi vệ sinh	77 (69,4%)	19 (17,1%)	13 (11,7%)	2 (1,8%)
d Không thể hít thở được bình thường gây khó ngủ	97 (87,4%)	7 (6,3%)	7 (6,3%)	0 (0%)
e Ho hoặc ngáy lớn tiếng khi ngủ	90 (81,1%)	6 (5,4%)	10 (9%)	5 (4,5%)
f Cảm thấy quá lạnh nên không ngủ được	91 (82%)	13 (11,7%)	6 (5,4%)	1 (0,9%)
g Cảm thấy quá nóng nên không ngủ được	74 (66,7%)	15 (13,5%)	15 (13,5%)	7 (6,3%)
h Gặp ác mộng khó ngủ trở lại	91 (82%)	13 (11,7%)	6 (5,4%)	1 (0,9%)
i Bị đau nên không ngủ được	90 (81,1%)	13 (11,7%)	6 (5,4%)	2 (1,8%)
j Lý do khác	102 (91,9%)	3 (2,7%)	4 (3,6%)	2 (1,8%)

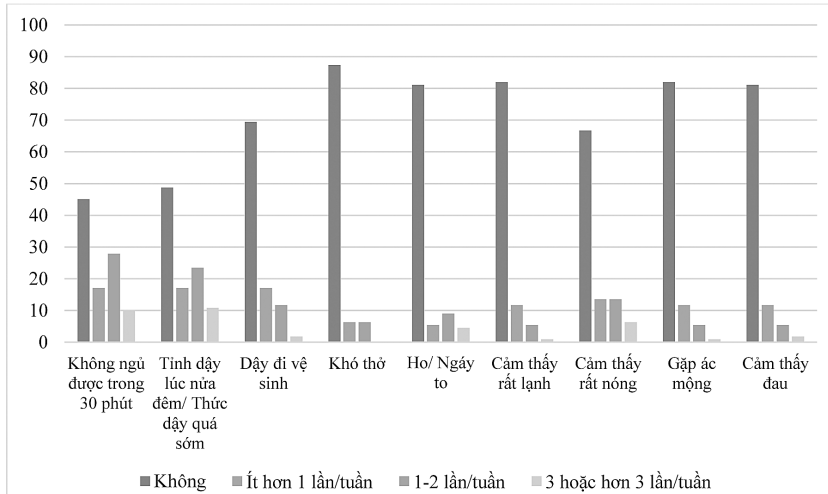
Bảng 3 ghi nhận sự xuất hiện một số vấn đề gây khó ngủ cho SV trong vòng một tháng qua với các tần suất sau: Không trải qua, trải qua ít hơn một lần một tuần, một hoặc hai lần một tuần, ba hoặc hơn ba lần một tuần. Các rối loạn giấc ngủ phổ biến nhất được báo cáo bởi SV dựa trên tần suất xảy ra theo kết quả nghiên cứu rút ra được là SV không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút, tỉnh dậy lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng, phải dậy giữa giấc ngủ để đi vệ sinh, cảm thấy quá nóng nên không ngủ được (quan sát ở Biểu đồ 2).

Tuy vấn đề SV không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút là phổ biến nhất, nhưng lại chủ yếu xảy ra với tần suất ít hơn một lần một tuần, một hoặc hai lần một tuần. Chỉ có 9,9% không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút với tần suất ba hoặc hơn ba lần một tuần. Tỷ lệ này thấp hơn nhiều so với nghiên cứu ở trường Đại học Duy Tân đối với SV y khoa năm thứ nhất cho thấy có tới 22,5% SV gặp khó khăn với

tần suất ba hoặc hơn ba lần một tuần khi không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút (Nguyễn, 2020).

Một số lý do khác mà SV mô tả gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của họ bao gồm: căng thẳng do áp lực học tập, nhớ nhà, lo lắng, lướt Facebook và các mạng xã hội khác, uống caffein, cơ thể nhức mỏi, đau đầu. Ngoài ra, có một số SV phàn nàn về tiếng ồn xung quanh gây ảnh hưởng không nhỏ đến giấc ngủ của mình, đa số những SV này sống trong nhà trọ hoặc ký túc xá. Vấn đề này tương tự như phát hiện trong nghiên cứu của Adams & cs. (2017), cho thấy việc sống trong ký túc xá hoặc nhà trọ có liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém của SV năm thứ nhất.

Trong tương lai có thể tiến hành nghiên cứu bằng cách sử dụng thang đo PSQI (định lượng) kết hợp và với các cuộc phỏng vấn (định tính) nhằm phân tích đầy đủ và cụ thể hơn về các yếu tố tác động đến chất lượng giấc ngủ của đối tượng SV học năm thứ nhất.



**Biểu đồ 2. Mô tả tần suất xuất hiện các vấn đề gây khó ngủ của sinh viên**

Bảng 4 thể hiện tần suất xuất hiện của các thành phần chất lượng giấc ngủ khác, bao gồm: Có 3% SV báo cáo phải dùng thuốc ngủ ít hơn một lần mỗi tuần và 28,8% SV khó giữ được đầu óc tỉnh táo khi lái xe, khi ăn

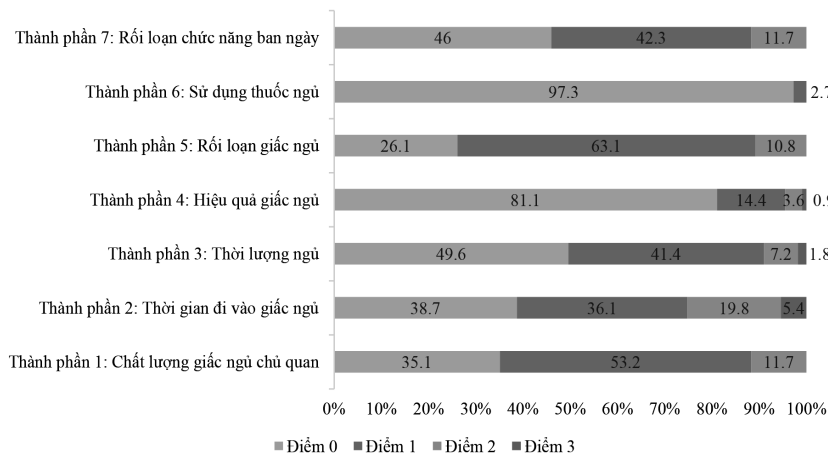
hoặc khi tham gia các hoạt động xã hội khác. Hơn 50% SV báo cáo không có nhiệt tâm để hoàn thành công việc với tần suất đa số nằm ở mức ít hơn một lần mỗi tuần, vài trường hợp xuất hiện đến một hoặc hai lần một tuần.

**Bảng 4. Tần suất xuất hiện các thành phần chất lượng giấc ngủ khác**

Trong tháng vừa qua, bạn có thường xuyên gặp phải các vấn đề bên dưới hay không? n = 111 (%)				
Nội dung	Không	Ít hơn 1 lần/tuần	1-2 lần/tuần	3 hoặc hơn 3 lần/tuần
Có thường phải sử dụng thuốc ngủ không (cả thuốc kê đơn và không kê đơn)?	108 (97,3%)	3 (2,7%)	0 (0%)	0 (0%)
Có thường gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo lúc lái xe, lúc ăn hay lúc tham gia vào các hoạt động xã hội không?	79 (71,2%)	19 (17,1%)	8 (7,2%)	5 (4,5%)
Có thường gặp khó khăn để duy trì hứng thú hoàn thành các công việc không?	55 (49,6%)	50 (45%)	5 (4,5%)	1 (0,9%)

Tổng điểm PSQI trung bình là 4,24 (+/- SD = 2,64; range: 0 - 12), hai giá trị xuất hiện thường xuyên nhất (mode) là 4 và 6. Có 31,5% số người

tham gia có tổng điểm chỉ số chất lượng giấc ngủ PSQI lớn hơn 5, tức có liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém (n = 35).



**Biểu đồ 3. Tỷ lệ các điểm thành phần PSQI**

Quan sát số liệu thống kê trên Biểu đồ 3 ta thấy rằng, có 3 thành phần của giấc ngủ có tỷ lệ đánh giá kém cao nhất là: Thời gian để đi vào giấc ngủ, thời lượng ngủ và hiệu quả giấc ngủ. Điểm 3 (tức tần suất xuất hiện từ 3 hoặc hơn 3 lần/tuần) chỉ gặp ở 3 thành phần này, với tỷ lệ tương ứng lần lượt là 5,4%, 1,8% và 0,9%. Đặc điểm sử dụng thuốc ngủ được đánh giá kém thấp nhất, chỉ 2,7% SV sử dụng thuốc để hỗ trợ giấc ngủ ở mức độ ít hơn một lần mỗi tuần.

#### 4. Kết luận

Thời gian ngủ được mỗi đêm trung bình là 7,16 giờ (SD = 1,04), phù hợp so với thời gian khuyến nghị của National Sleep Foundation là từ 7-9 giờ đối với người trưởng thành. Có tới 20,7% SV đi ngủ sau nửa đêm nhưng chỉ 14,4% SV ngủ dậy từ sau 8 giờ trở lên.

Tổng điểm PSQI trung bình của SV là 4,24 (SD = 2,64). Số lượng SV tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình là tốt chiếm tới 88,3%, trong khi thông qua kết quả khảo sát cho thấy chỉ có 68,5% số người tham gia mới thực sự có chất lượng giấc ngủ tốt với tổng điểm PSQI  $\leq 5$ . Có 31,5% người tham gia có tổng điểm PSQI  $> 5$ , biểu thị họ có chất lượng giấc ngủ kém. Điều này cho thấy rằng, SV chưa thực sự cảm nhận đúng về chất lượng giấc ngủ của mình, có thể do thiếu hiểu biết về các khía cạnh của một giấc ngủ ngon cũng như những yếu tố góp phần tạo nên chất lượng giấc ngủ tốt. Các rối loạn giấc ngủ phổ biến nhất theo kết quả nghiên cứu rút ra được là SV không thể đi vào giấc ngủ trong vòng 30 phút, tỉnh dậy lúc nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng, phải dậy giữa giấc ngủ để đi vệ sinh, cảm thấy quá nóng nên không ngủ được.

**Tuyên bố về quyền lợi:** Tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

#### Tài liệu tham khảo

Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2017). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological

distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 337-348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>.

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).

Đỗ, T. B., Lê, T. Y. N., Nguyễn, T. Đ., & Võ, T. H. H. (2021). Khảo sát chất lượng giấc ngủ và ứng dụng chu kỳ giấc ngủ đối với sinh viên y khoa Trường Đại học Duy Tân. *Tạp chí Nội tiết và Đái tháo đường*, 47, 141-149. <https://doi.org/10.47122/vjde.2021.47.19>.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L., & Neubauer, D.N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.

Mollayeva, T., Thurairajah, P., Burton, K., Mollayeva, S., Shapiro, C. M., & Colantonio, A. (2016). The Pittsburgh sleep quality index as a screening tool for sleep dysfunction in clinical and non-clinical samples: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 25, 52-73. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.01.009>.

Nguyễn, T. B. T. (2020). Nhận thức về chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng. *Tạp chí Khoa học & Công nghệ Đại học Duy Tân*, 06(43), 87-95.

Tô, M. N., Nguyễn, Đ. N., Phùng, K. L., Nguyễn, X. B. H., & Trần, T. X. L. (2014). Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*, 18(6), 664-668.