

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN Y KHOA NĂM THỨ 3 TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH NĂM HỌC 2025-2026

Trần Thị Vân Anh^{1*}, Vũ Thu Trang², Hoàng Tuấn Kiệt²,
Trịnh Xuân Phong², Lê Nguyễn Ngọc Anh², Hoàng Minh²,
Daovy Chaleunsouk²

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên Y khoa năm thứ 3 tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2025-2026.

Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 433 đối tượng sinh viên y khoa năm thứ 3 tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2025-2026. Thang đo được sử dụng để đánh giá là thang điểm đo chất lượng giấc ngủ PSQI. Kết quả được phân loại dựa trên $PSQI \leq 5$ là không có rối loạn giấc ngủ, $PSQI > 5$ là có rối loạn giấc ngủ.

Kết quả: 47,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém. Thời gian ngủ trung bình của sinh viên ở mức thấp, đạt $6,1 \pm 1,2$ giờ/đêm. 57,7% sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì sự tỉnh táo vào ban ngày. 76% sinh viên vẫn đánh giá chủ quan chất lượng giấc ngủ của mình là “Khá tốt” (55,2%) và “Rất tốt” (20,8%). Sinh viên có điểm PSQI càng cao tương đương với chất lượng giấc ngủ càng kém thì tỷ lệ buồn ngủ ban ngày cũng tăng lên. Không tìm thấy mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ với kết quả học tập của từng môn (trừ môn Tổ chức y tế) và giữa xếp loại học lực chung với các thông số thời lượng ngủ, chất lượng giấc ngủ trên thang PSQI.

Kết luận: 47,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém theo điểm PSQI. PSQI càng thấp chất lượng giấc ngủ càng kém. Không tìm thấy mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ với kết quả học tập của từng môn và giữa xếp loại học lực chung với các thông số thời lượng ngủ, chất lượng giấc ngủ trên thang PSQI

Từ khóa: Chất lượng giấc ngủ, PSQI, kết quả học tập, sinh viên Y khoa

ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACADEMIC PERFORMANCE AMONG THIRD-YEAR MEDICAL STUDENTS AT THAI BINH UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY, 2025-2026

ABSTRACT

Objective: To describe the association between sleep quality and academic performance among third-year medical students at Thai Binh University of Medicine and Pharmacy during the 2025–2026 academic year.

Methods: A descriptive cross-sectional study was conducted on 433 third-year medical students. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), with results categorized into “No sleep disorder” ($PSQI \leq 5$) and “Sleep disorder” ($PSQI > 5$).

Results: The prevalence of poor sleep quality among students was 47.8%. The mean sleep duration was insufficient, averaging 6.1 ± 1.2 hours per night. Approximately 57.7% of students reported difficulty maintaining daytime alertness. Subjective sleep quality was rated as “Fairly good” by 55.2% of students and as “Very good” by 20.8%. Higher PSQI scores, indicating poorer sleep quality, were associated with increased daytime sleepiness. No significant association was identified between sleep quality and academic performance in individual subjects (except for Health Organization) or between overall academic standing and sleep duration and PSQI-assessed sleep quality.

Conclusion: The prevalence of poor sleep quality among students was 47.8%. Higher PSQI scores, indicating poorer sleep quality. No significant association was identified between sleep quality and academic performance in individual or between overall academic standing and sleep duration and PSQI-assessed sleep quality.

Keywords: Sleep quality, PSQI, academic performance, medical students.

1. Trường Đại học Y Dược Thái Bình

2. Sinh viên lớp K51E, Trường Đại học Y Dược Thái Bình

* Tác giả liên hệ: Trần Thị Vân Anh

Email: tva7377@gmail.com

Ngày nhận bài: 05/5/2026

Ngày phản biện: 16/6/2026

Ngày duyệt bài: 20/6/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngủ là một trong những hoạt động sinh lý ở người giúp cơ thể nghỉ ngơi, hồi phục năng lượng. Một số những yếu tố được cho là ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của người trẻ đặc biệt là sinh viên y bao gồm thời gian biểu thay đổi liên tục, căng thẳng do thi cử, mối quan hệ với bạn bè và tình trạng sức khỏe. Hơn nữa, chất lượng giấc ngủ cũng có thể ảnh hưởng đến kết quả học tập do tác động lên khả năng nhận thức, ghi nhớ và việc duy trì sự tập trung [1].

Sinh viên y khoa năm thứ 3 tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình có thể xem là nhóm đối tượng sinh viên y chuyển tiếp giữa chương trình đào tạo lý thuyết hoàn toàn và chương trình đào tạo kết hợp giữa lý thuyết và lâm sàng tại bệnh viện. Đây được xem là giai đoạn tiền đề vì chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập ở giai đoạn này có thể có ảnh hưởng đến việc học lâm sàng sau đó của sinh viên. Hơn nữa, sinh viên năm thứ 3 đã có sự thích nghi nhất định với cuộc sống đại học, điều này giúp hạn chế ảnh hưởng của một số yếu tố tâm lý xã hội tác động nên chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên. Từ bối cảnh đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu nhằm mô tả mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên y khoa năm thứ 3 tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2025-2026.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, thời gian và địa bàn nghiên cứu

Được thực hiện từ tháng 10/2025 đến tháng 5/2026 trên sinh viên Y khoa năm thứ 3 học tại trường Đại học Y Dược Thái Bình năm học 2025 – 2026. Các sinh viên đồng ý tham gia nghiên cứu và không bị các bệnh lý ảnh hưởng đến giấc ngủ được thu thập số liệu trong khoảng thời gian từ ngày 25/12/2025 đến ngày 26/1/2026.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

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

2.2.2. Cỡ mẫu: Được tính theo công thức tính cỡ mẫu cho nghiên cứu tỷ lệ

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

433 đối tượng tham gia nghiên cứu có kết quả học tập như sau: Nhóm khá chiếm tỷ lệ cao nhất với 46,2%, tiếp theo là nhóm trung bình yếu (27,5%). Chiếm tỷ lệ thấp nhất là nhóm giỏi, xuất sắc với 26,3%.

$$n = Z^2 \frac{p \times (1-p)}{e^2}$$

Trong đó: n là cỡ mẫu nghiên cứu tối thiểu. Z là giá trị từ bảng phân phối chuẩn Z tương ứng với độ tin cậy mong muốn 95%, Z= 1,96; p là tỉ lệ sinh viên Y khoa có chất lượng giấc ngủ kém, lấy p= 0,458 dựa trên kết quả nghiên cứu của tác giả Trương Thị Ánh Nguyệt và cộng sự năm 2025[2], e là mức sai số tuyệt đối chấp nhận, chọn e = 0,05. Từ công thức trên tính ra cỡ mẫu tối thiểu là 381 và dự phòng thêm 10% tỷ lệ phiếu sai sót, thực tế cỡ mẫu đã lấy là 433 phiếu.

Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng, lấy toàn bộ danh sách sinh viên 10 lớp Y khoa năm thứ 3. Mỗi lớp là một tầng, lấy số mẫu mỗi tầng theo tỷ lệ. Sau khi loại bỏ những phiếu không đạt, thực tế cỡ mẫu đã lấy là 433 phiếu.

2.2.3. Quy trình nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu trả lời bộ câu hỏi đã được soạn sẵn bao gồm các câu hỏi đánh giá chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI bản tiếng Việt của tác giả Tô Minh Ngọc và kết quả học tập theo thang điểm GPA[3]. Kết quả được phân loại dựa trên PSQI ≤ 5 là không có rối loạn giấc ngủ, PSQI > 5 là có rối loạn giấc ngủ. Kết quả học tập phân loại theo năm bậc từ yếu (<2.0), trung bình (2.0-2.49), khá (2.5-3.19), giỏi (3.2-3.59) đến xuất sắc (3.6-4.0).

2.2.4. Phương pháp xử lý số liệu: Số liệu được thu thập và quản lý bằng bộ câu hỏi trên Google Form sau khi bộ câu hỏi đã được đánh giá độ tin cậy bằng kiểm định Cronbach's Alpha. PSQI có Cronbach's Alpha = 0,513 được nhóm nghiên cứu chấp nhận do đo nhiều khía cạnh khác nhau của giấc ngủ. Số liệu được nhập, kiểm tra sau đó được xử lý bằng SPSS 20.0 và các test thống kê y học.

2.3. Vấn đề đạo đức trong nghiên cứu

Nghiên cứu đã được thông qua Hội đồng Module Dự án Học thuật năm học 2025-2026 của trường Đại học Y Dược Thái Bình (Số 2337 ngày 28 tháng 11 năm 2025).

Bảng 31. Thời gian ngủ của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Thời gian ngủ	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
> 7 giờ	160	37,0%
6 - 7 giờ	142	32,8%
5 - 6 giờ	95	21,9%
< 5 giờ	36	8,3%
Thời gian ngủ trung bình	6,1 ± 1,2 (giờ)	

Nhận xét: Nhóm có thời gian ngủ trên 7 giờ mỗi ngày chiếm tỷ lệ cao nhất với tỷ lệ 37%. Thấp nhất là nhóm đối tượng ngủ dưới 5 giờ/ngày chiếm 8,3%. Thời gian ngủ trung bình của các đối tượng là 6,1 ± 1,2 giờ

Bảng 2. Thời gian đi vào giấc ngủ của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Thời gian đi vào giấc ngủ	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
< 15 phút	136	31,4%
16 - 30 phút	189	43,6%
31 - 60 phút	71	16,4%
> 60 phút	37	8,6%

Nhận xét: nhóm cần 16 - 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm tỷ lệ nhiều nhất với 189 sinh viên, chiếm 43,6%. Ít nhất là nhóm sinh viên cần trên 60 phút mới vào được giấc ngủ với chỉ 37 sinh viên chiếm 8,6%.

Bảng 3. Hiệu suất giấc ngủ của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Hiệu suất giấc ngủ	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
> 85 %	310	71,6%
75 - 85 %	81	18,7%
65 - 75 %	29	6,7%
< 65 %	13	3%

Nhận xét: Nhóm đối tượng có hiệu suất giấc ngủ trên 85% chiếm tỷ lệ cao nhất với 310 sinh viên. Nhóm đối tượng có hiệu suất giấc ngủ dưới 65% chiếm tỷ lệ thấp nhất với 13 sinh viên.

Bảng 4. Tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Tự đánh giá chất lượng giấc ngủ	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Rất tốt	90	20,8%
Khá tốt	239	55,2%
Khá tệ	95	21,9%
Rất tệ	9	2,1%

Nhận xét: Đối tượng tự đánh giá chất lượng giấc ngủ ở mức khá tốt chiếm tỷ lệ cao nhất với 239 sinh viên, chiếm 55,2%. Chiếm tỷ lệ thấp nhất là nhóm đối tượng tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình rất tệ với chỉ 9 sinh viên, chiếm 2,1%.

Bảng 5. Đánh giá chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Chất lượng giấc ngủ	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Tốt (PSQI ≤ 5)	266	52,2
Kém (PSQI > 5)	207	47,8

Nhận xét: Gần một nửa sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (47,8%).

Bảng 6. Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập từng môn của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Điểm tổng kết trung bình học phần	Chất lượng giấc ngủ		T-test	p
	Tốt (PSQI ≤ 5)	Kém (PSQI > 5)		
Hệ Thần kinh (n = 433)	2,53 ± 0,72	2,46 ± 0,75	1,05	0,29
Hệ Nội tiết (n = 433)	2,72 ± 0,76	2,64 ± 0,74	1,05	0,29
Hệ Sinh dục-Sinh sản (n = 433)	2,71 ± 0,77	2,71 ± 0,73	-0,03	0,97
POM3 (n = 433)	3,73 ± 0,60	3,73 ± 0,67	-0,07	0,94
Dịch tế (n=170)	2,58 ± 0,84	2,57 ± 0,74	0,08	0,93
Tổ chức y tế (n=181)	2,36 ± 1,09	2,67 ± 0,87	-2,09	0,04
Sức khỏe môi trường (n=130)	2,33 ± 0,50	2,31 ± 0,62	0,11	0,90

Nhận xét: Đa phần kết quả các môn học ở nhóm có chất lượng giấc ngủ tốt và nhóm có chất lượng giấc ngủ kém không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p > 0,05$. Duy nhất có môn Tổ chức y tế ghi nhận nhóm có chất lượng giấc ngủ tốt có điểm số thấp hơn so với nhóm có chất lượng giấc ngủ kém, kết quả có ý nghĩa thống kê với $p = 0,04$.

Bảng 7. Mối liên hệ giữa chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI và xếp loại học lực chung của sinh viên y khoa năm thứ 3 (n = 433)

Xếp loại học lực	Chất lượng giấc ngủ		OR (CI 95%)	p
	Tốt (PSQI ≤ 5)	Kém (PSQI > 5)		
≥ 3,20 (Giỏi - Xuất sắc)	62 (14,3%)	52 (12,0%)	0,99 (0,59 - 1,66)	0,97
2,50 - 3,19 (Khá)	99 (22,9%)	101 (23,3%)	0,81 (0,52 - 1,28)	0,81
< 2,50 (Trung bình - Yếu)	65 (15,0%)	54 (12,5%)	1	-

Nhận xét: Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở nhóm giỏi-xuất sắc, khá và trung bình-yếu lần lượt là 45,6%, 50,5%, 45,4%. Ở những sinh viên có học lực giỏi, xuất sắc, nhóm chất lượng giấc ngủ tốt có tỷ lệ bằng 0,99 lần so với nhóm trung bình yếu. Ở những sinh viên có học lực khá, nhóm chất lượng giấc ngủ tốt có tỷ lệ chỉ bằng 0,81 lần so với nhóm trung bình yếu. Không có mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI và xếp loại học lực chung của sinh viên y khoa năm thứ 3.

IV. BÀN LUẬN

Chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận gần một nửa sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (47,8%) với PSQI >5 (Bảng 3.5). So sánh với kết quả một nghiên cứu cộng gộp của Binjabr và cộng sự năm 2023 trên gần 60.000 sinh viên y khoa, tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ghi nhận là 55,6% cao hơn so với nghiên cứu của chúng tôi[4]. Tuy nhiên, con số 47,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém trong nghiên cứu của chúng tôi lại cao gấp gần 2 lần so với nghiên cứu của Phạm Thị Thanh Ngân

năm 2023 thực hiện tại Việt Nam với 24,9% sinh viên bị mất ngủ[5]. Các kết quả này cho thấy mặc dù so với thế giới nói chung, tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên Y khoa năm 3 Trường Đại học Y Dược Thái Bình thấp hơn nhưng xét trên địa bàn tại Việt Nam thì con số ở mức rất cao. Nguyên nhân có thể là do so với thế giới, sinh viên Việt Nam có môi trường học tập thuận lợi hơn, cho phí học tập y khoa thấp hơn, sinh viên thường được nhận chu cấp từ gia đình. Tuy nhiên, so với các trường Y tại Việt Nam, tỷ lệ chất lượng giấc ngủ tại Thái Bình của sinh viên cao hơn đáng kể, nguyên

nhân có thể do tính đặc thù về chương trình đào tạo tại trường và sự khác biệt về văn hóa, lối sống của sinh viên khu vực miền Bắc so với miền Nam.

Phân tích sâu vào các thành phần của PSQI, chúng tôi nhận thấy nhiều điểm bất cập trong thói quen sinh hoạt của đối tượng nghiên cứu:

- Thời lượng ngủ thực tế thấp: Thời gian ngủ trung bình của sinh viên chỉ đạt $6,1 \pm 1,2$ giờ/đêm. Con số này thấp hơn đáng kể so với khuyến nghị 7 - 9 giờ của Quỹ giấc ngủ Quốc gia Hoa Kỳ[6].

- Thời gian cần để chìm vào giấc ngủ kéo dài: Có tới 70,7% sinh viên ghi nhận tình trạng không thể ngủ trong vòng 30 phút sau khi lên giường. Trong nghiên cứu “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” của Lê Thị Hồng, Nguyễn Văn Dương chỉ ra rằng tình trạng này có thể là hệ quả của trạng thái căng thẳng thần kinh sau một ngày học tập cường độ cao[7]. Cùng môi trường và điều kiện học tập nhưng sinh viên Y khoa thường phải tiếp thu một lượng kiến thức lớn và nặng hơn so với sinh viên điều dưỡng nên hệ quả này có thể cũng được lý giải như trên với đối tượng nghiên cứu của chúng tôi.

Bên cạnh đó, chúng tôi phát hiện một nghịch lý đánh giá chủ quan rất đáng chú ý. Về mặt khách quan, có tới 63% sinh viên ngủ dưới 7 giờ mỗi ngày và 68,6% sinh viên mất hơn 15 phút để đi vào giấc ngủ. Tuy nhiên, về mặt chủ quan, lại có tới 76% sinh viên tự đánh giá giấc ngủ của mình ở mức “Khá tốt” và “Rất tốt”. Đồng thời, 71,6% số sinh viên có được hiệu suất giấc ngủ trên 85%. Lý giải cho nghịch lý này dưới góc độ tâm sinh lý thần kinh: sinh viên Y khoa đang trải qua tình trạng thiếu ngủ mạn tính. Sự mệt mỏi tích lũy ngày qua ngày do lịch học, lịch trực, áp lực thi cử khiến sinh viên chìm vào giấc ngủ trong thời gian ngắn khi nằm xuống giường và ngủ rất sâu, điều đó tạo ra hiệu suất giấc ngủ ở mức cao. Sự chênh lệch giữa điểm PSQI thực tế > 5 và đánh giá chủ quan “chất lượng giấc ngủ của tôi rất tốt hoặc khá tốt” phản ánh một thực trạng nguy hiểm: sinh viên y khoa đã bình thường hóa sự mệt mỏi, quen với việc thiếu ngủ và dần mất đi khái niệm đúng về một giấc ngủ thực sự khỏe mạnh.

Mối liên hệ giữa chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI và xếp loại học lực chung

Tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở nhóm giỏi-xuất sắc, khá và trung bình-yếu lần lượt là 45,6%, 50,5%, 45,4%. 47,8% sinh viên có chất lượng giấc

ngủ kém trên thang PQSI, tỷ lệ cao nhất nằm ở nhóm học lực khá với 23,3%, sau đó là đến nhóm trung bình yếu với 12,5% và cuối cùng là nhóm giỏi-xuất sắc với 12%. Trong nhóm những sinh viên có học lực giỏi, xuất sắc, nhóm chất lượng giấc ngủ tốt có tỷ lệ bằng 0,99 lần so với nhóm trung bình yếu. Trong khi đó, ở những sinh viên có học lực khá, nhóm chất lượng giấc ngủ tốt có tỷ lệ gấp 0,81 lần so với nhóm trung bình yếu. Từ kết quả có thể thấy nhóm trung bình yếu có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ tốt cao nhất khi so sánh với nhóm giỏi, xuất sắc và khá. Tuy nhiên các kết quả không đạt độ tin cậy và độ chính xác. Chưa tìm thấy mối liên quan rõ ràng nào giữa chất lượng giấc ngủ theo thang PSQI và kết quả học tập. Tuy cùng địa điểm nghiên cứu tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình nhưng kết quả nghiên cứu của chúng tôi khác với kết quả của tác giả Lê Thị Hồng trên sinh viên điều dưỡng năm 2022. Tác giả Lê Thị Hồng nhận thấy mối liên quan tỷ lệ nghịch rõ rệt, sinh viên có điểm PSQI càng cao (tương ứng với chất lượng giấc ngủ càng thấp) thì điểm GPA càng thấp, nhóm sinh viên có xếp loại học lực trung bình/trung bình khá/yếu có nguy cơ chất lượng giấc ngủ kém cao gấp 5,45 lần so với nhóm sinh viên đạt loại xuất sắc/giỏi [7]. Sự khác biệt về kết quả so với nghiên cứu của chúng tôi có thể do đối tượng khác nhau, sinh viên Y khoa thường phải tiếp thu một lượng kiến thức lớn và nặng hơn so với sinh viên điều dưỡng khiến kết quả học tập không chỉ phụ thuộc vào chất lượng giấc ngủ mà còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác như kỹ năng quản lý thời gian, tính kỷ luật, khả năng làm việc hiệu quả và khả năng tư duy. Tuy cùng là nghiên cứu cắt ngang nhưng nghiên cứu của tác giả Lê Thị Hồng lấy số liệu dựa trên phỏng vấn trực tiếp trong khi nghiên cứu của chúng tôi tiến hành phát phiếu điền câu trả lời, việc phỏng vấn có thể nhận được những phản hồi chất lượng hơn do có cơ hội giải thích và điều chỉnh những phần người điền phiếu không hiểu rõ. Nghiên cứu của Abdulrahman Almalkil năm 2022-2023 trên 274 sinh viên y khoa tại Saudi Arabia cho kết quả 78,4% sinh viên bị rối loạn giấc ngủ dựa trên thang PSQI, con số này cao hơn hẳn trong nghiên cứu của chúng tôi với 47,8%. Sự khác biệt có thể do chương trình đào tạo, đặc điểm riêng biệt của các nhóm sinh viên thuộc đất nước khác nhau. Tuy nhiên điểm chung giữa nghiên cứu này và nghiên cứu của chúng tôi là đều không tìm thấy mối tương quan có ý nghĩa thống kê nào giữa điểm PSQI toàn phần và nhóm xếp loại học lực với $p =$

0,324 trong nghiên cứu của Almalkil [8]. Điều này gợi ý rằng sinh viên có thể đã hi sinh giấc ngủ của mình để đạt được mục tiêu học tập bất kể thói quen ngủ không lành mạnh có thể gây buồn ngủ ban ngày và ẩn chứa nguy cơ tiềm tàng với sức khỏe tinh thần của họ. Nghiên cứu của Khaled và cộng sự năm 2025 trên 514 sinh viên y từ năm 2 đến năm 6 tại Saudi Arabia sử dụng phương pháp hồi quy logistic 2 biến và đa biến để khảo sát mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ kém và các yếu tố khác. Kết quả cho thấy 88,1% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém trên thang PSQI, trong đó tỷ lệ ở sinh viên năm 3 là 82,4%. Tuy nhiên tác giả cũng chỉ ra không có mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và thành tích học tập với $p > 0,999$. Nguyên nhân gây chất lượng giấc ngủ kém được chỉ ra ở đa số sinh viên là do sinh viên có chu kỳ thức ngủ không đều đặn, tác giả cũng gợi ý rằng có thể sinh viên chưa nắm được những kiến thức về chăm sóc giấc ngủ và cần thêm những nghiên cứu theo dõi tiến cứu để tìm hiểu nguyên nhân rõ hơn [9]. Nếu như trong các nghiên cứu trước đây như nghiên cứu của Lê Thị Hồng cho thấy sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém đạt GPA trung bình thấp hơn có ý nghĩa thống kê so với nhóm ngủ tốt thì những nghiên cứu gần đây lại cho thấy xu hướng không tìm thấy mối liên quan nào. Mặc dù dựa trên sinh lý giấc ngủ chúng ta có cơ sở để nhận định rằng thiếu ngủ làm suy giảm chức năng của vỏ não trước trán, ảnh hưởng đến khả năng lý luận logic và trí nhớ làm việc vì vậy giấc ngủ chất lượng giúp ổn định và tăng cường khả năng lưu trữ ký ức, cũng như khả năng mã hóa thông tin mới [10]. Những điều này đều được xem là đóng góp vào kết quả học tập của sinh viên. Tuy nhiên có nhiều biến số khác được xem là ảnh hưởng lớn đến kết quả học tập và che lấp vai trò của giấc ngủ đặc biệt là trong bối cảnh sau đại dịch COVID 19 và sự bùng nổ của trí tuệ nhân tạo [4]. Những yếu tố như sự hỗ trợ từ gia đình, điều kiện kinh tế, thói quen sử dụng mạng xã hội và tình trạng sức khỏe tâm thần đều có thể ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập [9] Thậm chí, những đặc điểm cá nhân sở hữu những kĩ năng quản lý thời gian tốt, tính kỉ luật cao và khả năng làm việc hiệu quả có thể đạt điểm cao dù họ ngủ đủ hay không. Một yếu tố quan trọng khác được xem là ảnh hưởng đến kết quả là thời điểm thu thập dữ liệu. Nghiên cứu của Ahrberg và cộng sự năm 2012 chỉ ra rằng chất lượng giấc ngủ chỉ thực sự tương quan với điểm số trong giai đoạn ôn

thi [11]. Trong các tuần học bình thường, sự tương quan này thường không xuất hiện, và nhiều nghiên cứu hiện đại thu thập dữ liệu vào thời điểm này nên không tìm thấy kết quả đáng kể. Hơn nữa, thang đo PSQI thường đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên trong một tháng gần nhất còn điểm trung bình thường phản ánh nỗ lực học tập của sinh viên trong một khoảng thời gian dài hơn, do đó mối liên quan có thể chưa được xác định chính xác và cần những nghiên cứu theo dõi tiến cứu để có kết quả chính xác hơn.

V. KẾT LUẬN

- 47,8% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém. Thời gian ngủ trung bình của sinh viên ở mức thấp, đạt $6,1 \pm 1,2$ giờ/đêm.

- Sinh viên có điểm PSQI càng cao tương đương với chất lượng giấc ngủ càng kém.

- Không tìm thấy mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ với kết quả học tập của từng môn (trừ môn Tổ chức y tế) và giữa xếp loại học lực chung với các thông số thời lượng ngủ, chất lượng giấc ngủ trên thang PSQI.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Rasekhi S, Ashouri FP, Pirouzan A. (2015).** Effects of Sleep Quality on the Academic Performance of Undergraduate Medical Students. *Health Scope*; 2015:e20150. doi:10.17795/jhealthscope-31641
- Truong N, Nguyen H, Pham T, Chu D, Bui L. (2025).** Sleep quality by clinical training status among medical students and its associated factors: a cross-sectional study in Da Nang, Vietnam. *Sci Rep.* 2025;15(1):33671. doi:10.1038/s41598-025-18256-8
- Ngọc TM, Lâm PK, Huyền NXB, Lan TTX. (2014).** Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt. Published online 2014.
- Binjabr MA, Alalawi IS, Alzahrani RA, et al. (2023).** The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *Curr Sleep Med Rep.* Published online June 3, 2023:1-19. doi:10.1007/s40675-023-00258-5
- Ngân PTT, Anh TNQ, Đức PD, et al.** Mất ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên đại học tại Thành Phố Hồ Chí Minh. *Tạp Chí Học Việt Nam.* 2023;528(2). doi:10.51298/vmj.v528i2.6154

6. **Neubauer D. (2025).** National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. Published online January 1, 2015. doi:10.1016/J.SLEH.2014.12.010
7. **Lê Thị Hồng, Nguyễn Văn Dương. (2022).** 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. Accessed October 8, 2025. <https://tapchihocvietnam.vn/index.php/vmj/article/view/6017/5409>
8. **Almalki A, Shehata M, Siddiqui K, et al. (2025).** Sleep Quality Among a Sample of Medical Students and the Association with Academic Performance: An Updated Data. *J Epidemiol Glob Health*. 2025;15(1):8. doi:10.1007/s44197-025-00345-6
9. **Khaled A, Almaghaslah D, Siddiqua A, Kandasamy G, Orayj K. (2025).** Impact of sleep quality on academic achievements of undergraduate medical students: a cross-sectional study from Saudi Arabia. *BMC Med Educ*. 2025;25(1):59. doi:10.1186/s12909-025-06664-3
10. **Esht V, Alshehri MM, Bautista MJ, et al. (2023).** A Cross-Sectional Study Using STROBE Platform to Examine Sleep Characteristics, Mental Health and Academic Performance of Female Applied Medical Sciences Students in the Southwest of Saudi Arabia. *Behav Sci Basel Switz*. 2023;13(6):451. doi:10.3390/bs13060451
11. **Ahrberg K, Dresler M, Niedermaier S, Steiger A, Genzel L. (2012).** The interaction between sleep quality and academic performance. *J Psychiatr Res*. 2012;46(12):1618-1622. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.09.008