

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ



BÁO CÁO TỔNG KẾT
ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CẤP CƠ SỞ

NGHIÊN CỨU CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ
CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN Y KHOA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ NĂM 2023 – 2024
Mã số: C23.21

Chủ nhiệm đề tài: BS. NGUYỄN THỊ KIM XUYẾN

Thành viên:

- 1. ThS. BS. LÊ NGUYỄN TRÍ NHÂN**
- 2. ThS. DS. VÕ DUY NHÀN**

Cần Thơ, 23 tháng 07 năm 2024

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ



BÁO CÁO TỔNG KẾT
ĐỀ TÀI NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CẤP CƠ SỞ

NGHIÊN CỨU CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ
CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN Y KHOA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC NAM CẦN THƠ NĂM 2023 – 2024
Mã số: C23.21

Chủ nhiệm đề tài: BS. NGUYỄN THỊ KIM XUYẾN

Thành viên:

- 1. ThS. BS. LÊ NGUYỄN TRÍ NHÂN**
- 2. ThS. DS. VÕ DUY NHÀN**

Cần Thơ, 23 tháng 07 năm 2024

DANH SÁCH THÀNH VIÊN THAM GIA NGHIÊN CỨU

TT	Họ và tên	Học hàm, học vị	Chuyên môn	Đơn vị công tác	Chức danh
1	Nguyễn Thị Kim Xuyên	Bác sĩ	Y học Dự phòng	Khoa Y	Chủ nhiệm
2	Lê Nguyễn Trí Nhân	ThS.BS	Y học Dự phòng	Khoa Y	Thành viên
3	Võ Duy Nhân	ThS.DS	Dược lý Dược lâm sàng	Khoa Dược	Thành viên
4	Hà Hoàng Minh	Sinh viên	Y khoa	DH19YKH02	Nghiên cứu viên
5	Võ Đại Lương	Sinh viên	Y khoa	DH19YKH02	
6	Nguyễn Trần Bảo Trâm	Sinh viên	Y khoa	DH19YKH02	
7	Lưu Thanh Thanh	Sinh viên	Y khoa	DH19YKH02	
8	Lương Minh Phúc	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
9	Võ Ngọc Minh Thư	Sinh viên	Y khoa	DH20YKH06	
10	Võ Thị Minh Thư	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
11	Wang Mộng Ngọc	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
12	Nguyễn Huỳnh Thiện Phúc	Sinh viên	Y khoa	DH21YKH06	
13	Trần Quốc Thịnh	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
14	Thái Minh Điền	Sinh viên	Y khoa	DH21YKH02	
15	Wang Văn Dương	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
16	Lương Đình Khoa	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
17	Nguyễn Văn Hưng	Sinh viên	Y khoa	DH20YKH06	
18	Nguyễn Phạm Hoàng Hà	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
19	Trương Minh Triệu	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
20	Hà Lê Khôi	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
21	Trương Huỳnh Tố Quyên	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	

TT	Họ và tên	Học hàm, học vị	Chuyên môn	Đơn vị công tác	Chức danh
22	Thái Huy Mẫn	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
23	Ngô Tố Thanh	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
24	Đoàn Huỳnh Phong Nhã	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	
25	Nguyễn Trần Quốc Cường	Sinh viên	Y khoa	DH23YKH07	

MỤC LỤC

Trang

TRANG PHỤ BÌA	
DANH SÁCH THÀNH VIÊN THAM GIA NGHIÊN CỨU	
MỤC LỤC.....	i
DANH MỤC BẢNG.....	iii
DANH MỤC BIỂU ĐỒ.....	iv
DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT	v
TÓM TẮT	vii
PHẦN 1. MỞ ĐẦU.....	1
1.1 ĐỊNH NGHĨA GIẤC NGỦ	3
1.2 CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐO LƯỜNG CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ.....	4
1.3 CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ	6
1.4 CÁC NGHIÊN CỨU TRƯỚC ĐÂY VỀ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN.....	11
PHẦN 2. PHƯƠNG PHÁP VÀ PHƯƠNG TIỆN	14
2.1 ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU	14
2.2 PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU.....	14
2.3 VẤN ĐỀ ĐẠO ĐỨC TRONG NGHIÊN CỨU.....	24
PHẦN 3. KẾT QUẢ VÀ THẢO LUẬN	26
3.1. KẾT QUẢ	26
3.1.1 Đặc tính nền của đối tượng nghiên cứu	26
3.1.2 Tình hình giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu	31
3.1.3 Các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém của đối tượng nghiên cứu.....	36
3.2. BÀN LUẬN	44
3.2.1 Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu.....	44
3.2.2 Chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu	46
3.2.3 Những yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ trên đối tượng.....	48
3.2.4 Điểm mạnh và điểm hạn chế của nghiên cứu	53

3.2.5 Điểm mới và tính ứng dụng của nghiên cứu.....	54
PHẦN 4. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	55
4.1 KẾT LUẬN.....	55
4.2 KIẾN NGHỊ	56
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	57
PHỤ LỤC BỘ CÂU HỎI.....	73

DANH MỤC BẢNG

Bảng 3.2 Thông tin chung của sinh viên (n=2113).....	26
Bảng 3.3 Đặc điểm gia đình của đối tượng nghiên cứu (n=2113).....	27
Bảng 3.4 Phân bố chương trình học của các đối tượng (n=2113)	28
Bảng 3.5 Tình học học tập của đối tượng nghiên cứu (n=2113)	29
Bảng 3.6 Đặc điểm về buồn ngủ ban ngày quá mức, thói quen ngủ trưa của đối tượng (n=2113).....	29
Bảng 3.7 Tình hình sử dụng TBĐT của đối tượng (n=2113)	30
Bảng 3.8 Đặc điểm về rối loạn sức khỏe tâm thần của sinh viên	31
Bảng 3.9 Tình hình CLGN theo ngành học của đối tượng (n=2113).....	32
Bảng 3.10 Tự đánh giá CLGN của đối tượng (n=2113).....	33
Bảng 3.11 Thống kê độ trễ giấc ngủ của đối tượng (n=2113).....	33
Bảng 3.12 Đặc điểm thời gian ngủ của đối tượng (n=2113)	34
Bảng 3.13 Hiệu quả giấc ngủ và sử dụng thuốc ngủ của đối tượng (n=2113).....	34
Bảng 3.14 Thống kê các vấn đề gây gián đoạn giấc ngủ (n=2113).....	35
Bảng 3.15 Liên quan giữa đặc điểm chung và CLGN (n=2113).....	36
Bảng 3.16 Liên quan giữa đặc điểm của gia đình và CLGN (n=2113).....	37
Bảng 3.17 Liên quan giữa kết quả học tập và CLGN (n=2113).....	38
Bảng 3.18 Liên quan giữa năm học và CLGN (n=2113).....	38
Bảng 3.19 Liên quan giữa hoạt động học tập và CLGN (n=2113).....	39
Bảng 3.20 Liên quan giữa buồn ngủ vào ban ngày, thói quen ngủ trưa và CLGN (n=2113).....	40
Bảng 3.21 Liên quan giữa nghiện internet và CLGN (n=2113)	40
Bảng 3.22 Liên quan giữa tình hình sử dụng TBĐT và CLGN (n=2113).....	41
Bảng 3.23 Liên quan giữa các rối loạn sức khỏe tâm thần và CLGN	42

DANH MỤC BIỂU ĐỒ

Biểu đồ 3.2 Phân bố ngành học của đối tượng nghiên cứu (n=2113)	27
Biểu đồ 3.3 Tình hình nghiện internet của đối tượng (n=2113)	30
Biểu đồ 3.4 Chất lượng giấc ngủ chung của đối tượng (n=2113)	31
Biểu đồ 3.5 Chất lượng giấc ngủ kém theo khóa học (n=2113)	32
Biểu đồ 3.6 Các rối loạn chức năng sinh hoạt hàng ngày (n=2113).....	35

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

Tiếng Việt

CLGN	Chất lượng giấc ngủ
KTC	Khoảng tin cậy
TBĐT	Thiết bị điện tử
SV	Sinh viên

Tiếng Anh

ASHS	The Adolescent Sleep Hygiene Scale Thang đo vệ sinh giấc ngủ trẻ vị thành niên
CES-D	Center for Epidemiologic Studies Depression Scale Thang đo trầm cảm của trung tâm nghiên cứu dịch tễ
ESS	The Epworth Sleepiness Scale Thang đo buồn ngủ ban ngày Epworth
ESSA	Educational Stress Scale for Adolescents Thang đo áp lực học tập
NAF	National Sleep Foundation Tổ chức Giấc ngủ của Hoa Kỳ
NREM	Non Rapid Eye Movement Không chuyển động mắt nhanh
OR	Odds Ratio Hệ số odds
PSG	Polysomnography Đa ký giấc ngủ
PSQI	Pittsburgh Sleep Quality Index Chỉ số chất lượng giấc ngủ Pittsburgh

REM	Rapid Eye Movement Chuyển động mắt nhanh
s-IAT	The short version of Internet Addiction Test Bài kiểm tra nghiện internet – dạng ngắn
SES	Socioeconomic status Tình trạng kinh tế xã hội

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: chất lượng giấc ngủ ở sinh viên, sinh viên ngày càng nhận được nhiều sự quan tâm của ngành giáo dục, ngành y tế và toàn xã hội. Những báo cáo về đặc điểm giấc ngủ trên sinh viên khối ngành sức khỏe tại địa bàn đồng bằng sông cửu long chưa thật sự nhiều. Nhằm cung cấp thông tin về tình trạng chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ, giúp đưa ra những đề xuất, kiến nghị phù hợp góp phần cải thiện tình trạng chất lượng giấc ngủ, mang lại cho sinh viên một sức khỏe tốt, từ đó có thể tập trung, thoải mái hơn trong công việc học tập, cũng như những sinh hoạt trong cuộc sống.

Mục tiêu nghiên cứu:

1. Khảo sát chất lượng giấc ngủ của sinh viên y khoa tại trường Đại học Nam Cần Thơ năm 2023-2024.
2. Xác định một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên y khoa tại trường Đại học Nam Cần Thơ năm 2023-2024.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu thực hiện khảo sát trên toàn bộ sinh viên chính quy thuộc khối ngành sức khỏe. Phương pháp nghiên cứu là mô tả cắt ngang, dữ liệu khảo sát được thu thập thông qua bộ câu hỏi tự điền qua biểu mẫu khảo sát Google Form.

Kết quả: Với mẫu nghiên cứu 2113 sinh viên tham gia, tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém là 58,4%, điểm trung bình PSQI là $6,53 \pm 3,098$. Trong đó: Giấc ngủ kém có tỷ lệ như nhau ghi nhận được ở nhóm ngành bác sĩ (58,4%) và nhóm ngành cử nhân (58,1%).

Nghiên cứu ghi nhận những yếu tố liên quan đến giấc ngủ kém được phân bố thành các nhóm, sự khác biệt này được tìm thấy có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) như:

- Những yếu tố về đặc điểm bản thân và gia đình của sinh viên: nhận định vị trí bản thân; tình trạng hôn nhân của cha mẹ; kinh tế gia đình; nhận định vị trí gia đình.

- Những yếu tố về chương trình học tập của sinh viên: Kết quả học tập dưới; hai năm học cuối của sinh viên Y so với 2 năm đầu; sinh viên học 3 ca so với 1 ca; thời gian học ngoài trường.

- Những yếu tố về hành vi và sức khỏe tâm thần: buồn ngủ ban ngày quá mức; sử dụng thiết bị điện tử trước khi đi ngủ.

- Tình hình sức khỏe tâm thần đến chất lượng giấc ngủ: nghiện internet; trầm cảm. Bên cạnh đó áp lực học tập cũng là yếu tố ảnh hưởng đến CLGN kém.

Từ khóa: chất lượng giấc ngủ, sinh viên khối ngành sức khỏe.