

DOI: 10.58490/ctump.2025i92.4093

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN TÌNH TRẠNG
RỐI LOẠN GIẤC NGỦ CỦA SINH VIÊN Y KHOA
TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ

Dương Ngọc Phương Mai, Nguyễn Hoàng Gia Đức, Khuu Hoàng Nhơn,
Trần Thị Ngọc Phương, Nguyễn Hoàng Phương Thảo, Nguyễn Thị Thanh Thảo,
Nguyễn Hoàng Tín*

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

*Email: nhtin@ctump.edu.vn

Ngày nhận bài: 02/7/2025

Ngày phản biện: 21/9/2025

Ngày duyệt đăng: 25/10/2025

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Giấc ngủ có vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất, tinh thần và hiệu quả học tập của sinh viên, đặc biệt đối với sinh viên y khoa là nhóm dễ gặp rối loạn giấc ngủ do áp lực học tập, thời gian học kéo dài và cường độ làm việc cao. **Mục tiêu nghiên cứu:** Đánh giá thực trạng rối loạn giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên Y khoa từ năm thứ nhất đến năm thứ sáu tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 1.430 sinh viên Y khoa từ năm thứ nhất đến năm thứ sáu tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. Dữ liệu được thu thập thông qua bộ câu hỏi gồm thông tin chung, thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) và Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Số liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS 25.0 với các kiểm định thống kê phù hợp. **Kết quả:** Tỷ lệ sinh viên có nguy cơ rối loạn giấc ngủ là 52,8% với điểm PSQI trung bình là $6,21 \pm 3,22$, tỷ lệ này có xu hướng tăng dần theo các năm, cao nhất ở ba năm học cuối khóa ($p < 0,01$). Nghiên cứu cho thấy sự tương quan thuận có ý nghĩa thống kê giữa điểm PSQI với các điểm DASS-21 bao gồm căng thẳng ($r = 0,414$; $p < 0,001$), lo âu ($r = 0,408$; $p < 0,001$), và trầm cảm ($r = 0,388$; $p < 0,001$). Khi kết hợp cả 3 yếu tố của thang điểm DASS-21 có thể giải thích được 18,6% sự thay đổi của thang điểm PSQI. **Kết luận:** Tỷ lệ sinh viên Y khoa tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ có nguy cơ rối loạn giấc ngủ là 52,8%, tình trạng này thay đổi theo năm học. Các yếu tố trầm cảm, lo âu, và căng thẳng theo thang điểm DASS-21 có tương quan thuận với nguy cơ rối loạn giấc ngủ theo thang điểm PSQI.

Từ khóa: Giấc ngủ, PSQI, trầm cảm, lo âu, căng thẳng, DASS-21.

ABSTRACT

STUDY ON FACTORS ASSOCIATED WITH
SLEEP DISORDERS AMONG MEDICAL STUDENTS
AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

Duong Ngoc Phuong Mai, Nguyen Hoang Gia Duc, Khuu Hoang Nhon,
Tran Thi Ngoc Phuong, Nguyen Hoang Phuong Thao, Nguyen Thi Thanh Thao,
Nguyen Hoang Tin*

Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: Sleep plays an important role in students' physical and mental health and academic performance, especially for medical students who are more susceptible to sleep disorders due to academic pressure, prolonged study hours, and high workload. **Objectives:** To assess the prevalence and associated factors of sleep quality among medical students from the first to the sixth year at Can Tho University of Medicine and Pharmacy. **Materials and methods:** A cross-sectional descriptive study was

conducted on 1,430 medical students from the first to the sixth year at Can Tho University of Medicine and Pharmacy. Data were collected using a structured questionnaire, including general information, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Data were analyzed using SPSS 25.0 with appropriate statistical tests. **Results:** The percentage of students at risk of sleep disorders was 52.8%, with an average PSQI score of 6.21 ± 3.22 , which tended to increase with academic year, being highest in the last three years of the program ($p < 0.01$). There were statistically significant positive correlations between PSQI scores and DASS-21 scores, specifically for stress ($r = 0.414$; $p < 0.001$), anxiety ($r = 0.408$; $p < 0.001$), and depression ($r = 0.388$; $p < 0.001$). These three factors combined accounted for 18.6% of the variance in PSQI scores. **Conclusion:** The percentage of medical students at Can Tho University of Medicine and Pharmacy at risk of sleep disorders was 52.8%, which varied by year of the program. Depression, anxiety, and stress factors on the DASS-21 scale were positively correlated with the risk of sleep disorders on the PSQI scale.

Keywords: Sleep, PSQI, depression, anxiety, stress, DASS-21.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của con người. Một giấc ngủ tốt giúp cải thiện sự tập trung, tăng cường trí nhớ, tăng sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh do hệ thống miễn dịch được phục hồi trong lúc ngủ [1]. Ngược lại, giấc ngủ quá ít hoặc quá nhiều gây ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống, sức khỏe tinh thần, làm suy giảm chức năng nhận thức và tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, đái tháo đường, tăng huyết áp [2]. Ngành Y là một trong những lĩnh vực được đào tạo với yêu cầu học thuật cao, môi trường học tập căng thẳng và đòi hỏi nền tảng kiến thức vững chắc [3]. Do đó, chất lượng giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng học tập, hiệu suất làm việc và chất lượng cuộc sống của sinh viên y khoa [3]. Một nghiên cứu tại Croatia năm 2025 cho thấy 67,9% sinh viên y khoa có chất lượng giấc ngủ kém, với tỉ lệ trầm cảm, lo âu, và căng thẳng lần lượt là 38,8%, 45,3%, và 40,4% [4]. Một nghiên cứu năm 2023 trên sinh viên Y khoa tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch ghi nhận hơn 50% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém, đồng thời mức độ căng thẳng tăng cao trong bối cảnh hậu COVID-19 [5]. Tại Việt Nam, sự quan tâm đến sức khỏe tâm thần trong sinh viên đang ngày càng tăng [3]. Tuy nhiên, nghiên cứu về giấc ngủ trên sinh viên y khoa tại Cần Thơ vẫn còn hạn chế về cỡ mẫu và sự đa dạng các khóa học được khảo sát [6]. Từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng rối loạn giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên Y khoa tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Sinh viên đang theo học ngành Y khoa hệ chính quy từ năm thứ 1 đến năm thứ 6 tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ đồng ý tham gia nghiên cứu.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Sinh viên là lưu học sinh người nước ngoài và/hoặc đang học cùng lúc hai chương trình, sinh viên đã học lại/học vượt.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích.

- **Cỡ mẫu:** Được tính theo công thức $n = \frac{Z_{1-\frac{\alpha}{2}}^2 \cdot \alpha \cdot p \cdot (1-p)}{d^2}$. Trong đó: n là cỡ mẫu tối thiểu ước lượng; $Z_{1-\frac{\alpha}{2}}$ là hệ số tin cậy với α là mức ý nghĩa; p là tỉ lệ sinh viên có nguy cơ rối loạn giấc ngủ trong mẫu thăm dò; d là sai số nghiên cứu. Mẫu thăm dò dựa trên kết quả

của một nghiên cứu năm 2021 tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ, ta có $p=0,565$ [6]. Chọn mức ý nghĩa $\alpha=0,05$ suy ra hệ số tin cậy $Z_{1-\frac{\alpha}{2}}=1,96$ (phân vị chuẩn tắc). Chọn độ chính xác $d = 0,03$. Áp dụng công thức trên có thể tính được giá trị $n \geq 1.050$. Thực tế, chúng tôi đã nghiên cứu trên 1.430 sinh viên bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện.

- Nội dung nghiên cứu

+ **Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu:** Giới tính (nam hoặc nữ) và tuổi dựa theo thông tin ghi trên giấy tờ tùy thân của người tham gia nghiên cứu. Phân loại dân tộc dựa trên thông tin tự xác định của người tham gia, gồm hai nhóm: dân tộc Kinh và các dân tộc khác. Điểm học tập tích lũy là trung bình (hệ 4) có trọng số của các học phần tính đến thời điểm lấy mẫu, được xếp thành 5 nhóm: xuất sắc (3,6-4,0), giỏi (3,2-3,6), khá (2,5-3,2), trung bình (2,0-2,5), và yếu/kém (<2,0). Năm học bao gồm năm thứ nhất (K50), năm thứ hai (K49), năm thứ ba (K48), năm thứ tư (K47), năm thứ năm (K46), và năm thứ sáu (K45).

+ **Thang đo PSQI:** Gồm 7 phần tương ứng với 7 phương diện, mỗi phần được chấm điểm từ 0 đến 3, tổng thể từ 0 đến 21. Mức điểm từ 5 trở lên có khả năng mắc rối loạn giấc ngủ. Thang đo đã được chứng minh có độ tin cậy và giá trị lâm sàng cao trong nhiều nhóm dân số khác nhau [7].

+ **Thang đo DASS-21:** Gồm 21 câu hỏi Likert theo thang điểm từ 0 đến 3, kết quả của mỗi thành phần DASS-D (trầm cảm), DASS-A (lo âu), và DASS-S (căng thẳng) là điểm tổng của 7 câu hỏi. DASS-D từ 10 điểm trở lên được đánh giá là trầm cảm, DASS-A từ 8 điểm trở lên được đánh giá là lo âu, DASS-S từ 15 điểm trở lên được đánh giá là căng thẳng. Bộ câu hỏi và điểm cắt phân tầng dựa trên công bố của Henry và Crawford (2011) [8].

- **Phương pháp thu thập số liệu:** Nhóm nghiên cứu trực tiếp hướng dẫn sinh viên tham gia trả lời các câu hỏi dựa trên biểu mẫu thu thập số liệu trực tuyến (Google Forms). Người tiến hành thu mẫu đã được tập huấn thành thạo về kỹ năng thu thập số liệu và hiểu rõ các nội dung trong bảng câu hỏi.

- **Phương pháp xử lý số liệu:** Số liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS 25.0 theo phương pháp thống kê y học. Các biến định tính được mô tả bằng tần số và tỉ lệ phần trăm. Các biến định lượng được mô tả bằng giá trị trung bình và độ lệch chuẩn nếu biến có phân phối chuẩn (dùng kiểm định Kolmogorov-Smirnov). So sánh tỉ lệ giữa hai hay nhiều nhóm bằng cách sử dụng kiểm định Chi bình phương (χ^2) với mức ý nghĩa thống kê $p \leq 0,05$. Khảo sát sự tương quan giữa hai biến định tính bằng cách sử dụng tỷ số chênh - odds ratio (OR) với khoảng tin cậy - confidence interval (CI) 95%. Phân tích mối quan hệ giữa hai và nhiều biến định lượng bằng hệ số tương quan Spearman và mô hình hồi quy tuyến tính đơn biến và đa biến.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu được chấp thuận bởi Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học - Trường Đại học Y Dược Cần Thơ, phiếu chấp thuận số: 24.048.SV/PCT-HĐĐĐ ngày 24/5/2024.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm chung của mẫu nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm chung của 1.430 sinh viên tham gia nghiên cứu

Đặc điểm		Tần số	Tỉ lệ %
Tuổi (trung bình \pm độ lệch chuẩn)		21,33 \pm 1,49	
Giới tính	Nam	684	47,8
	Nữ	746	52,2

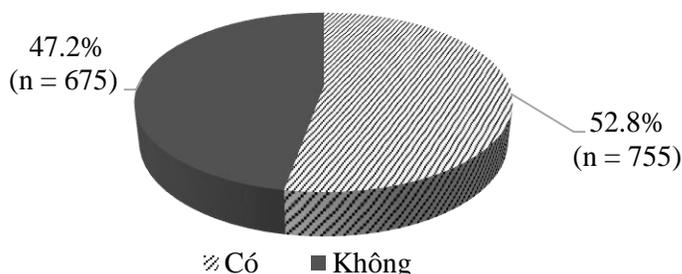
TẠP CHÍ Y DƯỢC HỌC CẦN THƠ – SỐ 92/2025

Đặc điểm		Tần số	Ti lệ %
Dân tộc	Kinh	1261	88,2
	Khác*	169	11,8
Điểm học tập	Xuất sắc	101	7,1
	Giỏi	421	29,4
	Khá	713	49,9
	Trung bình	153	10,7
	Yếu/kém	42	3,0
Năm học	Năm thứ nhất	152	10,6
	Năm thứ hai	408	28,5
	Năm thứ ba	310	21,7
	Năm thứ tư	344	24,1
	Năm thứ năm	99	6,9
	Năm thứ sáu	117	8,2

*Khmer (84), Hoa (55), Chăm (23), và các dân tộc ít người khác (6)

Nhận xét: Đa số sinh viên tham gia nghiên cứu là nữ (52,2%), thuộc dân tộc Kinh (88,2%), có điểm học tập loại khá (49,9%), và chủ yếu đang học năm thứ hai (28,5%).

3.2. Thực trạng rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Y khoa



Biểu đồ 1. Tỷ lệ sinh viên Y khoa có nguy cơ rối loạn giấc ngủ theo thang đo PSQI.

Nhận xét: Điểm trung bình theo thang đo PSQI trên sinh viên y khoa là $6,21 \pm 3,22$, lớn hơn điểm cắt là 5. Có 52,8% sinh viên có nguy cơ rối loạn giấc ngủ theo thang đo này.

3.3. Các yếu tố về nhân khẩu học và quá trình học tập liên quan đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Y khoa

Bảng 2. Một số yếu tố về nhân khẩu học và quá trình học tập liên quan đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Y khoa

Yếu tố liên quan		Rối loạn giấc ngủ			
		Tần số (Ti lệ %)	p	OR	CI 95%
Giới tính	Nam	359 (52,5)	0,821	1,024	0,832 - 1,126
	Nữ	396 (53,1)			
Dân tộc	Kinh	661 (52,4)	0,434	1,138	0,824 - 1,571
	Khác	94 (55,6)			
Điểm học tập	Xuất sắc	58 (57,4)	Nhóm tham chiếu		
	Giỏi	82 (52,3)	0,350	0,811	0,523 - 1,258
	Khá	360 (50,5)	0,193	0,756	0,496 - 1,152
	Trung bình	90 (58,8)	0,825	1,059	0,637 - 1,762
	Yếu/kém	27 (63,4)	0,447	1,334	0,634 - 2,809

Yếu tố liên quan		Rối loạn giấc ngủ			
		Tần số (Tỉ lệ %)	p	OR	CI 95%
Năm học	Năm thứ nhất	66 (43,7)	Nhóm tham chiếu		
	Năm thứ hai	195 (47,8)	0,357	1,193	0,820 - 1,736
	Năm thứ ba	153 (49,4)	0,230	1,270	0,859 - 1,876
	Năm thứ tư	205 (59,6)	0,001	1,922	1,306 - 2,828
	Năm thứ năm	64 (64,6)	0,001	2,383	1,413 - 4,016
	Năm thứ sáu	72 (61,5)	0,003	2,085	1,275 - 3,408

Nhận xét: Nguy cơ rối loạn giấc ngủ có xu hướng tăng dần theo các năm, cao nhất ở 3 năm cuối khóa ($p < 0,01$). Các yếu tố khác chưa ghi nhận liên quan có ý nghĩa thống kê.

3.4. Các yếu tố trầm cảm, lo âu, và căng thẳng liên quan đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên y khoa

Bảng 3. Tương quan giữa thang điểm rối loạn giấc ngủ (PSQI) với các thang điểm trầm cảm, lo âu, và căng thẳng (DASS-21) ở sinh viên y khoa

Yếu tố	Hồi quy tuyến tính đơn biến				Hồi quy tuyến tính đa biến			
	β	p	r	r^2	β	p	r	r^2
Trầm cảm	0,248	<0,001	0,388	0,150	0,067	0,014	0,432	0,186
Lo âu	0,285	<0,001	0,408	0,166	0,113	0,001		
Căng thẳng	0,269	<0,001	0,414	0,171	0,126	<0,001		

Nhận xét: Các yếu tố trầm cảm, lo âu, và căng thẳng đều có tương quan thuận với thang điểm nguy cơ rối loạn giấc ngủ trong mô hình đơn biến và đa biến ($p < 0,05$). Cả ba yếu tố của thang điểm DASS-21 có thể giải thích được 18,6% sự thay đổi thang điểm PSQI.

IV. BÀN LUẬN

4.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy tuổi trung bình của sinh viên là $21,33 \pm 1,49$. Về giới tính, nữ chiếm 52,2% và nam chiếm 47,8%, cho thấy sự phân bố khá đồng đều. Đa số sinh viên là người Kinh (88,2%), còn lại là các dân tộc khác như Khmer, Hoa, Chăm,... (11,8%). Xét theo học lực, phần lớn sinh viên đạt mức khá (49,9%), tiếp theo là giỏi (29,4%), trung bình (10,7%), xuất sắc (7,1%), và yếu/kém (3%). Sinh viên năm thứ hai chiếm tỉ lệ cao nhất (28,5%), tiếp theo là năm thứ tư (24,1%) và năm thứ ba (21,7%), các năm còn lại dao động từ 6,9% đến 10,6%. Việc chọn mẫu thuận tiện dẫn đến phân bố số lượng không đồng đều giữa các khóa do sinh viên những năm cuối bận lịch học lâm sàng và trực bệnh viện.

4.2. Thực trạng rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Y khoa

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỉ lệ sinh viên y khoa có nguy cơ rối loạn giấc ngủ là 52,8%, tương đồng với nghiên cứu của Tran Duc Sy với tỉ lệ hơn 50% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém [5]. Một nghiên cứu gần đây tại Croatia cũng ghi nhận tỉ lệ sinh viên y khoa bị rối loạn giấc ngủ lên tới 67,9% [4]. Điều này cho thấy chất lượng giấc ngủ kém vẫn là một vấn đề phổ biến và nghiêm trọng của sinh viên Y khoa, những người thường xuyên chịu áp lực học tập cao, lịch học dày đặc, và thiếu thời gian nghỉ ngơi hợp lý.

4.3. Các yếu tố về nhân khẩu học và quá trình học tập liên quan đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Y khoa

Nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên nữ cao hơn sinh viên nam nhưng không có ý nghĩa thống kê ($p=0,821$). Phát hiện này tương tự với kết quả nghiên cứu của Zhang và Wing [9]. Tuy nhiên, tỉ lệ rối loạn cảm xúc cao ở phụ nữ và sự chênh lệch kinh tế xã hội khác đã làm phức tạp vai trò của giới tính đối với chất lượng giấc ngủ. Giấc ngủ bị xáo trộn được coi là một trong những triệu chứng chính của chứng lo âu lâm sàng và rối loạn trầm cảm. Tuy nhiên, các nghiên cứu vẫn còn đang chưa rõ liệu sự khác biệt giới tính về chất lượng giấc ngủ có thể là do tỉ lệ trầm cảm cao hơn ở phụ nữ hoặc các nhược điểm kinh tế xã hội khác, hay liệu đó là do sự khác biệt sinh học trong sinh lý giấc ngủ giữa nam và nữ [10]. Mặt khác, sinh viên dân tộc Kinh có tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém thấp hơn (52,4%) so với sinh viên các dân tộc khác (55,6%) nhưng không đáng kể ($p=0,434$). Ngoài ra, nhóm sinh viên có kết quả học tập yếu/kém có tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém thấp nhất (63,4%), tiếp đến là nhóm sinh viên có học lực trung bình (58,8%). Trong khi đó nhóm sinh viên có học lực khá có tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém thấp nhất (50,5%). Như vậy, tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém có xu hướng gia tăng ở những sinh viên có kết quả học tập thấp (trung bình/yếu/kém) hoặc rất cao (giỏi/xuất sắc). Một nghiên cứu trong nước cho thấy sinh viên không hài lòng với kết quả học tập có nguy cơ căng thẳng cao gấp 10,7 lần so với nhóm hài lòng [11]. Điều này có thể được lý giải bởi việc không đạt được kỳ vọng học tập làm tăng lo âu dẫn đến mất ngủ. Đồng thời, việc thiếu ngủ cũng làm giảm khả năng tiếp thu kiến thức và hiệu suất học tập. Khi so sánh giữa các năm học, xu hướng có nguy cơ rối loạn giấc ngủ tăng dần qua từng năm, từ 43,7% ở sinh viên năm thứ nhất đến 64,6% ở sinh viên năm thứ năm và 61,5% ở sinh viên năm thứ sáu. Khi so sánh với năm thứ nhất, tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém tăng lên 1,922 lần ở sinh viên năm thứ tư ($p=0,001$), 2,383 lần ở sinh viên năm thứ năm ($p=0,001$), và 2,085 lần ở sinh viên năm thứ sáu ($p=0,003$). Nghiên cứu của Đào Thị Ngoãn và cộng sự cũng ghi nhận sự gia tăng tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém ở sinh viên từ năm thứ tư, được nhóm tác giả đặt giả thuyết là do áp lực học tập và thực hành lâm sàng [11]. Đồng thời chúng tôi giả thuyết rằng, sinh viên ở năm cuối và năm kế cuối thường có lo lắng về kỳ thi tốt nghiệp và định hướng nghề nghiệp. Những yếu tố này cũng có thể góp phần làm giảm chất lượng giấc ngủ ở sinh viên Y khoa.

4.4. Các yếu tố trầm cảm, lo âu, và căng thẳng liên quan đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên Y khoa

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự tương quan thuận có ý nghĩa thống kê giữa thang điểm PSQI với các thang điểm DASS-21. Cụ thể, căng thẳng là yếu tố có mức độ tương quan cao nhất ($r=0,414$; $p<0,001$), tiếp đến là lo âu ($r=0,408$; $p<0,001$), và trầm cảm ($r=0,388$; $p<0,001$). Kết quả này tương đồng với nhiều nghiên cứu khác, cho thấy rằng các rối loạn tâm lý ở sinh viên y khoa thường xảy ra đồng thời và có ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ [12], [13]. Tuy nhiên, kết quả này khác với nghiên cứu của Alwhaibi (2023), tác giả công bố kết quả rối loạn lo âu là yếu tố ảnh hưởng nhiều nhất, tiếp theo là căng thẳng và cuối cùng là trầm cảm [14]. Sự khác biệt này có thể do rối loạn lo âu thường đi kèm với các triệu chứng căng thẳng, và tỉ lệ chẩn đoán rối loạn lo âu, trầm cảm khác nhau giữa các quốc gia và vùng lãnh thổ, dẫn đến ghi nhận về tỉ lệ giữa ba yếu tố này có sự chênh lệch. Khi đưa vào mô hình phân tích đa biến, cả ba yếu tố vẫn có tương quan có ý nghĩa thống kê với nguy cơ rối loạn giấc ngủ, với hệ số tương quan chung là 0,432. Cả ba yếu tố của thang điểm DASS-21 có thể giải thích được 18,6% sự thay đổi trên thang điểm PSQI. Có thể vẫn còn nhiều yếu tố khác tác

động đến nguy cơ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên y khoa như thói quen sinh hoạt, áp lực học tập, và thời gian sử dụng thiết bị điện tử cũng cần được xem xét thêm.

Từ những kết quả trên, có thể nhận định rằng chất lượng giấc ngủ của sinh viên Y khoa đang chịu tác động mạnh mẽ từ nhiều yếu tố, đặc biệt là các yếu tố trầm cảm, lo âu, và căng thẳng. Trong tương lai, cần mở rộng nghiên cứu với quy mô lớn hơn kết hợp với đề xuất các giải pháp can thiệp và hỗ trợ sức khỏe tâm lý nhằm phát hiện sớm, can thiệp kịp thời, góp phần nâng cao sức khỏe toàn diện cho sinh viên Y khoa.

V. KẾT LUẬN

Sinh viên y khoa tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ có tỉ lệ chất lượng giấc ngủ kém là 52,8%. Tình trạng này có xu hướng tăng dần theo các năm, cao nhất ở ba năm học cuối khóa. Trầm cảm, lo âu, và căng thẳng dựa trên thang điểm DASS-21 đều có tương quan thuận và giải thích được 18,6% tình trạng chất lượng giấc ngủ kém theo thang điểm PSQI.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Consensus Conference Panel. 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, <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>.
2. Mirjat A.A., Mirjat A.A., Naveed M., Majeed F., and Chong S. Factors Influencing Sleep Quality and Effects of Sleep on Hypertension. *Sleep Vigilance*. 2020. 4, 125-136, <https://doi.org/10.1007/s41782-020-00094-5>.
3. Nguyen Thi Thanh Thao, Le Minh Huu, Chau Lieu Trinh, Le Trung Hieu, Pham Trung Tin, et al. Prevalence of stress and related factors among healthcare students: a cross - sectional study in Can Tho City, Vietnam. *Ann Ig*. 2024. 36(3), 292-301, <https://doi.org/10.7416/ai.2023.2591>.
4. Vidović S., Rakić N., Kraštek S., Pešikan A., Degmečić D., et al. Sleep Quality and Mental Health Among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *J. Clin. Med*. 2025. 14(7), 2274, <https://doi.org/10.3390/jcm14072274>.
5. Tran Duc Sy, Nguyen Duy Thai, Nguyen Thai Hang, Tran Cao Thinh Phuoc, Duong Quy Sy, and Nguyen Thanh Hiep. Stress and sleep quality in medical students: a cross-sectional study from Vietnam. *Front. Psychiatry*. 2023. 14, 1297605, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1297605>.
6. Vo Le Quang Tri, Tran Van Phuc, Nguyen Thi Minh Ngoc, Nguyen Huynh Kieu My, Tran Van De, et al. Sleep quality and associated factors among third-year medical students at Can Tho University of Medicine and Pharmacy. *Can Tho J Med Pharm*. 2023. 5, 29-35, <https://doi.org/10.58490/ctump.2023i5.637>.
7. Buysse D.J., Reynolds III C.F., Monk T.H., Berman S.R., and Kupfer D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. 1989. 28(2), 193-213, [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
8. Henry J.D., and Crawford J.R. The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol*. 2011. 44(2), 227-239, <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>.
9. Zhang B., and Wing Y.K. Sex differences in insomnia: a meta-analysis. *Sleep*. 2006. 29, 85-93, <https://doi.org/10.1093/sleep/29.1.85>.
10. Sekine M., Chandola T., Martikainen P., Marmot M., and Kagamimori S. Work and family characteristics as determinants of socioeconomic and sex inequalities in sleep: The Japanese Civil Servants Study. *Sleep*. 2006. 29, 206-216, <https://doi.org/10.1093/sleep/29.2.206>.
11. Đào Thị Ngoãn, Phạm Tùng Sơn, Trần Thị Ngọc Trang, Nguyễn Thị Nguyệt, Võ Trung Hiếu, và cộng sự. Thực trạng tâm lý của sinh viên năm thứ tư Trường Đại học Y Hà Nội năm học 2023-2024. *Tạp chí nghiên cứu Y học*. 2025. 187(2), 296-304, <https://doi.org/10.52852/tcncyh.v187i2.3068>.

12. Mayer F.B., Santos I.S., Silveira P.S.P., Lopes M.H.I., Souza A.R.N.D., et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. *BMC Medical Education*. 2016. 16, 282, <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0791-1>.
 13. Sultana-Muchindu Y., and Takainga S. Prevalence and Comorbidity of Generalized Anxiety and Depression among Medical Students at Selected Universities in Lusaka, Zambia. *International Journal of Current Science Research and Review*. 2025. 8(1), 451-463, <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i1-48>.
 14. Alwhaibi M., and Al Aoola N.A. Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students. *J Clin Med*. 2023. 12(13), 4340, <https://doi.org/10.3390/jcm12134340>.
-