

THE CURRENT SITUATION OF SLEEP DISORDERS AND SOME RELATED FACTORS IN HEALTH FIELD STUDENTS AT DAI NAM UNIVERSITY

Ngo Thi Tam*

Dai Nam University - 1 Xom, Phu Lam, Ha Dong, Hanoi, Vietnam

Received: 23/03/2024

Revised: 24/04/2024; Accepted: 20/05/2024

SUMMARY

Objective: Describe the current status of sleep disorders and some related factors in health students at Dai Nam University in 2022.

Research method: The study had a cross-sectional descriptive design using an online survey on 412 health students at Dai Nam University through the Google forms application. Sleep status was measured using the AIS-5 scale.

Results: More than 1/3 of students had sleep disorders according to the AIS-5 scale (34.2%). The majority of students do not have problems with falling asleep at night (63.6%), waking up during the night (65.5%), and waking up earlier than desired (62.9%). No students experienced severe nighttime awakenings. However, a high proportion of students felt their total sleep time was significantly (13.4%) or severely (4.4%) lacking. Students who were in a relationship had significantly more sleep disorders (40.6%) than those who were single (32.1%) or married (0%). The rate of sleep disorders was highest among medical students (41.4%), followed by pharmacy students (31.3%), and lowest among nursing students (26.7%). Students who have the habit of watching short videos before bed and have psychological disorders also have a significantly higher rate of sleep disorders.

Conclusion: The rate of sleep disorders in Health Sciences students at Dai Nam University is relatively high. Sleep disorders are related to relationship status, field of study, habit of watching short videos before bed and psychological disorders. There is a need for health education solutions so that Health Science students have healthy sleeping habits and psychological stability.

Keywords: Sleep disorders, health science students, Dai Nam University, AIS-5.

*Corresponding author

Email address: ngothitam.hmu@gmail.com

Phone number: (+84) 944 427 392

<https://doi.org/10.52163/yhc.v65i4.1196>



THỰC TRẠNG RỐI LOẠN GIẤC NGỦ VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN KHỐI NGÀNH SỨC KHỎE TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐẠI NAM

Ngô Thị Tâm*

Trường Đại học Đại Nam - 1 P. Xóm, Phú Lâm, Hà Đông, Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận bài: 23/03/2024

Ngày chỉnh sửa: 24/04/2024; Ngày duyệt đăng: 20/05/2024

TÓM TẮT

Mục tiêu: Mô tả thực trạng rối loạn giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở sinh viên khối ngành sức khỏe trường đại học Đại Nam năm 2022.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu có thiết kế mô tả cắt ngang khảo sát online trên 412 sinh viên khối ngành sức khỏe trường Đại học Đại Nam qua ứng dụng Google biểu mẫu. Tình trạng giấc ngủ được đo bằng thang đo AIS-5.

Kết quả: Hơn 1/3 số sinh viên gặp rối loạn giấc ngủ theo thang đo AIS-5 (34,2%). Đa số sinh viên không gặp vấn đề với thời gian đi vào giấc ngủ buổi đêm (63,6%), tỉnh giấc trong đêm (65,5%) và tỉnh giấc sớm hơn mong muốn (62,9%). Không có sinh viên nào gặp tình trạng tỉnh giấc trong đêm nghiêm trọng. Tuy nhiên, có một tỉ lệ cao sinh viên cảm thấy tổng thời gian ngủ thiếu rõ rệt (13,4%) hoặc nghiêm trọng (4,4%). Những sinh viên đã có người yêu có rối loạn giấc ngủ (40,6%) nhiều hơn đáng kể so với nhóm độc thân (32,1%) hoặc đã kết hôn (0%). Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ cao nhất ở nhóm sinh viên Y (41,4%), tiếp theo là sinh viên dược (31,3%) và thấp nhất ở sinh viên điều dưỡng (26,7%). Những sinh viên có thói quen xem video ngắn trước khi ngủ và có rối loạn tâm lý cũng có tỷ lệ rối loạn giấc ngủ cao hơn đáng kể.

Kết luận: Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên khối Khoa học Sức khỏe trường Đại học Đại Nam tương đối cao. Rối loạn giấc ngủ có liên quan tới tình trạng quan hệ, ngành học, thói quen xem video ngắn trước khi ngủ và rối loạn tâm lý. Cần có các giải pháp giáo dục sức khỏe để sinh viên Khoa học Sức khỏe có thói quen ngủ lành mạnh và tâm lý ổn định.

Từ khóa: Rối loạn giấc ngủ, sinh viên khoa học sức khỏe, Đại học Đại Nam, AIS-5.

*Tác giả liên hệ

Email: ngothitam.hmu@gmail.com

Điện thoại: (+84) 944 427 392

<https://doi.org/10.52163/yhc.v65i4.1196>



1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thiếu ngủ và chất lượng giấc ngủ kém là những vấn đề thường gặp ở sinh viên đại học, những người phải chống chọi với áp lực học tập cao hàng ngày, đặc biệt là nhóm sinh viên khối ngành sức khỏe. Trong khi đó, những sinh viên bị thiếu ngủ hoặc gặp các vấn đề rối loạn giấc ngủ khác nhau có thể sẽ phải đối mặt với các nguy cơ như suy giảm khả năng học tập, mức độ căng thẳng cao dẫn tới tiến độ học tập bị ảnh hưởng và chất lượng cuộc sống bị suy giảm [1]. Do đó, các nghiên cứu liên quan tới giấc ngủ của sinh viên nói chung và sinh viên khối Sức khỏe nói riêng ngày càng được quan tâm. Việc tìm hiểu thực trạng giấc ngủ của sinh viên cũng như những yếu tố ảnh hưởng tới rối loạn giấc ngủ trong nhóm đối tượng này là cần thiết để có những giải pháp can thiệp, hỗ trợ nâng cao chất lượng giấc ngủ của họ, giúp họ đảm bảo sức khỏe và tinh thần cho sinh hoạt và học tập.

Trường Đại học Đại Nam là một Đại học đa ngành, khối ngành Sức khỏe còn khá non trẻ. Các chương trình và chính sách hỗ trợ sinh viên và thúc đẩy chất lượng đào tạo luôn được khuyến khích. Do đó, chúng tôi thực hiện nghiên cứu này nhằm trả lời câu hỏi: Tình trạng giấc ngủ ở sinh viên khối Khoa học sức khỏe trường Đại học Đại Nam như thế nào? Những yếu tố nào có liên quan tới rối loạn giấc ngủ trên nhóm đối tượng này? Từ đó, có thể định hướng những giải pháp can thiệp và hỗ trợ, nâng cao sức khỏe, chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập ở sinh viên.

Mục tiêu nghiên cứu:

Mô tả thực trạng rối loạn giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở sinh viên khối ngành sức khỏe trường đại học Đại Nam năm 2022.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Mô tả cắt ngang

2.2. Thời gian, địa điểm nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 10/2022 – tháng 4/2023 tại Trường Đại học Đại Nam, phố Xóm, Hà Đông, Hà Nội.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên khối ngành sức khỏe bao gồm sinh viên Y, Dược và Điều dưỡng, đang theo học tại trường đại học Đại Nam (DNU) trong thời gian khảo sát.

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

Cỡ mẫu áp dụng cho điều tra ước tính một tỷ lệ tương đối trong nghiên cứu:

$$n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \cdot \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Trong đó: n là mẫu tối thiểu cần có; $z(1 - \alpha/2) = 1,96$ với $\alpha = 0,05$; $p = 0,5$ là tỉ lệ rối loạn giấc ngủ để có cỡ mẫu tối đa do chưa có nghiên cứu tương tự trước đó; $d = 0,05$ là độ chính xác tuyệt đối. Cỡ mẫu tối thiểu tính được là 385 sinh viên. Trên thực tế, nghiên cứu đã khảo sát 412 sinh viên.

Mẫu nghiên cứu được chọn bằng phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Tất cả sinh viên khối ngành sức khỏe tại DNU ở 03 khoa: Y, Điều Dưỡng, Dược được mời tham gia vào nghiên cứu

2.5. Biến số, chỉ số nghiên cứu

- Thông tin chung: giới tính, tình trạng quan hệ, ngành học, tình trạng đi học lâm sàng
- Tình trạng rối loạn giấc ngủ: Rối loạn/ không rối loạn (đo bằng thang AIS-5)
- Các yếu tố liên quan: các thông tin chung, thói quen xem video ngắn trước khi đi ngủ, tình trạng rối loạn tâm lý.

2.6. Đo lường

Tình trạng rối loạn giấc ngủ được đo lường bằng bộ câu hỏi AIS-5 (Athens Insomnia Scale 5-items). AIS-5 là phiên bản ngắn gọn của AIS-8 và chỉ bao gồm 5 mục đánh giá các vấn đề về giấc ngủ về đêm. Những người trả lời được yêu cầu đánh giá những khó khăn khi ngủ. Mỗi mục được đánh giá theo 4 điểm, trong đó 0 là không có vấn đề gì cả và 3 là có vấn đề rất nghiêm trọng. Tổng điểm dao động từ 0 đến 15. Điểm cao hơn trong các biện pháp AIS này cho thấy những người trả lời có triệu chứng mất ngủ nghiêm trọng. Điểm AIS-5 > 4 tương đương với có rối loạn giấc ngủ [2].

Tình trạng rối loạn tâm lý được đo bằng thang đo PQH9 gồm 9 câu hỏi về tần suất có các trải nghiệm cảm xúc tiêu cực trong 2 tuần trước đó, mỗi câu hỏi sử dụng thang Likert 4 mức với 0 là không thấy và 3 tương ứng với hầu hết mọi ngày. Điểm PQH9 giao động từ 0-27 điểm. Sinh viên không có rối loạn tâm lý khi PQH9 < 5 và có rối loạn khi PQH9 ≥ 5 điểm [3].



2.7. Phân tích và xử lý số liệu

Các số liệu nghiên cứu thu được qua Google form được xuất ra file Excel để làm sạch và phân tích bằng Stata 14.0. Các thống kê mô tả và thống kê phân tích được sử dụng.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Sinh viên tự nguyện tham gia nghiên cứu sau khi biết rõ mục tiêu nghiên cứu. Việc tham gia nghiên cứu không gây bất cứ ảnh hưởng tiêu cực nào đối với đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Thông tin của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm		Số lượng	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	157	38,1
	Nữ	255	61,9
Tình trạng quan hệ	Độc thân	271	65,8
	Có người yêu	133	32,3
	Đã kết hôn	8	1,9
Ngành học	Y	162	39,3
	Điều dưỡng	90	21,8
	Dược	160	38,8
Học lâm sàng	Chưa/ không học	243	59,0
	Đã/ đang học tiền lâm sàng	128	31,1
	Đã học lâm sàng bệnh viện	41	9,9

Đa số sinh viên trong nghiên cứu là nữ giới (61,9%), chưa hoặc không đi học lâm sàng (59,0%), học ngành Y (39,3%).

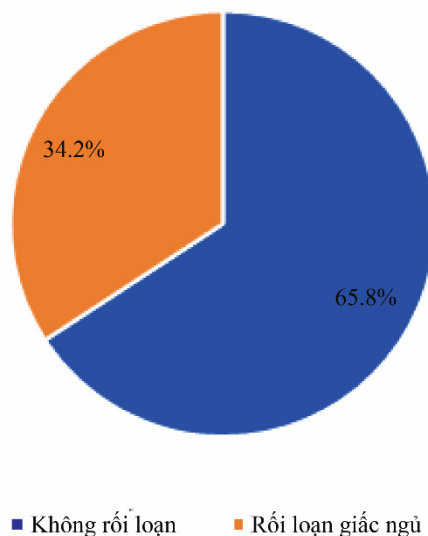
Bảng 2. Đặc điểm giấc ngủ theo thang đo AIS

Đặc điểm	Bình thường/ Không có vấn đề n (%)	Vấn đề nhỏ/ Hơi thiếu n (%)	Vấn đề tương đối/ Rõ rệt n (%)	Vấn đề / Thiếu nghiêm trọng n (%)
Thời gian bạn đi vào giấc ngủ buổi đêm sau khi tắt đèn	262 (63,6)	95 (23,1)	41 (10,0)	14 (3,4)
Tình trạng tỉnh giấc trong đêm	270 (65,5)	115 (27,9)	27 (6,6)	0
Tỉnh giấc sớm hơn mong muốn	259 (62,9)	112 (27,2)	29 (7,0)	12 (2,9)
Tổng thời gian ngủ	181 (43,9)	158 (38,4)	55 (13,4)	18 (4,4)
Chất lượng giấc ngủ nói chung	198 (48,1)	166 (40,3)	35 (8,5)	13 (3,2)
Điểm chất lượng giấc ngủ thang đo AIS-5 (trung bình ± sd, Min – Max)	2,9 ± 2,9; 0 - 14			

Điểm AIS-5 trung bình là $2,9 \pm 2,9$. Đa số sinh viên không gặp vấn đề với thời gian đi vào giấc ngủ buổi đêm (63,6%), tỉnh giấc trong đêm (65,5%) và tỉnh giấc sớm hơn mong muốn (62,9%). Không có sinh viên nào gặp tình trạng tỉnh giấc trong đêm nghiêm trọng. Tuy nhiên, có một tỉ lệ cao sinh viên cảm thấy tổng thời gian ngủ thiếu rõ rệt (13,4%) hoặc nghiêm trọng (4,4%).



Biểu đồ 1. Rối loạn giấc ngủ theo thang đo AIS-5



Biểu đồ 1 cho thấy có hơn 1/3 số sinh viên gặp rối loạn giấc ngủ theo thang đo AIS-5 (34,2%).

Bảng 3. Một số vấn đề liên quan tới rối loạn giấc ngủ (n=412)

Đặc điểm		Không rối loạn giấc ngủ		Rối loạn giấc ngủ		p
		SL	%	SL	%	
Giới tính	Nam	102	65,0	55	35,0	0,85
	Nữ	169	66,3	86	33,7	
Tình trạng quan hệ	Độc thân	184	67,9	87	32,1	0,03
	Có người yêu	79	59,4	54	40,6	
	Đã kết hôn	8	100	0	0	
Ngành học	Y	95	58,6	67	41,4	0,04
	Điều dưỡng	66	73,3	24	26,7	
	Dược	110	68,8	50	31,3	
Học lâm sàng	Không/ chưa	152	62,6	91	37,4	0,23
	Đã học tiền lâm sàng	89	69,5	39	30,5	
	Đang đi lâm sàng	30	73,2	11	26,8	
Xem video ngắn trước khi ngủ	Có	56	54,9	46	45,1	0,01
	Không	186	69,4	82	30,6	
Rối loạn tâm lý	Có	109	48,7	115	51,3	<0,01
	Không	162	86,2	26	13,8	

Những sinh viên đã có người yêu có rối loạn giấc ngủ (40,6%) nhiều hơn đáng kể so với nhóm độc thân (32,1%) hoặc đã kết hôn (0%). Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ cao nhất ở nhóm sinh viên Y (41,4%), tiếp theo là sinh viên dược (31,3%) và thấp nhất ở sinh viên điều dưỡng (26,7%). Những sinh viên có thói quen xem video ngắn trước khi ngủ và có rối loạn tâm lý cũng có tỷ lệ rối loạn giấc ngủ cao hơn đáng kể. Những sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.



4. BÀN LUẬN

Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên khối Khoa học Sức khỏe trường Đại học Đại Nam tương đối cao. Rối loạn giấc ngủ có liên quan tới tình trạng quan hệ, ngành học, thói quen xem đoạn phim ngắn trước khi ngủ và rối loạn tâm lý.

Kết quả nghiên cứu cho thấy mặc dù đa số sinh viên không gặp vấn đề với thời gian đi vào giấc ngủ buổi đêm (63,6%), tỉnh giấc trong đêm (65,5%) và tỉnh giấc sớm hơn mong muốn (62,9%); không có sinh viên nào gặp tình trạng tỉnh giấc trong đêm nghiêm trọng, tuy nhiên, có một tỉ lệ cao sinh viên cảm thấy tổng thời gian ngủ thiếu rõ rệt (13,4%) hoặc nghiêm trọng (4,4%). Theo thang đo AIS-5, có hơn 1/3 số sinh viên trong nghiên cứu gặp rối loạn giấc ngủ (34,2%). Tỷ lệ này là tương đối cao so với các báo cáo trước đây. Theo Yuanlong Sun và cộng sự, tỷ lệ mắc chứng khó ngủ ở sinh viên Y khoa Trung Quốc là 27,38% [4]. Một nghiên cứu tổng quan hệ thống trên nhóm thanh thiếu niên sử dụng các chất gây nghiện cũng báo cáo tỉ lệ có rối loạn giấc ngủ chung là 29% (KTC 95%: 0,201–0,403) [5]. Sự khác biệt giữa các kết quả nghiên cứu có thể được giải thích do sự khác nhau về đối tượng nghiên cứu (ở các quốc gia khác nhau, đặc điểm khác nhau), và việc sử dụng công cụ đo lường rối loạn giấc ngủ khác nhau. Tuy nhiên, kết quả này cũng gợi ý một thực trạng đáng báo động về chất lượng giấc ngủ của sinh viên khối ngành khoa học sức khỏe trong nghiên cứu này. Sinh viên khối khoa học sức khỏe thường có khối lượng học tập lớn hơn, thời gian học tập dài hơn và áp lực học tập cao hơn so với sinh viên những ngành khác. Mặt khác, như những người trẻ khác, những sinh viên này cũng thường có những thói quen sinh hoạt không lành mạnh như thức khuya, sử dụng chất kích thích (rượu bia, thuốc lá), lạm dụng mạng xã hội hoặc điện thoại thông minh,... Đây cũng là những nguyên nhân có thể ảnh hưởng tiêu cực tới giấc ngủ của họ.

Nghiên cứu tìm thấy sự khác biệt về tỷ lệ rối loạn giấc ngủ giữa những sinh viên trong mối quan hệ khác nhau. Những sinh viên đã có người yêu có rối loạn giấc ngủ (40,6%) nhiều hơn đáng kể so với nhóm độc thân (32,1%) hoặc đã kết hôn (0%). Những sinh viên có người yêu có thể phải đối mặt với các thách thức và áp lực tình cảm từ mối quan hệ, điều này có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của họ. Việc dành thời gian nhắn tin, liên lạc hoặc gặp gỡ người yêu cũng có thể là lý do dẫn tới đi ngủ muộn hoặc khó ngủ ở những người đang yêu. Bên cạnh đó, mặc dù sinh viên độc

thân cũng có thể phải đối mặt với stress từ học tập và cuộc sống, nhưng họ có thể có ít áp lực tâm lý từ mối quan hệ tình cảm so với sinh viên đã có người yêu. Mặt khác, việc kết hôn có thể đồng nghĩa với việc có một môi trường ổn định hơn trong cuộc sống, điều này có thể làm giảm stress và lo lắng, từ đó giúp những sinh viên đã có gia đình cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Theo ngành học, tỷ lệ rối loạn giấc ngủ cao nhất ở nhóm sinh viên Y (41,4%), tiếp theo là sinh viên Dược (31,3%) và thấp nhất ở sinh viên điều dưỡng (26,7%). Có thể nói, sinh viên cả ba ngành Y, Dược và Điều dưỡng đều có đặc điểm chung về áp lực học tập cao của sinh viên khối ngành sức khỏe. Mặc dù sinh viên điều dưỡng cũng phải đối mặt với áp lực học tập và thực hành, nhưng họ thường lịch trình linh hoạt hơn so với sinh viên y học và dược học, bằng chứng là tổng thời gian học tập của nhóm này cũng thấp nhất (chỉ 4 năm so với 5 và 6 năm). Công việc chăm sóc sức khỏe có thể làm cho sinh viên điều dưỡng có thói quen ngủ đều đặn hơn, điều này có thể giảm nguy cơ rối loạn giấc ngủ.

Những sinh viên có thói quen xem video ngắn trước khi ngủ có tỷ lệ rối loạn giấc ngủ cao hơn đáng kể. Nhiều bằng chứng đã cho thấy có mối liên quan giữa sử dụng điện thoại thông minh và chất lượng giấc ngủ kém [6]. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy, tỷ lệ mất ngủ cao hơn đáng kể ở sinh viên có thói quen xem video ngắn so với nhóm còn lại. Theo Fahdah và cộng sự, 9/10 người sử dụng điện thoại thông minh của họ trước khi đi ngủ. Đặc biệt, những người dùng trên 60 phút trước khi ngủ có nguy cơ có chất lượng giấc ngủ kém hơn [7]. Ánh sáng bước sóng ngắn phát ra từ màn hình có thể khiến các cá nhân mất nhiều thời gian hơn để chìm vào giấc ngủ, cũng như làm giảm tổng thời gian ngủ của họ [8].

Nghiên cứu của chúng tôi cũng tìm thấy mối liên quan giữa rối loạn tâm lý và tình trạng rối loạn giấc ngủ. Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên có rối loạn tâm lý là 51,3%, cao hơn đáng kể so với tỷ lệ này trong nhóm còn lại chỉ là 13,7%. Kết quả này cũng tương tự một số nghiên cứu trước đây, cho thấy các yếu tố căng thẳng tâm lý, lo âu, trầm cảm có thể ảnh hưởng xấu tới chất lượng giấc ngủ của sinh viên [9, 10].

Những tác động tổng hợp của các yếu tố tâm lý và chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên khối Khoa học Sức khỏe có thể ảnh hưởng tiêu cực tới cuộc sống cá nhân và học tập của họ. Do đó, cần có những giải pháp giáo dục sức khỏe cho nhóm đối tượng có nguy cơ cao nhằm tạo những thói quen ngủ lành mạnh, dẫn tới chất lượng giấc ngủ tốt hơn. Ngoài ra, các giải pháp hỗ trợ tâm lý của sinh viên cũng cần được xây dựng và đẩy mạnh.

5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở sinh viên khối Khoa học Sức khỏe trường Đại học Đại Nam tương đối cao. Rối loạn giấc ngủ có liên quan tới tình trạng quan hệ, ngành học, thói quen xem video ngắn trước khi ngủ và rối loạn tâm lý. Cần có các giải pháp giáo dục sức khỏe để sinh viên Khoa học Sức khỏe có thói quen ngủ lành mạnh và tâm lý ổn định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Yi W, Huiwen X, Xiaotian Z et al., The role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in China, **11**, p. 528831, 2020.
- [2] Isa O, Shun N, Mina K et al., Development and validation of the Japanese version of the Athens Insomnia Scale, **67(6)**, p. 420-425, 2013.
- [3] M. Ghazisaeedi, H. Mahmoodi, I. Arpaci et al., Validity, Reliability, and Optimal Cut-off Scores of the WHO-5, PHQ-9, and PHQ-2 to Screen Depression Among University Students in Iran", *Int J Ment Health Addict*, **20(3)**, p. 1824-1833, 2022.
- [4] Y. Sun, H. Wang, T. Jin et al., Prevalence of Sleep Problems Among Chinese Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis, *Front Psychiatry*, **13**, p. 753419, 2022.
- [5] Doreen P, Vivi LA, Muhammad M et al., Prevalence of sleep disturbance among adolescents with substance use: a systematic review and meta-analysis, *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, **17(1)**, p. 100, 2023.
- [6] M. W. B. Zhang, B. X. Tran, L. T. Huong et al., Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths, *Asian J Psychiatr*, **28**, p. 15-20, 2017.
- [7] F. A. Alshobaili, N. A. AlYousefi, The effect of smartphone usage at bedtime on sleep quality among Saudi non- medical staff at King Saud University Medical City, *J Family Med Prim Care*, **8(6)**, p. 1953-1957, 2019.
- [8] M. Hysing, S. Pallesen, K. M. Stormark et al., Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study, *BMJ Open*, **5(1)**, p. e006748, 2015.
- [9] Hala MMB, Heba S, Heba O et al., Investigating the relationship of sleep quality and psychological factors among Health Professions students, *International Journal of Africa Nursing Sciences*, **19**, p. 100581, 2023.
- [10] Deressa W, Abdisa BD, Berhanu W et al., Perceived stress, depression, and associated factors among undergraduate health science students at Arsi University in 2019 in Oromia, Ethiopia, **2020**.

