

THE CURRENT SITUATION SOCIAL MEDIA USE, SLEEP QUALITY, AND ASSOCIATED FACTORS AMONG NURSING STUDENTS AT PHAM NGOC THACH UNIVERSITY OF MEDICINE

Le Thi My Ly^{1*}, Ngo Thanh Truc¹, Lam Thi Thu Tam¹, Vo Thi Ngoc Anh¹, Tran Thi Thu Nga²

¹Pham Ngoc Thach University of Medicine - 2 Duong Quang Trung, Hoa Hung ward, Ho Chi Minh city, Vietnam

²Binh Dan Hospital - 371 Dien Bien Phu, Ban Co ward, Ho Chi Minh city, Vietnam

Received: 16/04/2026

Revised: 12/06/2026; Accepted: 22/07/2026

ABSTRACT

Objective: To assess the current status of social media use and analyze the association between the level of social media use and sleep quality among nursing students at Pham Ngoc Thach University of Medicine.

Subjects and methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on 460 nursing students from first to fourth year at Pham Ngoc Thach University of Medicine between July 2025 and July 2026. Data were collected using self-administered questionnaires, including the BSMAS and the PSQI. Statistical analyses were performed using appropriate tests with a significance level of $p < 0.05$.

Results: Among 460 nursing students, 81.3% had poor sleep quality, with a mean PSQI score of 7.46 ± 2.38 . Unhealthy behaviors such as staying up late and using electronic devices before bedtime were common and associated with impaired daytime functioning. Male students had a significantly higher risk of poor sleep quality than females ($OR = 2.90$; $p = 0.006$), while academic and economic factors showed no significant association ($p > 0.05$). In multivariable logistic regression, social media use behaviors, including prolonged use (> 3 hours/day), nighttime use, and entertainment purposes (especially video viewing) - increased the risk of poor sleep quality by 2.1-2.6 times ($p < 0.01$). Additionally, stress and lifestyle disturbances were strongly associated with poor sleep quality, whereas general phone use was not statistically significant.

Conclusion: Poor sleep quality among nursing students is prevalent and mainly associated with behavioral and psychological factors, especially social media use. Behavioral interventions are needed to improve sleep quality.

Keywords: Social media, sleep quality, nursing students, PSQI, BSMAS.

*Corresponding author

Email: lytlm@pnt.edu.vn Phone: (+84) 938833926 DOI: 10.52163/yhc.v67i7.5916



THỰC TRẠNG SỬ DỤNG MẠNG XÃ HỘI, CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN Ở SINH VIÊN ĐIỀU DƯỠNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA PHẠM NGỌC THẠCH

Lê Thị Mỹ Ly^{1*}, Ngô Thanh Trúc¹, Lâm Thị Thu Tâm¹, Võ Thị Ngọc Ánh¹, Trần Thị Thu Nga²

¹Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch - 2 Đường Quang Trung, phường Hòa Hưng, thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

²Bệnh viện Bình Dân - 371 Điện Biên Phủ, phường Bàn Cờ, thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

Ngày nhận bài: 16/04/2026

Ngày chỉnh sửa: 12/06/2026; Ngày duyệt đăng: 22/07/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Khảo sát thực trạng sử dụng mạng xã hội và phân tích mối liên quan giữa mức độ sử dụng mạng xã hội với chất lượng giấc ngủ của sinh viên ngành điều dưỡng tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

Đối tượng và phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên 460 sinh viên điều dưỡng từ năm 1 đến năm 4 tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch (7/2025-7/2026). Dữ liệu thu thập bằng bảng hỏi tự điền gồm thang đo BSMAS và PSQI, và được phân tích thống kê với mức ý nghĩa khi $p < 0,05$.

Kết quả: Trong 460 sinh viên điều dưỡng, 81,3% có chất lượng giấc ngủ kém (PSQI trung bình $7,46 \pm 2,38$ điểm). Các hành vi như thức khuya và dùng thiết bị điện tử trước ngủ phổ biến, kèm suy giảm chức năng ban ngày. Nam giới có nguy cơ ngủ kém cao hơn nữ ($OR = 2,90$; $p = 0,006$), trong khi yếu tố học tập và kinh tế không liên quan. Sử dụng mạng xã hội kéo dài, ban đêm và để giải trí làm tăng nguy cơ ngủ kém (2,1-2,6 lần; $p < 0,01$). Căng thẳng và rối loạn sinh hoạt cũng liên quan mạnh, còn việc dùng điện thoại nói chung không có ý nghĩa thống kê.

Kết luận: Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng kém và phổ biến, chủ yếu liên quan đến hành vi và tâm lý, đặc biệt là sử dụng mạng xã hội. Cần can thiệp thay đổi hành vi để cải thiện giấc ngủ.

Từ khóa: Mạng xã hội, chất lượng giấc ngủ, sinh viên điều dưỡng, PSQI, BSMAS.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh chuyển đổi số, mạng xã hội được sử dụng rộng rãi và có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ cũng như hiệu quả học tập của sinh viên. Tuy nhiên, mối liên quan này ở sinh viên điều dưỡng tại Việt Nam vẫn chưa được nghiên cứu đầy đủ. Việc làm rõ mối liên quan này giúp nhận diện các yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe và kết quả học tập của sinh viên điều dưỡng - nhóm đối tượng có áp lực học tập và thực hành cao. Từ đó, nghiên cứu cung cấp cơ sở khoa học cho các can thiệp nhằm cải thiện chất lượng giấc ngủ và hiệu quả học tập.

Chúng tôi thực hiện nghiên cứu này nhằm đánh giá mối liên quan giữa mức độ sử dụng mạng xã hội và chất lượng giấc ngủ ở sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành từ tháng 7/2025 đến tháng 7/2026 tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên cử nhân điều dưỡng từ năm 1 đến năm 4 tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch trong năm học 2025-2026.

- Tiêu chuẩn lựa chọn: sinh viên đang theo học ngành điều dưỡng tại trường, đồng ý tham gia nghiên cứu và hoàn thành đầy đủ bộ câu hỏi khảo sát.

- Tiêu chuẩn loại trừ: sinh viên không hoàn thành đầy đủ bảng khảo sát hoặc cung cấp thông tin không hợp lệ.

2.4. Cỡ mẫu, chọn mẫu

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện, bao gồm các sinh viên thỏa mãn tiêu chí lựa chọn, với tổng cỡ mẫu là 460 sinh viên.

2.5. Các thông số đánh giá

- Biến số phụ thuộc: chất lượng giấc ngủ.
- Biến số độc lập: thực trạng sử dụng mạng xã hội.
- Các yếu tố liên quan.

2.6. Kỹ thuật, quy trình thực hiện

Dữ liệu được thu thập bằng bảng hỏi tự điền gồm thông tin cá nhân, thang đo nghiện mạng xã hội Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale - BSMAS), thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI) với hướng dẫn đảm bảo trả lời đầy đủ và chính xác.

2.7. Xử lý và phân tích số liệu

Sử dụng phần mềm SPSS Statistics 20.0; áp dụng kiểm định Chi-square hoặc kiểm định Fisher's Exact để so sánh tỉ lệ của hai biến định tính; sử dụng kiểm định Independent Samples T-test cho các biến định lượng có

*Tác giả liên hệ

Email: lyltm@pnt.edu.vn Điện thoại: (+84) 938833926 DOI: 10.52163/vjhc.v67i7.5916

phân phối chuẩn; phân tích hồi quy logistic nhị phân để xác định các yếu tố liên quan. Ngưỡng ý nghĩa thống kê được chọn là $p < 0,05$.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được phê duyệt bởi Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. Người tham gia tự nguyện, ký cam kết đồng thuận và có quyền rút lui bất cứ lúc nào. Nghiên cứu không gây hại và đảm bảo bảo mật thông tin cá nhân.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n = 460)

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Giới tính	Nam	96	20,9
	Nữ	364	79,1
Năm học hiện tại	Năm 1	199	43,3
	Năm 2	103	22,4
	Năm 3	78	17,0
	Năm 4	80	17,4
Dân tộc	Kinh	427	92,8
	Khác	33	7,2
Tôn giáo	Không	292	63,5
	Phật giáo	96	20,9
	Thiên chúa giáo	56	12,2
	Đạo Tin lành	4	0,9
	Khác	12	2,6
Học lực (điểm trung bình của học kỳ gần nhất)	Xuất sắc (9-10 điểm)	36	7,8
	Giỏi (8-8,9 điểm)	99	21,5
	Khá (7-7,9 điểm)	135	29,3
	Trung bình (5-6,9 điểm)	189	41,1
	Yếu (4-4,9 điểm)	1	0,2
Đang sống cùng ai	Sống với bố mẹ	274	59,6
	Sống với bạn bè	70	15,2
	Sống một mình	66	14,3
	Khác	50	10,9

Bảng 2. Tỷ lệ các yếu tố ảnh hưởng và thói quen của sinh viên cử nhân điều dưỡng (n = 460)

Yếu tố		Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Thời gian tự học	< 2 giờ/ngày	146	31,7
	2-3 giờ/ngày	227	49,3
	> 3 giờ/ngày	87	18,9
Mức chu cấp từ gia đình	< 1,5 triệu đồng/tháng	148	32,2
	1,5-2,5 triệu đồng/tháng	159	34,6
	2,6-3,5 triệu đồng/tháng	75	16,3
	> 3,5 triệu đồng/tháng	78	17,0
Làm thêm	Có	123	26,7
	Không	337	73,3
Yêu thích ngành học	Có	398	86,5
	Không	62	13,5
Có kế hoạch học tập	Có	377	82,0
	Không	83	18,0
Thói quen đọc sách khi thời gian rảnh	Có	195	42,4
	Không	265	57,6

Yếu tố		Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Thói quen chỉ đọc bài khi gần đến kỳ thi	Có	287	62,4
	Không	173	37,6
Sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ	Không	16	3,5
	1-2 lần/tuần	32	7,0
	3-4 lần/tuần	75	16,3
	> 5 lần/tuần	337	73,3
Sử dụng thức uống có caffeine	Không	192	41,7
	1-2 lần/tuần	165	35,9
	3-4 lần/tuần	65	14,1
	> 5 lần/tuần	38	8,3
Sử dụng thức uống có cồn	Không	422	91,7
	1-2 lần/tuần	27	5,9
	3-4 lần/tuần	7	1,5
	> 5 lần/tuần	4	0,9
Thói quen thức khuya	Không	34	7,4
	1-2 lần/tuần	115	25,0
	3-4 lần/tuần	136	29,6
	> 5 lần/tuần	175	38,0

Bảng 3. Thực trạng sử dụng mạng xã hội của sinh viên điều dưỡng (n = 460)

Nội dung	Kết quả nổi bật	Tần suất (n)	Tỷ lệ (%)
Nền tảng sử dụng	Viber	286	62,2
	TikTok	280	60,9
	Khác	291	63,3
Thời điểm sử dụng	Ban đêm	110	23,9
Tần suất sử dụng	1 lần/tuần	126	27,4
Thời gian sử dụng mỗi lần	1-3 giờ	156	33,9
Thiết bị sử dụng	Điện thoại	372	80,9
Mục đích sử dụng	Tìm việc	255	55,4
Tìm việc (chi tiết)	Tiếp cận cơ hội nhanh	262	57,0
Học tập trên mạng xã hội	Tìm tài liệu	243	52,8
Giải trí	Xem video	312	67,8
	Chat	305	66,3
	Nghe nhạc	298	64,8
Hành vi sử dụng	Kiểm chứng thông tin	256	55,7
	Like/share (ít tạo nội dung)	248	53,9
Lợi ích nhận thức	Giải trí	276	60,0
Tác hại	Mất thời gian	298	64,8
	Nội dung không lành mạnh	272	59,1
Nguyên nhân sử dụng	Tò mò	276	60,0
Ảnh hưởng sức khỏe	Mệt mỏi	284	61,7
	Mất ngủ	262	57,0

Nội dung	Kết quả nổi bật	Tần suất (n)	Tỷ lệ (%)
Phụ thuộc mạng xã hội	Khó chịu khi không dùng	180	39,1
Chi phí Internet	50.000-100.000 đồng/tháng	218	47,4
Biện pháp giảm thiểu	Quản lý thời gian	284	61,7
	Nâng cao nhận thức	262	57,0

Bảng 4. Phân loại chất lượng giấc ngủ của sinh viên (n = 460)

Chất lượng giấc ngủ	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Chất lượng giấc ngủ tốt (PSQI ≤ 5)	86	18,7
Chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5)	374	81,3
$\bar{X} \pm SD$ (điểm)	7,46 ± 2,38	

Bảng 5. Mối liên quan giữa giới tính, năm học, học lực, nơi ở và chất lượng giấc ngủ (n = 460)

Yếu tố		Chất lượng giấc ngủ		OR (95% CI)	p
		Tốt	Kém		
Giới tính	Nam (n = 96)	8 (8,3%)	88 (91,7%)	1	1
	Nữ (n = 364)	76 (20,9%)	288 (79,1%)	2,90 (1,33-6,33)	0,005
Năm học	Năm 1 (n = 199)	35 (17,6%)	164 (82,4%)	1	0,050
	Năm 2 (n = 103)	11 (10,7%)	92 (89,3%)	1,79 (0,89-3,58)	0,100
	Năm 3 (n = 78)	20 (25,6%)	58 (74,4%)	0,62 (0,33-1,15)	0,130
	Năm 4 (n = 80)	18 (22,5%)	62 (77,5%)	0,73 (0,38-1,38)	0,383
Kết quả học tập kỳ gần nhất	Xuất sắc, giỏi (n = 135)	30 (22,2%)	105 (77,8%)	1	1
	Khá (n = 135)	27 (20,0%)	108 (80,0%)	1,14 (0,64-2,02)	0,650
	Trung bình, yếu, kém (n = 190)	27 (14,2%)	163 (85,8%)	1,72 (0,96-3,07)	0,070
Sống cùng ai	Bố mẹ (n = 274)	49 (17,9%)	225 (82,1%)	1	1
	Bạn bè (n = 70)	12 (17,1%)	58 (82,9%)	1,05 (0,53-2,07)	0,880
	Một mình (n = 66)	11 (16,7%)	55 (83,3%)	1,09 (0,53-2,24)	0,810
	Khác (n = 50)	12 (24,0%)	38 (76,0%)	0,69 (0,33-1,44)	≈ 0,32

Bảng 6. Mối liên quan giữa các yếu tố ảnh hưởng và chất lượng giấc ngủ (n = 460)

Yếu tố		Chất lượng giấc ngủ		OR (95% CI)	p
		Tốt	Kém		
Thời gian tự học	< 2 giờ/ngày (n = 146)	24 (16,4%)	122 (83,6%)	1	0,430
	2-3 giờ (n = 227)	40 (17,6%)	187 (82,4%)	0,92 (0,52-1,63)	
	> 3 giờ/ngày (n = 87)	20 (23,0%)	67 (77,0%)	0,66 (0,34-1,27)	

Yếu tố		Chất lượng giấc ngủ		OR (95% CI)	p
		Tốt	Kém		
Mức chu cấp từ gia đình (đồng/tháng)	< 1,5 triệu (n = 148)	22 (14,9%)	126 (85,1%)	1	0,378
	1,5-2,5 triệu (n = 159)	34 (21,4%)	125 (78,6%)	0,64 (0,35-1,16)	
	2,6-3,5 triệu (n = 75)	16 (21,3%)	59 (78,7%)	0,64 (0,30-1,36)	
	> 3,5 triệu (n = 78)	12 (15,4%)	66 (84,6%)	0,96 (0,43-2,15)	
Làm thêm	Có (n = 123)	26 (21,1%)	97 (78,9%)	1,298 (0,769-2,162)	0,342
	Không (n = 337)	58 (17,2%)	279 (82,8%)		
Có kế hoạch học tập	Có (n = 377)	70 (18,6%)	307 (81,4%)	1,124 (0,598-2,111)	0,717
	Không (n = 83)	14 (16,9%)	69 (83,1%)		
Thói quen đọc sách	Có (n = 195)	41 (21%)	154 (79%)	1,375 (0,855-2,209)	0,188
	Không (n = 265)	43 (16,2%)	222 (83,8%)		
Thói quen học bài khi gần kỳ thi	Có (n = 287)	51 (17,8%)	236 (82,2%)	0,917 (0,564-1,489)	0,726
	Không (n = 173)	33 (19,1%)	140 (80,9%)		

Bảng 7. Mối liên quan giữa thực trạng sử dụng mạng xã hội với chất lượng giấc ngủ

Thực trạng sử dụng mạng xã hội	OR thô	95% CI	p-value	aOR hiệu chỉnh	95% CI	p-value
Sử dụng mạng xã hội ban đêm	2,30	1,50-3,50	< 0,001	2,12	1,31-3,44	0,002
Thời gian sử dụng > 3 giờ/ngày	2,80	1,80-4,30	< 0,001	2,45	1,49-4,01	< 0,001
Sử dụng mạng xã hội cho giải trí	2,40	1,50-3,90	< 0,001	2,27	1,36-3,78	0,001
Xem video thường xuyên	2,90	1,80-4,60	< 0,001	2,61	1,55-4,39	< 0,001
Căng thẳng khi sử dụng mạng xã hội	2,50	1,60-3,90	< 0,001	2,18	1,29-3,66	0,003
Rối loạn sinh hoạt	3,50	2,10-5,80	< 0,001	3,05	1,80-5,16	< 0,001
Mất ngủ (tự báo cáo)	4,20	2,50-7,00	< 0,001	3,68	2,12-6,38	< 0,001
Sử dụng điện thoại	1,80	1,10-3,00	0,020	1,69	0,98-2,91	0,058

4. BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu trên 460 sinh viên điều dưỡng cho thấy mẫu nghiên cứu có những đặc điểm đặc trưng về giới tính, năm học, học lực và tình trạng sinh sống - là các yếu tố nền có thể ảnh hưởng đến hành vi sử dụng mạng xã hội và chất lượng giấc ngủ. Tỷ lệ nữ chiếm ưu thế (79,1%) phù hợp với đặc thù ngành điều dưỡng và tương đồng với các nghiên cứu trong nước như nghiên cứu của Ngô Thị Huyền (2022) [1], nghiên cứu của Nguyễn Thị Như Quỳnh và cộng sự (2024) [2] cũng như nghiên cứu quốc tế của Berdida D.J.E (2025) [3]. Điều này cho thấy tính đại diện cao của mẫu nghiên cứu. Tuy nhiên, sự mất cân đối giới cũng có thể ảnh hưởng đến hành vi và sức khỏe giấc ngủ, do nữ giới thường nhạy cảm hơn với các yếu tố tâm lý và có xu hướng sử dụng mạng xã hội nhiều hơn.

Sinh viên năm nhất chiếm tỷ lệ cao nhất (43,3%), phản ánh đặc điểm của nhóm đối tượng trong giai đoạn chuyển tiếp. Kết quả này phù hợp với các nghiên cứu của Berdida

D.J.E (2025) [3], Hà Hoàng Trinh và cộng sự (2025) [4] khi cho thấy sinh viên năm đầu dễ bị rối loạn giấc ngủ do thay đổi môi trường sống và thói quen sinh hoạt. So với các nghiên cứu trong nước có phân bố năm học đồng đều hơn [1-2], sự tập trung này có thể làm nổi bật hơn tác động của các yếu tố hành vi, đặc biệt là sử dụng thiết bị điện tử và mạng xã hội.

Về đặc điểm xã hội, đa số sinh viên là người Kinh (92,8%) và không theo tôn giáo (63,5%), phù hợp với cơ cấu dân số Việt Nam. Tuy nhiên, so với nghiên cứu của Irfan B và cộng sự (2025) [5], yếu tố văn hóa và tôn giáo tại các quốc gia khác có thể ảnh hưởng đáng kể đến hành vi sinh hoạt và giấc ngủ. Điều này cho thấy bối cảnh văn hóa có vai trò điều biến, và trong nghiên cứu này mức độ ảnh hưởng của tôn giáo có thể không rõ rệt do tính đồng nhất của mẫu.

Về học lực, phần lớn sinh viên đạt mức trung bình và khá, tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Như Quỳnh và cộng sự (2024) [2]. Trên phương diện quốc tế, Nzamwita F (2026) và cộng sự cho thấy sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém thường có kết quả học tập thấp hơn [6]. Mặc dù nghiên cứu hiện tại chưa ghi nhận mối liên quan có ý nghĩa thống kê, phân bố học lực vẫn có thể phản ánh tác động tiềm tàng của giấc ngủ đến hiệu quả học tập.

Đáng chú ý, phần lớn sinh viên sống cùng gia đình (59,6%), khác với một số nghiên cứu trong nước và quốc tế như Lê Văn Giáp và cộng sự (2024) [7] hay Elsheikh A.A và cộng sự (2025) [8], nơi sinh viên sống xa gia đình chiếm tỷ lệ cao hơn. Việc sống cùng gia đình có thể đóng vai trò bảo vệ, giúp duy trì thói quen sinh hoạt điều độ. Tuy nhiên, nhóm sinh viên sống xa gia đình vẫn chiếm tỷ lệ đáng kể và có nguy cơ cao hơn đối với việc sử dụng mạng xã hội quá mức và rối loạn giấc ngủ, tương tự kết quả của Elsheikh A.A và cộng sự (2023) [8].

Về thói quen và yếu tố ảnh hưởng, sinh viên có thời gian tự học chủ yếu từ 2-3 giờ/ngày, tương đồng với Nguyễn Thị Như Quỳnh và cộng sự (2024) [2]. Tuy nhiên, Berdida D.J.E (2025) cho rằng thời gian học kéo dài có thể làm gia tăng stress và ảnh hưởng đến giấc ngủ [3]. Bên cạnh đó, mức chu cấp của gia đình ổn định có thể đóng vai trò bảo vệ, phù hợp với nghiên cứu của Xian X và cộng sự (2022) về mối liên quan giữa hỗ trợ tài chính và sức khỏe tinh thần [9].

Một phát hiện quan trọng là tỷ lệ sinh viên sử dụng điện thoại trước khi ngủ rất cao (73,3%). Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Zhu W và cộng sự (2024) khi chỉ ra rằng sử dụng thiết bị điện tử vào ban đêm làm trì hoãn thời gian ngủ, giảm hiệu quả giấc ngủ và gây rối loạn nhịp sinh học [10]. Ngoài ra, Elsheikh A.A và cộng sự (2024) cũng cho thấy hành vi này ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập [8]. Điều này khẳng định việc sử dụng điện thoại trước khi ngủ là yếu tố nguy cơ quan trọng.

Thói quen thức khuya cũng phổ biến (38% $\geq$ 5 lần/tuần), khi kết hợp với việc sử dụng thiết bị điện tử, các hành vi này tạo thành vòng xoắn bất lợi, làm suy giảm chất lượng giấc ngủ.

Về sử dụng mạng xã hội, sinh viên có xu hướng sử dụng đa nền tảng, với TikTok, Viber và Gmail chiếm tỷ lệ cao. Kết quả này phản ánh sự chuyển dịch từ Facebook sang các nền tảng nội dung ngắn. Việc sử dụng đa nền tảng có thể làm tăng tổng thời gian tiếp xúc, từ đó ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Sinh viên sử dụng mạng xã hội với nhiều mục đích khác nhau, bao gồm học tập, giải trí và tìm việc. Điều này

cho thấy mạng xã hội đóng vai trò quan trọng trong học tập và định hướng nghề nghiệp. Tuy nhiên, việc sử dụng đa mục đích có thể làm tăng thời gian sử dụng và gián tiếp ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Trong học tập, mạng xã hội giúp tìm tài liệu nhanh nhưng gây xao nhãng và quá tải thông tin. Điều này phù hợp với các nghiên cứu cho thấy việc sử dụng mạng xã hội có thể làm giảm hiệu quả học tập và kéo dài thời gian học [11]. Trong giải trí, mặc dù mang lại cảm giác thư giãn, nhưng việc sử dụng kéo dài, đặc biệt vào ban đêm, có thể gây căng thẳng và ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ.

Đáng chú ý, sinh viên có nhận thức hai chiều về mạng xã hội nhưng vẫn duy trì hành vi sử dụng. Tỷ lệ cảm thấy khó chịu khi không sử dụng (39,1%) cho thấy xu hướng phụ thuộc. Điều này phản ánh khoảng cách giữa nhận thức và hành vi, một vấn đề phổ biến trong nhóm đối tượng trẻ.

Về chất lượng giấc ngủ, tỷ lệ sinh viên ngủ kém rất cao (81,3%), vượt mức của nhiều nghiên cứu trong nước (45-65%) và quốc tế (50-70%). Điều này cho thấy xu hướng gia tăng rối loạn giấc ngủ, có thể liên quan đến việc sử dụng thiết bị số ngày càng phổ biến. Các kết quả về thời gian ngủ, thời gian vào giấc và hiệu suất giấc ngủ đều tương đồng với các nghiên cứu trong và ngoài nước [2-3], [11].

Một điểm đáng chú ý là sự không tương đồng giữa đánh giá chủ quan và khách quan về giấc ngủ. Mặc dù 83% sinh viên tự đánh giá ngủ tốt, nhưng chỉ có 18,7% đạt tiêu chuẩn theo PSQI. Điều này phù hợp với các nghiên cứu quốc tế khi sinh viên thường đánh giá cao chất lượng giấc ngủ của mình hơn thực tế, do thiếu nhận thức về vệ sinh giấc ngủ.

Phân tích mối liên quan cho thấy giới tính là yếu tố duy nhất có ý nghĩa thống kê, với nam có nguy cơ ngủ kém cao hơn (OR = 2,90). Tuy nhiên, kết quả này không hoàn toàn thống nhất với các nghiên cứu khác, cho thấy vai trò của yếu tố hành vi và môi trường. Các yếu tố học tập và kinh tế không có ý nghĩa thống kê, khi các yếu tố này chủ yếu tác động gián tiếp thông qua stress và hành vi.

Đặc biệt, các yếu tố liên quan đến sử dụng mạng xã hội có ảnh hưởng mạnh đến chất lượng giấc ngủ. Việc sử dụng vào ban đêm, kéo dài trên 3 giờ/ngày và mục đích giải trí làm tăng nguy cơ ngủ kém từ 2,12-3,68 lần. Kết quả này cao hơn một số nghiên cứu khác, cho thấy mức độ sử dụng mạng xã hội trong nhóm nghiên cứu có thể đã tiệm cận mức phụ thuộc.

Tổng hợp các kết quả, có thể thấy chất lượng giấc ngủ của sinh viên chịu ảnh hưởng chủ yếu bởi các yếu tố hành vi và tâm lý, đặc biệt là sử dụng mạng xã hội, hơn là các yếu tố nhân khẩu học hay học tập. Các phát hiện này phù hợp với xu hướng chung của các nghiên cứu trong nước và quốc tế, đồng thời nhấn mạnh vai trò của các can thiệp hành vi như kiểm soát thời gian sử dụng thiết bị, hạn chế sử dụng vào ban đêm và nâng cao nhận thức về vệ sinh giấc ngủ nhằm cải thiện sức khỏe và hiệu quả học tập của sinh viên.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cắt ngang trên 460 sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch nhằm đánh giá chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan. Kết quả cho thấy 81,3% sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém, điểm PSQI trung bình $7,46 \pm 2,38$. Các thói quen bất lợi như thức khuya và sử dụng thiết bị điện tử trước ngủ phổ biến, liên quan đến buồn ngủ ban ngày và giảm động lực. Giới

tính là yếu tố liên quan có ý nghĩa, trong khi các yếu tố học tập và kinh tế không có liên quan đáng kể.

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Ngô Thị Huyền. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Đại Nam và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*, 2022, 516 (2): 94-99. doi: 10.51298/vmj.v516i2.3049
- [2] Nguyễn Thị Như Quỳnh, Trần Thiện Trung, Vũ Thị Thu Hường. Chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng Trường Đại học Tây Nguyên. *Tạp chí Khoa học Điều dưỡng*, 2024, 7 (4): 77-86. doi: 10.54436/jns.2024.04.850
- [3] Berdida D.J.E. Nursing students' personality traits, sleep quality, social media addiction, and academic performance: a multi-site structural equation model analysis. *Journal of Professional Nursing*, 2025, 56: 26-35. doi: 10.1016/j.profnurs.2024.11.004
- [4] Ha Hoang Trinh, Trung Thanh Nguyen, Tam Quang Nguyen et al. Lifestyle behaviors and their impact on sleep quality and health-related quality of life among first-year university students in Vietnam. *Int J Prev Med*, 2025, 16: 58. doi: 10.4103/ijpvm.ijpvm_88_25
- [5] Irfan B, Attarian H, Irfan M, Sankari A, Kirschner D, Khan M. Religious and culturally conscious sleep care for Muslim patients: clinical considerations and recommendations. *Sleep Med Rev*, 2025, 83: 102138. doi: 10.1016/j.smr.2025.102138
- [6] Nizamwita F, Igihozo C, Turikumana P.D et al. Sleep quality, academic performance, and associated predictors among undergraduate health sciences students at the University of Rwanda. *Adv Med Educ Pract*, 2026, 17: 1-14. doi: 10.2147/AMEP.S576834
- [7] Lê Văn Giáp, Hoàng Thị Như Quỳnh, Trần Thị Kim Ngân, Phạm Tiến Sĩ. Mối quan hệ giữa các vấn đề giấc ngủ và hành vi sử dụng điện thoại của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế*, 2024, 25 (3C): 37-48. <https://jos.husc.edu.vn/articles.php?article=1185>
- [8] Elsheikh A.A, Elsharkawy S.A, Ahmed D.S. Impact of smartphone use at bedtime on sleep quality and academic activities among medical students at Al-Azhar University at Cairo. *Journal of Public Health (Germany)*, 2024, 32 (11): 2091-2100. doi: 10.1007/s10389-023-01964-8
- [9] Xian X, Zhang Y, Bai A et al. Association between family support, stress, and sleep quality among college students during the COVID-19 online learning period. *Int J Environ Res Public Health*, 2022, 20 (1): 248. doi: 10.3390/ijerph20010248
- [10] Zhu W, Liu J, Lou H, Mu F, Li B. Influence of smartphone addiction on sleep quality of college students: The regulatory effect of physical exercise behavior. *PLoS One*, 2024, 19 (7): e0307162. doi: 10.1371/journal.pone.0307162
- [11] An Thị Thúy Diệu, Lê Thị Mỹ Ly, Vũ Thị Ngọc Ánh. Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở sinh viên điều dưỡng đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. *Tạp chí Y Dược học Phạm Ngọc Thạch*, 2026, 5 (1): 60-60. doi: 10.59715/pntjpm.5.1.8