

NGHIÊN CỨU VỀ TÌNH TRẠNG MẤT NGỦ CỦA SINH VIÊN NĂM NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC VINH

RESEARCHING ON INSOMNIA OF FRESH YEAR STUDENTS AT VINH UNIVERSITY

Trần Mỹ Linh*; Nguyễn Đình Khanh ****Khoa Tâm lý- Giáo dục, trường Sư phạm, trường Đại học Vinh****Bệnh viện Quân y 103**Received:30/10/2025; Accepted:10/11/25; Published: 15/11/2025*

Tóm tắt: Mất ngủ là tình trạng phổ biến hiện nay ở sinh viên Việt Nam. Khảo sát này nhằm tìm hiểu thực trạng và cảnh báo các vấn đề sức khỏe của sinh viên. Đây là cơ sở dữ liệu giúp các nhà quản lý giáo dục có kế hoạch hỗ trợ sinh viên năm nhất giảm thiểu tình trạng mất ngủ hiện nay.

Từ khóa: nghiên cứu, giấc ngủ, mất ngủ, sinh viên năm nhất

Abstract: Insomnia is a common condition today among Vietnamese students. This survey aims to find out the current situation and warn about students' health problems. This is a database for education administrators to have appropriate plans to support first-year students in reducing the current insomnia.

Keywords: research, sleep, insomnia, fresh year students

1. Mở đầu

Mất ngủ (insomnia) là một trong những vấn đề sức khỏe phổ biến nhất ở lứa tuổi sinh viên, ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng nhận thức, sức khỏe tâm lý và khả năng học tập. Nhiều nghiên cứu quốc tế đã chỉ ra rằng, chất lượng giấc ngủ kém là yếu tố dự báo quan trọng của giảm hiệu suất học tập, gia tăng căng thẳng học đường và suy giảm năng lực tự điều chỉnh hành vi (Hershner & Chervin, 2014). Đối với sinh viên đại học – nhóm thường xuyên đối mặt với áp lực học tập, lịch sinh hoạt thất thường và thói quen sử dụng thiết bị điện tử – tình trạng mất ngủ càng dễ xảy ra và tạo ra những hệ lụy dài hạn đối với kết quả học tập cũng như sức khỏe tổng thể.

Trước hết, mất ngủ ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình nhận thức, đặc biệt là trí nhớ, sự tập trung và tốc độ xử lý thông tin. Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc củng cố trí nhớ (memory consolidation) – một quá trình chuyển thông tin từ trí nhớ ngắn hạn sang dài hạn, giúp sinh viên ghi nhớ bài giảng và tiếp thu kiến thức mới hiệu quả hơn (Rasch & Born, 2013). Khi thiếu ngủ, quá trình này bị gián đoạn, dẫn đến giảm khả năng ghi nhớ nội dung học tập và tăng nguy cơ suy giảm năng lực tư duy logic. Ngoài ra, thiếu ngủ còn làm suy yếu sự chú ý và khả năng duy trì tập trung trong thời gian dài, khiến sinh viên khó tiếp thu bài giảng, giảm khả năng tham gia thảo luận và tăng tỷ lệ mắc lỗi khi làm bài tập hoặc bài kiểm tra (Lim & Dinges, 2010). Điều này cho thấy, mất ngủ không chỉ ảnh hưởng tức thời đến hiệu quả học tập hằng ngày mà còn tác động tiêu cực đến quá trình tích lũy tri thức lâu dài.

Bên cạnh tác động lên chức năng nhận thức, mất ngủ còn ảnh hưởng mạnh đến sức khỏe tâm lý – yếu tố cốt lõi của sự kiên trì học tập và khả năng tự quản lý cảm xúc. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh mối liên hệ chặt chẽ giữa mất ngủ, căng thẳng (stress),

lo âu và các biểu hiện trầm cảm ở sinh viên đại học (Taylor et al., 2005). Những sinh viên bị mất ngủ thường gặp khó khăn trong việc điều chỉnh cảm xúc, dễ mệt mỏi, cáu gắt và giảm động lực học tập. Sự kết hợp giữa thiếu ngủ và căng thẳng kéo dài tạo thành vòng xoáy tiêu cực, khiến sinh viên khó duy trì lối sống lành mạnh và giảm năng suất học tập trong thời gian dài. Ở một số trường hợp, mất ngủ mãn tính có thể dẫn đến kiệt sức học đường (academic burnout), làm giảm ý định tiếp tục học tập và ảnh hưởng đến thành tích học thuật tổng thể.

Một khía cạnh quan trọng khác là tác động của mất ngủ đến các hành vi tự quản lý thời gian và kỹ năng học tập. Giấc ngủ kém chất lượng thường làm giảm khả năng lập kế hoạch, tổ chức và điều hành (executive functioning), dẫn đến việc trì hoãn học tập, kém hiệu quả trong quản lý lịch trình, và giảm chất lượng khi làm bài tập hoặc ôn thi (Lund et al., 2010). Khi thiếu ngủ, sinh viên có xu hướng dành nhiều thời gian hơn cho việc hoàn thành nhiệm vụ nhưng hiệu suất lại thấp hơn, gây lãng phí thời gian và tạo thêm áp lực tâm lý. Điều này đặc biệt đáng lo ngại trong bối cảnh sinh viên thường phải cân bằng giữa học tập, việc làm thêm và hoạt động xã hội, khiến nhu cầu kiểm soát thời gian trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

Cùng với đó, mất ngủ còn ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất – nền tảng quan trọng giúp sinh viên duy trì năng lượng cho việc học. Thiếu ngủ kéo dài làm gia tăng mệt mỏi, suy giảm miễn dịch, tăng nguy cơ đau đầu, giảm khả năng vận động và ảnh hưởng đến khả năng tham gia các hoạt động thể dục thể thao – yếu tố góp phần cải thiện sức khỏe tinh thần và hiệu suất nhận thức (Pilcher & Huffcutt, 1996). Khi sức khỏe thể chất suy giảm, sinh viên càng dễ rơi vào trạng thái học tập thụ động, giảm tương tác trong lớp học và khó đạt được kết quả học tập như

mong muốn.

Không chỉ các yếu tố sinh lý và tâm lý, các hành vi đặc trưng của sinh viên hiện đại – như sử dụng thiết bị điện tử ban đêm – cũng góp phần làm gia tăng mất ngủ và tác động đến chất lượng học tập. Ánh sáng xanh (blue light) từ màn hình điện thoại, máy tính có khả năng ức chế melatonin, làm trì hoãn nhịp sinh học và giảm chất lượng giấc ngủ (Cajochen et al., 2011). Việc sử dụng điện thoại để giải trí hoặc học tập vào ban đêm khiến thời gian ngủ bị ngắt lại, đồng thời làm tăng kích thích não bộ, tạo khó khăn trong việc thư giãn trước khi ngủ. Điều này đặc biệt phổ biến ở sinh viên trong giai đoạn ôn thi hoặc làm việc nhóm trực tuyến, khiến giấc ngủ dễ bị gián đoạn và ảnh hưởng nặng nề đến thành tích học tập.

Tổng hợp các bằng chứng, có thể khẳng định rằng mối quan hệ giữa mất ngủ và chất lượng học tập của sinh viên mang tính hai chiều và chặt chẽ. Mất ngủ dẫn đến suy giảm nhận thức, giảm động lực, tăng căng thẳng, suy giảm thể chất và kém hiệu quả trong quản lý thời gian - tất cả đều ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập. Ngược lại, áp lực học tập và thói quen sinh hoạt không điều độ của sinh viên cũng góp phần làm trầm trọng thêm tình trạng mất ngủ. Do đó, việc cải thiện giấc ngủ cần được coi là một nội dung quan trọng trong chăm sóc sức khỏe học đường, bao gồm giáo dục kỹ năng quản lý thời gian, xây dựng thói quen ngủ khoa học, giảm sử dụng thiết bị điện tử vào ban đêm, và tăng cường hoạt động thể chất để nâng cao chất lượng giấc ngủ.

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe và sự phát triển của con người, đặc biệt là đối với sinh viên năm nhất - những người đang trong quá trình học tập và thích nghi với môi trường mới. Tại trường Đại học Vinh, sinh viên năm nhất không chỉ phải đối mặt với những áp lực học tập mà còn phải đối mặt với việc thích nghi với lối sống tự lập, điều này có thể ảnh hưởng đáng kể đến chất lượng giấc ngủ của các em.

Nghiên cứu này nhằm khảo sát thực trạng mất ngủ của sinh viên năm nhất tại trường Đại học Vinh và một số yếu tố ảnh hưởng đến giấc ngủ của các em. Qua đó, nghiên cứu sẽ cung cấp thông tin cho các nhà quản lý giáo dục và sinh viên lựa chọn các giải pháp phù hợp, giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ và sức khỏe tâm lý cho sinh viên trong những năm đầu đại học.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề lý luận về mất ngủ của sinh viên

2.1.1. Mất ngủ

Mất ngủ là tình trạng khi một người gặp khó khăn trong việc bắt đầu giấc ngủ, duy trì giấc ngủ, hoặc thức dậy quá sớm mà không thể ngủ lại. Đây là một dạng rối loạn giấc ngủ phổ biến và có thể ảnh hưởng

lớn đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Triệu chứng thường gặp ở người bị mất ngủ có thể bao gồm:

- Khó ngủ vào ban đêm
- Dễ tỉnh giấc vào ban đêm hoặc thức dậy quá sớm
- Mệt mỏi, uể oải, không thấy thư giãn sau khi ngủ
- Lo lắng các vấn đề liên quan đến giấc ngủ
- Thường xuyên mệt mỏi, buồn ngủ vào ban ngày
- Cáu gắt, lo lắng, tâm trạng thay đổi thất thường
- Khó tập trung, mau quên

2.1.2. Sinh viên năm nhất

Sinh viên năm nhất là thuật ngữ dùng để chỉ những sinh viên đang trong năm học đầu tiên tại một trường đại học hoặc cao đẳng. Những sinh viên này vừa hoàn tất chương trình trung học phổ thông và đang bắt đầu hành trình học tập mới ở bậc đại học. Đối với nhiều người, đây là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng, khi họ làm quen với môi trường học tập mới, cách sống tự lập hơn và xây dựng các kỹ năng cần thiết cho sự nghiệp và cuộc sống sau này.

Một số điểm nổi bật của sinh viên năm nhất bao gồm: làm quen với môi trường mới; giao lưu, kết bạn mới thông qua việc tham gia vào các hoạt động xã hội, câu lạc bộ...; tìm hiểu về ngành học; phát triển kỹ năng mềm...

2.1.3 Hậu quả của vấn đề mất ngủ ở sinh viên năm nhất

Mất ngủ có thể gây ra nhiều tác động tiêu cực đến sinh viên năm nhất, đặc biệt trong giai đoạn chuyển tiếp từ môi trường học tập Trung học phổ thông đến một môi trường học tập mới. Bao gồm:

- Ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất
 - Mệt mỏi và thiếu năng lượng: Sinh viên năm nhất thường cảm thấy kiệt sức do thiếu ngủ, dẫn đến hiệu suất học tập kém.
 - Hệ miễn dịch suy yếu: Thiếu ngủ có thể làm suy giảm hệ miễn dịch, khiến sinh viên dễ mắc bệnh hơn.
 - Ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý
 - Căng thẳng và lo âu: Rối loạn giấc ngủ làm gia tăng cảm giác lo âu và stress, ảnh hưởng đến khả năng quản lý áp lực học tập.
 - Trầm cảm: Những sinh viên gặp khó khăn trong việc duy trì giấc ngủ có nguy cơ cao hơn mắc các rối loạn tâm lý như trầm cảm.
 - Ảnh hưởng đến học tập
 - Giảm khả năng tập trung: Thiếu ngủ ảnh hưởng đến khả năng chú ý và ghi nhớ thông tin, dẫn đến kết quả học tập kém.
 - Kết quả học tập không cao: Sinh viên có thể gặp khó khăn trong việc tiếp thu kiến thức mới hoặc tính tích cực khi tham gia các buổi học.
 - Ảnh hưởng đến quan hệ xã hội

• Khó khăn trong giao tiếp: Một môi và lo âu có thể làm sinh viên cảm thấy khó chịu hoặc ít giao tiếp với bạn bè, dẫn đến sự cô lập xã hội.

• Thiếu tham gia hoạt động ngoại khóa: Sinh viên có thể không tham gia vào các hoạt động xã hội, làm mất đi cơ hội kết nối và xây dựng mối quan hệ.

- Ảnh hưởng đến thói quen sinh hoạt

Rối loạn giấc ngủ có thể dẫn đến thói quen không lành mạnh, như sử dụng caffeine hoặc các chất kích thích để tỉnh táo, từ đó tạo thành vòng luẩn quẩn.

2.2 Các yếu tố liên quan đến rối loạn giấc ngủ của sinh viên năm nhất

2.2.1 Áp lực học tập

Sinh viên thường phải đối mặt với áp lực từ việc học tập, thi cử và các hoạt động ngoại khóa. Áp lực này có thể dẫn đến căng thẳng, lo âu, và từ đó ảnh hưởng đến khả năng ngủ.

2.2.2 Sử dụng chất kích thích

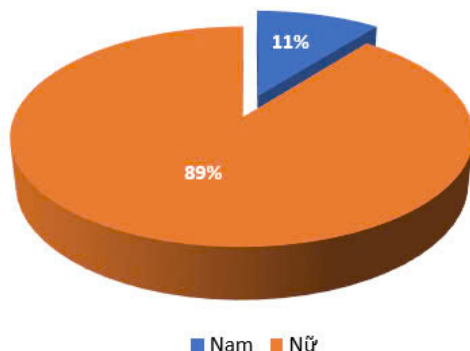
Việc sử dụng các chất kích thích như caffeine, thuốc lá, rượu và các loại đồ uống chứa cồn có thể làm rối loạn chu kỳ giấc ngủ của sinh viên. Những chất này kích thích hệ thần kinh trung ương, khiến sinh viên khó đi vào giấc ngủ hoặc làm giấc ngủ không sâu và chất lượng kém.

2.2.3 Tình trạng sinh sống

Môi trường sinh sống cũng ảnh hưởng đến giấc ngủ của sinh viên. Những sinh viên sống một mình có thể cảm thấy cô đơn hoặc thiếu sự kiểm soát về thời gian, thói quen sinh hoạt. Ngược lại, khi sống cùng bạn bè hoặc người thân, có thể gặp phải tiếng ồn, xáo trộn sinh hoạt, hoặc áp lực xã hội. Những yếu tố này đều có thể ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng giấc ngủ.

2.3 Kết quả nghiên cứu thực trạng mất ngủ của sinh viên năm nhất trường Đại học Vinh

2.3.1 Đặc điểm chung của mẫu nghiên cứu



Biểu đồ 1. Phân bố đối tượng nghiên cứu theo giới tính

Nhận xét: Trong nghiên cứu, sinh viên nữ chiếm tỷ lệ cao hơn nam (89% cao hơn so với 11%).

2.3.2 Đặc điểm về tình trạng mất ngủ của sinh viên năm nhất

Bảng 1: Đặc điểm về tình trạng mất ngủ của sinh viên

Tình trạng giấc ngủ	Số lượng (n=570)	Tỷ lệ %
Mất ngủ	130	23
Không mất ngủ	440	77
Tổng	570	100

Nhận xét: Dựa vào bảng 1, tỷ lệ sinh viên bị mất ngủ là 23% so với sinh viên không bị mất ngủ (77%).

2.3.3 Một số yếu tố liên quan đến tình trạng mất ngủ của sinh viên

Bảng 2. Mối liên quan giữa áp lực học tập và tình trạng mất ngủ

Áp lực học tập	Mất ngủ		Tổng
	Có	Không	
Luôn luôn	56 (42,8%)	75 (57,2%)	131
Hiếm khi	74 (16,7%)	365 (83,3%)	439
OR (95%CI) p	2,43(1,98;2,78) 0,03		

Nhận xét: Nhóm sinh viên luôn luôn chịu áp lực học tập có tỷ lệ mất ngủ cao gấp 2,43 lần so với nhóm sinh viên hiếm khi chịu áp lực học tập. Điều này cho thấy áp lực học tập có mối liên quan rõ rệt đến tình trạng mất ngủ của sinh viên, trong đó áp lực học tập liên tục làm tăng đáng kể nguy cơ bị mất ngủ.

Bảng 3. Mối liên quan giữa việc sử dụng chất kích thích và tình trạng mất ngủ

Sử dụng chất kích thích	Mất ngủ		Tổng
	Có	Không	
Có	37 (38,9%)	58 (61,1%)	95
Không	93 (19,6%)	382 (80,4%)	475
OR (95%CI) p	1,98(1,05;3,56) 0,036		

Nhận xét: Nhóm có sử dụng chất kích thích có tỷ lệ mất ngủ cao gấp 1,98 lần so với nhóm không sử dụng chất kích thích. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

Như vậy, nhóm “có sử dụng chất kích thích” có mối liên quan đến tình trạng mất ngủ của sinh viên, trong đó, việc sử dụng chất kích thích làm tăng nguy cơ bị mất ngủ của sinh viên.

Bảng 4. Mối liên quan giữa tình trạng sinh sống và tình trạng mất ngủ

Tình trạng sinh sống	Mất ngủ		Tổng
	Có	Không	
Một mình	48 (24,2%)	150 (75,8%)	198
Cùng bạn bè/ người thân	82 (22,1%)	290 (77,9%)	372
OR (95%CI) p	1,02(0,82;1,92) 0,16		