

Đánh giá mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Tô Thị Bích Thủy^{a*}, Trần Hải Đăng^b

Tóm tắt:

Nghiên cứu sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang và phương pháp chọn mẫu thuận tiện để đánh giá mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ (CLGN) đối với kết quả học tập (KQHT) của 128 sinh viên (SV) năm thứ nhất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh. CLGN được khảo sát dựa trên thang đo Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) và KQHT được đánh giá dựa trên điểm trung bình chung (TBC) học tập của học kỳ. Kết quả nghiên cứu cho thấy, số lượng SV có CLGN kém (với PSQI > 5) chiếm 25,8%; Tỷ lệ SV có KQHT thấp (từ trung bình trở xuống) chiếm 28,9%; Không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa CLGN và KQHT; Xác định được mối liên hệ tuyến tính âm có ý nghĩa thống kê giữa giờ đi ngủ, thời gian đi vào giấc ngủ và giờ thức dậy đối với KQHT của SV.

Từ khóa: chất lượng giấc ngủ; kết quả học tập; sinh viên năm thứ nhất

^a Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh; 639 Nguyễn Trãi, phường Chợ Lớn, TP. Hồ Chí Minh. e-mail: thuybtt@upes.edu.vn

^b Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh; 639 Nguyễn Trãi, phường Chợ Lớn, TP. Hồ Chí Minh. e-mail: upes2270183@gmail.com

* Tác giả chịu trách nhiệm chính.

Assessing the Association between Sleep Quality and Academic Performance of First-year Students at the Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport.

To Thi Bich Thuy^{a*}, Tran Hai Dang^b

Abstract:

This research uses a cross-sectional descriptive study and convenience sampling method to assess the association between sleep quality and academic performance of 128 first-year students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and academic performance was evaluated based on grade point average for the semester. The research results showed that, the percentage of students with poor sleep quality (PSQI > 5) was 25.8%; the percentage of students with low academic performance (average or below) accounts for 28.9%; There was no statistically significant association between sleep quality and academic performance; A statistically significant negative linear relationship was found between bedtimes, times to fall asleep, and wake-up times with students' academic performance.

Keywords: *sleep quality, academic performance, first-year students*

Received: 27.5.2026. **Accepted:** 15.10.2026. **Published:** 31.10.2026

DOI: 10.59907/daujs.5.5.2026.604

^a Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport, Vietnam; 639 Nguyen Trai Street, Cho Lon Ward, Ho Chi Minh City, Vietnam. e-mail: thuybtt@upes.edu.vn

^b Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport, Vietnam; 639 Nguyen Trai Street, Cho Lon Ward, Ho Chi Minh City, Vietnam. e-mail: upes2270183@gmail.com

* Corresponding author.

Đặt vấn đề

Giấc ngủ là một trong những nhu cầu sinh lý cơ bản của con người, đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe tổng thể và chất lượng cuộc sống ở mọi lứa tuổi. Ngủ đủ giấc và ngon giấc đem lại nhiều lợi ích trong việc lưu trữ và củng cố trí nhớ, nâng cao khả năng chú ý và nhận thức, cải thiện sự tập trung và tỉnh táo, điều hòa cảm xúc, bảo tồn năng lượng, tối ưu hóa việc sinh tổng hợp protein, sửa chữa tế bào và phục hồi tái tạo cơ bắp, duy trì cân bằng nội tiết, chức năng miễn dịch và hỗ trợ cho sự tăng trưởng, phát triển của cơ thể (Oliver & Datta, 2019).

Hiện nay tình trạng CLGN bị giảm sút đang ngày càng gia tăng và dần trẻ hóa, trở thành mối quan tâm về sức khỏe cộng đồng trên toàn thế giới. Nhiều nghiên cứu cho thấy SV có CLGN thấp hơn so với dân số nói chung. Các triệu chứng căng thẳng như mệt mỏi, mất ngủ, buồn ngủ quá mức vào ban ngày, lo lắng, cáu gắt và trầm cảm rất phổ biến ở SV. Việc học đại học đòi hỏi nhiều nỗ lực và đi kèm với nhiều yếu tố gây căng thẳng, có thể góp phần dẫn đến các rối loạn giấc ngủ. SV thường không nhận ra mức độ nghiêm trọng của những vấn đề này, dẫn đến những hậu quả tiêu cực đối với sức khỏe và thành tích học tập của họ. Hiệu quả học tập của SV không chỉ bị ảnh hưởng bởi sự quan tâm đối với môn học, khả năng trí tuệ và nguyện vọng của họ, mà còn bởi tình trạng sức khỏe thể chất và trạng thái cảm xúc, các điều này phần lớn phụ thuộc vào tình trạng CLGN của họ (Alfano et al., 2015; Howell et al., 2004).

Tại Việt Nam, các nghiên cứu đánh giá CLGN đối với SV chuyên ngành giáo dục thể chất tại các trường thể dục thể thao vẫn còn rất ít (Tô, 2024). Và hầu hết các nghiên cứu đã được thực hiện ở các đối tượng SV khác chủ yếu là chỉ ở mức thống kê mô tả về thực trạng CLGN, còn về đánh giá mối liên quan của nó đối với KQHT rất hạn chế. Trên cơ sở những lý do này, nhóm tác giả đã tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh”, với ba mục tiêu: (1) Đánh giá thực trạng CLGN; (2) Đánh giá thực trạng KQHT; (3) Đánh giá mối liên quan giữa CLGN đối với KQHT. Kết quả của nghiên cứu này có thể là cơ sở khoa học để đề xuất, khuyến nghị SV điều chỉnh thói quen ngủ hằng ngày và xây dựng chiến lược quản lý thời gian tốt hơn để không gây tác động tiêu cực đến KQHT ngay từ khi họ mới là SV năm thứ nhất.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang trên SV đại học năm thứ nhất của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh. Thời điểm tiến hành nghiên cứu từ tháng 4 đến tháng 8/2025.

Tiêu chí lựa chọn: Là SV năm thứ nhất ngành Giáo dục thể chất hệ chính quy đang học tập tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh; Đồng ý tham gia nghiên cứu.

Tiêu chí loại trừ: Không đồng ý tham gia nghiên cứu; Phiếu thu được có sự mâu thuẫn trong các câu trả lời.

Phương pháp chọn mẫu

Phương pháp chọn mẫu thuận tiện được dùng để tiếp cận SV. Trong tổng số 158 SV, nghiên cứu khảo sát được 128 SV (tỷ lệ 81%).

Quy trình thu thập số liệu

Việc khảo sát được tiến hành vào học kỳ hai năm học 2024 - 2025. Trong quy trình thu thập số liệu, ở phần tự báo cáo: SV cần cung cấp thông tin mã số SV; Trả lời 2 câu hỏi về đặc điểm của khách thể nghiên cứu (giới tính, năm sinh) và bộ câu hỏi của Thang đo chỉ số CLGN Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI). Bảng câu hỏi khảo sát với hình thức tự báo cáo này được xây dựng dựa trên biểu mẫu của Google Form, sau đó copy đường link thông qua giảng viên cố vấn học tập và ban cán sự lớp gửi cho SV thực hiện trực tuyến. SV sẽ được thông báo rằng việc tham gia vào nghiên cứu là tự nguyện và mọi thông tin sẽ được bảo mật hoàn toàn. Sai sót trong quá trình thu thập và xử lý số liệu được hạn chế bằng cách giới hạn phản hồi bảng khảo sát trên Google Forms qua tài khoản Google và thiết lập giới hạn thời gian trả lời. Vì các câu hỏi của thang đo PSQI liên quan đến thói quen đi ngủ thường ngày của đối tượng nghiên cứu chỉ trong một tháng vừa qua, nên SV được đề nghị trả lời phiếu khảo sát tự báo cáo vào đầu tháng 5/2025 (là thời gian diễn ra kỳ thi kết thúc học phần của học kỳ hai).

Việc SV cần cung cấp thông tin mã số SV là để cho nhóm nghiên cứu tra cứu và điền bổ sung điểm TBC học tập chính xác cho từng SV trong bảng số liệu thu thập (do cuối tháng 6/2025, bảng tổng kết điểm học kỳ 2 năm học 2024 - 2025 mới được hoàn thiện).

Công cụ nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng CLGN của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh, nghiên cứu sử dụng Thang đo PSQI phiên bản tiếng Việt của Tô Minh Ngọc và cộng sự (2014). Đây là một bảng gồm 19 mục (mỗi mục được cho từ 0 - 3 điểm theo thang đo Likert 4 điểm), được nhóm lại thành 7 thành phần. Tổng điểm PSQI dao động trong khoảng từ 0 - 21 điểm, với điểm cắt là 5. CLGN được đánh giá là tốt nếu tổng điểm PSQI từ 0 - 5 ($PSQI \leq 5$) và là kém nếu tổng điểm PSQI từ 6 - 21 ($PSQI > 5$).

Để khảo sát thực trạng KQHT của SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh, nhóm tác giả đã sử dụng điểm TBC học tập căn cứ vào bảng tổng kết điểm học kỳ 2 năm học 2024 - 2025.

Xử lý và phân tích số liệu

Dữ liệu được xuất ra dưới dạng Excel, lọc số liệu và xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 26.0. Các phép phân tích thống kê mô tả được sử dụng. Phần thống kê suy luận áp dụng phép kiểm định Chi bình phương và phân tích tương quan Pearson để đánh giá mối liên hệ giữa các biến (kết quả có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$).

Vấn đề đạo đức của nghiên cứu

Nghiên cứu đã được chấp thuận bởi Khoa Đại cương - Y sinh của Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh. Bảng tổng kết điểm học kỳ 2 năm học 2024 - 2025 được Phòng Đào tạo - Khảo thí của Nhà trường cho phép sử dụng. Việc tham gia nghiên cứu của SV là hoàn toàn tự nguyện. SV được giải thích rõ về mục tiêu, nội dung nghiên cứu. Các thông tin thu thập được giữ bí mật và chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu khoa học.

Kết quả nghiên cứu và bàn luận

Đặc điểm khách thể nghiên cứu

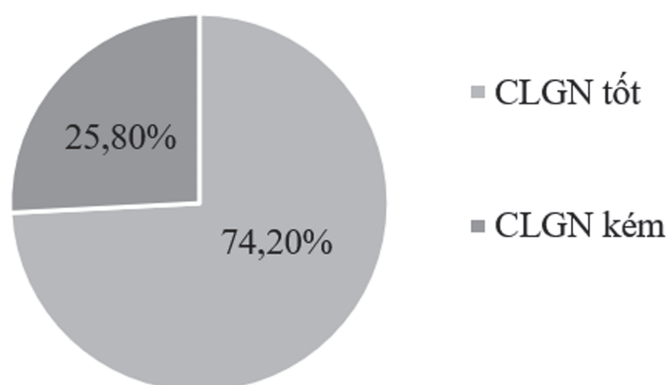
Mẫu tham gia nghiên cứu gồm có 128 SV năm thứ nhất, tỷ lệ SV nam và nữ tương ứng là 79,7% và 20,3%.

Lứa tuổi trung bình của SV là $19,25 \pm 0,794$ (ở trong khoảng 19 - 24 tuổi).

Thực trạng chất lượng giấc ngủ của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Tổng điểm PSQI trung bình là 3,91 (SD = 2,687), ở trong khoảng 0 - 11, hai giá trị xuất hiện thường xuyên nhất là 2 và 3.

Số lượng SV có CLGN kém (với PSQI > 5) chiếm tỷ lệ 25,8% và số lượng SV có CLGN tốt chiếm tỷ lệ 74,2% (xem biểu đồ 1).



Biểu đồ 1. Phân loại CLGN theo thang điểm PSQI

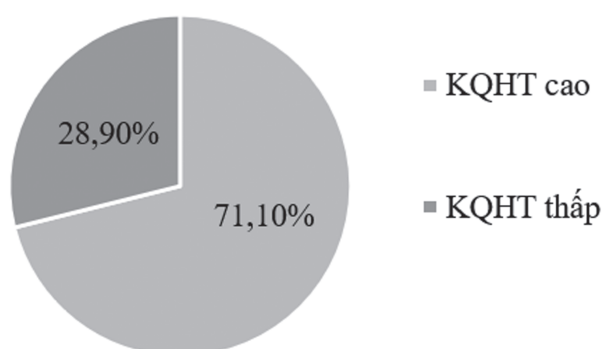
Thực trạng kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

KQHT của SV năm thứ nhất căn cứ vào điểm TBC học tập học kỳ 2 năm học 2024 - 2025 được thống kê như sau:

Bảng 1. Phân loại KQHT dựa vào điểm TBC học tập

Phân loại KQHT	n (%)
Xuất sắc ($3,6 \leq \text{TBC} \leq 4,0$)	0 (0%)
Giỏi ($3,2 \leq \text{TBC} < 3,6$)	11 (8,6%)
Khá ($2,5 \leq \text{TBC} < 3,2$)	80 (62,5%)
Trung bình ($2,0 \leq \text{TBC} < 2,5$)	20 (15,6%)
Yếu ($1,0 \leq \text{TBC} < 2,0$)	14 (10,9%)
Kém ($\text{TBC} < 1$)	3 (2,3%)

Như vậy, tỷ lệ SV có KQHT cao (gồm xuất sắc, giỏi và khá) là 71,1% (n = 91) và SV có KQHT thấp (từ trung bình trở xuống) chiếm 28,9% (n = 37).



Biểu đồ 2. Phân loại KQHT theo điểm TBC học tập

Điểm TBC học tập trung bình của SV là 2,61 (SD = 0,63), với điểm thấp nhất và cao nhất tương ứng là 0,17 và 3,5.

Đánh giá mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và kết quả học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

Mặc dù mối quan hệ giữa giấc ngủ và KQHT đã được đề cập trong y văn từ lâu, nhưng vẫn chưa có câu trả lời dứt khoát trong trường hợp này. Một số nghiên cứu tổng quan đã kết luận rằng hậu quả của thiếu ngủ và buồn ngủ ban ngày đặc biệt nghiêm trọng đối với SV đại học và có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực liên quan đến sức khỏe (suy giảm sức khỏe thể chất và tâm lý xã hội), thành tích học tập (điểm trung bình thấp hơn,

tăng nguy cơ thất bại trong học tập), tăng nguy cơ tai nạn giao thông và các hành vi mạo hiểm. Tuy nhiên, cần có các nghiên cứu theo chiều dọc để có kết quả kiểm tra chính xác hơn (Hershner & Chervin, 2014; Rathakrishnan et al., 2021). Trong một nghiên cứu tổng quan có hệ thống khác, các tác giả nhận định rằng ngủ không đủ giấc sẽ ảnh hưởng đến khả năng học tập của SV và có thể gây ảnh hưởng bất lợi đến KQHT (Taras & Potts-Datema, 2005). Nghiên cứu của Nesterenko và Shpingis (2020) đã tìm thấy mối tương quan giữa CLGN và KQHT của SV: Hầu hết SV có CLGN tốt đều nhận được điểm số tích cực, cụ thể SV xuất sắc, giỏi và khá thường có CLGN cao.

Nghiên cứu này được thực hiện để tìm hiểu xem CLGN có liên quan đến KQHT hay không. Quan sát bảng 2 ta thấy rằng, trong số 33 SV được xác định có CLGN kém ($PSQI > 5$), có 10 SV có KQHT thấp với tỷ lệ chiếm 30,3%. Ngược lại, trong nhóm 95 SV có CLGN tốt ($PSQI \leq 5$), chỉ có 28,4% ($n = 27$) SV có KQHT thấp. Sự khác biệt này không có ý nghĩa thống kê (với $p = 0,837$), chứng tỏ không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa CLGN và KQHT ở SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh.

Bảng 2. Kiểm định mối liên quan giữa CLGN và KQHT

		KQHT cao	KQHT thấp	Tổng
CLGN tốt ($PSQI \leq 5$)	n (%)	68 (71,6%)	27 (28,4%)	95 (100%)
CLGN kém ($PSQI > 5$)	n (%)	23 (69,7%)	10 (30,3%)	33 (100%)
Tổng	n (%)	91 (71,1%)	37 (28,9%)	128 (100%)
$\chi^2 = 0,042$; $df = 1$; $p = 0,837$				

Kết quả nghiên cứu này cũng tương tự với phát hiện thu được từ nhiều nghiên cứu khác. Sweileh và cộng sự (2011) trong một nghiên cứu trên 400 SV Palestine đã kết luận rằng thành tích học tập không tương quan với CLGN. Trong một nghiên cứu khác trên 189 SV y khoa ở Pakistan, không có mối liên hệ đáng kể nào giữa thiếu ngủ và điểm số bài kiểm tra (Kazim & Abrar, 2011). Dewald và cộng sự (2010) trong nghiên cứu tổng quan của mình, đã nhấn mạnh rằng do sự đa dạng về phương pháp nghiên cứu, không thể xác định chắc chắn mối quan hệ giữa CLGN và KQHT, do đó cần nhiều nghiên cứu can thiệp theo chiều dọc hơn để có thể thiết lập mối quan hệ nhân quả giữa chúng.

Ngược lại với những nghiên cứu nhấn mạnh sự thiếu liên kết hoặc liên kết thấp, có những nghiên cứu khác đã quan sát thấy mối quan hệ nghịch đảo giữa rối loạn giấc ngủ và thành tích học tập của SV. Nghiên cứu của Rathakrishnan và cộng sự (2021) đã chứng minh mối quan hệ trực tiếp giữa CLGN kém và KQHT giảm sút ở SV đại học tại Sabah, Malaysia. Nghiên cứu của Abdulghani và cộng sự (2012) trên 491 SV y khoa cho thấy có mối liên quan đáng kể giữa thành tích học tập và thời lượng giấc ngủ ban đêm cũng như

tình trạng buồn ngủ ban ngày. Trong một nghiên cứu tương tự của Bahammam và cộng sự (2012) trên SV y khoa, tình trạng thiếu ngủ ban đêm, đi ngủ muộn và buồn ngủ ban ngày có ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích học tập của SV.

Trong thể dục thể thao, KQHT còn phản ánh khả năng phân tích kỹ thuật, kỹ năng thực hành và vận dụng kiến thức chuyên môn. Thế nên một vấn đề mà nhóm tác giả muốn nhấn mạnh có liên quan đến đặc thù chương trình học có nhiều môn học thiên về vận động thể lực của SV ngành giáo dục thể chất: Nếu trong quá trình học tập, tập luyện đối với các SV có CLGN không tốt có thể dẫn đến các sai lầm trong kỹ thuật làm cho điểm số đạt được sẽ thấp, thậm chí có thể gây ra các chấn thương không mong muốn. Nhận định này đưa ra là có cơ sở khoa học: Nghiên cứu của Butovskiy và cộng sự (2023) đã xác nhận mối liên quan giữa chấn thương và rối loạn giấc ngủ, cho thấy việc cải thiện CLGN có thể là một biện pháp phòng ngừa chấn thương ở các vận động viên trẻ; Nghiên cứu của Heller và cộng sự (2024) đã chỉ ra rằng rối loạn giấc ngủ, bao gồm chứng mất ngủ và lệch nhịp sinh học, phổ biến ở các vận động viên tham gia di chuyển thường xuyên hoặc chế độ tập luyện cường độ cao, có thể làm suy giảm khả năng phục hồi và làm tăng nguy cơ chấn thương.

Bảng 3 cho thấy giờ đi ngủ trung bình của SV là vào lúc $22:39 \pm 51$ phút. Thời gian đi vào giấc ngủ mỗi đêm trung bình là $13,12$ phút $\pm 10,5$. Buổi sáng SV thường thức dậy vào khoảng thời gian là $5:58 \pm 64$ phút. Số giờ ngủ được mỗi đêm trung bình chỉ là $6,68$ giờ $+ 1,06$. Chúng ta cũng nhận thấy có sự khác biệt về mặt số liệu thống kê của các biến đo lường giấc ngủ giữa nhóm SV có KQHT cao so với nhóm SV có KQHT thấp, đặc biệt là ở giờ đi ngủ (SV có KQHT cao đi ngủ sớm hơn) và số giờ ngủ được (SV có KQHT cao ngủ được nhiều hơn mỗi đêm).

Bảng 3. Giá trị của các biến đo lường giấc ngủ, so sánh giữa hai nhóm SV có KQHT cao và thấp

	Giá trị ($M \pm SD$)		
	Nhóm SV có KQHT cao ($n = 91$)	Nhóm SV có KQHT thấp ($n = 37$)	Tổng cộng ($n = 128$)
Giờ đi ngủ	$22:34 \pm 51$ phút	$22:52 \pm 50$ phút	$22:39 \pm 51$ phút
Thời gian đi vào giấc ngủ	$11,8$ phút $\pm 9,99$	$16,35$ phút $\pm 11,14$	$13,12$ phút $\pm 10,5$
Giờ thức dậy	$5:56 \pm 63$ phút	$6:05 \pm 66$ phút	$5:58 \pm 64$ phút
Số giờ ngủ được	$6,75$ giờ $\pm 1,06$	$6,53$ giờ $\pm 1,07$	$6,68$ giờ $\pm 1,06$

Bảng 4 trình bày kết quả phân tích tương quan Pearson giữa các biến đo lường giấc ngủ đối với KQHT của SV. Có mối liên hệ tuyến tính âm tuy ở mức yếu nhưng có ý nghĩa thống kê giữa “Giờ đi ngủ”, “Thời gian đi vào giấc ngủ” và “Giờ thức dậy” đối với KQHT. Điều này có nghĩa là SV đi ngủ càng muộn, thời gian để đi vào giấc ngủ càng nhiều và buổi sáng thức dậy càng trễ thì KQHT sẽ càng thấp. Không tìm thấy mối liên hệ giữa số giờ ngủ được mỗi đêm đối với KQHT. Eliasson và cộng sự (2010) tin rằng thời gian cần để đi vào giấc ngủ và giờ thức dậy ảnh hưởng đến KQHT nhiều hơn là thời lượng ngủ. Nghiên cứu của Driller và cộng sự (2021) cũng đã chứng minh có mối quan hệ nghịch đảo nhỏ nhưng có ý nghĩa thống kê giữa KQHT và giờ đi ngủ, trong đó những SV đi ngủ sớm hơn có thành tích học tập tốt hơn.

Bảng 4. Phân tích tương quan Pearson giữa các biến đo lường giấc ngủ đối với KQHT

		KQHT	Giờ đi ngủ	Thời gian đi vào giấc ngủ	Giờ thức dậy	Số giờ ngủ được
KQHT	Pearson Correlation	1	-0,228**	-0,234**	-0,239**	0,024
	Sig. (2-tailed)		0,010	0,008	0,007	0,784
	N	128	128	128	128	128
Giờ đi ngủ	Pearson Correlation	-0,228**	1	0,068	0,321**	-0,461**
	Sig. (2-tailed)	0,010		0,448	0,000	0,000
	N	128	128	128	128	128
Thời gian đi vào giấc ngủ	Pearson Correlation	-0,234**	0,068	1	0,128	-0,196*
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,448		0,150	0,026
	N	128	128	128	128	128
Giờ thức dậy	Pearson Correlation	-0,239**	0,321**	0,128	1	0,555**
	Sig. (2-tailed)	0,007	0,000	0,150		0,000
	N	128	128	128	128	128

		KQHT	Giờ đi ngủ	Thời gian đi vào giấc ngủ	Giờ thức dậy	Số giờ ngủ được
Số giờ ngủ được	Pearson Correlation	0,024	-0,461**	-0,196*	0,555**	1
	Sig. (2-tailed)	0,784	0,000	0,026	0,000	
	N	128	128	128	128	128

**Sự tương quan tuyến tính có ý nghĩa thống kê ở mức 0,01

*Sự tương quan tuyến tính có ý nghĩa thống kê ở mức 0,05

Kết luận

Trong số 128 SV tham gia khảo sát, số lượng SV có CLGN kém (với PSQI > 5) chiếm 25,8%; Tỷ lệ SV có KQHT thấp (từ trung bình trở xuống) chiếm 28,9%; Không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa CLGN và KQHT ở SV năm thứ nhất Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh. Mặc dù vậy nhưng theo xu hướng định hướng, kết hợp với nhiều bằng chứng hỗ trợ từ các nghiên cứu khác, cho thấy CLGN kém có khả năng làm suy giảm KQHT, chức năng nhận thức và sức khỏe tổng thể. Do đó, cần thực hiện thêm nghiên cứu theo chiều dọc để kiểm soát các yếu tố gây nhiễu. Xác định được mối liên hệ tuyến tính âm có ý nghĩa thống kê giữa giờ đi ngủ, thời gian đi vào giấc ngủ và giờ thức dậy đối với KQHT.

Các kết quả thu được có thể là cơ sở dữ liệu khoa học hữu ích cho các nghiên cứu tiếp theo. Đồng thời là cơ sở để đưa ra các đề xuất, khuyến nghị: SV cần điều chỉnh thói quen ngủ hằng ngày để không gây ảnh hưởng xấu đến KQHT của bản thân ngay từ khi mới là SV năm thứ nhất; Giảng viên cần tăng cường giám sát an toàn trong các giờ học thực hành, đặc biệt lưu ý nhóm SV có biểu hiện mệt mỏi hoặc buồn ngủ ban ngày, bởi đây là nhóm có nguy cơ cao xảy ra sai sót kỹ thuật và chấn thương trong vận động.

Nghiên cứu còn có các hạn chế như là các phát hiện của nghiên cứu phụ thuộc vào việc tự báo cáo của những người tham gia và thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang khó phản ánh đầy đủ mối quan hệ nhân quả giữa CLGN và KQHT. Trong tương lai, nếu có điều kiện thuận lợi và khắc phục được hạn chế nói trên thì nhóm tác giả đề xuất có thể tiến hành thêm các nghiên cứu định lượng (thông qua các thang đo) kết hợp định tính (thông qua các cuộc phỏng vấn) với thiết kế nghiên cứu theo chiều dọc cùng phạm vi rộng và sâu hơn nhằm phân tích đầy đủ, đưa ra bằng chứng cụ thể hơn về mối liên quan giữa CLGN và KQHT của SV. Đồng thời cần khám phá bản chất hai chiều của mối quan hệ này, trong đó CLGN kém làm suy giảm hiệu suất học tập và ngược lại căng thẳng học tập càng làm rối loạn giấc ngủ hơn nữa.

Tài liệu tham khảo

- Abdulghani, H. M., Alrowais, N. A., Bin-Saad, N. S., Al-Subaie, N. M., Haji, A. M., & Alhaqwi, A. I. (2012). Sleep disorder among medical students: relationship to their academic performance. *Medical teacher*, 34(sup1), S37-S41.
- Alfano, C. A., Patriquin, M. A., & De Los Reyes, A. (2015). Subjective-objective sleep comparisons and discrepancies among clinically-anxious and healthy children. *Journal of abnormal child psychology*, 43(7), 1343-1353.
- Bahammam, A. S., Alaseem, A. M., Alzakri, A. A., Almeneessier, A. S., & Sharif, M. M. (2012). The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 12(1), 61.
- Butovskiy, M. S., Malyakin, G. I., Kapralova, E. S., Vakhidov, T. M., & Koroleva, E. D. (2023). Sleep disorders and their relation to injuries among young elite soccer players. *Sports Medicine: research and practice*, 13(3), 5-11.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 14(3), 179-189.
- Driller, M., Suppiah, H., Gastin, P. B., & Beaven, C. M. (2021). Questionnaire-derived sleep habits and academic achievement in first year university students. *Clocks & Sleep*, 4(1), 1-7.
- Eliasson, A. H., Lettieri, C. J., & Eliasson, A. H. (2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep and Breathing*, 14(1), 71-75.
- Heller, H. C., Herzog, E., Brager, A., et al. (2024). The negative effects of travel on student athletes through sleep and circadian disruption. *Journal of biological rhythms*, 39(1), 5-19.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and science of sleep*, 73-84.
- Howell, A. J., Jahrig, J. C., & Powell, R. A. (2004). Sleep quality, sleep propensity and academic performance. *Perceptual and motor skills*, 99(2), 525-535.
- Kazim, M., & Abrar, A. (2011). Sleep patterns and academic performance in students of a medical college in Pakistan. *KUST Medical Journal*, 3(2), 57-60.
- Nesterenko, K.S., & Shpingis, D.V. (2020). Research on the influence of sleep quality on students' cognitive activity. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2-1(41), 49-52.
- Ngọc, T. M., Nguyễn, N. Đ., Lâm, P. K., Huyền, N. X. B., & Lan, T. T. X. (2014). Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt. *Tạp chí Y học TP. Hồ Chí Minh*, 18(6), 664-668.
- Oliver, M. D., & Datta, S. (2019). Electrophysiological Correlates of the Sleep-Wake Cycle. *The Behavioral, Molecular, Pharmacological, and Clinical Basis of the Sleep-Wake Cycle*, Academic Press, 17-26.

- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohammed, N. H., & Kamaluddin, M. R. (2021). Association between quality of sleep and academic performance: evidence from undergraduate students from Sabah, Malaysia. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(1), 620-628.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep medicine reviews*, 18(1), 75-87.
- Sweileh, W. M., Ali, I. A., Sawalha, A. F., Abu-Taha, A. S., Zyoud, S. E. H., & Al-Jabi, S. W. (2011). Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 5(1), 25.
- Taras, H., & Potts-Datema, W. (2005). Sleep and student performance at school. *Journal of school health*, 75(7), 248-254.
- Tô, T. B. T. (2024). Đánh giá chất lượng giấc ngủ của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh. *Tạp chí Khoa học Đại học Đông Á*, 3(3), 26-37.