

NGHIÊN CỨU THÓI QUEN TRÌ HOÃN GIÁC NGỦ
CỦA SINH VIÊN KHOA ĐIỀU DƯỠNG – KỸ THUẬT Y HỌC
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ

Trần Ngọc Ngân, Phạm Thị Phương Quyên, Nguyễn Thị Ngọc Hân,
Đặng Thị Hồng Trúc, Nguyễn Thị Bích Tuyền,
Lê Kim Nguyên, Nguyễn Thị Ngọc Hân*

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

*Email: ntnhan@ctump.edu.vn

Ngày nhận bài: 02/3/2026

Ngày phản biện: 06/4/2026

Ngày duyệt đăng: 25/4/2026

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Trì hoãn giấc ngủ là vấn đề ngày càng phổ biến đáng quan tâm, đặc biệt là ở sinh viên. Tình trạng này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe về thể chất, tinh thần mà còn tác động đến khả năng học tập và chất lượng thực hành nghề nghiệp. Đối với sinh viên ngành khoa học sức khỏe, những người đang và sẽ trực tiếp tham gia chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cộng đồng, việc hình thành thói quen ngủ lành mạnh có ý nghĩa quan trọng. **Mục tiêu nghiên cứu:** Mô tả thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên khoa Điều dưỡng – Kỹ thuật Y học Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu với thiết kế mô tả cắt ngang được thực hiện 444 sinh viên ngành điều dưỡng, hộ sinh, kỹ thuật xét nghiệm y học và kỹ thuật hình ảnh y học. Số liệu thu thập số liệu bằng bộ câu hỏi tự điền trên Google forms và phân tích bằng phần mềm SPSS 26.0. Mức độ trì hoãn giấc ngủ được chia thành 3 mức gồm “không trì hoãn” từ 9 - 18 điểm, “thỉnh thoảng trì hoãn” 19 - 35 điểm và “trì hoãn thường xuyên” 36 - 45 điểm. **Kết quả:** Điểm trung bình trì hoãn giấc ngủ là $28,52 \pm 3,80$ điểm. Phần lớn sinh viên có trì hoãn giấc ngủ, với 4,3% “trì hoãn thường xuyên”, 94,6% “thỉnh thoảng trì hoãn” và 1,1% sinh viên “không trì hoãn”. **Kết luận:** Tình trạng trì hoãn giấc ngủ ở sinh viên khá phổ biến với tỷ lệ sinh viên trì hoãn giấc ngủ chiếm đa số. Kết quả nghiên cứu cho thấy cần nâng cao nhận thức của sinh viên về thời gian và chất lượng giấc ngủ.

Từ khóa: Trì hoãn giấc ngủ, thói quen, sinh viên.

ABSTRACT

RESEARCH ON REVENGE BEDTIME PROCRASTINATION AMONG
STUDENTS OF FACULTY OF NURSING AND MEDICAL TECHNOLOGY
CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

Tran Ngoc Ngan, Pham Thi Phuong Quyen, Nguyen Thi Ngoc Han,
Dang Thi Hong Truc, Nguyen Thi Bich Tuyen,
Le Kim Nguyen, Nguyen Thi Ngoc Han*

Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: Revenge bedtime procrastination not only affects physical and mental health but also affects the ability to learn and the quality of professional practice. This is an increasingly common problem, especially among health students. **Objectives:** To describe the sleep procrastination habits of students at the Faculty of Nursing and Medical Technology, Can Tho University of Medicine and Pharmacy. **Materials and methods:** The study was conducted on 444 students with a cross-sectional descriptive design, collecting data using self-completed questionnaires on Google forms. Data were analyzed by using SPSS 26.0. Revenge bedtime procrastination was divided into 3 level including “always” 36-45 scores, “sometimes” 19-35 scores, and “rarely” 9-18 scores. **Results:** The

average score of sleep delay was 28.52 ± 3.80 scores. The majority of students have delayed falling asleep, with 17.0% “always procrastinating”, 34.5% “frequently procrastinate” and 31.5% of students “occasionally sometimes procrastinate”. **Conclusions:** Sleep treatment in students is quite common, with the majority of students procrastinating on sleep. Research results show that it is necessary to increase student’s awareness of sleep time and quality.

Keywords: Revenge bedtime procrastination, habits, students.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thói quen trì hoãn giấc ngủ - đi ngủ trễ hơn so với dự định - hiện là vấn đề phổ biến được quan tâm trên thế giới. Nhiều nghiên cứu trên thế giới đã chỉ ra rằng tỷ lệ trì hoãn giấc ngủ ngày càng gia tăng, đặc biệt là trong bối cảnh mà công nghệ kỹ thuật số phát triển mạnh mẽ. Một nghiên cứu tại Trung Quốc cho thấy hơn 52% sinh viên có thói quen trì hoãn giấc ngủ, chủ yếu do sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ [1]. Tương tự, nghiên cứu tại các nước như Ấn Độ, Thổ Nhĩ Kỳ, Hoa Kỳ và Nepal cũng chỉ ra rằng sinh viên có xu hướng mắc chứng rối loạn giấc ngủ cao, dao động từ 4,4% đến 52,71% [2].

Các nghiên cứu về giấc ngủ cho thấy sự trì hoãn giấc ngủ có thể dẫn đến những hậu quả xấu trong hành vi sức khỏe của con người. Đây cũng là một yếu tố quan trọng gây ra tình trạng ngủ không đủ giấc, giảm chất lượng chất ngủ và có thể dẫn đến thiếu tỉnh táo, giảm khả năng tập trung, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Thiếu ngủ làm mức độ lo lắng và trầm cảm tăng, mức độ hài lòng trong cuộc sống thấp hơn, gây uể oải, thiếu tỉnh táo, buồn ngủ vào ban ngày, tăng tỷ lệ tai nạn giao thông, nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đái tháo đường type 2, béo phì và giảm sức đề kháng [3], [4].

Về nguyên nhân, trì hoãn giấc ngủ có thể liên quan đến tính cách, thói quen trước khi đi ngủ. Bên cạnh đó, điều này cũng có thể liên quan đến tính chất công việc, học tập, hoặc do cảm xúc tiêu cực, trầm cảm, lo lắng. Tuy nhiên, theo nghiên cứu ở người trẻ nguyên nhân trì hoãn giấc ngủ phổ biến nhất vẫn là việc sử dụng điện thoại thông minh [5], [6], [7].

Từ các nghiên cứu trước đây có thể nhận thấy trì hoãn giấc ngủ là một vấn đề đang rất phổ biến, nhất là ở giới trẻ, và có thể dẫn đến nhiều ảnh hưởng tiêu cực cho cá nhân và xã hội. Vấn đề này đã được quan tâm và nghiên cứu ở nhiều nước trên thế giới, tuy nhiên lại có rất ít nghiên cứu ở Việt Nam. Việc có một đánh giá khoa học về thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên là rất quan trọng, nhất là trên đối tượng sinh viên tham gia công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân – vốn cần một sức khỏe thể chất, tinh thần tốt nhất để thực hành chăm sóc an toàn. Do vậy, nghiên cứu được thực hiện với mục tiêu: Mô tả thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên khoa Điều dưỡng – Kỹ thuật Y học Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên chính quy các ngành Điều dưỡng, Hộ sinh, Kỹ thuật Xét nghiệm Y học và Kỹ thuật Hình ảnh Y học từ năm thứ 1 đến năm 4 của khoa Điều Dưỡng – Kỹ thuật Y học, trường Đại Học Y Dược Cần Thơ.

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Sinh viên thuộc đối tượng nghiên cứu và đồng ý tham gia.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Sinh viên vắng mặt trong thời gian thu thập số liệu (nghỉ học, tạm nghỉ học, bảo lưu, trao đổi sinh viên ngoài trường), hoặc không hoàn thành phiếu thu thập số liệu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

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

- **Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu:**

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

Trong đó:

n: cỡ mẫu sinh viên điều dưỡng; Z: trị số từ phân phối chuẩn

a: mức ý nghĩa, chọn $= 0,05 \Rightarrow Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; d: sai số cho phép, chọn $d=10\%$

p: tỷ lệ sinh viên có tri hoãn giấc ngủ. Lấy $p = 0,202$ theo nghiên cứu của Shukla và Andrade (2023). Tính được $n = 247,7$ làm tròn n là 248 sinh viên [8]. Khi tiến hành chúng tôi đã mời được 444 sinh viên tham gia nghiên cứu.

- **Phương pháp chọn mẫu:** Chọn mẫu ngẫu nhiên. Tính tỷ lệ mẫu tham gia từng lớp theo 40% sĩ số lớp. Dựa trên danh sách lớp theo mã số sinh viên, mời sinh viên theo bước nhảy số 1 trên danh sách lớp để lọc danh sách đối tượng nghiên cứu được mời tham gia. Nếu sinh viên được mời không đồng ý tham gia, chọn sinh viên liền kề tiếp theo trên danh sách.

- **Nội dung nghiên cứu:**

+ Đặc điểm đối tượng nghiên cứu bao gồm: Tuổi, giới tính, năm đào tạo, ngành đào tạo, học lực, thói quen tập thể dục, mức độ sử dụng điện thoại hàng ngày và mức độ sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ.

+ Tri hoãn giấc ngủ: là biến số đánh giá mức độ trì hoãn thời gian đi ngủ, dựa trên các thói quen thức trễ hơn dự định mà không có lý do chính đáng, bị phân tâm bởi các hoạt động khác, hoặc thiếu kỷ luật trong việc duy trì lịch trình giấc ngủ. Thói quen trì hoãn giấc ngủ được đánh giá qua bộ câu hỏi của tác giả Kroese et al. (2014) gồm 9 câu hỏi dạng 5-Likert. Mỗi câu hỏi ở dạng 5-Likert gồm 1 điểm=không bao giờ, 2 điểm=hiếm khi, 3 điểm=thỉnh thoảng, 4 điểm=thường xuyên và 5 điểm=luôn luôn. Tổng điểm thói quen được tính bằng tổng điểm điểm 9 câu hỏi dao động từ 9 đến 45 điểm, sau đó chia thành 3 mức độ gồm: “không trì hoãn” từ 9 - 18 điểm, “thỉnh thoảng trì hoãn” 19 - 35 điểm và “trì hoãn thường xuyên” 36 - 45 điểm [9].

- **Phương pháp thu thập số liệu:** Nhóm nghiên cứu mời sinh viên thuộc đối tượng nghiên cứu được tham gia vào nghiên cứu. Sinh viên được giới thiệu rõ ràng về mục tiêu, phương pháp nghiên cứu, bộ câu hỏi nghiên cứu và hướng dẫn trả lời. Khi đồng ý tham gia, sinh viên sẽ xác nhận và tiến hành khảo sát qua link Google form thời gian 10-15 phút.

- **Phương pháp xử lý số liệu:** Số liệu được thu thập, mã hóa và phân tích bằng phần mềm thống kê SPSS 26.0. Các thống kê mô tả gồm trung bình, độ lệch chuẩn, tần số, tỷ lệ được sử dụng để phân tích và mô tả đặc điểm đối tượng nghiên cứu và thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên.

- **Đạo đức trong nghiên cứu:** Nghiên cứu được Hội đồng đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ thông qua với phiếu chấp thuận số 25.SV.008/PCT-HĐĐĐ ngày 12 tháng 5 năm 2025. Đối tượng nghiên cứu được cam kết chỉ sử dụng thông tin vào mục đích nghiên cứu, được lựa chọn việc tham gia hoặc không tham gia nghiên cứu và không chịu bất kỳ ảnh hưởng bất lợi nào liên quan đến việc tham gia hay không tham gia vào nghiên cứu. Mọi thông tin của đối tượng nghiên cứu sẽ được giữ bí mật và không ảnh hưởng đến quyền lợi cá nhân của người tham gia nghiên cứu.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

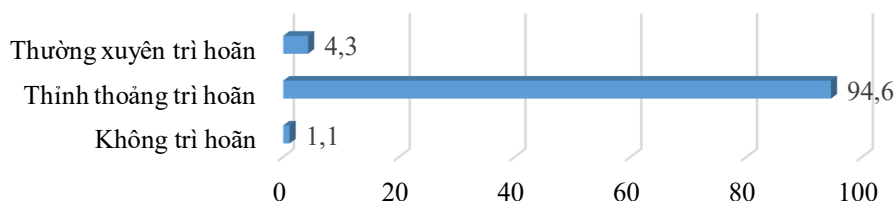
3.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu (n=122)

Đặc điểm		Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Tuổi		TB $\pm$ ĐLC: 19,48 $\pm$ 1,15	
Giới tính	Nam	127	28,6
	Nữ	317	71,4
Năm đào tạo	Năm 1	107	24,1
	Năm 2	143	32,2
	Năm 3	100	22,5
	Năm 4	94	21,2
Ngành học	Điều dưỡng	144	32,4
	Kỹ thuật Xét nghiệm Y học	170	38,3
	Hộ sinh	62	14,0
	Kỹ thuật Hình ảnh Y học	68	15,3
Học lực	Xuất sắc - Giỏi	152	34,2
	Khá	218	49,1
	Trung bình - Yếu	74	16,7
Thói quen tập thể dục, thể thao hàng ngày	Không tập	117	26,4
	<30 phút	111	25,0
	30 – 45 phút	117	26,4
	>45 phút	99	22,3
Mức độ sử dụng điện thoại hàng ngày	<1 giờ/ngày	10	2,3
	1-2 giờ/ngày	38	8,6
	2-3 giờ/ngày	66	14,9
	3-4 giờ/ngày	114	25,7
	4-5 giờ/ngày	99	22,3
	>5 giờ/ngày	117	26,4
Mức độ sử dụng điện thoại trước khi ngủ	Không	10	2,3
	<15 phút	60	13,5
	15-30 phút	132	29,7
	30-60 phút	124	27,9
	>60 phút	118	26,6

Nhận xét: Tuổi trung bình của sinh viên trong nghiên cứu là 19,48 $\pm$ 1,15 tuổi. Nữ giới chiếm đa số (71,4%). Đa số sinh viên có tập thể dục thể thao hàng ngày. Có khoảng 26% sinh viên dùng điện thoại trên 5 giờ/ngày và dùng điện thoại trước khi ngủ trên 1 giờ.

3.2. Mô tả thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên



Biểu đồ 1. Phân loại mức độ trì hoãn giấc ngủ của sinh viên (n=444)

Nhận xét: Hầu hết sinh viên tự đánh giá bản thân thỉnh thoảng trì hoãn giấc ngủ, chiếm 94,6%.

Bảng 2. Thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên (n=444)

Nội dung	Trung bình	Độ lệch chuẩn
Tôi đi ngủ trễ hơn so với dự định	3,64	0,92
Tôi sẽ đi ngủ sớm nếu tôi phải dậy sớm vào buổi sáng hôm sau*	3,68	0,98
Đến giờ phải tắt đèn đi ngủ vào ban đêm thì tôi sẽ tắt ngay lập tức	3,33	1,03
Thường thì tôi vẫn đang làm những việc khác khi đã đến giờ đi ngủ*	3,59	0,91
Tôi dễ bị phân tâm/thu hút bởi những thứ khác khi tôi muốn đi ngủ	3,48	1,05
Tôi không đi ngủ đúng giờ	3,69	0,93
Tôi thường xuyên đi ngủ đúng giờ*	3,15	1,06
Tôi muốn đi ngủ đúng giờ nhưng tôi không làm được	3,55	1,02
Tôi có thể dễ dàng dừng các hoạt động khác của mình khi đến giờ đi ngủ*	3,27	1,1
Tổng điểm trì hoãn giấc ngủ	28,52	3,80

* câu hỏi đảo điểm

Nhận xét: Điểm trung bình mức độ trì hoãn giấc ngủ của sinh viên là $28,52 \pm 3,80$ điểm. Sinh viên thường đi ngủ không đúng giờ, ít khi tranh thủ ngủ sớm dù cần dậy sớm vào ngày hôm sau và ngủ trễ hơn dự định (với điểm trung bình lần lượt là 6,69, 6,68 và 6,64).

IV. BÀN LUẬN

4.1. Đặc điểm của đối tượng nghiên cứu

Khi xem xét các đặc điểm đối tượng nghiên cứu, chúng tôi ghi nhận điểm trung bình của sinh viên trong nghiên cứu là $19,48 \pm 1,15$ tuổi, tuổi, sinh viên nữ chiếm đa số (71,4%). Kết quả này tương đương với kết quả nghiên cứu tại trường Đại học Duy Tân với tuổi trung bình của những người tham gia là 18,7 tuổi [5]. Bên cạnh đó, nghiên cứu tại Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch cho thấy tuổi trung bình của sinh viên là 21,0 tuổi và tỷ số giới tính là 0,91: 1. Độ tuổi và tỷ lệ nữ:nam trong nghiên cứu này cao hơn so với chúng tôi. Có thể xuất phát từ sự khác biệt trong đặc điểm đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi thực hiện khảo sát trên đối tượng sinh viên 4 năm, trong khi nghiên cứu tại Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch thực hiện trên đối tượng sinh viên Y khoa [4].

Khi đánh giá về thói quen sinh hoạt của sinh viên, chúng tôi cũng nhận thấy rằng sinh viên có mức độ sử dụng điện thoại hàng ngày và sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ khá nhiều. Kết quả này cũng được tìm thấy trong các nghiên cứu trước đây [4], [7]. Kết quả này là sự báo động cho thói quen sinh hoạt của sinh viên. Việc sử dụng điện thoại quá nhiều, đặc biệt là trước khi đi ngủ, dễ dẫn đến việc sinh viên hay đi ngủ trễ, trì hoãn việc đi ngủ, thời gian ngủ và chất lượng giấc ngủ [7].

4.2. Thói quen trì hoãn giấc ngủ của sinh viên

Theo nghiên cứu của chúng tôi cho thấy điểm trung bình (ĐTB) của thói quen trì hoãn giấc ngủ đạt mức $28,52 \pm 3,80$. Hầu hết sinh viên tự đánh giá bản thân thỉnh thoảng trì hoãn giấc ngủ, chiếm 94,6%. Con số này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Zang và đồng nghiệp tại Trung Quốc (52%) [1] và nằm trong dao động từ 4,4% đến 52,71% tại các nước Ấn Độ, Thổ Nhĩ Kỳ, Hoa Kỳ và Nepal [2]. Bên cạnh đó nghiên cứu của Nguyễn Thị Thu Hường tại Đại học Y Hà Nội (2021), tỷ lệ sinh viên được ghi nhận có chất lượng giấc ngủ kém là 33,8% [7] so với kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy tỷ lệ hành vi trì hoãn giấc ngủ ở sinh viên Y Dược Cần Thơ có xu hướng cao hơn, phản ánh thực trạng về thói quen sống thiếu kỷ luật trong nhịp sinh học ngày càng gia tăng. Nghiên cứu cũng

chỉ ra sự tương đồng đáng kể về hành vi trì hoãn giấc ngủ giữa nam và nữ. Tỷ lệ trì hoãn giấc ngủ cao này gợi ý thói quen cần điều chỉnh, cải thiện ở sinh viên. Sinh viên cần rèn luyện thói quen ngủ đúng giờ, hạn chế trì hoãn việc đi ngủ và giảm sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ. Từ đó giúp sinh viên đảm bảo chất lượng giấc ngủ, góp phần mang lại sức khỏe thể chất, tinh thần, sự tập trung và hiệu quả học tập tốt hơn [4].

Trong các hành vi có liên quan đến thói quen trì hoãn giấc ngủ, hành vi có điểm trung bình cao nhất (thể hiện sinh viên thường xuyên thực hiện) bao gồm không đi ngủ đúng giờ ($6,69 \pm 0,93$ điểm), ít khi tranh thủ ngủ sớm dù cần dậy sớm vào ngày hôm sau ($6,68 \pm 0,98$ điểm) và ngủ trễ hơn dự định ($6,64 \pm 0,92$ điểm). Kết quả này cho thấy được vấn đề phổ biến nhất là sự mất kiểm soát thời điểm bắt đầu giấc ngủ, đồng thời phản ánh xu hướng ngày càng gia tăng của tình trạng trì hoãn giấc ngủ trên toàn cầu [6]. Từ đó cho thấy, việc sinh viên có thể nhận thức và rèn luyện thói quen tuân thủ giờ ngủ và kiểm soát thời gian ngủ, thời gian sử dụng điện thoại là rất quan trọng.

V. KẾT LUẬN

Tình trạng trì hoãn giấc ngủ ở sinh viên hiện tại khá phổ biến với tỷ lệ sinh viên có trì hoãn giấc ngủ chiếm hầu hết. Kết quả nghiên cứu cho thấy cần nâng cao nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của việc ngủ đúng giờ; đồng thời sinh viên cũng cần rèn luyện thói quen tuân thủ giờ ngủ và kiểm soát thời gian ngủ, thời gian sử dụng điện thoại để có giấc ngủ đầy đủ, chất lượng hơn.

LỜI CẢM ƠN

Nhóm nghiên cứu xin chân thành cảm ơn Trường Đại học Y Dược Cần Thơ đã hỗ trợ kinh phí thực hiện đề tài theo quyết định số 1900/QĐ-ĐHYDCT ngày 22 tháng 5 năm 2025 của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Zhu Y., Huang J., and Yang M. Association between Chronotype and Sleep Quality among Chinese College Students: The Role of Bedtime Procrastination and Sleep Hygiene Awareness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. 20(1), 197. Doi:10.3390/ijerph20010197.
2. Chen D., Zhang Y., Lin J., Pang, D., Cheng D., and Si D. Factors influencing bedtime procrastination in junior college nursing students: a cross-sectional study. *BMC nursing*. 2022. 21(1), 97. Doi: 10.1186/s12912-022-00881-7.
3. Alshammari T.K., Rogowska A.M., Basharahil R.F., Alomar S.F., Alseraye S.S., Al-Juffali L.A., Alrasheed N.M., and Alshammari M.A. Examining bedtime procrastination, study engagement, and studyholism in undergraduate students, and their association with insomnia. *Frontiers in Psychology*. 2023. 13, 1111038. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.1111038.
4. Trần Đức Sĩ và Nguyễn Thanh Hiệp. Chất lượng giấc ngủ và thói quen sinh hoạt của sinh viên Trường Đại Học Y Khoa Phạm Ngọc Thạch. *Tạp Chí Y học Việt Nam*. 2022. 509(2), 26-30. Doi: 10.51298/vmj.v509i2.1785.
5. Nguyễn Thị Bích Trâm. Nhận thức về chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Duy Tân*. 2020. 06(43), 86-94.
6. Nguyễn Thị Uyên Trang. Thực trạng chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan của sinh viên điều dưỡng Trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai năm 2024. 2024. Khóa luận tốt nghiệp. Hà Nội.
7. Nguyễn Thị Thu Hương, Lê Đình Luyện, Đoàn Ngọc Thủy Tiên, Đàm Thị Ngọc Anh, Võ Thị Thúy Hà, Trần Kim Thanh, Đặng Quang Tân, Nguyễn Thị Kim Ngân, Nguyễn Thị Thúy. Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên trường Đại học Y Hà

- Nội. *Journal of Health and Development Studies*. 2022. 6(6), 27-34. Doi: 10.38148/JHDS.0606SKPT22-096.
8. Shukla A., & Andrade C. Prevalence of Bedtime Procrastination in University Students and Reexamination of the Bedtime Procrastination Scale. *The primary care companion for CNS disorders*. 2023. 25(1), 22m03334. Doi: 10.4088/PCC.22m03334.
9. Kroese F.M, De-Ridder D.T.D, Evers C. and Adriaanse M.A. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*. 2014. 5(611). Doi: 10.3389/fpsyg.2014.00611.
-