

# YẾU TỐ LIÊN QUAN TỚI HÀNH VI LỐI SỐNG KÉM LÀNH MẠNH Ở SINH VIÊN TẠI HÀ NỘI NĂM 2023

Đào Văn Phương<sup>✉</sup>, Lương Đức Thủy, Nông Đức Dũng  
Nguyễn Thị Phương Anh, Hoàng Đức Anh  
Nguyễn Diệu Linh, Tạ Phi Long, Nguyễn Đăng Khải  
Trường Đại học Y Hà Nội

Nghiên cứu tìm hiểu các yếu tố liên quan đến hành vi không lành mạnh trong lối sống của sinh viên, tập trung vào chế độ ăn uống, sử dụng chất kích thích, hoạt động thể lực, giấc ngủ và sức khỏe tinh thần. 542 kết quả thu được từ bảng câu hỏi tự trả lời trực tuyến từ sinh viên tới từ nhiều trường đại học tại Hà Nội. Dữ liệu cho thấy hơn 70% sinh viên có ít nhất một hành vi không lành mạnh, nhiều sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (66,61%) và sử dụng đồ uống có cồn (40,96%), tuy nhiên tỷ lệ sử dụng thuốc lá/thuốc lá điện tử không cao (6,46%). Về yếu tố liên quan, yếu tố cá nhân (sở thích, thói quen và tâm trạng cảm xúc) được đánh giá là liên quan nhiều đến các hành vi, theo sau là các yếu tố ngoại cảnh như công việc, học tập và mối quan hệ xã hội. Thời gian có vai trò quan trọng đối với hành vi ăn uống và hoạt động thể lực. Kết quả này có thể hỗ trợ cho phát triển chính sách sức khỏe cho sinh viên, tuy nhiên cần nghiên cứu sâu hơn về các hành vi không lành mạnh trong đời sống của họ.

**Từ khoá:** Lối sống không lành mạnh, yếu tố liên quan, sinh viên đại học.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), 60% các yếu tố liên quan tới sức khỏe và chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân đều liên quan đến lối sống.<sup>1</sup> Một trong các biến số về lối sống có thể liên quan tới sức khỏe là vấn đề ăn uống, hoạt động thể lực, sử dụng chất kích thích và giấc ngủ cũng như sức khỏe tinh thần.<sup>2,3</sup>

Dựa vào khuyến cáo của WHO, các hành vi lối sống không lành mạnh được xác định<sup>3</sup>: về chế độ ăn là các hành vi bỏ bữa, ăn đêm, ăn vặt đồ ăn không tốt cho sức khỏe, sử dụng đồ ăn nhanh và đồ uống có đường, không ăn rau củ và trái cây hàng ngày; hoạt động thể lực dưới mức khuyến nghị (< 600 MET-phút/

tuần); sử dụng chất kích thích gồm đồ uống có cồn, thuốc lá thường và thuốc lá điện tử; giấc ngủ kém chất lượng và mắc các vấn đề về tâm lý thường gặp như căng thẳng (stress), lo âu (anxiety), trầm cảm (depression).

Các vấn đề xung quanh một lối sống kém lành mạnh có liên quan tiêu cực tới sức khỏe và biểu hiện tại trường học của sinh viên.<sup>4</sup> Một nghiên cứu tại Brazil cho thấy tỷ lệ sinh viên đại học mắc bệnh mãn tính không lây (Non-communicable diseases - NCDs) là 15,6% và các hành vi không lành mạnh liên quan là hút thuốc, sống tĩnh tại.<sup>5</sup> Sinh viên đại học là nhóm có nguy cơ cao tiếp xúc, hình thành các thói quen xấu và lối sống kém lành mạnh, thường xuyên gặp các vấn đề tâm lý - tâm thần dẫn tới các quyết định không tốt cho sức khỏe như một cách giải tỏa.<sup>6,7</sup> Các quyết định về sức khỏe liên quan trực tiếp tới bản thân và phạm vi rộng hơn như gia đình.<sup>8</sup> Hà Nội là thành phố tập trung

Tác giả liên hệ: Đào Văn Phương  
Trường Đại học Y Hà Nội  
Email: daovanphuong@hmu.edu.vn  
Ngày nhận: 03/06/2024  
Ngày được chấp nhận: 25/06/2024

nhiều trường đại học (242 trường) và có gần hai triệu sinh viên, là sự thuận tiện cho nghiên cứu trong việc chọn mẫu.<sup>9</sup>

Hoàn cảnh sống, hoàn cảnh gia đình, vấn đề học tập và vấn đề tâm sinh lý là những yếu tố liên quan phổ biến tới lối sống kém lành mạnh ở nhóm đối tượng này.<sup>7</sup> Nghiên cứu năm 2021 tại Trường Đại học Y Hà Nội, việc sử dụng thức ăn nhanh ở sinh viên y có tỷ lệ 82,2%, do thiếu thời gian và tụ tập với bạn bè.<sup>10</sup> Nghiên cứu về hoạt động thể lực ở sinh viên y khoa Trường Đại học Y Hà Nội năm 2022 cho thấy 48,2% hoạt động thể lực ở mức thấp với sự liên quan về giới tính, kinh tế và việc tham gia câu lạc bộ.<sup>11</sup> Nghiên cứu về sử dụng rượu bia ở nam sinh viên thuộc Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2022 cho thấy tỷ lệ sử dụng khá cao - 54,64% và yếu tố liên quan là tuổi, ngành học, người trong gia đình sử dụng rượu bia thuốc lá.<sup>12</sup> Một nghiên cứu về sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Y dược Huế năm 2022 về tình trạng stress, lo âu, trầm cảm cho thấy tỷ lệ lần lượt là 16,2%, 14,6%, 3%, yếu tố liên quan gồm có tôn giáo, gia đình, chỗ ở, điện thoại di động và internet, tình trạng sử dụng rượu bia thuốc lá, yếu tố tình cảm yêu đương và độ tự tin của sinh viên.<sup>13</sup> Nghiên cứu khác về tình trạng mất ngủ của sinh viên tại thành phố Hồ Chí Minh năm 2023 cho thấy 24,9% mất ngủ, và tình trạng này xảy ra nhiều hơn ở các nhóm sinh viên như trên 21 tuổi, đang học năm 3,4 và có kết quả học tập trung bình hoặc yếu kém và yếu tố liên quan tới họ là áp lực học tập, sử dụng điện thoại trước khi ngủ và nghiện sử dụng điện thoại di động.<sup>14</sup>

Có thể thấy, đa số các nghiên cứu tại Việt Nam tập trung vào nhóm đối tượng sinh viên ngành y - một ngành đặc thù có kiến thức về

sức khỏe, phạm vi tương đối hẹp - thường trong một trường đại học và nghiên cứu tập trung vào một yếu tố trong lối sống. Chính vì vậy, với mục đích cung cấp một cái nhìn đa dạng hơn về yếu tố liên quan tới hành vi lối sống của sinh viên nói chung, nhóm nghiên cứu chúng tôi tiến hành thực hiện nghiên cứu “Yếu tố liên quan tới hành vi lối sống kém lành mạnh ở sinh viên tại Hà Nội năm 2023”. Mục tiêu của nghiên cứu này gồm có: 1) Khảo sát tình trạng lối sống kém lành mạnh của sinh viên tại Hà Nội năm 2023. 2) Mô tả các yếu tố liên quan đến thực hiện hành vi lối sống kém lành mạnh của sinh viên tại Hà Nội năm 2023.

## II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

### 1. Đối tượng

Sinh viên đang theo học tại các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn Hà Nội, 19 - 30 tuổi (chiếm trung bình 97% sinh viên), loại trừ các đối tượng có các vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần đã được chẩn đoán.<sup>15</sup>

### 2. Phương pháp

**Thiết kế nghiên cứu:** Mô tả cắt ngang.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu: Hà Nội, từ tháng 8/2023 đến tháng 12/2023.

**Cỡ mẫu:**

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu cho một tỷ lệ:

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

Trong đó:

$Z_{1-\alpha/2} = 1,96$  là giá trị của hệ số giới hạn tin cậy ứng với  $\alpha = 0,05$ .

$p = 0,5$  (dựa trên nghiên cứu thử trên 20 đối tượng yếu tố kinh tế yêu cầu cỡ mẫu cao nhất).

$\Delta = 0,05$ : mức sai lệch tuyệt đối mong muốn giữa tham số mẫu và tham số quần thể.

Từ các dữ liệu trên, cỡ mẫu tính cho nghiên cứu này tối thiểu là 385 sinh viên. Thực tế, chúng tôi đã thu thập trên 542 đối tượng.

**Cách chọn mẫu:** chọn mẫu thuận tiện: chọn tất cả sinh viên phù hợp trong độ tuổi 19 - 30 từ các trường đại học ở Hà Nội thông qua người quen, sinh viên và giảng viên tại trường.

**Công cụ thu thập số liệu:** bộ câu hỏi trực tuyến tự thiết kế, gửi đường dẫn để đối tượng tự điền.

**Quy trình nghiên cứu:** Bảng câu hỏi được gửi tới các đối tượng, sau đó kết quả thu về được lọc thông qua tiêu chí loại trừ và lọc bản ghi không dùng được. Dữ liệu được làm sạch, sau đó thống kê bằng phần mềm STATA 17. Các biến định lượng mô tả bằng trung vị, tứ phân vị; các biến định tính mô tả bằng tần số, tỷ lệ phần trăm.

**Biến số nghiên cứu:** Thông tin chung: Năm sinh, giới tính, nơi ở, người ở chung, năm học đối tượng đang theo học, ngành học, tình trạng kinh tế, làm thêm, tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần đã có chẩn đoán của bác sĩ. Thông tin về hành vi lối sống - biến độc lập: ăn đêm, ăn vặt, bỏ bữa (loại bữa ăn), sử dụng đồ ăn nhanh, sử dụng đồ uống có đường, không ăn rau củ và hoa quả hàng ngày; việc sử dụng chất kích thích (đồ uống cồn, thuốc lá và thuốc lá điện tử); hoạt động thể lực; chất lượng giấc ngủ và tình trạng sức khỏe tinh thần theo ba vấn đề phổ biến: stress, lo âu, trầm cảm. Phương pháp phân tích yếu tố liên quan: chúng tôi ghi nhận phản hồi ở các nguyên nhân đối tượng thực hiện hành vi, sau đó phân loại và lựa chọn kết quả cao nhất trong các phản hồi cùng yếu tố: giới tính, thời gian, khối lượng công việc (làm thêm, việc học), môi trường sống (nơi ở không có sẵn thực phẩm hoặc vấn đề tiếng ồn), kinh

tế (giá tiền, tiết kiệm tiền), tác động của xã hội (sự kích thích từ nội dung liên quan, phục vụ hoạt động xã giao gia đình, bạn bè), suy nghĩ của đối tượng (tò mò, không thấy vấn đề có ảnh hưởng xấu), sự lười biếng, thói quen, sở thích, tình trạng sức khỏe thể chất/tinh thần (cảm thấy mệt mỏi, cần nạp năng lượng hay căng thẳng), động lực (không có động lực), mục tiêu của đối tượng (mục tiêu duy trì cân nặng hay mục tiêu phục vụ cho công việc sau này), cảm nhận/cảm giác (thèm ăn, cảm thấy không muốn làm, không có tâm trạng).

**Chỉ số nghiên cứu:** trong nghiên cứu sử dụng 3 thang đánh giá, trong đó điểm cắt của các thang đánh giá: bộ câu hỏi hoạt động thể lực toàn cầu (Global Physical Activity Questionnaire - GPAQ) có mức hoạt động thể lực dưới mức khuyến nghị: < 600 MET/tuần. Chất lượng giấc ngủ kém theo thang PSQI: > 5 điểm. Thang DASS 21 dùng để đánh giá bất thường về vấn đề sức khỏe tinh thần: stress > 14 điểm; lo âu > 7 điểm; trầm cảm > 9 điểm.

### 3. Đạo đức nghiên cứu

Đối tượng được giải thích rõ ràng về thông tin nghiên cứu, có quyền từ chối tham gia nghiên cứu, nghiên cứu không làm liên quan tới sức khỏe của người tham gia và các thông tin thu thập của đối tượng chỉ phục vụ mục đích nghiên cứu, được đảm bảo giữ bí mật.

## III. KẾT QUẢ

### 1. Thông tin chung

Trong thời gian nghiên cứu, chúng tôi ghi nhận được 542 sinh viên tham gia nghiên cứu. Trong đó, nữ chiếm 49,1% và nam chiếm 50,9%. Về độ tuổi, trung vị, khoảng tứ phân vị của các đối tượng tham gia là 20 (19 - 20), đối với nam là 19 (19 - 20) và nữ

là 20 (19 - 20). Sinh viên học khối ngành Y tế - sức khoẻ chiếm 38,1%, khối Khoa học - công nghệ - kỹ thuật chiếm 34,5%, khối Kinh doanh chiếm 13,28%, khối Khoa học xã hội chiếm 4,98%, khối Dịch vụ cộng đồng và xã

hội chiếm 2,77%, khối Nghệ thuật và nhân văn chiếm 2,4%, khối Nghiên cứu đa ngành chiếm 2,03%, khối Thương mại và dịch vụ cá nhân chiếm 2,03%.

**Bảng 1. Thông tin chung**

		<b>n = 542</b>	<b>Nam (n = 276)</b>	<b>Nữ (n = 266)</b>	
<i>Tuổi</i>		20 (19 - 20)	19 (19 - 20)	20 (19 - 20)	
<i>Nơi ở hiện tại</i>	Trọ	297 (54,80)	154 (55,80)	143 (53,76)	
	Ký túc xá	55 (10,15)	33 (11,96)	22 (8,27)	
	Nhà gia đình/người thân	190 (35,06)	89 (32,25)	101 (37,97)	
<i>Người ở cùng</i>	Một mình	55 (10,15)	28 (10,14)	27 (10,15)	
	Bạn bè	263 (48,52)	144 (52,17)	119 (44,74)	
	Gia đình	186 (34,32)	86 (31,16)	100 (37,59)	
		Họ hàng	38 (7,01)	18 (6,52)	20 (7,52)
<i>Năm học</i>	2	284 (52,40)	169 (61,23)	115 (43,23)	
	3	215 (39,67)	88 (31,88)	127 (47,74)	
	4	34 (6,27)	16 (5,8)	18 (6,77)	
	5	8 (1,48)	3 (1,09)	5 (1,88)	
	6	1 (0,18)	0 (0)	1 (0,18)	
<i>Kinh tế của đối tượng</i>					
<i>Làm thêm</i>	Có	240 (44,28)	121 (43,84)	119 (44,74)	
	Không	302 (55,72)	155 (56,16)	147 (55,26)	
<i>Tình trạng kinh tế của bản thân</i>	Rất khó khăn	25 (4,61)	15 (5,43)	10 (3,76)	
	Khó khăn	79 (14,58)	47 (17,03)	32 (12,03)	
	Bình thường	394 (72,69)	192 (69,57)	202 (75,94)	
	Thoải mái	40 (7,38)	18 (6,52)	22 (8,27)	
		Rất thoải mái	4 (0,74)	4 (1,45)	0

## 2. Khảo sát tình trạng lối sống kém lành mạnh ở sinh viên tại Hà Nội năm 2023

Bảng 2. Thực trạng hành vi liên quan đến lối sống không lành mạnh

Hành vi liên quan đến lối sống không lành mạnh	n = 542	Nam (n = 276)	Nữ (n = 266)
<i>Hành vi ăn uống (30 ngày gần đây)</i>			
Ăn đêm	247 (45,57%)	124 (44,93%)	123 (46,24%)
Ăn vặt	390 (71,96%)	179 (64,86%)	211 (79,32%)
Bỏ bữa	401 (73,99%)	195 (70,65%)	206 (77,44%)
Sử dụng đồ ăn nhanh	357 (65,87%)	159 (57,61%)	198 (74,44%)
Sử dụng đồ uống có đường	381 (70,30%)	192 (69,57%)	189 (71,05%)
Hành vi liên quan đến lối sống không lành mạnh	n = 542	Nam (n = 276)	Nữ (n = 266)
<i>Hành vi ăn uống (30 ngày gần đây)</i>			
Không sử dụng rau củ hàng ngày	150 (27,68%)	71 (25,72%)	79 (29,70%)
Không sử dụng hoa quả hàng ngày	329 (60,33%)	186 (66,77%)	143 (53,76%)
<i>Hành vi sử dụng chất kích thích (3 tháng gần đây)</i>			
Sử dụng đồ uống có cồn	222 (40,96%)	129 (46,74%)	93 (34,96%)
Sử dụng thuốc lá	35 (6,46%)	31 (11,23%)	4 (1,50%)
<i>Hoạt động thể lực</i>			
Hoạt động thể lực kém (GPAQ < 600 MET/tuần)	232 (42,8%)	100 (36,3%)	132 (49,62%)
<i>Chất lượng giấc ngủ (3 tháng gần đây)</i>			
Chất lượng giấc ngủ kém (PSQI > 5)	361 (66,61%)	180 (65,22%)	181 (68,05%)
<i>Sức khỏe tinh thần (30 ngày gần đây) (DASS 21 trên ngưỡng bình thường)</i>			
Bị stress	140 (25,83%)	65 (23,55%)	75 (28,20%)
Bị lo âu	109 (20,11%)	55 (19,93%)	54 (20,30%)
Bị trầm cảm	24 (4,43%)	13 (4,71%)	11 (4,14%)

## 3. Các yếu tố liên quan đến hành vi lối sống kém lành mạnh của sinh viên tại Hà Nội năm 2023

Bảng 3. Yếu tố liên quan tới hành vi lối sống kém lành mạnh của sinh viên

Các yếu tố liên quan tới hành vi không lành mạnh	Hành vi ăn uống không lành mạnh											
	Ăn đêm (n = 247), n (%)	Ăn vặt (n = 390), n (%)	Bỏ bữa (n = 401), n (%)	Đồ ăn nhanh (n = 357), n (%)	Đồ uống có đường (n = 381), n (%)	Không sử dụng rau củ hàng ngày (n = 150), n (%)		Không sử dụng hoa quả hàng ngày (n = 327), n (%)		Sử dụng chất kích thích		Sức khỏe tinh thần
						Đồ uống	Đồ ăn nhanh	Đồ uống có đường	Đồ ăn nhanh	Đồ uống	Đồ ăn nhanh	
1. Thời gian	-	-	203 (50,62)	109 (30,53)	-	-	-	-	114 (49,14)	-	-	-
2. Kinh tế	-	45 (11,54)	96 (23,94)	66 (18,49)	65 (17,06)	12 (8,00)	109 (33,33)	-	-	-	-	90 (52,33)
3. Tâm trạng/suy nghĩ/cảm xúc nhất thời	56 (22,67)	121 (31,03)	41 (11,72)	80 (22,41)	91 (23,88)	59 (39,33)	110 (33,64)	10 (4,50)	5 (14,29)	83 (22,99)	111 (64,53)	
4. Cảm giác/cảm nhận cá nhân	90 (35,44)	111 (28,46)	159 (39,65)	-	114 (29,92)	-	47 (14,37)	26 (11,21)	9 (25,71)	-	-	51 (29,65)
5. Động lực cá nhân (như cầu, cảm hứng)	26 (10,53)	23 (5,90)	36 (8,98)	-	-	-	-	84 (36,21)	139 (62,61)	15 (42,86)	-	-
6. Thói quen	38 (15,38)	85 (21,79)	146 (36,41)	-	68 (17,85)	16 (10,67)	16 (4,89)	-	12 (5,41)	14 (40,00)	86 (23,82)	-

Các yếu tố liên quan tới hành vi không lành mạnh	Hành vi ăn uống không lành mạnh														
	Ăn đêm (n = 247), n (%)	Ăn vặt (n = 390), n (%)	Bỏ bữa (n = 401), n (%)	Đồ ăn nhanh (n = 357), n (%)	Đồ uống có đường (n = 381), n (%)	Không sử dụng rau củ hàng ngày (n = 150), n (%)		Không sử dụng hoa quả hàng ngày (n = 327), n (%)		Hoạt động thể lực kém (n = 232), n (%)		Sử dụng chất kích thích		Sức khỏe tinh thần	
						Đồ uống có đường (n = 381), n (%)	Không sử dụng rau củ hàng ngày (n = 150), n (%)	Không sử dụng hoa quả hàng ngày (n = 327), n (%)	Hoạt động thể lực kém (n = 232), n (%)	Đồ uống có cồn (n = 222), n (%)	Thuốc lá/ thuốc lá có cồn (n = 35), n (%)	Đồ uống có cồn (n = 222), n (%)	Thuốc lá/ thuốc lá có cồn (n = 222), n (%)	Đồ uống có cồn (n = 222), n (%)	Đồ uống có cồn (n = 222), n (%)
8. Sự lười biếng	-	-	-	128 (35,85)	-	43 (28,67)	42 (12,84)	124 (53,45)	-	-	-	-	-	-	-
9. Công việc hiện tại	111 (44,94)	-	-	-	80 (21,00)	-	-	-	-	-	64 (13,73)	105 (61,05)	-	-	-
10. Tình trạng sức khỏe (thể chất và tinh thần)	-	-	-	-	-	-	-	23 (9,91)	42 (18,92)	15 (42,86)	49 (13,57)	-	-	-	-
11. Hoàn cảnh sống	33 (13,36)	47 (12,05)	-	27 (7,56)	33 (8,66)	34 (22,67)	112 (34,25)	45 (19,40)	9 (4,05)	-	36 (9,97)	-	-	-	-
12. Người khác và các mối quan hệ xã hội	49 (18,94)	92 (23,59)	-	89 (24,93)	80 (21,00)	-	-	-	106 (47,75)	5 (14,29)	-	84 (48,84)	-	-	-
13. Mục tiêu tương lai cá nhân	-	-	-	-	-	-	-	-	23 (10,36)	-	-	-	-	-	-

(-): Không thu được phân hồi ở phần này

#### IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu chúng tôi khảo sát các vấn đề sau liên quan tới lối sống ăn uống của sinh viên: ăn đêm, ăn vặt, bỏ bữa, sử dụng đồ ăn nhanh, sử dụng đồ uống chứa đường (sugary drinks), tần suất ăn rau củ và tần suất ăn hoa quả.

Về ăn đêm, yếu tố hoàn cảnh và mối quan hệ xã hội là nguyên nhân chính. Đối với các lý do đến từ nhu cầu cá nhân của sinh viên như đói đột ngột, cơn thèm ăn, tâm trạng cảm xúc hoặc sở thích, chúng tôi cho rằng khá phổ biến và có phần trăm lựa chọn các lý do này khoảng 21 - 27%.

Về ăn vặt, chúng tôi định nghĩa ăn vặt là sử dụng đồ ăn không tốt cho sức khỏe (“junk food”) nhưng không bao gồm thức ăn nhanh mà chủ yếu là các loại snack, đa số lý do lựa chọn đến từ nhu cầu cá nhân của đối tượng nghiên cứu, lý do ngoại cảnh ít xảy ra, và giới tính có thể là một yếu tố liên quan khi chúng tôi ghi nhận việc tỷ lệ nữ giới lựa chọn nhiều hơn ở một số lý do ăn vặt.

Về vấn đề bỏ bữa, đối chiếu với nghiên cứu tổng hợp của Felicity J.Pendergast, bữa sáng là bữa ăn bỏ nhiều nhất, sau đó là bữa trưa và bữa tối.<sup>16</sup> Chúng tôi ghi nhận sự tương đồng về các yếu tố liên quan và không có quá nhiều khác biệt về xếp hạng.

Về vấn đề sử dụng đồ ăn nhanh, khi so sánh với nghiên cứu trên nhóm đối tượng sinh viên y Trường Đại học Y Hà Nội năm 2021 với tỷ lệ sử dụng đồ ăn nhanh là 82,2%, nghiên cứu chúng tôi chỉ ghi nhận 65,87%.<sup>10</sup> Sự khác biệt này có thể tới từ việc chọn nhóm đối tượng, nghiên cứu chúng tôi sinh viên đa ngành. Xét về các yếu tố liên quan, trong nghiên cứu ở nhóm đối tượng sinh viên y, lý do chủ yếu của họ là “tụ tập bạn bè/người thân” và “không có thời gian” trong khi đó, nhóm nghiên cứu chúng tôi ghi nhận lý do “thích hương vị của đồ ăn nhanh”, “do lười nấu ăn/dọn dẹp” nhiều nhất, hai lý do

tương tự lý do của nghiên cứu trên đứng thứ ba (“không có thời gian”) và thứ tư (“do phục vụ mối quan hệ xã hội”). So sánh các yếu tố liên quan với nghiên cứu của Kristin L.Morse, chúng tôi nhận thấy sự tương đồng với nghiên cứu của chúng tôi, trong đó các nguyên nhân chủ đạo là “không có thời gian”, “thích hương vị của đồ ăn nhanh”, “ăn với bạn và gia đình” và “giá rẻ và tiết kiệm”.<sup>17</sup> Ăn theo cảm xúc cũng là một yếu tố có thể liên quan tới việc tiêu thụ đồ ăn nhanh, nhưng điều đó liên quan nhiều tới tần suất sử dụng chúng, tuy nhiên chúng tôi không tiến hành nghiên cứu về tần suất trong nghiên cứu này.

Về việc sử dụng đồ uống chứa đường, chúng tôi đối chiếu các yếu tố liên quan của nghiên cứu này với nghiên cứu của Edna N Bosire.<sup>18</sup> Ở nghiên cứu của Bosire, chúng tôi nhận thấy thói quen, quảng cáo và khả năng tiếp cận có liên quan tới việc tiêu thụ đồ uống chứa đường. Trong nghiên cứu của chúng tôi, liên quan nhiều nhất là hương vị, thứ hai là mục đích nạp năng lượng, thứ ba là do cảm xúc, tâm trạng, thứ tư là do phục vụ mối quan hệ xã hội hoặc việc học và thứ năm là do thói quen. Sự khác biệt về vị trí này tương đối lớn so với nghiên cứu của Bosire, nhưng chúng tôi nhận thấy các điểm tương đồng giữa việc sử dụng đồ ăn nhanh và đồ uống có đường trong nghiên cứu của chúng tôi, mà điều đó có thể do việc sử dụng đồ ăn nhanh thường được đi kèm với sử dụng đồ uống chứa đường.<sup>10</sup>

Về tần suất ăn rau củ và tần suất ăn hoa quả, giới tính không phải một yếu tố liên quan tới việc sinh viên không ăn đủ rau củ quả. Khi so sánh về kết quả tỷ lệ sinh viên có sử dụng rau củ với nghiên cứu khác tại châu Á, chúng tôi nhận thấy sự khác biệt không quá lớn, 72% trong nghiên cứu của chúng tôi so sánh với 80% ở nghiên cứu khác tại Trung Quốc.<sup>19</sup> Về các yếu tố liên quan đến việc sử dụng rau củ



quả thường xuyên, nghiên cứu chúng tôi tách thành hai câu hỏi về rau củ và về hoa quả. Yếu tố kinh tế, tâm trạng cảm xúc, và hoàn cảnh sống có liên quan nhiều tới nhóm không ăn hoa quả hàng ngày, có thể do giá thành cao và không thường xuyên có sẵn tại nhà. Với nhóm không ăn rau củ thường xuyên, một số yếu tố liên quan tới từ sở thích, hoặc tâm trạng của người đó, yếu tố thói quen có tỷ lệ thấp - có thể lý giải là do truyền thống văn hoá Việt Nam. Lười biếng cũng có liên quan tới một nhóm nhỏ, xảy ra tương đương ở hai nhóm ăn hoa quả và ăn rau củ không thường xuyên, điều này có thể do hai loại thực phẩm này thường mất thời gian vệ sinh.

Việc sử dụng chất kích thích khá phổ biến, 40,96% sinh viên sử dụng thức uống chứa cồn, nam giới nhiều hơn; sử dụng thuốc lá/thuốc lá điện tử không quá phổ biến, chỉ 6,46% sinh viên tham gia có sử dụng, trong đó 88,6% là sinh viên nam. Giới tính không phải một yếu tố liên quan, khi tỷ lệ nam và nữ không có cách biệt đáng kể, điều này khác so với nghiên cứu thực hiện trên nhóm sinh viên học ngành y tế của Trần Thị Diễm Quỳnh (gần như nữ giới chưa từng sử dụng).<sup>20</sup> Về mục đích sử dụng, nhu cầu cá nhân là phổ biến nhất, sau đó là mục đích phục vụ các mối quan hệ xã hội. Yếu tố tinh thần đứng thứ ba (stress/lo âu/trầm cảm). Mục đích “chuẩn bị cho nghề nghiệp tương lai” đứng thứ tư. Lý do sử dụng thuốc lá có sự tương đồng với sử dụng đồ uống chứa cồn, đứng đầu là nhu cầu cá nhân và do sức khỏe tinh thần. Đứng thứ hai là do sở thích và thói quen sử dụng, thứ ba là do cảm giác cảm nhận của bản thân (cụ thể là thèm thuốc), thứ tư là do “các mối quan hệ xã hội”.

Tỷ lệ sinh viên không đạt mức khuyến nghị về hoạt động thể lực của chúng tôi là 42,8%, thấp hơn so với các nghiên cứu về hoạt động thể lực của Vũ Minh Tuấn tại Trường Đại học Y

Hà Nội.<sup>11</sup> Xét về giới tính ở nhóm này, nghiên cứu của chúng tôi ghi nhận lượng nữ giới cao hơn so với nam giới, tuy nhiên không đáng kể, vì vậy chúng tôi sẽ không kết luận giới tính là một yếu tố liên quan tới tỷ lệ hoạt động thể lực không đạt khuyến nghị ở sinh viên. Bàn luận về các yếu tố rào cản của việc hoạt động thể lực ở nhóm sinh viên không đạt khuyến nghị, chúng tôi so sánh với nghiên cứu tổng hợp của William Ebben và cộng sự thực hiện năm 2008.<sup>21</sup> Các lý do “không có thời gian”, lý do “lười biếng” hay “do tôi lười”, và lý do “thiếu động lực/hứng tập luyện” có nhiều sự tương đồng về xếp hạng so với nghiên cứu của Ebben. Khác biệt lớn nhất là ở nguyên nhân “không có nhu cầu”, trong nghiên cứu của chúng tôi đứng thứ sáu, sau “thiếu sự hỗ trợ từ môi trường”, tuy nhiên lại đứng thứ 16 trong nghiên cứu của Ebben. Chúng tôi cho rằng sự khác biệt này đến từ cơ mẫu của hai nghiên cứu khác nhau, ở hai đất nước có văn hoá khác nhau, và cách đặt câu hỏi khác nhau. Nghiên cứu chúng tôi tham khảo tài liệu từ một số nghiên cứu khác để đưa ra các đáp án, thuận tiện hơn trong việc sàng lọc, trong khi đó nghiên cứu của Ebben lại sử dụng câu hỏi mở.

Tỷ lệ sinh viên gặp các vấn đề về chất lượng giấc ngủ kém khá phổ biến theo nghiên cứu của chúng tôi (PSQI > 5), chiếm tới 66,01%, so sánh với một số nghiên cứu về giấc ngủ tại Việt Nam, chúng tôi nhận thấy việc sử dụng bộ câu hỏi PSQI có một lợi thế rõ ràng hơn về việc đánh giá chất lượng giấc ngủ.<sup>21</sup> Tuy nhiên, có sự tương đồng trong các yếu tố liên quan tới việc giấc ngủ có chất lượng kém, như việc sử dụng điện thoại/thiết bị điện tử cũng là một trong những nguyên nhân chính. Yếu tố đứng thứ hai là việc “suy nghĩ trước khi ngủ”, “do có công việc” đứng thứ tư, “do vấn đề tâm lý” đứng thứ năm. Các yếu tố ngoại cảnh khác lại không phải yếu tố liên quan quá phổ biến.

Khi khảo sát về việc mắc các vấn đề tâm lý ở các đối tượng, 26% sinh viên có mức stress trên mức bình thường, khác biệt khá rõ ràng khi chúng tôi so sánh với nghiên cứu về stress ở sinh viên Y được Cần Thơ của Nguyễn Thị Thanh Thảo có 69,5% sinh viên có stress trên mức bình thường. Điều này có thể đến từ việc lựa chọn đa ngành - khác về áp lực công việc và thang đo khác nhau.<sup>21</sup> Về lo âu, có 20,11% sinh viên mắc từ nhẹ trở lên, và có 4,44% sinh viên mắc trầm cảm. Về các yếu tố liên quan, lý do “suy nghĩ quá mức” chiếm tỷ lệ cao nhất, lý do “học tập, điểm số” đứng thứ hai nhưng tỷ lệ không chênh lệch quá lớn. Yếu tố đứng thứ ba là “kinh tế”, thứ tư là “gia đình”.

Nghiên cứu chúng tôi còn nhiều khoảng trống. Khi lựa chọn một địa bàn tương đối rộng, việc cỡ mẫu của chúng tôi không lớn có thể không phản ánh đúng toàn bộ vấn đề. Khoảng trống thứ hai trong nghiên cứu chính là việc chúng tôi không nghiên cứu được chi tiết các vấn đề do giới hạn về cách thức nghiên cứu. Chúng tôi nhận thấy rằng cần có nhiều nghiên cứu cụ thể hơn và theo dõi trong một thời gian lâu dài để đánh giá được toàn diện các vấn đề liên quan tới thực hiện hành vi không lành mạnh. Một khoảng trống khác trong nghiên cứu của chúng tôi là việc sử dụng nhiều bộ câu hỏi tự đánh giá, điều này có thể liên quan tới việc cá nhân người tham gia nghiên cứu có thể chưa được làm quen với các bộ câu hỏi này, tuy nhiên nghiên cứu đã lưu ý chú thích và giải thích nhiều hơn về các vấn đề được đề cập trong nghiên cứu. Một số phản hồi chúng tôi ghi nhận được là bộ câu hỏi được hỏi tương đối chi tiết và cụ thể để đối tượng dễ dàng lựa chọn các đáp án phù hợp với bản thân.

## V. KẾT LUẬN

Sinh viên có hành vi lối sống không lành mạnh khá phổ biến, trong đó hành vi ăn uống

có tỷ lệ cao nhất - các sinh viên sử dụng đồ ăn nhanh, đồ uống có đường và đồ ăn vặt thường xuyên, sau đó là ít hoạt động thể lực, sử dụng chất kích thích chủ yếu đồ uống chứa cồn, và sức khỏe tinh thần với nhiều sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém và sinh viên mắc các vấn đề tâm lý như stress, lo âu và trầm cảm. Về các yếu tố liên quan, chúng tôi ghi nhận sự khác nhau tùy vấn đề. Giới tính không có liên quan nhiều tới việc có một lối sống lành mạnh, tuy nhiên sử dụng thuốc lá/thuốc lá điện tử hay việc mắc các vấn đề tâm lý có sự khác biệt tương đối rõ ràng về giới. Các yếu tố nhu cầu của cá nhân có liên quan nhiều nhất (sở thích, thói quen, tâm trạng cảm xúc, cơn thèm ăn hay cảm giác đói, hứng thú, sự lười biếng), sau đó là yếu tố ngoại cảnh như sự rủ rờ lôi kéo hoặc công việc học tập. Yếu tố liên quan tới nhiều hành vi lối sống không lành mạnh là thời gian, trong hoạt động thể lực thời gian là một trong những yếu tố hàng đầu. Ngoài ra, vấn đề kinh tế không có sự liên quan nhiều. Một yếu tố liên quan tới việc mắc một số vấn đề tâm lý là suy nghĩ quá mức - overthinking - khá phổ biến và có xu hướng tăng lên ở giới trẻ. Chúng tôi cho rằng cần có các chính sách trong việc giúp đỡ sinh viên thực hiện các hoạt động lành mạnh nhiều hơn, hoặc cải thiện chất lượng về ăn uống cũng như điều chỉnh một số vấn đề liên quan tới học tập để sinh viên có thể giảm stress. Các khóa học về cách điều chỉnh stress một cách khoa học cũng nên được thực hiện để tránh liên quan của tinh thần kém tới việc duy trì lối sống lành mạnh.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. The WHO cross-national study of health behavior in school-aged children from 35 countries: findings from 2001-2002. *J Sch Health*. 2004;74(6):204-206.

doi:10.1111/j.1746-1561.2004.tb07933.x

2. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. *Iran J Public Health*. 2015;44(11):1442-1444.

3. IRIS. Healthy living: What is a healthy lifestyle? [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/108180/EUR\\_ICP\\_LVNG\\_01\\_07\\_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/108180/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Accessed June 4, 2024

4. Tadese M, Yeshaneh A, Mulu GB. Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*. 2022;22(1):395. doi:10.1186/s12909-022-03461-0

5. Lucas Felipe de Macedo, Tatiane Dalamaria, Margarida de Aquino Cunha, et al. Chronic Non-Communicable Diseases in College Students in the Brazilian Western Amazon Region. *Health*. 2014;6(19):2749-2755.

6. Peters RJ, Kelder SH, Prokhorov AV, et al. Cigarette smoking as an alternative to screened drugs: Why juvenile probationers smoke more. *Addict Res Theory*. 2005;13(1):35-42. doi:10.1080/16066350512331328186

7. Nguyễn Thảo. Thực trạng stress ở sinh viên: Nguyên nhân và cách khắc phục. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*. Published October 2, 2023. <https://tapchitamlyhoc.com/stress-o-sinh-vien-3403.html>

8. Phạm Ngọc Tân, Tô Thị Hồng, Phạm Hồng Bắc. Một số ảnh hưởng của internet, mạng xã hội đến giới trẻ: Nghiên cứu tổng quan. *Tạp chí Khoa học Học viện Phụ nữ Việt Nam*. 2021;15(3):59-59.

9. Doãn Nhân. 5 năm qua, quy mô sinh viên tăng nhưng tỷ lệ tốt nghiệp lại giảm. Giáo dục Việt Nam. Published August 27, 2022. <https://giaoduc.net.vn/post-229122.gd>

10. Phạm Bích Diệp, Lê Thị Ngân. Thực

trạng sử dụng đồ ăn nhanh của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội và một số yếu tố liên quan năm 2020 - 2021. *Tạp chí Y học dự phòng*. 2022;32(6):54-62. doi:10.51403/0868-2836/2022/797

11. Phùng Chí Ninh, Nguyễn Hồng Uyên, Vũ Xuân Thịnh, và cs. Hoạt động thể lực của sinh viên ngành bác sĩ y khoa Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2022;521(1). doi:10.51298/vmj.v521i1.4005

12. Nguyễn Thành Trung, Vũ Ngọc Hà, Mạc Đăng Tuấn, và cs. Tỷ lệ sử dụng rượu bia của nam sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội năm 2022 và một số yếu tố liên quan. *Tạp chí Y học Việt Nam*. 2023;529(1B). doi:10.51298/vmj.v529i1B.6389

13. Nguyễn Thị Minh Thành, Nguyễn Thanh Thành Long, Nguyễn Thị Thu Hiền, và cs. Một số biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên điều dưỡng tại Trường Đại học Y dược Huế và các yếu tố liên quan. *Tạp chí Khoa học Điều dưỡng*. 2023;6(03):56-64. doi:10.54436/jns.2023.03.583

14. Pharm RN M. How Dangerous is a Lack of Fruit and Vegetables? News-Medical. Published January 24, 2020. <https://www.news-medical.net/health/How-Dangerous-is-a-Lack-of-Fruit-and-Vegetables.aspx>

15. Kula Fulya. University students' self-efficacy and achievement in derivative concept. *SHS Web of Conferences*. 2016;26:01051. doi:10.1051/shsconf/20162601051.

16. Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A, et al. Correlates of meal skipping in young adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(1):125. doi:10.1186/s12966-016-0451-1

17. Bosire EN, Stacey N, Mukoma G, et al. Attitudes and perceptions among urban South Africans towards sugar-sweetened beverages and taxation. *Public Health Nutr*. 2020;23(2):374-

383. doi:10.1017/S1368980019001356

18. Sharma SV, Gernand AD, Day RS. Nutrition knowledge predicts eating behavior of all food groups except fruits and vegetables among adults in the Paso del Norte region: Qué Sabrosa Vida. *J Nutr Educ Behav.* 2008;40(6):361-368. doi:10.1016/j.jneb.2008.01.004

19. Ebben William, Brudzynski L. Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology*

*Online.* 2008;11:1-11.

20. Phạm Thị Thanh Ngân, Trần Nguyễn Quỳnh Anh, Phạm Đình Đức, và cs. Mất ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên đại học tại thành phố Hồ Chí Minh. *Tạp chí Y học Việt Nam.* 2023;528(2). doi:10.51298/vmj.v528i2.6154

21. Nguyễn Thị Thanh Thảo, Châu Liễu Trinh, Nguyễn Tấn Đạt, và cs. Nghiên cứu tình hình stress và nhu cầu tư vấn tâm lý trên sinh viên Trường Đại học Y Dược cần Thơ. *Tạp chí Dược học Cần Thơ.* 2022;(45):128-134.

## Summary

### FACTORS RELATED TO POOR HEALTH BEHAVIORS AMONG COLLEGE STUDENTS IN HANOI IN 2023

This study explores factors contributing to unhealthy behaviors in university students, focusing on dietary habits, stimulant use, physical activity, sleep, and mental health. An online self-administered questionnaire was used. Data from 542 students showed a high prevalence of unhealthy behaviors (over 70%), especially in poor dietary habits, poor sleep quality (66.61%), excessive alcohol consumption (40.96%), tobacco/e-cigarette use (6.46%), and psychological issues like stress (26%), anxiety (21.11%), depression (4.44%). Related factors included individual preferences, habits, needs, and external factors such as work and social relationships. Effective time management was emphasized for addressing unhealthy eating and physical activity. Mental health challenges, particularly overthinking, were common (64.53%). The study recommends further research to fully understand these behaviors and create suitable health policies. Identifying research gaps is essential for future investigations into students' unhealthy lifestyle choices.

**Keywords:** Unhealthy lifestyle, related factors, university students.