

Tỷ lệ nghiện Internet và mối liên quan với các yếu tố thói quen và lối sống ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2025

Thạch Gia Bảo¹, Nguyễn Đoàn Bảo Ngọc¹, Hoàng Nguyễn Mỹ Linh¹, Trần Thanh Thiên Trúc¹

¹Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt

Đặt vấn đề: Nghiện Internet đang trở thành vấn đề đáng lo ngại trong giới trẻ vì những hậu quả nghiêm trọng làm ảnh hưởng đến sức khỏe, hiệu quả công việc và chất lượng cuộc sống. Trong đó, sinh viên Y khoa với khối lượng học tập lớn và tần suất sử dụng Internet cao cho cả việc học và giải trí đã trở thành nhóm đối tượng có nguy cơ cao. Nếu không được kiểm soát hợp lý, Internet có thể chuyển từ công cụ hỗ trợ sang yếu tố gây nghiện, tác động tiêu cực đến sức khỏe tâm thần và kết quả học tập. Việc xác định tỷ lệ nghiện Internet và các yếu tố liên quan sẽ giúp nhà trường xây dựng các chương trình can thiệp hiệu quả cho sinh viên Y khoa.

Mục tiêu: Xác định tỷ lệ nghiện Internet và các yếu tố liên quan về thói quen, lối sống ở sinh viên Y khoa từ năm nhất đến năm thứ sáu tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2025.

Đối tượng - Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu cắt ngang được tiến hành từ tháng 02 đến tháng 04 năm 2025 trên 370 sinh viên, sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện. Dữ liệu được thu thập trực tuyến thông qua bộ câu hỏi trên Google Forms, bộ câu hỏi bao gồm thang đo s-IAT cùng các thông tin về đặc điểm cá nhân, thói quen và lối sống.

Kết quả: Tỷ lệ nghiện Internet ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2025 là 37,6% và các yếu tố thói quen, lối sống liên quan đến tỷ lệ nghiện Internet là: thói quen thức khuya, lối sống thụ động, tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng, thói quen tiêu thụ rau củ và trái cây ít, ăn vặt trong khi truy cập Internet và thiếu thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày/ tuần/ tháng. Trong đó, yếu tố có mối liên quan mạnh nhất là tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng 7 ngày/tuần (OR = 3,531; p = 0,007; KTC 95%: 1,408–8,858), yếu nhất là thói quen tiêu thụ rau củ và trái cây ít (OR = 1,624; p = 0,044; KTC 95%: 1,013–2,603).

Kết luận: Tỷ lệ nghiện Internet ở sinh viên Y khoa là khá cao. Các yếu tố liên quan gợi ý nhà trường triển khai các hoạt động truyền thông về tác hại của lối sống thụ động, khuyến khích tăng vận động thể lực, tăng lượng rau củ trong bữa ăn và giảm tần suất tiêu thụ thực phẩm năng lượng rỗng ở sinh viên Y khoa.

Từ khóa: nghiện Internet, sinh viên Y khoa, thang đo s-IAT.

Ngày nhận bài:

09/09/2025

Ngày phân biện:

03/10/2025

Ngày đăng bài:

20/01/2026

Tác giả liên hệ:

Thạch Gia Bảo

Email:

2251010049@pnt.edu.vn

ĐT: 0901358001

Abstract

Prevalence of Internet Addiction and Its Association with Habitual and Lifestyle Factors among Medical Students at Pham Ngoc Thach University of Medicine in 2025.

Background: Internet addiction has become a growing concern among young people, with serious consequences affecting health, work performance, and quality

of life. Medical students, with their heavy academic workload and frequent Internet use for both learning and entertainment, are considered a high-risk group. Without proper management, Internet use may shift from being a useful educational tool to a source of addiction, negatively impacting mental health and academic performance. Identifying the prevalence of addiction and its related factors will help universities develop effective intervention programs for medical students.

Objective: To determine the prevalence of Internet addiction and its associations with lifestyle and behavioral factors among medical students from the first to the sixth year at Pham Ngoc Thach University of Medicine in 2025.

Methods: A cross-sectional study was conducted from February to April 2025 among 370 students, using a convenience sampling method. Data were collected online via a Google Forms questionnaire, which included the short Internet Addiction Test (s-IAT) and items on demographic characteristics, lifestyle, and behavioral factors.

Results: The prevalence of Internet addiction among medical students at Pham Ngoc Thach University of Medicine in 2025 was 37.6%. Lifestyle and behavioral factors associated with Internet addiction included staying up late, sedentary lifestyle, frequency of consuming empty calories food, low fruit and vegetable consumption, snacking while using the Internet, and lack of planning habits (daily/weekly/monthly). The strongest association was found with consuming empty calories food seven days per week (OR = 3.531; $p = 0.007$; 95% CI: 1.408–8.858), while the weakest was found with low fruit and vegetable consumption (OR = 1.624; $p = 0.044$; 95% CI: 1.013–2.603).

Conclusion: The prevalence of Internet addiction among medical students was relatively high. The identified associated factors suggest that universities should implement activities to reduce the frequent consumption of empty calories food and promote increased daily intake of fruits and vegetables among medical students.

Keywords: Internet addiction, medical students, s-IAT scale

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Nghiện Internet đặc trưng bởi tình trạng có những mối bận tâm, thôi thúc dẫn đến hành vi sử dụng máy tính và truy cập Internet quá mức hoặc khó kiểm soát khiến tâm lý người nghiện bị suy giảm chức năng và căng thẳng kéo dài, đặc biệt là trong thời đại ngày nay khi mà sự phát triển công nghệ số đi kèm với sự gia tăng đáng kể thời gian sử dụng Internet ở nhóm thanh niên [1, 2]. Tỷ lệ nghiện Internet trung bình toàn cầu của sinh viên Y khoa là 29% [3], riêng tại các trường đại học tại Việt Nam là khá cao, dao động từ khoảng 20% đến gần 40% [4, 5]. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy, nghiện Internet gây ra nhiều hệ quả tiêu cực như rối loạn giấc ngủ [6], gia tăng tỷ lệ trầm cảm [7] và dẫn đến kiệt sức (burnout) trong học tập [8].

Những nghiên cứu ở Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch trên sinh viên Y khoa cho thấy tỷ lệ nghiện điện thoại thông minh đang ở mức cao [9]. Việc đánh giá tỷ lệ nghiện Internet và các yếu tố liên quan là điều cần thiết giúp

giảm thiểu tỷ lệ nghiện Internet, đặc biệt là tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, một trong những cơ sở đào tạo Y khoa trọng điểm tại TP. Hồ Chí Minh, với số lượng lớn sinh viên Y đa khoa đang theo học mỗi năm. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu nhằm (1) xác định tỷ lệ nghiện Internet; (2) xác định các yếu tố liên quan về thói quen, lối sống với tỷ lệ nghiện Internet ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm học 2024 – 2025.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu:

Nghiên cứu cắt ngang

2.2. Thời gian và địa điểm nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu: 10/2024 – 08/2025.

Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

2.3. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên ngành Y Đa khoa từ năm nhất đến năm thứ sáu năm học 2024–2025.

Tiêu chí chọn

Sinh viên đồng ý tham gia khảo sát và có phản hồi phiếu khảo sát.

Tiêu chí loại ra

Sinh viên đang tạm ngưng học hoặc bảo lưu.

2.4. Cỡ mẫu và chọn mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng một tỷ lệ của quần thể:

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

Với $\alpha = 0,05$; $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; $d = 0,05$. Chọn tỷ lệ ước đoán $p = 21,2\%$ theo nghiên cứu của Trần Xuân Bách [7]. Chọn tỷ lệ mất mẫu dự trù là 30%. Cỡ mẫu tối thiểu tính được 368 sinh viên. Trên thực tế, nhóm nghiên cứu đã gửi lời mời tham gia nghiên cứu đến toàn bộ sinh viên Y khoa tại trường năm học 2024 – 2025 bằng nhiều hình thức cho đến khi nhận đủ 370 phản hồi.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện.

2.5. Thu thập số liệu

Phương pháp thu thập số liệu

Phát bộ câu hỏi tự điền dưới hình thức Google Forms qua email.

Công cụ thu thập số liệu

Sử dụng bộ câu hỏi soạn sẵn tự điền gồm 3 phần: (1) Đặc điểm cá nhân, (2) Thói quen, lối sống, (3) Thang đo s-IAT. Tổng điểm thang đo s-IAT từ 12–60, trong đó < 36 điểm: không nghiện Internet, ≥ 36 điểm: có nghiện Internet.

2.6. Xử lý và phân tích số liệu

Dữ liệu được phân tích bằng phần mềm IBM SPSS 27, sử dụng các phương pháp thống kê như mô tả tần số và tỷ lệ, kiểm định Chi bình phương/Fisher và hồi quy logistic.

2.7. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được thông qua bởi Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học của Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch theo quyết định số 1773/TĐHYKPNT-HĐĐĐ.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

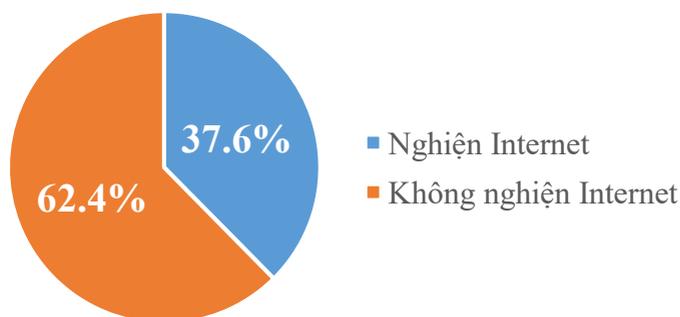
3.1. Đặc điểm cá nhân của mẫu nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm cá nhân của mẫu nghiên cứu (n = 370)

Đặc điểm	Tần số	Tỷ lệ (%)
Giới tính		
Nữ	202	54,6
Nam	168	45,4
Năm học		
Y1 và Y2	143	38,6
Y3 đến Y6	227	61,4
BMI		
Thiếu cân	41	11,1
Bình thường	189	51,1
Thừa cân	66	17,8
Béo phì	74	20,0
Học lực dựa trên điểm học tập học kỳ gần nhất		
Yếu – Trung bình	94	25,4
Khá	240	64,9
Giỏi	36	9,7

Tỷ lệ nam và nữ trong nghiên cứu khá đồng đều nhau (45,4% và 54,6%). Số sinh viên Y từ năm 3 đến năm 6 chiếm tỷ lệ cao (61,4%). Hơn ½ số sinh viên có chỉ số BMI trong giới hạn bình thường (51,1%), tuy nhiên vẫn còn nhóm sinh viên bị thiếu cân, thừa cân hoặc béo phì. Về học lực, đa số sinh viên đạt mức khá (64,9%), trong khi tỷ lệ giỏi và yếu – trung bình thấp hơn.

3.2. Tỷ lệ nghiện Internet



Hình 1. Tỷ lệ nghiện Internet theo thang điểm s-IAT

Bảng 2. Điểm mức độ nghiện theo thang đo s-IAT (n = 370)

	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất
Điểm mức độ nghiện Internet theo thang đo s-IAT	33,08	7,885	13	54

Hơn 1/3 sinh viên Y khoa rơi vào nhóm nghiện Internet (37,6%). Điểm s-IAT trung bình là 33,08 với độ lệch chuẩn khá cao (7,885) kèm theo khoảng dao động rộng (13 - 54).

3.3. Mối liên quan giữa tỷ lệ nghiện Internet với đặc điểm cá nhân và các yếu tố về thói quen, lối sống

Bảng 3. Phân tích hồi quy logistic đơn biến giữa các yếu tố liên quan và tỷ lệ nghiện Internet (n = 370)

Đặc điểm	Nghiện Internet		Giá trị p
	Không nghiện Internet (%)	Nghiện Internet (%)	
Giới tính			
Nữ	128 (63,4)	74 (36,6)	0,684
Nam	103 (61,3)	65 (38,7)	
Năm học			
Y1 và Y2	80 (55,9)	63 (44,1)	0,041
Y3 đến Y6	151 (66,5)	76 (33,5)	
BMI			
Thiếu cân	29 (70,7)	12 (29,3)	0,215
Bình thường	114 (60,3)	75 (39,7)	0,661
Thừa cân	44 (66,7)	22 (33,3)	0,231
Béo phì	44 (59,5)	30 (40,5)	-

Học lực dựa trên điểm học tập học kỳ gần nhất			
Yếu – Trung bình	64 (68,1)	30 (31,9)	0,648
Khá	141 (58,8)	99 (41,3)	0,127
Giỏi	26 (72,2)	10 (27,8)	-
Thời lượng giấc ngủ trung bình 1 ngày (1)			
Hợp lý	74 (71,2)	30 (28,8)	0,031
Chưa hợp lý	157 (59,0)	109 (41,0)	
Thói quen thức khuya (2)			
Có	156 (59,3)	107 (40,7)	0,053
Không	75 (70,1)	32 (29,9)	
Lối sống ít vận động (3)			
Có	148 (57,1)	111 (42,9)	0,002
Không	83 (74,8)	28 (25,2)	
Tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng			
7 ngày/ tuần	9 (32,1)	19 (67,9)	0,001
Dưới 7 ngày/ tuần	222 (64,9)	120 (35,1)	
Tiêu thụ rau củ và trái cây (4)			
Ít	119 (56,4)	92 (43,6)	0,006
Nhiều	112 (70,4)	47 (29,6)	
Sử dụng thuốc lá			
Có	2 (50,0)	2 (50,0)	0,610
Không	229 (62,6)	137 (37,4)	
Thói quen ăn vặt trong khi truy cập Internet			
Có	55 (47,4)	61 (52,6)	< 0,001
Không	176 (69,3)	78 (30,7)	

Thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày/ tuần/ tháng			
Có	146 (67,9)	69 (32,1)	0,011
Không	85 (54,8)	70 (45,2)	
Thiết bị xem thời gian			
Điện thoại, Ipad hoặc Laptop	186 (59,8)	125 (40,2)	0,019
Đồng hồ đeo tay, đồng hồ để bàn, đồng hồ treo tường	45 (76,3)	14 (23,7)	

** Hồi quy logistic đơn biến*

(1) Thời lượng giấc ngủ trung bình một ngày được xem là hợp lý khi kéo dài từ 7 tiếng đến 9 giờ, các khoảng thời gian khác là không hợp lý [10].

(2) Thói quen ngủ sau 12 giờ đêm tính trong 7 ngày gần nhất (với các đối tượng từ Y3 trở lên, không tính những ngày có đi trực bệnh viện).

(3) Hành vi ngồi hoặc nằm khi thực hiện hoạt động bất kỳ (không bao gồm thời gian dành cho hoạt động học tập và ngủ), tính trong 7 ngày gần nhất. Những sinh viên có ít nhất 3 giờ hoạt động trong tư thế ngồi hoặc nằm mỗi ngày được xem là có lối sống ít vận động [11].

(4) Lượng rau củ tiêu thụ mỗi ngày được xem là ít khi < 400g/ngày (tương đương < 5 quả táo/ngày), tính trong 7 ngày gần nhất [12].

Kết quả phân tích hồi quy logistic đơn biến cho thấy các yếu tố bao gồm năm học, thời lượng giấc ngủ trung bình một ngày, lối sống ít vận động, tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng, tiêu thụ rau củ và trái cây ít, thói quen ăn vặt trong khi truy cập Internet, không có thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày, tuần hoặc tháng và loại thiết bị xem thời gian đều có mối liên hệ mật thiết với tỷ lệ nghiện Internet.

Bảng 4. Phân tích hồi quy logistic đa biến giữa các yếu tố liên quan và tỷ lệ nghiện Internet (n = 370)

Các yếu tố	OR	KTC 95%
Sinh viên Y1 và Y2	1,709	1,061 – 2,755
Học lực khá so với học lực giỏi	1,694	0,743 – 3,862
Thời lượng giấc ngủ chưa hợp lý	1,985	1,157 – 3,406
Có lối sống ít vận động	2,521	1,468 – 4,327
Tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng 7 ngày/tuần	3,531	1,408 – 8,858
Ít tiêu thụ rau củ và trái cây	1,624	1,013 – 2,603
Có thói quen ăn vặt trong khi truy cập Internet	2,003	1,223 – 3,281
Không có thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày, tuần, tháng	1,829	1,146 – 2,921

** Hồi quy logistic đa biến*

Qua phân tích hồi quy logistic đa biến, kết quả cho thấy các yếu tố liên quan đến tỷ lệ nghiện Internet là: năm học, thời lượng giấc ngủ trung bình một ngày, lối sống ít vận động, tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng, tiêu thụ rau củ và trái cây ít, thói quen ăn vặt trong khi truy cập Internet và không có thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày, tuần hoặc tháng.

4. BÀN LUẬN

4.1. Tỷ lệ nghiện Internet ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

Tỷ lệ nghiện Internet ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là 37,6%. Kết quả này tương đương với nghiên cứu của Nguyễn Thị Minh Ngọc là 38,5% [5], nhưng cao hơn đáng kể so với nghiên cứu của Trần Thị Kiều Oanh tại Trường Đại học Y Hà Nội (20,8%) [4], cao hơn tỷ lệ nghiện Internet trung bình toàn cầu ở sinh viên Y khoa là 29% được ghi nhận trong nghiên cứu tổng quan hệ thống và phân tích gộp từ năm 2015 đến năm 2022 [3]. Sự khác biệt này có thể do các đặc điểm đặc thù của sinh viên mỗi trường và đặc biệt là sau đại dịch COVID-19 [13], việc học tập và làm việc trực tuyến ở cộng đồng sinh viên ngày càng gia tăng. Sinh viên Y khoa ở các trường Đại học khác có chương trình học truyền thống trực tiếp tại giảng đường nhiều hơn, giảm mức độ phụ thuộc vào Internet.

4.2. Các yếu tố liên quan

Năm học

Nghiên cứu ghi nhận sinh viên năm nhất và năm hai có tỷ số số chênh nghiện Internet cao hơn so với nhóm từ năm ba đến năm sáu. Kết quả nghiên cứu này khá tương đồng với nghiên cứu của Memon được thực hiện ở Trường Đại học Rawalpindi và Hyderabad tại Parkiston [14], cho thấy sinh viên năm hai có mức độ nghiện Internet cao hơn các năm còn lại. Điều này có thể do sinh viên năm nhất và năm hai chưa đi thực tập lâm sàng tại các bệnh viện, các môn học chủ yếu là các môn cơ sở và lý thuyết, thời khóa biểu tương đối linh hoạt nên các sinh viên có quỹ thời gian rảnh nhiều hơn sinh viên năm ba đến năm sáu, dẫn tới thời gian sử dụng các thiết bị truy cập Internet nhiều hơn [15].

Học lực dựa trên điểm học tập học kỳ gần nhất

Nghiên cứu cho thấy sinh viên học lực khá có tỷ số số chênh nghiện Internet cao hơn gần 1,7 lần so với nhóm giỏi, phát hiện này tương đồng kết quả nghiên cứu của Jale trên 206 học sinh Thổ Nhĩ Kỳ ghi nhận thành tích kém liên quan mức độ nghiện cao hơn [16]. Sinh viên giỏi thường tập trung học tập, hạn chế thời gian sử dụng Internet ngoài mục đích học tập [4]. Tuy nhiên, nhóm học lực yếu - trung bình có tỷ

số số chênh bằng 0,8 so với nhóm giỏi, trái ngược với kết quả của Afrin, người cho rằng thành tích càng cao mức độ nghiện càng thấp [17]. Điều này có thể do sinh viên thuộc nhóm này đã nhận thức rõ tác hại của việc lạm dụng Internet đến kết quả học tập nên chủ động kiểm soát tần suất sử dụng [18]. Ngược lại, cường độ học tập và nghiên cứu cao ở nhóm giỏi đôi khi yêu cầu việc sử dụng Internet thường xuyên hơn, điều này vô tình tạo thói quen truy cập Internet kéo dài ngoài nhu cầu học tập [19].

Thời lượng giấc ngủ trung bình một ngày

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có số giờ ngủ chưa hợp lý (< 7 giờ/ngày hoặc > 9 giờ/ngày) có tỷ số số chênh nghiện Internet cao hơn gấp đôi so với nhóm có giấc ngủ hợp lý. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Alimoradi và cộng sự tại Iran [20] và nghiên cứu của Bhandari và cộng sự tại Nepal, cho thấy 42,29% sinh viên y khoa có chất lượng giấc ngủ kém và 39,33% bị nghiện Internet [21]. Ánh sáng xanh từ màn hình có thể ức chế sản xuất melatonin, hormone điều hòa giấc ngủ quan trọng. Nghiện Internet còn ảnh hưởng đến hệ thống dopamine và serotonin, các chất dẫn truyền thần kinh quan trọng trong điều hòa giấc ngủ và tâm trạng [22]. Giấc ngủ chưa hợp lý có thể làm tăng nguy cơ nghiện Internet, đặc biệt đối tượng sinh viên Y khoa dễ bị ảnh hưởng nhất do áp lực học tập cao và thời gian sử dụng Internet lâu dài.

Lối sống ít vận động

Sinh viên có lối sống ít vận động có tỷ số số chênh nghiện Internet cao hơn 2,5 lần so với nhóm có hoạt động thể chất thường xuyên. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Pirinçi tại Thổ Nhĩ Kỳ [23] và nghiên cứu của Du tại Trung Quốc [24]. Sinh viên Y khoa thường chịu áp lực học tập và lịch thực tập dày đặc, vì thế thời gian tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời bị hạn chế. Việc thiếu vận động có thể làm suy giảm chức năng của hệ thống não bộ liên quan đến phần thưởng, kiểm soát hành vi và ra quyết định, đặc biệt vùng thái dương dưới và hồi cạnh hải mã là những khu vực có vai trò quan trọng trong cơ chế nghiện [25]. Các chương trình khuyến khích hoạt động thể lực trong trường Y cần được xem như biện pháp phòng ngừa an toàn và khả thi cho cộng đồng sinh viên.

Tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng

Trong nghiên cứu của chúng tôi, sinh viên thuộc nhóm tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng 7 ngày/tuần có tỷ số số chênh lệch Internet cao hơn 3,5 lần so với nhóm tiêu thụ dưới 7 ngày/tuần. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Hafsa Kamran và cộng sự tại Pakistan [26]. Tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng càng tăng đi kèm với tỷ lệ nghiện Internet càng cao cũng được chỉ ra trong nghiên cứu của Ying và cộng sự [27]. Nghiện Internet và tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng đã và đang tác động trực tiếp lên sức khỏe thể chất lẫn tâm thần của con người, biểu hiện qua lối sống không lành mạnh và các rối loạn hành vi ăn uống, đặc biệt ở thanh thiếu niên, nhóm tuổi được xem là dễ bị ảnh hưởng và phát triển chứng nghiện Internet hơn so với các nhóm tuổi khác [11, 28, 29].

Tiêu thụ rau củ và trái cây

Trong nghiên cứu của chúng tôi, sinh viên có mức tiêu thụ rau củ và trái cây thấp có tỷ số số chênh lệch Internet cao hơn 1,6 lần so với nhóm tiêu thụ nhiều hơn. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Chan Ying Ying và cộng sự tại Malaysia khi ghi nhận mối liên hệ giữa lượng tiêu thụ rau củ, trái cây và tình trạng nghiện Internet ở sinh viên [11]. Ngoài ra, một số nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng chế độ ăn giàu rau củ và trái cây có liên quan đến việc cải thiện sức khỏe tâm thần và giảm nguy cơ rối loạn hành vi [30-33]. Những bằng chứng này gợi ý chế độ dinh dưỡng có thể đóng vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa và kiểm soát các vấn đề liên quan đến sử dụng Internet. Tuy nhiên, mối quan hệ nhân – quả giữa chế độ ăn và nghiện Internet vẫn cần được kiểm chứng thêm thông qua các nghiên cứu dọc và can thiệp.

Thói quen ăn vặt trong khi truy cập Internet

Tỷ lệ sinh viên nghiện Internet ở nhóm có thói quen ăn vặt là 52,6% - cao hơn đáng kể so với nhóm không có thói quen này là 30,7%. Xu hướng này tương đồng với kết quả từ nghiên cứu của Serkan và cộng sự ở Thổ Nhĩ Kỳ [34] và nghiên cứu của Hafsa Kamran [26]. Nghiên cứu của Yeonsoo Kim chỉ ra rằng việc thường

xuyên tiêu thụ đồ ăn vặt còn liên quan đến tần suất bữa cao, đặc biệt ở người nghiện Internet mức độ cao, dẫn đến tình trạng rối loạn dinh dưỡng, giảm sút sức khỏe, trì hoãn việc học tập [27]. Ngoài ra, việc sử dụng Internet thiếu kiểm soát cũng được xem là yếu tố thúc đẩy sự mất cân bằng ăn uống và giảm việc tiêu thụ các thực phẩm lành mạnh [35]. Sự đồng nhất giữa các phát hiện này củng cố giả thuyết cho rằng thói quen ăn vặt khi sử dụng Internet và nguy cơ sử dụng Internet thiếu kiểm soát có mối liên hệ mật thiết với nhau.

Thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày, tuần hoặc tháng

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy có mối tương quan thuận có ý nghĩa thống kê giữa nhóm sinh viên không có thói quen lập kế hoạch cho tương lai theo ngày, tuần hoặc tháng so với tỷ lệ nghiện Internet. Tỷ lệ sinh viên nghiện Internet ở nhóm này là 45,2% - cao hơn đáng kể so với nhóm còn lại là 32,1%. Kết quả này được ủng hộ bởi nghiên cứu của Mohamed, khi có mối tương quan nghịch mạnh mẽ giữa kỹ năng quản lý thời gian và mức độ nghiện Internet ($r = -0,525, p < 0,001$) [36]. Việc chủ động sắp xếp và lên kế hoạch cho các hoạt động trong tương lai có thể giúp sinh viên kiểm soát tốt hơn thời gian sử dụng Internet, từ đó giảm nguy cơ nghiện Internet. Đây là một kỹ năng cốt yếu mà mọi sinh viên Y nên có, thói quen này giúp sinh viên luôn đảm bảo tiến độ học tập, tập trung tốt vào các mục tiêu đề ra, cân bằng được nhu cầu học tập và giải trí, nhờ đó giảm bớt căng thẳng và sự lệ thuộc vào Internet [26].

Hạn chế của đề tài

Nghiên cứu cắt ngang khó xác định được quan hệ nhân quả. Thu thập số liệu qua bảng câu hỏi tự điền có thể gây sai số nhớ lại hoặc sai số khai báo. Mẫu chọn thuận tiện, chỉ giới hạn ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, nên khó khái quát cho nhóm đối tượng rộng hơn. Một số yếu tố khác như tính cách hay áp lực học tập chưa được xem xét.

5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ nghiện Internet ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là 37,6%, đây là một con số đáng báo động. Kết

quả nghiên cứu chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa các yếu tố về thói quen sinh hoạt hàng ngày với tỷ lệ nghiện Internet, trong đó tần suất tiêu thụ thực phẩm năng lượng rỗng 7 ngày/tuần là yếu tố nguy cơ có liên quan mạnh mẽ nhất. Ngược lại, việc có thói quen lập kế hoạch cho tương lai đóng vai trò là một yếu tố bảo vệ quan trọng. Nhà trường cần đẩy mạnh các lĩnh vực truyền thông hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm giảm thiểu tần suất tiêu thụ thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng, tăng lượng rau củ và trái cây tiêu thụ mỗi ngày ở sinh viên Y khoa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Shaw, M. and D.W. Black, Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 2008. 22(5): p. 353-365.
2. J Kuss, D., et al., Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 2014. 20(25): p. 4026-4052.
3. Salpynov, Z., et al., The worldwide prevalence of Internet addiction among medical students: A systematic review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024. 21(9): p. 1146.
4. Trần Thị Kiều Oanh, Thực trạng nghiện Internet và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023. *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 2024.
5. Nguyễn Minh Ngọc, Thực trạng nghiện Internet và một số yếu tố liên quan của sinh viên Y đa khoa trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2019. *Tạp chí Y học Dự phòng*, 2019.
6. Zhang, M.W., et al., Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian journal of psychiatry*, 2017. 28: p. 15-20.
7. Tran Xuan Bach, et al., A study on the influence of Internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC public health*, 2017. 17(1): p. 138.
8. Zhu, K., et al., Internet addiction: Prevalence and relationship with academic burnout among undergraduates during widespread online learning. *Perspectives in psychiatric care*, 2022. 58(4).
9. Nguyễn Thị Hồng My, Nghiện điện thoại thông minh và các yếu tố liên quan của sinh viên Y đa khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch năm 2024. *Tạp chí Y Dược học Phạm Ngọc Thạch*, 2024.
10. Hirshkowitz, M., et al., National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 2015. 1(1): p. 40-43.
11. Ying Ying, C., et al., Association of Internet addiction with adolescents' lifestyle: a national school-based survey. *International journal of environmental research and public health*, 2020. 18(1): p. 168.
12. WHO, Healthy diet. *World Health Organization* 2020.
13. Feldmann, A., et al. The lockdown effect: Implications of the COVID-19 pandemic on Internet traffic. in *Proceedings of the ACM Internet measurement conference*. 2020.
14. Memon, T.F., et al., Internet Use and Its Addiction Among Medical Students in Hyderabad, Pakistan. *Journal of Islamabad Medical & Dental College*, 2021. 10(4): p. 228-233.
15. Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, Quyết định về việc ban hành chương trình đào tạo đại học ngành Y khoa của Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. Số 940/QĐ-TĐHYKPNT. Website của Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch: <https://www.pnt.edu.vn/>, 2023.
16. Mawdesley, M., et al., The enhancement of simulation based learning exercises through formalised reflection, focus groups and group presentation. *Computers & Education*, 2011. 56(1): p. 44-52.
17. Sharma MK, S.M., Kasar PK, Sharma N, Bansal S, Internet addiction among medical students and its impact on academic performance: A cross-sectional study. *Digital Health*, 2024.
18. Halubanza, B., S. Kadakwiza, and J. Mulenga. *Distracted Minds and Declining Grades: Unveiling the Detrimental Effects*

- of Digital Distraction on Student Academic Performance. in Zambia Association of Public Universities and Colleges (ZAPUC) Conference. 2023.
19. Pérez-Juárez, M.Á., D. González-Ortega, and J.M. Aguiar-Pérez, Digital distractions from the point of view of higher education students. *Sustainability*, 2023. 15(7): p. 6044.
 20. Karimy, M., et al., The association between Internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students. *Journal of Addictive Diseases*, 2020. 38(3): p. 317-325.
 21. Bhandari, P.M., et al., Sleep quality, Internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC psychiatry*, 2017. 17(1): p. 106.
 22. Alimoradi, Z., et al., Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 2019. 47: p. 51-61.
 23. Genc, E. and E. Pirincci, The relationship between Internet addiction and physical activity levels of university students in a province in eastern Turkey. *Work*, 2024. 77(1): p. 243-252.
 24. Zhihao, D., et al., The influence of physical activity on Internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender. *BMC Public Health*, 2024. 24(1): p. 935.
 25. Shan, L., et al., Relationship between soccer physical activity enjoyment and Internet addiction among adolescents: the chain mediating effect of emotional self-efficacy and athlete participation. *Frontiers in Psychology*, 2025. 16: p. 1557282.
 26. Kamran, H., A. Afreen, and Z. Ahmed, Effect of Internet addiction on dietary behavior and lifestyle characteristics among university students. *Annals of King Edward Medical University*, 2018. 24(S): p. 836-841.
 27. Kim, Y., et al., The effects of Internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents. *Nutrition research and practice*, 2010. 4(1): p. 51-57.
 28. Rodgers, R.F., et al., Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2013. 16(1): p. 56-60.
 29. Alpaslan, A.H., et al., The association between Internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2015. 20(4): p. 441-448.
 30. de Castro Mendes, F., et al., Increasing Vegetable Diversity Consumption impacts the sympathetic nervous system activity in school-aged children. *Nutrients*, 2021. 13(5): p. 1456.
 31. Li, S., et al., Exercise-based interventions for Internet addiction: neurobiological and neuropsychological evidence. *Frontiers in psychology*, 2020. 11: p. 1296.
 32. Young, K.S., *Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype*. *Psychological reports*, 1996. 79(3): p. 899-902.
 33. Yao, L., et al., Relationship between fruit and vegetable consumption and Internet addiction with insomnia and depression as multiple mediators during the COVID-19 pandemic: a three-wave longitudinal study in Chinese college students. *BMC psychiatry*, 2023. 23(1): p. 939.
 34. Koca, S.B., A. Paketçi, and G. Büyükyılmaz, The relationship between Internet usage style and Internet addiction and food addiction in obese children compared to healthy children. *Turkish Archives of Pediatrics*, 2023. 58(2): p. 205.
 35. Hinojo-Lucena, F.-J., et al., Problematic Internet use as a predictor of eating disorders in students: a systematic review and meta-analysis study. *Nutrients*, 2019. 11(9): p. 2151.
 36. Badr El-Din Aboul Fotouh, M., M. Morsi El-Shahat, and H. Samir Abd El-Aziz, Internet Addiction and its Relation to Time Management Skills among Nursing Students. *Journal of Nursing Science Benha University*, 2024. 5(2): p. 93-108.