NHẬN THỨC CỦA SINH VIÊN VỀ TÁC HẠI CỦA RƯỢU, BIA VÀ HÀNH VI THAM GIA GIAO THÔNG AN TOÀN

La Thị Duyên
Trung tâm đào tạo và sát hạch lái xe cơ giới đường bộ, Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: *Rượu, bia là một trong những yếu tố có thể làm gia tăng nguy cơ mất an toàn khi tham gia giao thông, đặc biệt ở nhóm thanh niên và sinh viên. Bài viết tập trung phân tích nhận thức của sinh viên về tác hại của rượu, bia, khả năng nhận diện nguy cơ và mối quan hệ giữa nhận thức với hành vi tham gia giao thông an toàn. Nội dung nghiên cứu đồng thời làm rõ một số yếu tố ảnh hưởng đến hành vi của sinh viên như tâm lý chủ quan, ảnh hưởng của bạn bè, thói quen cá nhân và môi trường xã hội. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất một số định hướng giáo dục theo hướng kết hợp kiến thức, thái độ và kỹ năng, chú trọng kỹ năng tự kiểm soát, từ chối và lựa chọn phương án di chuyển an toàn sau khi sử dụng rượu, bia. Qua đó góp phần nâng cao ý thức trách nhiệm và xây dựng văn hóa giao thông an toàn trong sinh viên.*

Từ khóa: *Sinh viên; rượu, bia; nhận thức; an toàn giao thông; hành vi.*

STUDENTS' PERCEPTION ABOUT THE DAMAGES OF ALCOHOL AND BEER AND SAFE TRAFFIC BEHAVIOR

Abstract: *Alcohol is one of the factors that can increase the risk of unsafety when participating in traffic, especially among young people and students. The article focuses on analyzing students' awareness of the harmful effects of alcohol, their ability to identify risks, and the relationship between awareness and safe traffic behavior. The research content also clarifies a number of factors affecting student behavior such as subjective psychology, peer influence, personal habits and social environment. On that basis, the article proposes some educational orientations in the direction of combining knowledge, attitudes and skills, focusing on self-control skills, refusal and choosing safe travel options after using alcohol. Thereby contributing to raising a sense of responsibility and building a safe traffic culture among students.*

Keywords: *Students; ale; awareness; traffic safety; behavior.*

Nhận bài: 18/08/2026 Phản biện: 18/09/2026 Duyệt đăng: 21/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

An toàn giao thông là vấn đề xã hội quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến tính mạng, sức khỏe và chất lượng cuộc sống. Trong các yếu tố nguy cơ, sử dụng rượu, bia khi tham gia giao thông có thể làm suy giảm khả năng phán đoán, phản xạ, phối hợp vận động và kiểm soát hành vi, từ đó làm tăng nguy cơ tai nạn.

Sinh viên là nhóm có mức độ độc lập cao trong học tập và sinh hoạt, thường xuyên tham gia các hoạt động giao lưu, liên hoan và sử dụng phương tiện cá nhân. Vì vậy, việc tiếp xúc với rượu, bia và tham gia giao thông là vấn đề cần được quan tâm. Đáng chú ý, biết được tác hại của rượu, bia chưa đồng nghĩa với việc luôn lựa chọn hành vi an toàn. Tâm lý chủ quan, ảnh hưởng của bạn bè, thói quen và đánh giá thấp nguy cơ có thể tạo ra khoảng cách giữa nhận thức và hành vi.

Do đó, giáo dục sinh viên cần vượt ra ngoài việc cung cấp kiến thức pháp luật, hướng tới hình thành thái độ đúng, kỹ năng tự kiểm soát, khả năng từ chối và lựa chọn phương án di chuyển an toàn. Trên cơ sở đó, bài viết phân tích nhận thức của sinh viên về tác hại của rượu, bia, mối quan hệ giữa nhận thức và hành vi giao thông, các yếu tố ảnh hưởng và đề xuất một số định hướng giáo dục phù hợp.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận về nhận thức của sinh viên đối với tác hại của rượu, bia và hành vi tham gia giao thông an toàn

Nhận thức là quá trình con người phản ánh và hiểu biết về thế giới khách quan, trên cơ sở đó hình thành thái độ và định hướng hành động. Trong lĩnh vực giáo dục sức khỏe và an toàn giao thông, nhận thức không chỉ được hiểu là việc cá nhân có thông tin về một vấn đề mà còn bao gồm khả năng hiểu bản chất của vấn đề, nhận diện nguy cơ, đánh giá hậu quả và xác định cách ứng xử phù hợp. Vì vậy, khi nghiên cứu nhận thức của sinh viên về rượu, bia và giao thông, cần xem xét nhận thức trên cả phương diện kiến thức, đánh giá nguy cơ và trách nhiệm đối với hành vi.

Trước hết, sinh viên cần có nhận thức đúng về tác động của rượu, bia đối với sức khỏe và hoạt động thần kinh. Rượu là một chất tác động đến hệ thần kinh trung ương và có thể ảnh hưởng đến nhiều chức năng của cơ thể. Việc sử dụng rượu, bia ở mức độ có hại có thể gây ra những hậu quả đối với sức khỏe thể chất và tinh thần. Trong bối cảnh giao thông, điều đáng quan tâm hơn là rượu có thể ảnh hưởng trực tiếp đến những năng lực cần thiết để điều khiển phương tiện an toàn. Người sử dụng rượu có thể gặp khó khăn trong việc đánh

giá khoảng cách, tốc độ, hướng di chuyển của các phương tiện khác; khả năng phản ứng với tình huống bất ngờ cũng có thể bị suy giảm.

Từ đó, nhận thức của sinh viên về tác hại của rượu, bia cần bao gồm sự hiểu biết rằng việc "cảm thấy vẫn tỉnh táo" không đồng nghĩa với việc hoàn toàn đủ khả năng điều khiển phương tiện an toàn. Đây là điểm có ý nghĩa giáo dục đặc biệt quan trọng. Trong thực tế, một cá nhân có thể không cảm thấy mình say nhưng vẫn chịu ảnh hưởng của rượu ở mức độ nhất định. Nếu cá nhân đánh giá khả năng của bản thân dựa trên cảm giác chủ quan thay vì nguyên tắc an toàn, nguy cơ đưa ra quyết định sai có thể tăng lên. Vì vậy, giáo dục cần hình thành cho sinh viên một chuẩn mực rõ ràng: khi đã sử dụng rượu, bia thì không điều khiển phương tiện giao thông.

Bên cạnh nhận thức về tác hại trực tiếp, sinh viên cần nhận thức được hậu quả xã hội của hành vi sử dụng rượu, bia rồi tham gia giao thông. Một quyết định điều khiển phương tiện sau khi uống không chỉ ảnh hưởng đến bản thân người điều khiển mà còn có thể gây nguy hiểm cho hành khách, người đi đường và những người khác. Do đó, hành vi giao thông cần được nhìn nhận dưới góc độ trách nhiệm xã hội. Một người có nhận thức đầy đủ sẽ không chỉ tự bảo vệ mình mà còn có trách nhiệm ngăn chặn những hành vi nguy hiểm của bạn bè và người thân.

Hành vi tham gia giao thông an toàn của sinh viên vì vậy có thể được hiểu là tổng hợp những hành động thể hiện sự tuân thủ quy định, tự kiểm soát và chủ động phòng ngừa nguy cơ khi tham gia giao thông. Trong đó, không điều khiển phương tiện sau khi sử dụng rượu, bia là một biểu hiện quan trọng. Bên cạnh đó, sinh viên cần đội mũ bảo hiểm đúng quy định, tuân thủ tín hiệu giao thông, kiểm soát tốc độ, không sử dụng điện thoại khi điều khiển phương tiện và chủ động lựa chọn phương án di chuyển phù hợp trong những tình huống có nguy cơ.

Mối quan hệ giữa nhận thức và hành vi có thể được xem xét theo chuỗi: Nhận thức cung cấp cơ sở để cá nhân hiểu được vấn đề; đánh giá nguy cơ giúp cá nhân xác định mức độ nghiêm trọng; thái độ thể hiện sự đồng tình hoặc phản đối đối với hành vi; ý định thể hiện sự sẵn sàng thực hiện hành động; và cuối cùng hành vi phản ánh sự lựa chọn thực tế. Tuy nhiên, quá trình này không phải lúc nào cũng diễn ra theo một chiều đơn giản. Một sinh viên có thể có kiến thức tốt nhưng vẫn thực hiện hành vi không an toàn nếu chịu tác động của môi trường xã hội, áp lực bạn bè hoặc tâm lý chủ quan.

Do đó, khi nghiên cứu nhận thức của sinh viên, cần tránh đồng nhất "nhận thức đúng" với "hành vi đúng". Đây chính là khoảng cách quan trọng mà giáo dục cần tác động. Mục tiêu cuối cùng không phải chỉ giúp sinh viên trả lời đúng câu hỏi về tác hại của rượu, bia mà phải giúp họ hình thành khả năng đưa ra quyết định an toàn trong những tình huống thực tế.

2.2. Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến nhận thức, hành vi của sinh viên

Nhận thức và hành vi tham gia giao thông của sinh viên chịu ảnh hưởng đồng thời của nhiều yếu tố cá nhân và môi trường. Trong đó, mức độ hiểu biết về tác hại của rượu, bia là yếu tố nền tảng nhưng không phải yếu tố duy nhất quyết định hành vi. Sinh viên có thể nhận thức tương đối tốt về nguy cơ nhưng vẫn có những hành vi chưa phù hợp do sự khác biệt giữa kiến thức và khả năng vận dụng kiến thức trong thực tế.

Một trong những yếu tố đáng chú ý là tâm lý chủ quan. Ở lứa tuổi sinh viên, cá nhân thường có sức khỏe tốt và ít trải nghiệm với những hậu quả nghiêm trọng của tai nạn giao thông. Vì vậy, một số sinh viên có thể đánh giá thấp nguy cơ đối với bản thân. Những suy nghĩ như "mình lái xe quen rồi", "uống không nhiều", "đường về gần" hoặc "đi chậm là được" có thể làm giảm sự cảnh giác. Đây là dạng nhận thức nguy cơ chưa đầy đủ, trong đó cá nhân biết hành vi có thể nguy hiểm nhưng không cho rằng nguy hiểm đó có khả năng xảy ra với chính mình.

Ảnh hưởng của bạn bè và môi trường xã hội cũng là một yếu tố cần được quan tâm. Sinh viên thường có đời sống giao tiếp và hoạt động nhóm phong phú. Trong một số nhóm bạn, việc uống rượu, bia có thể được xem như một hình thức giao lưu. Nếu nhóm có chuẩn mực rằng "uống một chút không sao" hoặc không coi trọng việc bố trí phương tiện về nhà an toàn, cá nhân có thể chịu áp lực phải thích nghi với chuẩn mực đó. Ngược lại, nếu nhóm bạn có thái độ rõ ràng rằng người đã uống không được lái xe và chủ động hỗ trợ nhau về nhà, hành vi an toàn có thể được củng cố.

Thói quen và kinh nghiệm cá nhân cũng có thể tác động đến hành vi. Một sinh viên từng nhiều lần sử dụng rượu, bia nhưng không xảy ra tai nạn có thể hình thành cảm giác rằng mình có khả năng kiểm soát tình huống. Tuy nhiên, việc chưa từng xảy ra hậu quả không có nghĩa là hành vi đó an toàn. Chính trải nghiệm "không xảy ra vấn đề" đôi khi làm tăng sự chủ quan và củng cố hành vi nguy cơ.

Bên cạnh đó, khả năng tiếp cận phương án di chuyển thay thế cũng có vai trò nhất định. Nếu sau một buổi liên hoan, sinh viên không có kế hoạch di chuyển phù hợp, việc lựa chọn tự điều khiển xe có thể trở thành phương án thuận tiện nhất. Vì vậy, giáo dục không chỉ cần nói "không được lái xe sau khi uống" mà cần giúp sinh viên biết cách thực hiện nguyên tắc đó trong đời sống thực tế: đi taxi, sử dụng phương tiện công cộng, nhờ người chưa uống điều khiển hoặc gửi phương tiện và trở về bằng phương án khác.

Một yếu tố khác là nhận thức pháp luật và trách nhiệm xã hội. Khi sinh viên hiểu rằng hành vi sử dụng rượu, bia rồi điều khiển phương tiện không chỉ là vi phạm quy định mà còn có thể gây hậu quả cho người khác, thái độ đối với hành vi này có thể trở nên rõ ràng hơn. Giáo dục pháp luật vì vậy cần gắn với giáo dục đạo đức và trách nhiệm, giúp sinh viên hiểu rằng tuân thủ quy định giao thông trước hết là bảo vệ tính mạng con người.

Từ những phân tích trên, có thể thấy việc khảo sát nhận thức của sinh viên cần được thực hiện trên nhiều chiều cạnh. Không nên chỉ đặt câu hỏi "sinh viên có biết rượu, bia gây nguy hiểm hay không" mà cần tìm hiểu sinh viên đánh giá nguy cơ như thế nào, có thái độ ra sao, họ xử lý thế nào trong tình huống thực tế và yếu tố nào khiến họ lựa chọn hành vi an toàn hoặc không an toàn.

Theo hướng đó, một nghiên cứu thực nghiệm có thể xây dựng bảng hỏi gồm các nhóm nội dung: nhận thức về tác hại của rượu, bia; nhận thức về nguy cơ khi tham gia giao thông; thái độ đối với hành vi lái xe sau khi uống; khả năng từ chối và ngăn cản bạn bè; hành vi lựa chọn phương tiện sau khi sử dụng rượu, bia. Kết quả khảo sát sẽ giúp nhà trường nhận diện những điểm mạnh và hạn chế trong nhận thức của sinh viên, đồng thời xác định những nội dung cần ưu tiên trong giáo dục.

2.3. Giải pháp giáo dục nâng cao nhận thức và hình thành hành vi tham gia giao thông an toàn cho sinh viên

Trước hết, các cơ sở giáo dục đại học cần xác định giáo dục về rượu, bia và an toàn giao thông là một nội dung của giáo dục toàn diện cho sinh viên. Nội dung này không nên chỉ được triển khai dưới hình thức tuyên truyền vào một số thời điểm nhất định mà cần được tích hợp thường xuyên trong tuần sinh hoạt công dân, hoạt động Đoàn – Hội, giáo dục kỹ năng sống và các chương trình ngoại khóa. Mục tiêu của giáo dục cần chuyển từ "cung cấp thông tin" sang "thay đổi nhận thức và hỗ trợ thay đổi hành vi".

Nội dung giáo dục trước hết cần giúp sinh viên hiểu rõ tác động của rượu, bia đối với khả năng điều khiển phương tiện. Những thông tin về phản xạ, khả năng phán đoán, phối hợp vận động và kiểm soát hành vi cần được trình bày bằng ngôn ngữ dễ hiểu, gắn với tình huống giao thông cụ thể. Thay vì chỉ cung cấp các con số hoặc quy định, giảng viên có thể đưa ra những tình huống gần với cuộc sống của sinh viên để họ phân tích và tự đưa ra quyết định.

Một hướng tiếp cận có hiệu quả là giáo dục thông qua tình huống. Chẳng hạn, sinh viên được yêu cầu giải quyết tình huống một nhóm bạn kết thúc buổi liên hoan, trong đó một người đã uống rượu, bia nhưng muốn tự đi xe về. Sinh viên cần xác định nguy cơ, lựa chọn phương án phù hợp và giải thích cách thuyết phục người bạn không điều khiển phương tiện. Thông qua quá trình này, sinh viên không chỉ củng cố kiến thức mà còn được rèn luyện kỹ năng ra quyết định và kỹ năng giao tiếp.

Bên cạnh đó, cần chú trọng giáo dục kỹ năng từ chối và kỹ năng can thiệp. Trong nhiều trường hợp, vấn đề không nằm ở việc sinh viên không biết lái xe sau khi uống là nguy hiểm mà ở chỗ họ thiếu kỹ năng xử lý tình huống. Sinh viên cần biết cách từ chối uống khi phải điều khiển phương tiện, biết chủ động bố trí phương án di chuyển trước khi tham gia cuộc gặp có sử dụng rượu, bia và biết thuyết phục bạn bè không lái xe sau khi uống. Đây là những kỹ năng thiết thực và có khả năng chuyển hóa trực tiếp thành hành vi.

Nhà trường cũng có thể phát huy vai trò của truyền thông đồng đẳng. Các chiến dịch do chính sinh viên thiết kế và thực hiện có thể tạo ra sự gần gũi hơn so với thông điệp một chiều từ phía nhà trường. Sinh viên có thể xây dựng video ngắn, poster, tiểu phẩm, cuộc thi xử lý tình huống hoặc các hoạt động truyền thông với thông điệp tập trung vào trách nhiệm và bảo vệ bạn bè. Những thông điệp như "Đã uống – không lái", "Uống có trách nhiệm – về nhà an toàn" hoặc "Không để bạn mình lái xe sau khi uống" có thể được sử dụng thống nhất trong các hoạt động.

Việc ứng dụng công nghệ số và mô phỏng cũng là một hướng cần được quan tâm. Các video tình huống, mô phỏng giao thông, trò chơi tương tác hoặc môi trường thực tế ảo có thể giúp sinh viên quan sát những tình huống nguy hiểm mà không cần trải nghiệm nguy hiểm ngoài thực tế. Sau trải nghiệm, giảng viên có thể tổ chức thảo luận để sinh viên phân tích nguyên nhân, nhận diện sai lầm và đề xuất phương án xử lý. Cách tiếp cận này

giúp giáo dục trở nên trực quan và tăng mức độ tham gia của người học.

Một nội dung quan trọng khác là xây dựng văn hóa giao thông trong trường đại học. Nếu nhà trường chỉ tuyên truyền nhưng môi trường xung quanh không củng cố hành vi an toàn thì tác động giáo dục có thể hạn chế. Do đó, cần tạo ra chuẩn mực chung trong cộng đồng sinh viên: không khuyến khích uống quá mức, không cổ vũ việc lái xe sau khi uống, chủ động nhắc nhở bạn bè và hỗ trợ nhau tìm phương án trở về an toàn. Khi hành vi an toàn trở thành chuẩn mực của nhóm, sinh viên sẽ có thêm sự hỗ trợ xã hội để duy trì hành vi tích cực.

Cuối cùng, nhà trường cần đánh giá hiệu quả của các hoạt động giáo dục. Việc đánh giá nên được tiến hành trước và sau chương trình, tập trung vào các phương diện nhận thức, thái độ và hành vi. Qua đó có thể xác định chương trình có thực sự giúp sinh viên hiểu rõ hơn về tác hại của rượu, bia, nâng cao khả năng nhận diện nguy cơ và thay đổi hành vi hay không. Kết quả đánh giá cũng là cơ sở để điều chỉnh nội dung giáo dục cho phù hợp với từng nhóm sinh viên.

Như vậy, giáo dục an toàn giao thông liên quan đến rượu, bia cần được triển khai theo hướng tích hợp giữa kiến thức – thái độ – kỹ năng – môi trường xã hội. Khi bốn yếu tố này được tác động đồng thời, khả năng chuyển hóa nhận thức thành hành vi thực tế sẽ được tăng cường.

III. KẾT LUẬN

Nhận thức về tác hại của rượu, bia có vai trò quan trọng trong hình thành hành vi tham gia giao thông an toàn của sinh viên. Rượu, bia có thể ảnh hưởng đến khả năng phán đoán, phản xạ và kiểm soát hành vi, làm gia tăng nguy cơ mất an toàn giao thông. Tuy nhiên, nhận thức đúng chưa đảm bảo hành vi đúng do còn chịu tác động của tâm lý chủ quan, bạn bè, thói quen và môi trường xã hội.

Vì vậy, giáo dục trong trường đại học cần kết hợp kiến thức, thái độ, kỹ năng và môi trường hỗ trợ. Sinh viên cần được rèn luyện kỹ năng nhận diện nguy cơ, từ chối sử dụng rượu, bia khi phải điều khiển phương tiện, lựa chọn phương án di chuyển thay thế và chủ động ngăn cản hành vi nguy hiểm của bạn bè.

Trọng tâm giáo dục cần hình thành chuẩn mực rõ ràng: đã sử dụng rượu, bia thì không điều khiển phương tiện giao thông. Qua đó góp phần nâng cao ý thức tự bảo vệ, trách nhiệm với cộng đồng và xây dựng văn hóa giao thông an toàn trong sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

World Health Organization (WHO). (2018). SAFER: A world free from alcohol related harm. Geneva: World Health Organization.

Quốc hội. (2019). Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia số 44/2019/QH14. Hà Nội.

Chính phủ. (2020). Nghị định số 100/2019/NĐ-CP quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực giao thông đường bộ và đường sắt. Hà Nội.

Ủy ban An toàn giao thông Quốc gia. (2023). Báo cáo công tác bảo đảm trật tự, an toàn giao thông. Hà Nội.