

ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN ĐẠI HỌC HUẾ THAM GIA TẬP LUYỆN TẠI CÂU LẠC BỘ THỂ THAO GIẢI TRÍ BÓNG RỔ

Nguyễn Thế Tình⁽¹⁾; Phạm Văn Hiếu⁽¹⁾
Võ Thị Hằng Thu⁽²⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong khoa học thể thao, tiến hành đánh giá sự thay đổi sau 3 tháng tham gia tập luyện thể thao theo mô hình câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ đến sự thay đổi sức khỏe tâm thần của sinh viên. Kết quả cho thấy sự thay đổi theo hướng tích cực về một số chỉ số sức khỏe tâm thần của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ khóa: Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ, sức khỏe tâm thần.

Assessing the mental health of university students participating in a basketball recreational sports club

Summary:

Using basic research methods in sports science, we evaluated the changes after 3 months of participating in sports training according to the model of Basketball recreational sports club on the changes in mental health of students, shown in the positive changes in some mental health indicators of the experimental group better than the control group.

Keywords: Recreational Sports Club Basketball; Mental Health.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xã hội ngày nay, các vấn đề về trầm cảm, lo âu và stress là những rối loạn tâm thần phổ biến, thường gặp ở trẻ vị thành niên, sinh viên và người trẻ tuổi.

Sức khỏe tâm thần (SKTT) là nền tảng cho sự khỏe mạnh và hoạt động hiệu quả của các cá nhân. SKTT không chỉ là trạng thái không có rối loạn tâm thần, mà còn bao gồm khả năng suy nghĩ, học hỏi và hiểu được cảm xúc của một người và phản ứng của người khác. SKTT là một trạng thái cân bằng, cả bên trong cơ thể và với môi trường. Các yếu tố thể chất, tâm lý, xã hội, văn hóa, tâm thần và các yếu tố liên quan khác đều tham gia vào việc tạo ra sự cân bằng này. Có mối liên hệ không thể tách rời giữa SKTT và thể chất [1].

Theo Bệnh viện Tâm thần TW 1, tỷ lệ mắc 10 chứng rối loạn tâm thần phổ biến trong năm 2014 là 14,2%, trong đó riêng rối loạn trầm cảm chiếm 2,45% [7].

Nhiều nghiên cứu về SKTT ở lứa tuổi sinh viên đều có kết quả cho thấy tỷ lệ bị các vấn đề về SKTT của sinh viên đang ngày một tăng, có nhiều yếu tố liên quan mà sinh viên cho rằng có tác động đến tỷ lệ bị các vấn đề về SKTT của sinh viên bao gồm: Tuổi, giới tính, thói quen ăn uống, thói quen ngủ, mối quan hệ với gia đình và bạn bè, trở ngại khi tham gia các hoạt động xã hội, bị áp lực từ việc học tập... Xuất phát từ vấn đề trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Đánh giá SKTT của sinh viên Đại học Huế tham gia tập luyện tại Câu lạc bộ (CLB) thể thao giải trí Bóng rổ.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Chúng tôi đã sử dụng các phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê để xử lý và phân tích các số liệu nghiên cứu. Đặc biệt, chúng tôi đã sử dụng thang đo đánh giá SKTT là thang đánh giá lo âu – trầm cảm – stress

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾CN, Khoa Giáo dục thể chất - Đại học Huế

(DASS-21: Depression, Anxiety, Stress Scale - 21 - phiên bản tiếng Việt) gồm 21 câu hỏi, trong đó gồm 3 vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần là: trầm cảm, lo âu và stress, đối tượng nghiên cứu trả lời về tình trạng mà mình cảm thấy trong vòng 1 tuần vừa qua trên thang điểm 4 mức độ 0, 1, 2, 3 theo tần suất xuất hiện từ “không xảy ra” đến “rất thường xuyên xảy ra”. Kết quả đánh giá được phân loại thành: không có rối loạn và 4 mức độ có rối loạn bao gồm: nhẹ, vừa, nặng và rất nặng riêng cho từng vấn đề.

- Khách thể nghiên cứu: 205 sinh viên Đại học Huế. Trong đó: nhóm thực nghiệm (TN) là nhóm tham gia tập luyện theo mô hình CLB giải trí Bóng rổ với 68 sinh viên, trong đó có 35 nam, 33 nữ, nhóm đối chứng (ĐC) là nhóm sinh viên không tham gia CLB mà chỉ thực hiện chương trình môn học Giáo dục thể chất (GDTC) hiện hành tại Đại học Huế với 137 sinh viên, trong đó có 85 nam, 52 nữ.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá sức khỏe tâm thần chính xác hơn chúng tôi tiến hành so sánh song song các nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo mô hình CLB thể thao giải trí Bóng rổ ở thời điểm trước và sau 03 tháng tập luyện theo mô hình CLB Bóng rổ. Ngoài ra, cũng tiến hành so sánh nhóm sinh viên tham gia tập luyện theo CLB thể thao giải trí Bóng rổ với nhóm sinh viên học theo chương trình GDTC hiện tại đang được áp dụng tại Đại học Huế.

1. Đánh giá sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế tham gia Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy, kết quả đánh giá về SKTT của sinh viên Đại học Huế theo thang đánh giá Dass - 21 trước và sau khi tham gia CLB thể thao giải trí Bóng rổ trên cả đối tượng nam và nữ đều có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở mức độ % số sinh viên bị rối loạn tâm thần ở ba vấn đề: Stress, Lo âu, Trầm cảm. Kết quả này giải thích cho việc tham gia tập luyện theo mô hình CLB thể thao giải trí mang lại hiệu quả nhất định, điển hình ở đây là nhóm sinh viên tham gia CLB thể thao giải trí Bóng rổ đã có sự thay đổi theo chiều hướng tốt về các mặt liên quan đến SKTT.

Ngoài ra để khẳng định được sự thay đổi về các chỉ số SKTT của nhóm thực nghiệm đề tài

tiến hành so sánh với nhóm ĐC. Nhóm ĐC sẽ không tham gia vào các CLB thể thao giải trí, mà đơn thuần học theo chương trình GDTC hiện hành của Đại học Huế.

2. Đánh giá sức khỏe tâm thần của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng

2.1. Đánh giá sức khỏe tâm thần của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy: Trước TN, tình trạng SKTT của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN trên cả đối tượng nam và nữ đều có tỉ lệ % sinh viên ở các chỉ số khá tương đồng, chỉ có ở triệu chứng trầm cảm ở mức độ rối loạn nặng ở nhóm đối chứng nữ có 1,92% sinh viên bị mắc. Như vậy SKTT của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN là tương đương nhau, hay sự phân nhóm hoàn toàn khách quan, đảm bảo yêu cầu tổ chức TN so sánh song song.

2.2. Đánh giá sức khỏe tâm thần của hai nhóm sinh viên thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

Kết quả thu được được trình bày ở bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Sau TN, tình trạng SKTT của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả khá khả quan, nhưng tỉ lệ phần trăm số lượng sinh viên bị các triệu chứng của SKTT của nhóm ĐC còn khá cao, cao hơn hẳn so với nhóm TN, có nghĩa là tình trạng SKTT của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN đã có sự khác biệt, nhưng ở nhóm TN kết quả kiểm tra đánh giá SKTT tốt hơn hẳn nhóm ĐC.

KẾT LUẬN

Sau 3 tháng TN, tình trạng SKTT của sinh viên nhóm ĐC và nhóm TN trên cả đối tượng nam và nữ đều thu được kết quả khá khả quan, tuy nhiên, nhóm TN có sự tăng trưởng đáng kể hơn ở đa số các chỉ tiêu về SKTT và tăng cao hơn hẳn nhóm ĐC. Chứng tỏ việc tham gia vào tập luyện ở các CLB thể thao giải trí đã được ứng dụng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc hỗ trợ phát triển sức khỏe tinh thần cho sinh viên nhóm TN và điều này cũng khẳng định việc tham gia vào các CLB thể thao giải trí có hiệu quả trong quá trình nâng cao và hỗ trợ SKTT của sinh viên Đại học Huế.

Bảng 1. Đánh giá sức khỏe tâm thần của sinh viên Đại học Huế trước và sau khi tham gia Câu lạc bộ thể thao giải trí Bóng rổ

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Trước TN		Sau TN		
			m_i	%	m_i	%	
Nam (n=35)							
1	Stress	Không rối loạn		24	68.57	33	94.29
		Có rối loạn		11	31.43	2	5.71
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	7	20.00	1	2.86
			Vừa	3	8.57	1	2.86
			Nặng	1	2.86	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
2	Lo âu	Không rối loạn		30	85.71	34	97.14
		Có rối loạn		5	14.29	1	2.86
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	3	8.57	0	0.00
			Vừa	2	5.71	1	2.86
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
3	Trầm cảm	Không rối loạn		29	82.86	34	97.14
		Có rối loạn		6	17.14	1	2.86
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	3	8.57	0	0.00
			Vừa	3	8.57	1	2.86
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
Nữ (n=33)							
1	Stress	Không rối loạn		19	57.58	29	87.88
		Có rối loạn		14	42.42	4	12.12
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	8	24.24	3	9.09
			Vừa	3	9.09	1	3.03
			Nặng	3	9.09	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
2	Lo âu	Không rối loạn		25	75.76	31	93.94
		Có rối loạn		8	24.24	2	6.06
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	4	12.12	1	3.03
			Vừa	2	6.06	1	3.03
			Nặng	2	6.06	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
3	Trầm cảm	Không rối loạn		28	84.85	32	96.97
		Có rối loạn		5	15.15	1	3.03
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	3	9.09	1	3.03
			Vừa	2	6.06	0	0.00
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=85)		Nhóm TN (n=35)		
			<i>m_i</i>	%	<i>m_i</i>	%	
1	Stress	Không rối loạn		60	70.59	24	68.57
		Có rối loạn		25	29.41	11	31.43
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	15	17.65	7	20.00
			Vừa	7	8.24	3	8.57
			Nặng	3	3.53	1	2.86
Rất nặng	0	0.00	0	0.00			
2	Lo âu	Không rối loạn		68	80.00	30	85.71
		Có rối loạn		17	20.00	5	14.29
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	13	15.29	3	8.57
			Vừa	3	3.53	2	5.71
			Nặng	1	1.18	0	0.00
Rất nặng	0	0.00	0	0.00			
3	Trầm cảm	Không rối loạn		72	84.71	29	82.86
		Có rối loạn		13	15.29	6	17.14
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	7	8.24	3	8.57
			Vừa	6	7.06	3	8.57
			Nặng	0	0.00	0	0.00
Rất nặng	0	0.00	0	0.00			

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=52)		Nhóm TN (n=33)		
			<i>m_i</i>	%	<i>m_i</i>	%	
1	Stress	Không rối loạn		28	53.85	19	57.58
		Có rối loạn		24	46.15	14	42.42
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	13	25.00	8	24.24
			Vừa	11	21.15	3	9.09
			Nặng	2	3.85	3	9.09
Rất nặng	0	0.00	0	0.00			
2	Lo âu	Không rối loạn		32	61.54	25	75.76
		Có rối loạn		20	38.46	8	24.24
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	10	19.23	4	12.12
			Vừa	8	15.38	2	6.06
			Nặng	2	3.85	2	6.06
Rất nặng	0	0.00	0	0.00			
3	Trầm cảm	Không rối loạn		40	76.92	28	84.85
		Có rối loạn		12	23.08	5	15.15
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	7	13.46	3	9.09
			Vừa	4	7.69	2	6.06
			Nặng	1	1.92	0	0.00
Rất nặng	0	0.00	0	0.00			

Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần của nam sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=85)		Nhóm TN (n=35)		
			n	%	n	%	
1	Stress	Không rối loạn		70	82.35	33	94.29
		Có rối loạn		15	17.65	2	5.71
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	10	11.76	1	2.86
			Vừa	4	4.71	1	2.86
			Nặng	1	1.18	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
2	Lo âu	Không rối loạn		75	88.24	34	97.14
		Có rối loạn		10	11.76	1	2.86
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	7	8.24	0	0.00
			Vừa	3	3.53	1	2.86
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
3	Trầm cảm	Không rối loạn		76	89.41	34	97.14
		Có rối loạn		9	10.59	1	2.86
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	6	7.06	0	0.00
			Vừa	3	3.53	1	2.86
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00

Bảng 5. Kết quả kiểm tra đánh giá sức khỏe tâm thần của nữ sinh viên Đại học Huế thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu đánh giá		Nhóm ĐC (n=52)		Nhóm TN (n=33)		
			n	%	n	%	
1	Stress	Không rối loạn		40	76.92	29	87.88
		Có rối loạn		12	23.08	4	12.12
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	7	13.46	3	9.09
			Vừa	5	9.62	1	3.03
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
2	Lo âu	Không rối loạn		43	82.69	31	93.94
		Có rối loạn		9	17.31	2	6.06
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	6	11.54	1	3.03
			Vừa	3	5.77	1	3.03
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00
3	Trầm cảm	Không rối loạn		46	88.46	32	96.97
		Có rối loạn		5	9.62	1	3.03
		Mức độ rối loạn	Nhẹ	3	5.77	1	3.03
			Vừa	2	3.85	0	0.00
			Nặng	0	0.00	0	0.00
			Rất nặng	0	0.00	0	0.00



Việc tham gia tập luyện tại các CLB thể thao giải trí mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao sức khỏe tâm thần cho sinh viên Đại học Huế

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Phùng Quốc Điệp, Chu Văn Thăng, Nguyễn Thị Thúy Hạnh và cộng sự (2021), “Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress ở sinh viên Cao đẳng điều dưỡng chính quy Trường Cao đẳng Y tế Bạch Mai và một số yếu tố liên quan năm 2021”, *Tạp chí Y học Cộng đồng*, 62(7).

3. Lê Thị Vũ Huyền, “Trầm cảm theo thang DASS 21 ở sinh viên hệ bác sĩ y khoa năm thứ nhất Trường Đại học Y Hà Nội năm học 2020-2021 và một số yếu tố liên quan”, *Tạp chí Y học Việt Nam* 2020;509(2):149-153.

4. Nguyễn Thế Tình (2022), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb Đại học Huế, Thừa thiên Huế.

5. Danh Thành Tín, Lê Minh Thuận, Huỳnh Ngọc Thanh (2021), *Tỷ lệ Stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trường THPT chuyên Vị Thanh tỉnh Hậu Giang và các yếu tố liên quan*, *Y học TP.Hồ Chí Minh*, 25(2):ISSN 1859-1779.

6. Viện Sức khỏe tâm thần Quốc gia, Thang đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21), truy cập ngày 27/10/2021 tại trang <http://nimh.gov.vn/thang-danh-gia-lo-au-tram-cam-stress-dass-21>.

7. <https://www.who.int/vietnam/vi/health-topics/mental-health>.

**(Bài nộp ngày 12/9/2024, Phản biện ngày 29/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thế Tình
Email: thetinhdhh078@gmail.com)**