

THỰC TRẠNG SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Thị Thu Quyết⁽¹⁾; Nguyễn Thị Việt Nga⁽¹⁾
Phạm Thị Thu Hà⁽²⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT chúng tôi đã xác định được thang DASS-21 sử dụng để đánh giá sức khỏe tâm thần (SKTT) của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy: Phần lớn sinh viên có trạng thái SKTT cân bằng, tỷ lệ sinh viên có mức độ bình thường. Mặc dù không có sinh viên nào bị rối loạn SKTT thể nặng và rất nặng nhưng vẫn còn một số sinh viên bị rối loạn SKTT ở thể nhẹ và vừa.

Từ khoá: Sức khỏe tâm thần; sinh viên; Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

Summary:

By conventional scientific research methods, we have determined the DASS-21 scale used to assess mental health for students of Bac Ninh Sports University. The results of the current assessment show: Most students had a balanced mental health status, with a high proportion of students having normal levels of depression, anxiety and stress. Although no students had severe or very severe mental health disorders, there were still some students with mild or moderate mental health disorders.

Keywords: Mental health; students ; Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Năm 2022, WHO đã định nghĩa lại. SKTT là trạng thái khỏe mạnh về mặt tinh thần giúp mọi người có thể đối phó với những căng thẳng trong cuộc sống, nhận ra khả năng của mình, học tập tốt, làm việc tốt và đóng góp cho cộng đồng của họ.

Tại Việt Nam theo bệnh viện tâm thần TW1, tỷ lệ mắc 10 chứng rối loạn tâm thần phổ biến trong năm 2024 là 14,2%, trong đó riêng rối loạn trầm cảm chiếm 2.45%. Tỷ lệ tự sát trong năm 2015 là 5.87% trên 100.000 dân.

Thể dục thể thao (TDTT) được coi là “chìa khóa vàng” cho sức khỏe. Tăng cường rèn luyện TDTT, nâng cao sức đề kháng không chỉ mang lại một cơ thể dẻo dai, hình thể lý tưởng mà còn tác động đến tinh thần, giúp người tập tràn đầy năng lượng mỗi ngày. Nhiều nghiên cứu chứng minh, những người tập TDTT mỗi ngày thường cảm thấy vui vẻ, yêu đời cũng như giảm đáng kể các triệu chứng trầm cảm và lo lắng so với

người không tập.

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là một trong những trường Đại học TDTT hàng đầu trong cả nước cung cấp nguồn nhân lực chất lượng cao về lĩnh vực TDTT. Câu hỏi được đặt ra là, liệu đội ngũ cán bộ, giáo viên, hướng dẫn viên tương lai sẽ có đặc điểm trạng thái SKTT như thế nào? Liệu rằng, những tác động của thời đại công nghệ 4.0 có ảnh hưởng như thế nào đến sinh viên Nhà trường.

Xuất phát từ thực tế trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng SKTT của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn; Trắc nghiệm tâm lý và Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định thang đánh giá sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Công nghệ Quảng Ninh

Để lựa chọn được thang đo đánh giá SKTT phù hợp của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đã tiến hành tham khảo tài liệu, tổng hợp các loại thang đo đánh SKTT đã được công bố. Kết quả, chúng tôi đã xác định được 5 loại thang đo thường được các nhà tâm lý học sử dụng trong đánh giá SKTT gồm:

Thang đo hiểu biết về sức khỏe tâm thần (MHLS) có từ 20-30 câu hỏi phỏng vấn nhằm đánh giá các hiệu hiện về triệu chứng, nguyên nhân và cách thức điều trị các rối loạn tâm thần.

Thang đo đánh giá tâm thần rút gọn (BPRS) gồm 18 câu hỏi đánh giá về 4 nhóm chính gồm: Tâm trạng; Nhận thức, Hành vi và các biểu hiện khác.

Thang đo trầm cảm của Beck (BDI) gồm 21 câu hỏi liên quan đến các triệu chứng cảm xúc, thể chất và hành vi.

Thang đo lo âu của Hamilton (HARS) gồm 14 câu hỏi về 2 nhóm: Các yếu tố lo âu tâm thần và các yếu tố lo âu cơ thể.

Thang đo DASS 21 gồm 21 câu hỏi tương ứng với 3 yếu tố tâm lý: Trầm cảm; Lo âu và Căng thẳng.

Nhằm lựa chọn được thang đo phù hợp nhất với sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, cán bộ, giảng viên giảng dạy môn Tâm lý về mức độ phù hợp của thang đo về các mặt: Đối

tượng sử dụng của thang đo; Cấu trúc của thang đo; Quy trình sử dụng thang đo; và cách đánh giá thang đo. Các câu hỏi phỏng vấn được xây dựng cụ thể theo 5 mức: Rất phù hợp: 5 điểm; Phù hợp: 4 điểm; Bình thường: 3 điểm; Không phù hợp: 2 điểm và Rất không phù hợp: 1 điểm. Chúng tôi chỉ lựa chọn thang đo đạt từ 80% tổng điểm tối đa ở tất cả các nội dung phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Các thang đo MHLS, BDI được các chuyên gia, cán bộ, giảng viên đánh giá có sự phù hợp về đối tượng sử dụng, quy trình sử dụng và cách đánh giá nhưng cấu trúc thang đo lại khá phức tạp, khó sử dụng trong quá trình đánh giá SKTT cho sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đối với thang đo BPRS và HARS lại bị đánh giá là không phù hợp về đối tượng sử dụng và quy trình sử dụng khi thang đo này chủ yếu sử dụng cho các đối tượng đang trong điều trị rối loạn SKTT. Chỉ có thang đo DASS-21 là đảm bảo phù hợp ở cả 4 nội dung: đối tượng sử dụng, cấu trúc thang đo, quy trình sử dụng và cách đánh giá khi có kết quả đánh giá của các chuyên gia, cán bộ, giảng viên đạt từ 80% tổng điểm trở lên.

2. Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Sau khi đã xác định được thang đo, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng SKTT của 220

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn thang đo đánh giá sức khỏe tâm thần cho sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=15)

TT	Nội dung	Thang đo									
		Thang đo MHLS		Thang đo BPRS		Thang đo BDI		Thang đo HARS		Thang đo DASS-21	
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %
1	Đối tượng sử dụng	68	90.67	53	70.67	65	86.67	58	77.33	67	89.33
2	Cấu trúc của thang đo	57	76.00	60	80.00	59	78.67	55	73.33	66	88.00
3	Quy trình sử dụng	63	84.00	58	77.33	62	82.67	63	84.00	63	84.00
4	Cách đánh giá	63	84.00	62	82.67	60	80.00	58	77.33	67	89.33

sinh viên các khóa của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Phỏng vấn được thực hiện thông qua phiếu phỏng vấn và trả lời trực tuyến qua google doc form.

Thang đo gồm 21 câu cho 3 nội dung: Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng. Mỗi nội dung được đánh giá bằng 7 câu hỏi. Mỗi câu hỏi được đánh giá theo thang điểm từ 0-3. Tương ứng với các

mức độ trả lời: 0 điểm: Không đúng với tôi chút nào cả; 1 điểm: Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng; 2 điểm: Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng; 3 điểm: Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng. Tổng điểm ở mỗi nội dung sau khi kiểm tra được nhân với 2 và so với bảng đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=220)

Mức độ	Trầm cảm (D) Depression		Lo âu (A) Anxiety		Căng thẳng (S) Stress	
	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
Bình thường	199	90.45	186	84.55	192	87.27
Nhẹ	21	9.55	31	14.09	24	10.91
Vừa	0	0.00	3	1.36	4	1.82
Nặng	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Rất nặng	0	0.00	0	0.00	0	0.00

Kết quả kiểm tra tại bảng 2 cho thấy: Đa số sinh viên Nhà trường được đánh giá ở mức độ bình thường với Trầm cảm, Lo âu và căng thẳng với tỷ lệ lần lượt là 90.45%; 84.55% và 87.27%, điều này cho thấy SKTT được cân bằng tốt. Tuy nhiên, vẫn có từ 9.55% - 14.09% tỷ lệ sinh viên ở mức độ nhẹ và đặc biệt có 1.36% sinh viên bắt đầu chuyển sang lo âu và 1.82% chuyển sang căng thẳng mức độ vừa. Đây là vấn đề cần được chú ý.

KẾT LUẬN

Đã xác định được thang đo DASS- 21 đánh giá SKTT của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Phần lớn sinh viên có trạng thái SKTT cân bằng, tỷ lệ sinh viên có mức độ bình thường. Mặc dù không có sinh viên nào bị rối loạn SKTT thể nặng và rất nặng nhưng vẫn còn một số sinh viên bị rối loạn SKTT ở thể nhẹ và vừa. Điều này đòi hỏi cần phải có các giải pháp thích hợp để cải thiện rối loạn SKTT cho sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Quỳnh Anh (2021), “Tỉ lệ rối loạn tâm thần ở trẻ vị thành niên Việt Nam: Tổng quan từ một số công bố tiếng Anh”, *Tap chí khoa học Đại học Huế*, Đại học Huế.

2. Trần Hữu Bình (2019), *Chẩn đoán, điều trị các rối loạn tâm thần và hành vi*, Nxb Y học, Hà Nội.

3. Bộ Y tế Việt Nam (2022), *Báo cáo về sức khỏe tâm thần và tâm lý học đường tại Việt Nam*.

4. Unicef (2019), *Nghiên cứu toàn diện về các yếu tố liên quan đến trường học ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và sự phát triển toàn diện của trẻ em nam và nữ vị thành niên tại Việt Nam*, Báo cáo tổng hợp.

5. Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.

(Bài nộp ngày 10/1/2025, Phản biện ngày 20/1/2025, duyệt in ngày 25/1/2025)
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Thu Quyết; Email: thuquyetnguyen@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễu Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING
Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

