

THỰC TRẠNG SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH THEO ĐẶC ĐIỂM GIỚI TÍNH

Nguyễn Thị Thu Quyết⁽¹⁾
Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Tất Dũng⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 17/03/2025

Ngày phản biện: 22/04/2025

Ngày đăng: 29/05/2025

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Thu Quyết

Email:

thuquyetnguyen@gmail.com

Tóm tắt:

Sử dụng thang đo DASS-21, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng sức khỏe tâm thần (SKTT) của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo đặc điểm giới tính. Kết quả cho thấy: Cả nam và nữ sinh viên đều có trạng thái SKTT cân bằng, tuy nhiên tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng được đánh giá ở mức độ nhẹ và vừa ở nữ sinh viên có xu hướng cao hơn so với nam.

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

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to gender characteristics

Nguyen Thi Thu Quyet⁽¹⁾
Pham Tuan Dung⁽¹⁾; Nguyen Tat Dung⁽²⁾

Article Information:

Received: 17/03/2025

Review date: 22/04/2025

Published: 29/05/2025

Corresponding Author:

Nguyen Thi Thu Quyet

Email:

thuquyetnguyen@gmail.com

Summary:

Using the DASS-21 scale, we assessed mental health status of students of Bac Ninh Sport University according to gender characteristics. The results showed that: Both male and female students had balanced mental health status, however, the rate of depression, anxiety and stress assessed at mild and moderate levels in female students tended to be higher than in male students.

Keywords: Mental health; students ; Bac Ninh Sport University, gender.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, SKTT đã trở thành một vấn đề cấp bách toàn cầu, đặc biệt là đối với thanh thiếu niên và phụ nữ. Điều tra SKTT trẻ vị thành niên Việt Nam của Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc công bố tháng 11/2023 cho thấy, 1/5 trẻ vị thành niên có vấn đề về SKTT, trong số đó chỉ 8,4% các em đã tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ hoặc tư vấn cho những vấn đề về cảm xúc và hành vi, tỷ lệ trầm cảm trong nhóm tuổi từ 10–17 là 4,3%, trong khi lo âu chiếm 18,6%. Đáng chú ý, các nghiên cứu chỉ ra rằng nữ giới có xu hướng gặp nhiều vấn đề về SKTT hơn nam giới, với tỷ lệ trầm cảm và lo âu cao hơn

đáng kể. Sự khác biệt này không chỉ phản ánh ở tỷ lệ mắc bệnh mà còn ở cách thức biểu hiện triệu chứng và tiếp cận dịch vụ hỗ trợ. Phụ nữ thường dễ bộc lộ cảm xúc và tìm kiếm sự giúp đỡ hơn, trong khi nam giới thường kìm nén cảm xúc và ít khi tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý. Ngoài ra, phụ nữ còn phải đối mặt với gánh nặng kép từ công việc và gia đình, cùng với các áp lực xã hội và văn hóa, dẫn đến mức độ căng thẳng và trầm cảm cao hơn.

Với đặc thù là trường chuyên ngành, tỷ lệ sinh viên nữ tham gia học tập tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thấp hơn nam giới, do vậy việc tìm hiểu thực trạng SKTT theo đặc điểm

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

giới tính sẽ giúp Nhà trường có các biện pháp can thiệp phù hợp và hiệu quả, góp phần cung cấp nguồn nhân lực TDDT chất lượng cao toàn diện cho xã hội.

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.

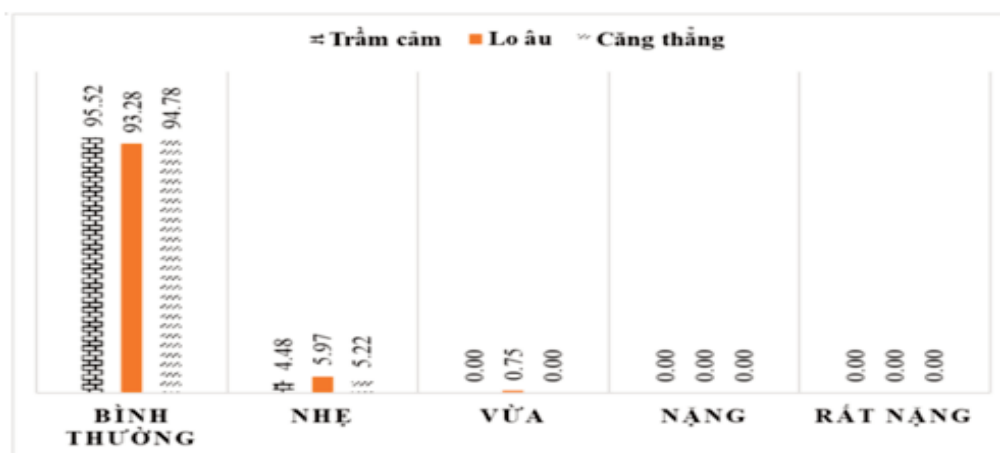
Đối với phương pháp trắc nghiệm tâm lý: Chúng tôi sử dụng thang đo DASS 21 gồm 21 câu hỏi tương ứng với 3 yếu tố tâm lý: Trầm cảm; Lo âu và Căng thẳng. Mỗi nội dung được đánh giá bằng 7 câu hỏi. Mỗi câu hỏi được đánh giá theo thang điểm từ 0-3. Tương ứng với các mức độ trả lời: 0 điểm: Không đúng với 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.

Đối tượng kiểm tra: Gồm 220 sinh viên, trong đó có 134 sinh viên nam và 86 sinh viên nữ.

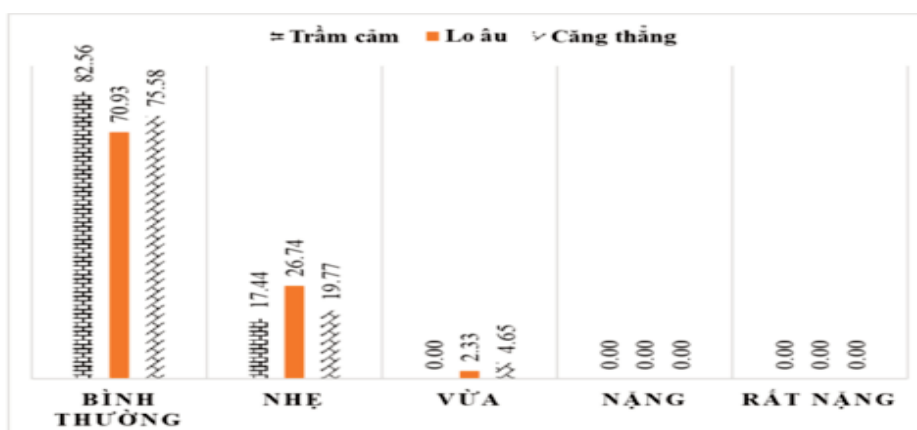
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn các chuyên gia về mức độ phù hợp của các thang đo đánh giá SKTT về đối tượng sử dụng, cấu trúc thang đo, quy trình sử dụng và cách đánh giá, chúng tôi đã lựa chọn được thang đo DASS 21 để đánh giá thực trạng SKTT của sinh viên Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.

Để tìm hiểu được thực trạng, chúng tôi tiến hành gửi phiếu phỏng vấn trực tiếp và trực tuyến qua google doc form đến 220 sinh viên, trong đó có 134 sinh viên nam và 86 sinh viên nữ. Sinh viên được lựa chọn ngẫu nhiên ở cả 4 khóa và cả 4 ngành GDTC, HLTT, Y sinh học TDDT và Quản lý TDDT. Tổng số phiếu phát ra 220, tổng số phiếu thu về 220. Kết quả được trình bày tại bảng 1.



Biểu đồ 1. Thực trạng SKTT của sinh viên nam Trường Đại học TDDT Bắc Ninh



Biểu đồ 2. Thực trạng SKTT của sinh viên nữ Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

Bảng 1. Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo đặc điểm giới tính (n=220)

Mức độ	Trầm cảm						Lo âu						Căng thẳng					
	Nam (n=134)			Nữ (n=86)			Nam (n=134)			Nữ (n=86)			Nam (n=134)			Nữ (n=86)		
	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
Bình thường	128	95.52	71	82.56	199	64.32	35.68	125	93.28	61	70.93	186	67.20	32.80	127	94.78	65	75.58
Nhẹ	6	4.48	15	17.44	21	28.57	71.43	8	5.97	23	26.74	31	25.81	74.19	7	5.22	17	19.77
Vừa	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00	1	0.75	2	2.33	3	33.33	66.67	0	0.00	4	4.65
Nặng	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.00
Rất nặng	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	0	0.00
χ^2	9.98			20.12			20.17			20.17			20.17			20.17		
P	<0.05			<0.05			<0.05			<0.05			<0.05			<0.05		

Qua bảng 1 cho thấy: Đa số cả nam và nữ đều có trạng thái SKTT cân bằng, tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng được đánh giá ở mức độ bình thường đạt tỷ lệ trên 70%. Đặc biệt, tỷ lệ bình thường ở cả 3 nội dung của nam đều đạt trên 90%. Điều này có thể thấy rõ qua biểu đồ 1 và 2.

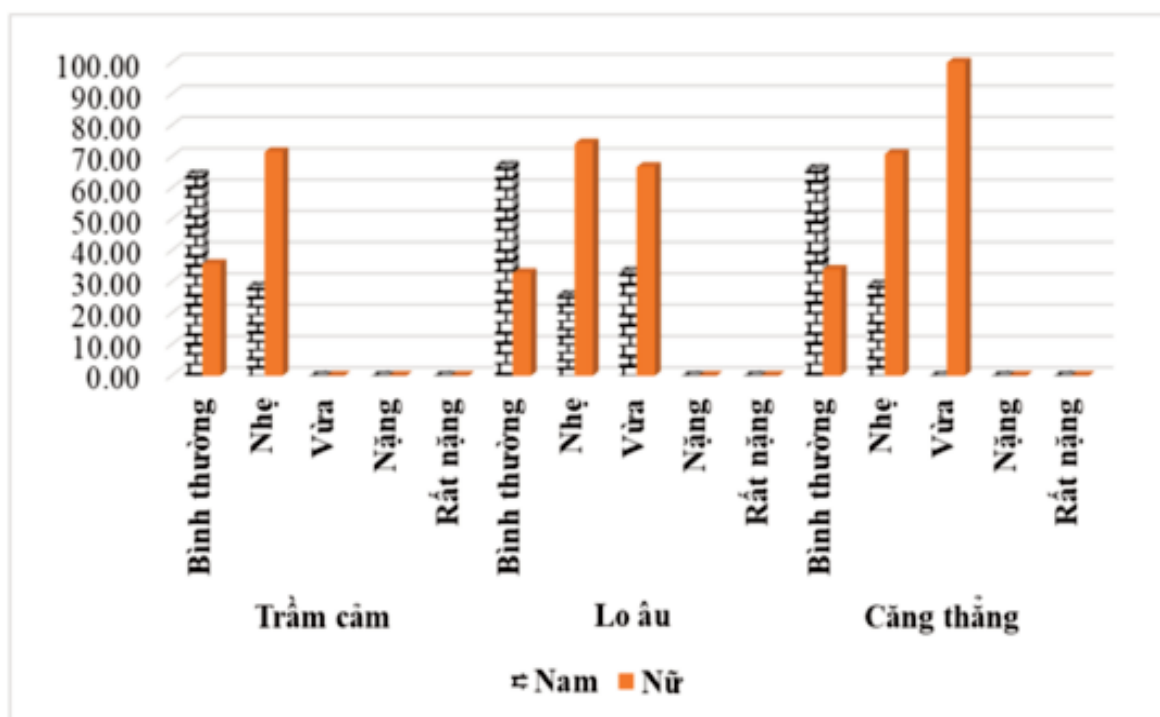
Qua biểu đồ 1 và 2 cho thấy:

Đối với sinh viên nam: Tỷ lệ sinh viên có mức độ bình thường ở trạng thái trầm cảm cao nhất, với tỷ lệ 95.52%, tiếp đến là căng thẳng và lo âu. Ở thể nhẹ, cả 3 trạng thái trầm cảm, lo âu và căng thẳng đều xuất hiện, trong đó tỷ lệ lo âu chiếm tỷ lệ cao nhất với 5.97%. Đối với thể vừa, chỉ có trạng thái lo âu xuất hiện mức độ này.

Đối với sinh viên nữ: Cả 3 trạng thái trầm cảm, lo âu và căng thẳng đều có tỷ lệ ở mức độ bình thường cao, từ 70.93% đến 82.56%, trong đó thấp nhất là trạng thái lo âu. Với thể vừa, chỉ xuất hiện ở trạng thái lo âu và căng thẳng với tỷ lệ lần lượt là 2.33% và 4.65%.

Khi so sánh tỷ lệ sinh viên nam và nữ theo các mức độ đánh giá Trầm cảm; Lo âu và Căng thẳng bằng chỉ số χ^2 thì cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Điều này chứng tỏ, các nữ sinh viên có những mức độ rối loạn SKTT khác hơn so với nam giới. Hay có thể nói, đặc điểm giới tính có xu hướng ảnh hưởng đến SKTT.

Để thấy rõ sự khác biệt, chúng tôi xem xét dưới góc độ tổng tỷ lệ các mức độ trầm cảm, lo âu, căng thẳng theo giới tính. Kết quả cho thấy: Tỷ lệ nữ sinh viên có các triệu chứng nhẹ và vừa trong trầm



Biểu đồ 3. Thực trạng SKTT của sinh viên theo đặc điểm giới tính

cảm, lo âu, căng thẳng cao hơn nam sinh viên. Không có sinh viên nào rơi vào trạng thái nặng và rất nặng. Điều này có thể thấy rõ trong biểu đồ 3.

Về mức độ trầm cảm: Nếu như sinh viên nam có tỷ lệ mức độ bình thường cao hơn nữ (64.32%) thì sinh viên nữ lại có tỷ lệ rơi vào trạng thái trầm cảm nhẹ cao hơn nam với 71.43%.

Về mức độ lo âu: Số lượng nữ sinh viên có mức độ lo âu ở trạng thái bình thường chỉ chiếm tỷ lệ 32.80%, số còn lại là nam giới. Tuy nhiên, cũng giống như trạng thái trầm cảm, tỷ lệ nữ sinh viên bị lo âu nhẹ và vừa chiếm tỷ lệ cao, lần lượt là 74.19% và 66.67%.

Về mức độ căng thẳng: Chỉ có nữ sinh viên rơi vào trạng thái căng thẳng vừa với tỷ lệ 100%. Trong khi đó, nam giới vẫn có sinh viên rơi vào trạng thái căng thẳng ở mức độ nhẹ với 29.17%, cao hơn so với các mức độ trầm cảm và lo âu.

Tóm lại: Nữ sinh viên có tỷ lệ lo âu, căng thẳng và trầm cảm nhẹ đến vừa cao hơn nam sinh viên. Nam sinh viên có xu hướng nằm ở mức “Bình thường” nhiều hơn nữ sinh. Không có trường hợp nào rơi vào mức độ rối loạn nghiêm trọng (Nặng hoặc Rất nặng). Điều này cũng tương đồng với đặc điểm sinh học khi nữ

giới có hệ thống phản ứng với stress nhạy cảm hơn, khiến họ dễ bị căng thẳng kéo dài và có xu hướng suy nghĩ nhiều hơn, làm tăng nguy cơ lo âu và trầm cảm.

KẾT LUẬN

Đa số sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có trạng thái SKTT ổn định. Chỉ có 1 số ít sinh viên nam và nữ có trạng thái trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở thể vừa và nhẹ. Sinh viên nữ có xu hướng bị rối loạn SKTT cao hơn sinh viên nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. <https://www.unicef.org/vietnam/vi/thong-cao-bao-chi/tre-em-thanh-thieu-nien-cha-me-v-a-giao-vien-viet-nam-can-co-ky-nang-va-nguon-luc>.
2. 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.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

3. Nguyễn Thị Thu Quyết

Nhiệm vụ và giải pháp phát triển thể thao thành tích cao, thể thao chuyên nghiệp đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

7. Nguyễn Tuấn Đăng; Vũ Tiến Thành

Giải pháp phát triển phong trào tập luyện Cầu lông ngoại khóa nâng cao thể lực cho học sinh Trường Trung học cơ sở Trang Hạ, Từ Sơn, Bắc Ninh

15. Đỗ Xuân Đoàn, Lý Đức Trường

Thực trạng công tác phát triển thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường sĩ quan Lục quân 1

21. Trần Quân; Nguyễn Đức Toàn

Nghiên cứu thực trạng sức mạnh tốc độ đòn tay của nam vận động viên Muay lữa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

25. Sun Thea, Đậu Thị Lợi; Đỗ Thùy Giang

Nghiên cứu lựa chọn bài tập thúc đẩy quá trình hồi phục tích cực sau tập luyện cho nam vận động viên Bóng đá U13, Trung tâm đào tạo Bóng đá Quốc gia Tonle Bati, Campuchia

31. Vũ Anh Tuấn; Nguyễn Anh Tú; Lê Hoài Nam

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nữ vận động viên Taekwondo lứa tuổi 12-14 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Thể dục thể thao Hà Nội

37. Nguyễn Danh Bắc; Nguyễn Xuân Thành

Thực trạng sử dụng các kỹ thuật đánh bóng của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14 -16

41. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Tất Dũng

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo đặc điểm giới tính

45. Nguyễn Đức Doanh; Lê Cảnh Khôi

Định hướng nghiên cứu khoa học phục vụ hoạt động dạy học môn Tâm lý học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

49. Phùng Hoài Nam; Nguyễn Cẩm Ninh

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến công tác phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia

57. Phạm Hữu Thật

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi Trung học cơ sở tại quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

63. Nguyễn Thanh Tùng; Nguyễn Trường Giang; Nguyễn Ngọc Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hoạt động thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Nông lâm Thái Nguyên

69. Huỳnh Thị Thủy Uyên; Nguyễn Thái Huy Vũ

Động cơ và đánh giá của người tham gia hoạt động du lịch thể thao biển tại Thành phố Nha Trang, tỉnh Khánh Hòa

74. Nguyễn Văn Ảnh; Đinh Quang Ngọc; Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hải Bằng

Thực trạng tập luyện thể dục thể thao thường xuyên của các nhóm đối tượng người dân trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh

80. Ngô Hải Hưng

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

3. Nguyen Thi Thu Quyet

Tasks and solutions for developing high-performance sports and professional sports by 2030, with a vision to 2045

ARTICLES

7. Nguyen Tuan Dang; Vu Tien Thanh

Solution to develop extracurricular badminton training movement to improve physical fitness for students of Trang Ha Secondary School, Tu Son, Bac Ninh

15. Do Xuan Doan, Ly Duc Truong

Current status of physical development for Lao military students at Army Officer School 1

21. Tran Quan; Nguyen Duc Toan

Research on the current status of arm strength and speed of male Muay athletes aged 14-15 at the People's Public Security Sports Training and Competition Center

25. Sun Thea, Dau Thi Loi; Do Thuy Giang

Study on selecting exercises to promote active recovery after training for male U13 football athletes, Tonle Bati National Football Training Center, Cambodia

31. Vu Anh Tuan; Nguyen Anh Tu; Le Hoai Nam

Building standards for assessing the strength and speed of front kicks for female Taekwondo athletes aged 12-14 at the Hanoi Sports Training and Competition Center

37. Nguyen Danh Bac; Nguyen Xuan Thanh

Current status of using hitting techniques of male tennis players aged 14-16

41. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Tuan Dung; Nguyen Tat Dung

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to gender characteristics

45. Nguyen Duc Doanh; Le Canh Khoi

Orientation of scientific research to serve teaching activities of Sports Psychology at Bac Ninh Sports University

49. Phung Hoai Nam; Nguyen Cam Ninh

Current status of factors affecting physical development of students at the University of Education - National University

57. Pham Huu That

Application and evaluation of the effectiveness of flexibility development exercises for Vovinam students of secondary school age in Lien Chieu District, Da Nang City

63. Nguyen Thanh Tung; Nguyen Truong Giang; Nguyen Ngoc Son

Current status of factors affecting extracurricular sports activities of students at Thai Nguyen University of agriculture and forestry

69. Huynh Thi Thuy Uyen; Nguyen Thai Huy Vu

A study on the motivation and evaluation of participants in marine sports tourism activities in Nhatrang city, Khanhhoa province

74. Nguyen Van Anh; Dinh Quang Ngoc; Dinh Khanh Thu; Nguyen Hai Bang

Current situation of regular physical exercise and sports practice among different population groups in bac ninh province

80. Ngo Hai Hung

Current status of factors affecting the brand communication of bac ninh sports University on social networking channels



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 3 - 2025

(07)

