e-ISSN 3030-4822

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

Nguyễn Thị Thu Quyết[1]; Nguyễn Khánh Ly[2]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **08/04/2025**
Ngày phản biện: **02/05/2025**
Ngày đăng: **25/07/2025**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Thị Thu Quyết
Email:
thuquyetnguyen@gmail.com

Tập 2, số 4 (2025), trang 31-35
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13866

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

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 lứa tuổi. Kết quả cho thấy: Có sự khác biệt về đặc điểm SKTT của sinh viên lứa tuổi 19-20 với lứa tuổi 21-22 ở cả 3 yếu tố tâm lý: trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Tỷ lệ sinh viên có trạng thái nhẹ và vừa tăng lên ở nhóm tuổi 21-22.

Từ khoá: Sức khỏe tâm thần theo độ tuổi, sinh viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

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

Nguyen Thi Thu Quyet[1]; Nguyen Khanh Ly[2]

Article Information:
Received: **08/04/2025**
Review date: **02/05/2025**
Published: **25/07/2025**

Corresponding Author:
Nguyen Thi Thu Quyet
Email: thuquyetnguyen@gmail.com

Vol 2, Iss 4 (2025), pp 31-35
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13866

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using the DASS-21 scale, we assessed mental health status of students of Bac Ninh Sport University according to age characteristics. The results showed that: There were differences in the mental health characteristics of students aged 19-20 and 21-22 in all three psychological factors: depression, anxiety and stress. The proportion of students with mild and moderate mental health increased in the 21-22 age group.

Keywords: Mental health by age, students of Bac Ninh Sport University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức khỏe tâm thần đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của sinh viên, đặc biệt trong bối cảnh xã hội hiện đại đang ngày càng đặt ra nhiều áp lực về học tập, việc làm, các mối quan hệ và định hướng tương lai. Giai đoạn sinh viên là thời kỳ chuyển tiếp từ vị thành niên sang giai đoạn trưởng thành, với nhiều thay đổi về tâm sinh lý, nhận thức và hành vi, do đó dễ gặp phải các vấn đề về tâm lý như lo âu, trầm cảm, căng thẳng – những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập, chất lượng cuộc sống và quá trình phát triển nghề nghiệp sau này.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu gần đây cho thấy, tỷ lệ sinh viên có biểu hiện trạng thái SKTT nhẹ và vừa ngày càng gia tăng. Tuy nhiên, trong lĩnh vực TDTT, đặc biệt tại các cơ sở đào tạo chuyên ngành như Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, vấn đề SKTT vẫn chưa nhận được sự quan tâm nghiên cứu đúng mức. Mặt

[1]TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
[2]CN, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

khác, đặc điểm lứa tuổi trong giai đoạn đại học có sự khác biệt đáng kể về mặt tâm lý xã hội đã đặt ra yêu cầu cần thiết khảo sát thực trạng SKTT theo từng nhóm tuổi cụ thể, từ đó cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các giải pháp hỗ trợ tâm lý phù hợp, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và phát triển nguồn nhân lực TDTT bền vững.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; 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 phản ánh 3 yếu tố tâm lý: Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng; Mỗi yếu tố tâm lý được đánh giá bằng bộ 07 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 112 sinh viên lứa tuổi 19-20 và 108 sinh viên lứa tuổi 21-22. Sinh viên được lựa chọn ngẫu nhiên ở cả 4 khóa và cả 4 ngành GDTC, HLTT, Y sinh học TDTT và Quản lý TDTT.

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 cho sinh viên Trường Đại học TDTT 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. Tổng số phiếu phát ra 220, tổng số phiếu thu về 220. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tỷ lệ sinh viên có SKTT bình thường ở cả 2 lứa tuổi là tương đối cao (77.78%-97.32%), nhưng có xu hướng giảm rõ rệt ở nhóm tuổi 21-22. Các rối loạn tâm lý ở thể nhẹ và vừa bắt đầu xuất hiện nhiều hơn ở nhóm lứa tuổi lớn hơn. Tỷ lệ sinh viên ở lứa tuổi 19-20 bị rối loạn SKTT ở thể nhẹ và vừa ít (chỉ từ 0.89% - 4.46%), trong khi đó, lứa tuổi 20-21 lại có tỷ lệ rối loạn SKTT ở thể nhẹ và vừa cao hơn (từ 16.67% - 24.06%). Không có sinh viên nào ở cả 2 lứa tuổi bị rối loạn SKTT ở mức độ nặng và rất nặng. Điều này có thể thấy rõ ở biểu đồ 1 và 2.

Qua biểu đồ 1 và 2 cho thấy:

Đối với lứa tuổi 19-20: Đa số sinh viên có trạng thái SKTT cân bằng, tỷ lệ mức bình thường ở cả 03 yếu tố trầm cảm, lo âu và căng thẳng chiếm tỷ lệ từ 95.54% đến 97.32%, cao nhất là nội dung trầm cảm. Trạng thái SKTT thể nhẹ xuất hiện ở cả 3 nội dung nhưng ở thể vừa thì chỉ có ở nội dung căng thẳng với tỷ lệ 0.89%.

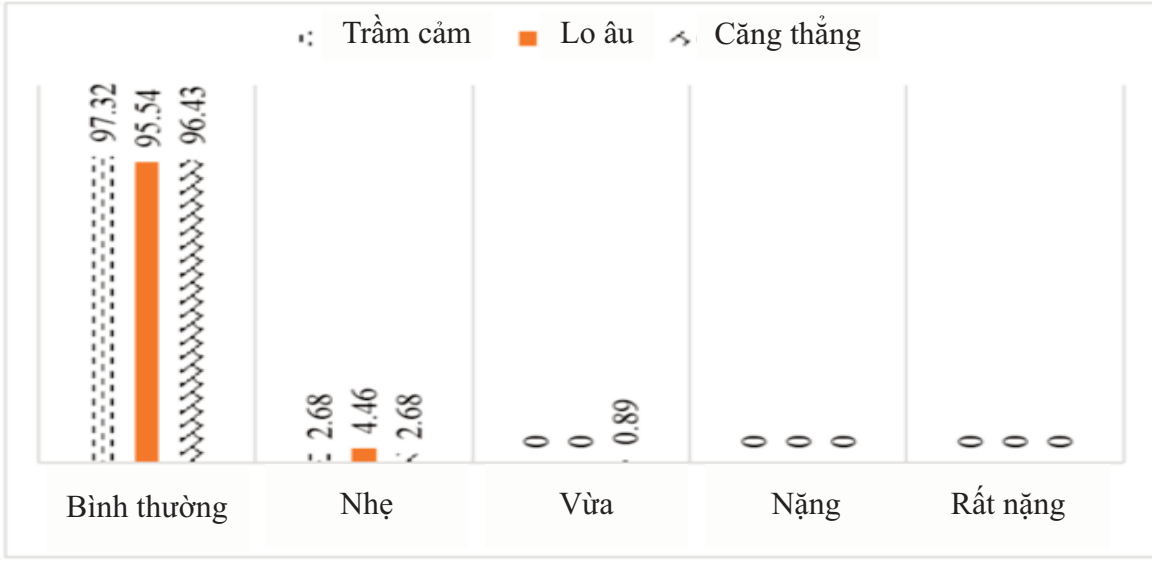
Đối với lứa tuổi 21-22: Đa số sinh viên có trạng thái SKTT cân bằng, nhưng tỷ lệ chỉ đạt từ 73.15% đến 83.33%, trong đó mức độ bình thường ở nội dung lo âu chiếm tỷ lệ thấp nhất. Số lượng sinh viên gặp các vấn đề về rối loạn SKTT ở thể nhẹ chiếm tỷ lệ từ 16.67% - 24.07%. Có 2 nội dung lo âu và căng thẳng có tỷ lệ sinh viên ở mức độ thể vừa là 2.78%. Khi sử dụng chỉ số χ^2 để so sánh tỷ lệ giữa hai lứa tuổi thì cho thấy, ở cả 3 yếu tố trầm cảm, lo âu và căng thẳng đều có $\chi^2_{tính} > \chi^2_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p<0.05$. Điều này khẳng định, đặc điểm lứa tuổi có ảnh hưởng đến trạng thái SKTT của sinh viên.

Kết quả này cũng khá tương đồng với một số nghiên cứu về đặc điểm SKTT của sinh viên tại một số trường đại học như: Lê Thị Hương (2024) khi nghiên cứu trên 818 sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh đã chỉ ra rằng, tỷ lệ trầm cảm nhẹ và lo âu nhẹ đều chiếm 15-20% ở năm thứ 3 và năm thứ 4; hay Vũ Thái Phương Nam (2022) khi nghiên cứu trên 450 sinh viên Trường Đại học Y Dược, Đại học Quốc gia Hà Nội thì có đến 20-25% sinh viên có biểu hiện rối loạn lo âu nhẹ đến vừa, đặc biệt ở sinh viên năm thứ 3 và năm thứ 4. Các kết quả này cho thấy, nghiên cứu của tác giả đã phản ánh xu hướng chung về SKTT của sinh viên đại học hiện nay, trong đó ở giai đoạn năm cuối đại học sinh viên chịu sự tác động của nhiều nhân tố đã làm tăng mức độ rối loạn lo âu ở sinh viên.

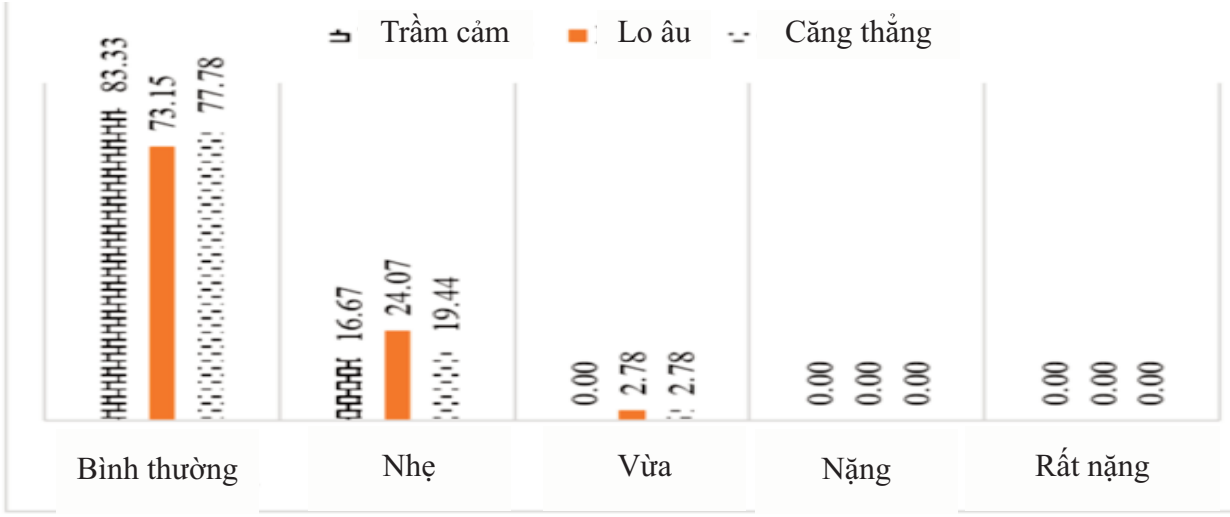
e-ISSN 3030-4822

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

Mức độ	Trầm cảm							Lo âu							Căng thẳng						
	19-20 (n=112)		21-22 (n=108)		Tổng	Tỷ lệ % theo lứa tuổi		19-20 (n=112)		21-22 (n=108)		Tổng	Tỷ lệ % theo lứa tuổi		19-20 (n=112)		21-22 (n=108)		Tổng	Tỷ lệ % theo lứa tuổi	
	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %		19-20	21-22	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %		19-20	21-22	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %		19-20	21-22
Bình thường	109	97.32	90	83.33	199	54.77	45.23	107	95.54	79	73.15	186	57.53	42.47	108	96.43	84	77.78	192	56.25	43.75
Nhẹ	3	2.68	18	16.67	21	14.29	85.71	5	4.46	26	24.07	31	16.13	83.87	3	2.68	21	19.44	24	12.5	87.50
Vừa	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0.00	0	0.00	3	2.78	3	0.00	100.00	1	0.89	3	2.78	4	25	75.00
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	0	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	0	0	0.00
c^2	12.59							21.4							7.42						
P	<0.05							<0.05							<0.05						



Biểu đồ 1. Thực trạng SKTT của sinh viên lứa tuổi 19-20 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Biểu đồ 2. Thực trạng SKTT của sinh viên lứa tuổi 20-21 Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

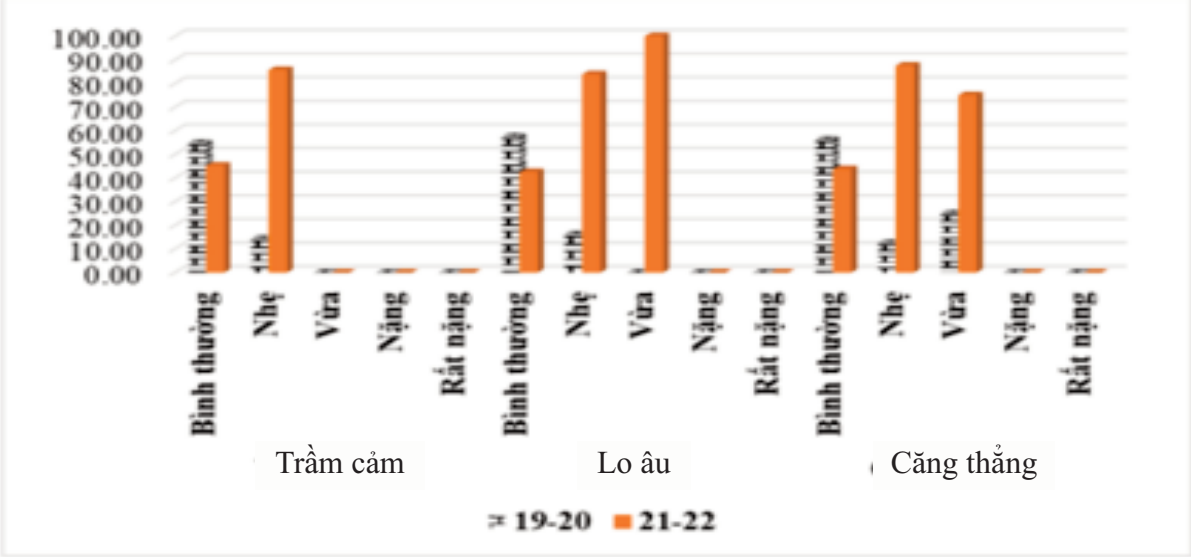
Ngoài đánh giá chung về trạng thái SKTT, chúng tôi còn đánh giá khái quát sự khác biệt về trạng thái SKTT giữa các lứa tuổi thông qua tỷ lệ mức độ trạng thái SKTT. Kết quả đánh giá cho thấy: Sinh viên lứa tuổi 19-20 có trạng thái trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở mức độ bình thường chiếm tỷ lệ cao hơn lứa tuổi 21-22. Còn đối với lứa tuổi 21-22, số lượng sinh viên có trạng thái trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở mức nhẹ và vừa chiếm tỷ lệ cao hơn, từ 75% - 100%. Ở cả 2 lứa tuổi đều không xuất hiện trạng thái SKTT nặng và rất nặng. Kết quả được thể hiện tại biểu đồ 3.

Qua biểu đồ 3 cho thấy:

Về mức độ trầm cảm: Không có sinh viên nào ở 2 lứa tuổi bị các rối loạn SKTT ở thể vừa, nặng và rất nặng. Ở mức độ bình thường, số lượng sinh viên ở lứa tuổi 19-20 cao hơn lứa tuổi 21-22 chiếm tỷ lệ 54.77%. Đối với mức độ thể nhẹ, sinh viên ở lứa tuổi 21-22 lại cao hơn với tỷ lệ 85.71%.

Về mức độ lo âu: Chỉ lứa tuổi 21-22 xuất hiện trạng thái lo âu vừa với tỷ lệ 100%. Trong khi đó, sinh viên có trạng thái lo âu nhẹ cũng chiếm tỷ lệ tới 83.87%. Lứa tuổi 19-20 có mức độ lo âu ở thể bình thường cao với 57.53%.

Về mức độ căng thẳng: Trong trạng thái này, cả 2 lứa tuổi đều xuất hiện rối loạn SKTT thể nhẹ và vừa, nhưng cũng giống như các trạng thái trầm cảm và lo âu, lứa tuổi 21-22 có tỷ lệ sinh viên bị rối loạn cao hơn lứa tuổi 19-20 với tỷ lệ



Biểu đồ 3. Thực trạng SKTT của sinh viên theo lứa tuổi

lần lượt là 87.5% và 75.00%.

Khi trao đổi với sinh viên, chúng tôi nhận thấy, sự khác biệt về mức độ SKTT ở hai nhóm lứa tuổi không chỉ do tuổi sinh học mà còn chịu ảnh hưởng từ áp lực học tập ở những năm cuối đại học đến áp lực về tài chính cũng như việc chuẩn bị tìm việc sau khi ra trường.

Kết quả này hoàn toàn phù hợp với nghiên cứu của các tác giả như: Trần Thị Hiền (2021) nghiên cứu trên 862 sinh viên Đại học Y Dược Thái Nguyên cho thấy, tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên năm cuối là 42,0%, trong đó mức độ nhẹ chiếm tỷ lệ cao nhất (15,4%), tiếp đến là mức độ vừa chiếm tỷ lệ 14,6%, mức độ nặng có tỷ lệ là 5,8% và mức độ rất nặng (6,1%); Theo báo báo của Viện nghiên cứu Thanh niên (2020), 53% sinh viên năm cuối cảm thấy áp lực tài chính là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến căng thẳng và mất ngủ kéo dài; Tác giả Trần Thị Minh Châu (2020) lại chỉ ra rằng, nhóm tuổi từ 21 trở lên dễ xuất hiện biểu hiện "khủng hoảng bản sắc cá nhân", một trong những yếu tố làm gia tăng nguy cơ lo âu và trầm cảm.

KẾT LUẬN

Lứa tuổi 21-22 có trạng thái SKTT kém hơn so với lứa tuổi 19-20 với tỷ lệ trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở thể nhẹ và vừa cao hơn. Nguyên nhân có thể do áp lực của việc học tập, đồng thời sinh viên phải đối mặt với nhiều tác động của lựa chọn và định hướng nghề nghiệp trong tương lai. Điều này đòi hỏi phải có biện pháp tâm lý, giảm căng thẳng và cân bằng tâm thần để cải thiện SKTT cho nhóm sinh viên lứa tuổi 21-22 trong quá trình đào tạo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Hương (2024), "Mức độ trầm cảm, lo âu và stress của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh", *Tạp chí Khoa học và Công nghệ, số 69A, 2024*.

2. Trần Thị Hiền (2021), "Thực trạng trầm cảm của sinh viên chính quy năm cuối thuộc các chuyên ngành tại Trường Đại học Y dược Thái Nguyên và một số yếu tố liên quan năm học 2020-2021", *Tạp chí Y dược dự phòng, số đặc biệt năm 2021*.

3. Vũ Thái Phương Nam (2022), "Thực trạng trầm cảm, lo âu, stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Trường Đại học Y dược – Đại học Quốc gia Hà Nội", *Khóa luận tốt nghiệp Ngành Y đa khoa, Trường Đại học Y dược*, Đại học Quốc gia Hà Nội.

4. 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.

5. //yri.edu.vn/2025/03/24/trach-nhiem-cua-thanh-nien-trong-ky-nguyen-vuon-minh-cua-dan-toc-viet-nam/.

6. https://psyezmedia.vn/the-he-tre-yeu-duoi-do-cuoc-song-sung-suong.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

1. Nguyễn Thị Thu Quyết
Nhiệm vụ và giải pháp mở rộng hợp tác quốc tế về Thể dục thể thao đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045
Nguyen Thi Thu Quyet
Tasks and solutions to expanding international cooperation in physical education and sports to 2030, vision to 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

4. Nguyễn Văn Phúc; Ngô Ích Linh
Nghiên cứu bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1
Nguyen Van Phuc; Ngo Ich Linh
Research on supplementary exercises to improve the performance of 3000m armed obstacle race for 2nd year students, Army Officer School 1

9. Nguyễn Hà My; Nguyễn Thị Xuân Phương
Thực trạng hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học phổ thông Thuận Thành số 1, Bắc Ninh (Dưới góc độ đáp ứng mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chương trình Giáo dục thể chất)
Nguyen Ha My; Nguyen Thi Xuan Phuong
The current status of physical education effectiveness for students of Thuan Thanh High School No. 1, Bac Ninh (From the perspective of meeting the goals and requirements of the Physical Education program)

15. Nguyễn Hữu Hiến; Nguyễn Thị Thu Quyết
Thực trạng mức độ hứng thú học tập trong giờ học chính khóa môn Giáo dục thể chất của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Tây Hồ, Hà Nội
Nguyen Huu Hien; Nguyen Thi Thu Quyet
The current status of learning interest in Physical Education classes of 10th grade students at Tay Ho High School, Hanoi

20. Trần Quân; Phạm Thu Giang
Thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân
Tran Quan; Pham Thu Giang
Current status of developing arm speed strength for male Muay athletes aged 14-15, People's Police Sports Training and Competition Center

26. Lê Anh Dũng; Tô Trung Kiên
Nghiên cứu tích hợp một số môn học cơ sở ngành trong chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế
Le Anh Dung; To Trung Kien
Research on integrating some basic subjects in the training program of Physical Education, Hue University

31. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Khánh Ly

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

Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Khanh Ly

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

36. Đỗ Tuấn Việt; Đàm Tuấn Anh

Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Tuan Viet; Dam Tuan Anh

Evaluation of the current status of speed strength level in martial arts training of students of Army Officer School 1

41. Võ Đức Hùng; Phạm Thế Hưng

Thực trạng phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa của học sinh Trường tiểu học Cát Linh, Đống Đa, Hà Nội

Vo Duc Hung; Pham The Hung

Current status of extracurricular basketball practice movement of students at Cat Linh Primary School, Dong Da, Hanoi

47. Trần Quang Hùng; Dương Ngô Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Tran Quang Hung; Duong Ngo Son

Current status of factors affecting physical development in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

53. Ngô Hải Hưng; Nguyễn Lê Việt Phong

Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong thi đấu đơn của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao Hà Nội

Ngo Hai Hung; Nguyen Le Viet Phong

The current state of effectiveness of forehand topspin technique in singles competition of male tennis players aged 14-15 at Hanoi Sports Training and Competition Center

57. Đinh Văn Quyên; Nguyễn Quốc Trung

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính – Marketing

Dinh Van Quyen; Nguyen Quoc Trung

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the University of Finance and Marketing Football Team

63. Đỗ Xuân Đoàn; Nguyễn Đình Chung

Giải pháp nâng cao thể lực thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Xuan Đoan; Nguyen Dinh Chung

Solutions to improve physical fitness for Lao military students at Army Officer School 1

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



e-ISSN 3030-4822

Tập 2
Số 4 - 2025