

HIỆU QUẢ TÂM LÝ KHI HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Đình Thành¹; ThS. Phạm Quỳnh Sỹ²; Vũ Công Trường³

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện trên cơ sở tổng hợp các tài liệu về tâm lý thông qua thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RAD 10 – 20 để đánh giá hiệu quả tâm lý khi học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Kinh Tế thành phố Hồ Chí Minh. Công trình đã sử dụng các phương pháp và kiểm định có hàm lượng khoa học cao để xác định được 2 nhân tố và 30 biến quan sát đều đảm bảo độ tin cậy, sau quá trình học tập đã cho thấy hiệu quả tâm lý tốt sau khi học chương trình Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Kinh Tế thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Tâm lý, Giáo dục thể chất, Sinh viên, Đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh

Abstract: This study was conducted on the basis of synthesizing psychological documents through the RAD 10 - 20 youth depression depression scale to assess the psychological effect of college students University of Economics Ho Chi Minh City. The work has used methods and tests with high scientific content to identify two factors and 30 observed variables to ensure reliability, after the learning process, it has shown good psychological effect after Physical education of students at University of Economics Ho Chi Minh City.

Keyword: Psychology, physical education, Student, University of Economics Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hoạt động thể dục thể thao (TDTT) là một loại hình trò chơi, do con người sáng tạo ra, là một phương tiện giải trí, là hiện tượng xã hội vừa thể hiện trình độ phát triển của con người. Trong môi trường giáo dục TDTT được đưa vào với nhiều hình thức như, Giáo dục thể chất (GDTC) chính khóa, ngoại khóa, câu lạc bộ, hội, nhóm. Cùng với sự phát triển không ngừng của xã hội, của cơ chế thị trường thì áp lực về cuộc sống và các hoạt động ngày càng cao là nguyên nhân chính dẫn đến các vấn đề bệnh lý, hiện nay trong xã hội xảy ra các vụ tự tử ở sinh viên đang ở mức báo động, nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do các em đang phải chịu quá nhiều áp lực từ việc học hành, từ cuộc sống thay đổi, môi trường sống thiếu những hoạt động xã hội tích cực dẫn đến stress, rối loạn tâm lý, trầm cảm. Đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh (ĐHKT Tp. HCM) là một cái nôi đào tạo đội ngũ cán bộ, nhà khoa học, nhà hoạch định chiến lược, chính sách về kinh tế, là đại học trọng điểm quốc gia do đó đòi hỏi đơn vị phải có một chương trình đào tạo quản lý tốt về mọi mặt để có thể phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần trong sáng về đạo đức, tuy nhiên trong thời gian gần đây có nhiều biểu hiện tâm lý sinh viên có những thay đổi phức tạp, xuất phát từ những lý do trên, tác giả muốn làm rõ “*Hiệu quả tâm lý khi học GDTC của sinh viên ĐHKT Tp. HCM*”.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kiểm định hệ số tin cậy của thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RAD 10 – 20 trên đối tượng là sinh viên ĐHKT Tp. HCM.

Công trình tiến hành đánh giá thực trạng tâm lý sinh viên ĐHKT Tp. HCM thời điểm bắt đầu học học phần GDTC và đánh giá tâm lý sinh viên sau khi kết thúc học phần GDTC thông qua thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RAD 10 – 20.

Kiểm định thang đo đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RADS 10 – 20 gồm hai nhân tố bậc hai (second order factor): Các nhân tố biểu hiện tích cực và nhân tố biểu hiện tiêu cực. Kết quả kiểm định được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, thang đo nhân tố biểu hiện tích cực với 7 biến quan sát có hệ số tin cậy Cronbach Alpha là 0.925 với hệ số tương quan biến tổng từ 0.326 đến 0.762 > 0.3. Độ tin cậy của thang đo đạt yêu cầu, không có biến nào bị loại; thang đo biểu hiện nhân tố tiêu cực có 23 biến quan sát có hệ số tin cậy Cronbach Alpha là 0.925 với hệ số tương quan biến tổng từ 0.377 đến 0.824 > 0.3. Độ tin cậy của thang đo đạt yêu cầu, không có biến nào bị loại. Các biến quan sát sau khi thực hiện kiểm định đạt yêu cầu và tiếp tục dùng để làm khảo sát cho nghiên cứu thực nghiệm và đối chứng ở giai đoạn tiếp theo.

2.2. Kết quả kiểm tra trắc nghiệm biểu hiện trầm cảm của sinh viên ĐHKT Tp. HCM trước và sau học tập GDTC

1: Đại học Kinh Tế Tp. HCM

2: Đại học Tôn Đức Thắng

3: Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Tp. HCM

Bảng 1. Kết quả kiểm định hệ số tin cậy Cronbach Alpha của thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RAD 10 – 20 trên đối tượng là sinh viên ĐHK T. HCM

Nội dung	Biểu hiện Tâm lý	Ban đầu		Kết thúc	
		Biên thiên hệ số tương quan biến tổng	Biên thiên hệ số Cronbach Alpha nếu loại biến	Biên thiên hệ số tương quan biến tổng	Biên thiên hệ số Cronbach Alpha nếu loại biến
Nhân tố biểu hiện tích cực		$\alpha=0.925$		$\alpha= 0.88$	
cau1	Tôi cảm thấy hạnh phúc	.599	.925	.537	.873
cau5	Tôi thấy mình là người quan trọng	.643	.925	.655	.873
cau10	Tôi thích cười đùa với mọi người	.562	.926	.576	.874
cau12	Tôi có cảm giác mình được yêu quý	.762	.922	.630	.869
cau23	Tôi thích trò chuyện với mọi người	.500	.926	.445	.928
cau25	Tôi thích vui đùa	.611	.925	.612	.872
cau29	Tôi ăn thấy ngon miệng	.326	.928	.349	.876
Nhân tố biểu hiện tiêu cực		$\alpha= 0.925$		$\alpha=0.876$	
cau2	Tôi thấy lo lắng về chuyện học	.478	.926	.377	.876
cau3	Tôi cảm thấy cô đơn	.441	.928	.370	.879
cau4	Tôi cảm thấy cha mẹ không thích tôi	.758	.923	.429	.876
cau6	Tôi muốn xa lánh, trốn tránh mọi người	.516	.926	.562	.926
cau7	Tôi cảm thấy buồn chán	.673	.923	.496	.873
cau8	Tôi cảm thấy muốn khóc	.776	.923	.429	.876
cau9	Tôi có cảm giác chẳng ai quan tâm đến tôi	.646	.925	.562	.874
cau11	Tôi có cảm giác cơ thể rệu rã, thiếu sinh lực	.490	.926	.550	.872
cau13	Tôi cảm thấy mình giống như kẻ bỏ chạy	.478	.926	.550	.872
cau14	Tôi cảm thấy mình đang tự làm khổ mình	.490	.926	.585	.872
cau15	Tôi cảm thấy những người khác không thích tôi	.641	.924	.797	.865
cau16	Tôi cảm thấy bực bội	.377	.928	.349	.877
cau17	Tôi cảm thấy cuộc sống bất công với tôi	.640	.924	.532	.872
cau18	Tôi cảm thấy mệt mỏi	.772	.926	.330	.878
cau19	Tôi cảm thấy mình là một kẻ tồi tệ	.704	.924	.415	.875
cau20	Tôi cảm thấy mình là một kẻ vô tích sự	.758	.923	.330	.878
cau21	Tôi thấy mình là một kẻ đáng thương	.559	.925	.561	.872
cau22	Tôi thấy phát điên lên về mọi thứ	.654	.923	.588	.870
cau24	Tôi trăn trở khó ngủ (hoặc Tôi thấy mình ngủ nhiều)	.728	.922	.377	.928
cau26	Tôi cảm thấy lo lắng	.824	.920	.610	.870
cau27	Tôi có cảm giác như bị đau dạ dày	.417	.930	.535	.872
cau28	Tôi cảm thấy cuộc sống tẻ nhạt, vô vị	.445	.928	.405	.876
cau30	Tôi thất vọng, không muốn làm gì cả	.390	.930	.332	.879

Kết quả kiểm tra trắc nghiệm thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RADS 10 – 20 của 100 của sinh viên vào thời điểm bắt đầu học phần GDTC được thể hiện qua bảng 2.

Trong số 100 sinh viên được nghiên cứu có 53 sinh viên “Bình thường” chiếm tỷ lệ 53%, có 47 sinh viên có biểu hiện “Trầm cảm” chiếm tỷ lệ 47%. Trong số sinh viên có biểu hiện “Trầm cảm” có 23 sinh viên biểu hiện mức” Trầm cảm nhẹ” chiếm tỷ lệ 23%, có 15 sinh viên biểu hiện ở mức “Trầm cảm vừa” chiếm tỷ lệ 15%, biểu hiện mức” Trầm cảm nặng” có 9 sinh viên chiếm tỷ lệ 9% thể hiện qua biểu đồ 1 và bảng 2.

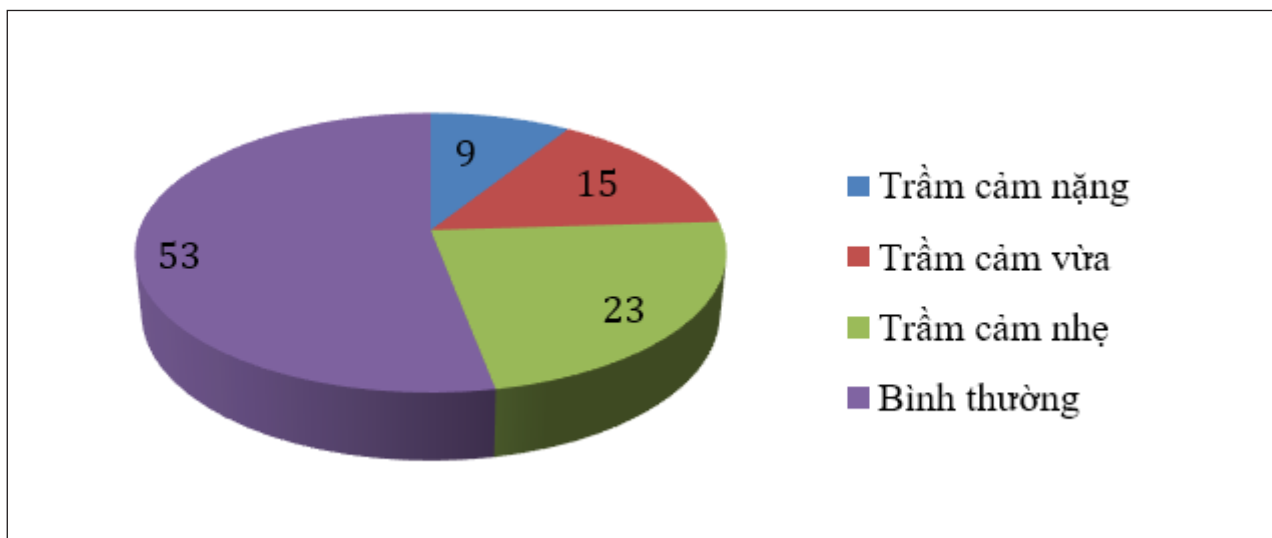
Tại Hội thảo “Sức khỏe tâm thần, bằng chứng từ các nghiên cứu ở cộng đồng người Việt Nam” tổ chức tại Trường Đại học Y Dược Huế ngày 9-10 tháng 1 năm 2015, nhóm nghiên cứu của Michael P.Dunne, Trần Quỳnh Anh và Lưu Ngọc Hoạt đã đưa ra nhiều kết luận mới chính xác mang tính cảnh báo cao từ việc nghiên cứu sức khỏe và sự mạnh khỏe tinh thần của sinh viên Y khoa tại Việt Nam , kết quả nghiên cứu cho thấy, có 43% trong số 2099 sinh viên có biểu hiện trầm cảm. Trong nghiên cứu của

Trần Phương Tùng (2018) Luận án tiến sĩ Trường Đại học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh, đã đưa ra kết quả nghiên cứu về thực trạng biểu hiện trầm cảm của sinh viên Đại học Văn Lang là 54,1 % trên 423 sinh viên được nghiên cứu. “Có đến 49,2% sinh viên y khoa đa khoa chính quy của Trường đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch có dấu hiệu trầm cảm”, Thực trạng ban đầu của sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh có biểu hiện “Trầm cảm” chiếm tỷ lệ 53%.

Từ kết quả nghiên cứu của công trình và các nhà khoa học khác thì đặt ra câu hỏi về thực trạng biểu hiện trầm cảm của sinh viên, qua các chuyên gia về tâm lý và quá trình nghiên cứu của tác giả thì sinh viên đăng ký tham gia học phần GDTC là năm nhất vừa mới thoát khỏi tuổi vị thành niên nên có những thay đổi sâu sắc trong mối quan hệ xã hội lẫn tính cách, suy nghĩ, nên dễ bị tác động, cộng với việc vừa trải qua kỳ thi tốt nghiệp trung học phổ thông căng thẳng, chờ đợi điểm, xét tuyển, nguyện vọng, cộng với sự quan tâm chăm sóc từ gia đình nhà trường ở cấp Phổ thông chu đáo, nhưng lên đến bậc đại học các em phải tự chủ động tìm hiểu, kết nối, tự lập,

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trắc nghiệm biểu hiện trầm cảm của sinh viên ĐHKT Tp. HCM

Biểu hiện trầm cảm n		Ban đầu		Kết thúc học phần	
		Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %	n
Bình thường		53	53	74	74
Trầm cảm		47	47	26	26
Mức độ	Nhẹ	23	23	15	15
	Vừa	15	15	11	11
	Nặng	9	9	0	0
Tổng		100	100	100	100



Biểu đồ 1. Thực trạng mức độ biểu hiện trầm cảm của sinh viên ĐHKT Tp.HCM

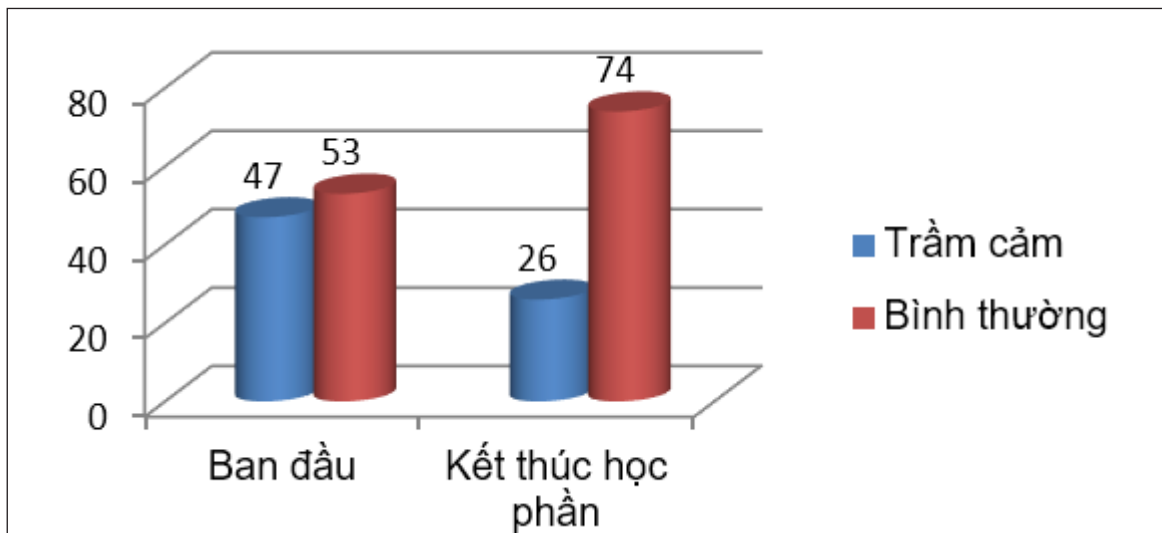
phải thích nghi với cuộc sống mới, xa gia đình, thay đổi phương pháp học tập, tiếp cận và xử lý thông tin nhiều hơn từ nhà trường và xã hội nên dẫn tới nhiều suy nghĩ, áp lực và có những biểu hiện trầm cảm dễ xảy ra nhiều hơn, Thực tế thời gian gần đây thường xuyên xảy ra các vụ tai nạn thương tâm liên quan đến các biểu hiện tâm lý của sinh viên.

Kiểm định thang đo đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RADS 10 – 20 gồm hai nhân tố bậc hai (second order factor): các nhân tố biểu hiện tích cực và nhân tố biểu hiện tiêu cực. Kết quả kiểm định được trình bày ở bảng 1.

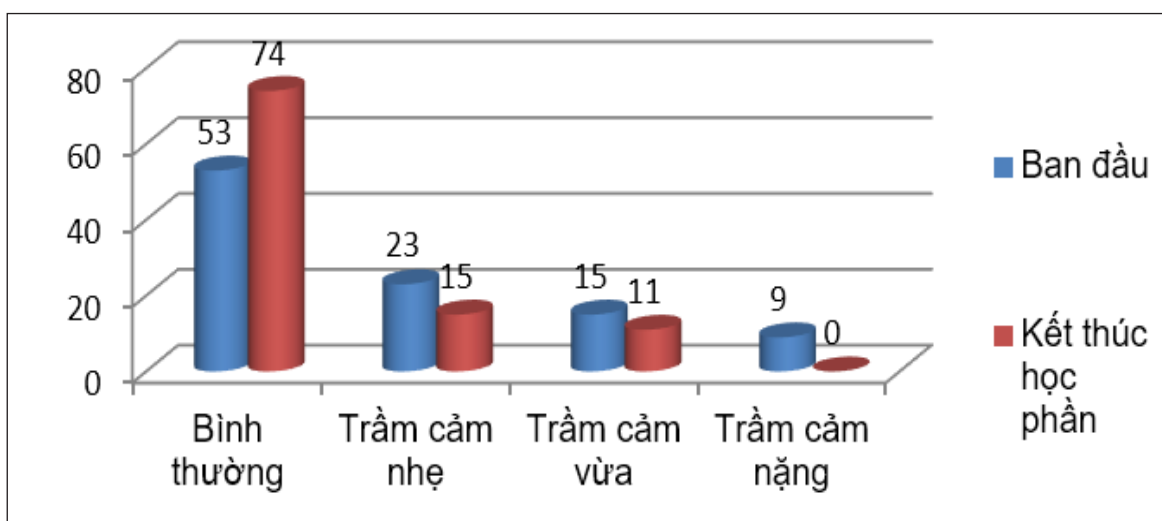
Ở bảng 1 cho thấy thang đo nhân tố biểu hiện tích cực với 7 biến quan sát có hệ số tin cậy Cronbach Alpha là 0.88 với hệ số tương quan biến tổng từ 0.349 đến 0.655 > 0.3. Độ tin cậy của thang đo đạt yêu cầu, không có biến nào bị loại; thang đo biểu hiện nhân tố tiêu cực có 23 biến quan sát có hệ số tin

cậy Cronbach Alpha là 0.876 với hệ số tương quan biến tổng từ 0.330 đến 0.797 > 0.3. Độ tin cậy của thang đo đạt yêu cầu, không có biến nào bị loại. Các biến quan sát sau khi thực hiện kiểm định đạt yêu cầu và tiếp tục dùng để đánh giá tâm lý sinh viên Đại học Kinh Tế thành phố Hồ Chí Minh.

Chương trình GDTC của ĐHKT Tp. HCM gồm 3 tín chỉ với tổng thời lượng là 45 tiết (1 tiết 45 phút) chưa có chương trình TDTT ngoại khóa, Câu lạc bộ.... Sinh viên sẽ học các môn GDTC tự chọn là các môn thể thao trong danh sách các môn mà nhà trường đưa ra. Học phần 1 hay GDTC 1 gồm 15 tiết trong năm học đầu tiên, 3 tiết/ buổi, 1 tuần 1 buổi. Học phần 2 hay GDTC 2 sinh viên chọn đúng môn thể thao mà mình đã lựa chọn ở GDTC 1 và học nâng cao hơn với 30 tiết, 3 tiết/ buổi, 1 tuần 1 buổi. Tác giả tiến hành khảo sát sinh viên trước khi học môn GDTC và khi hoàn thành chương trình GDTC



Biểu đồ 2. So sánh biểu hiện trầm cảm của sinh viên ĐHKT Tp. HCM



Biểu đồ 3. So sánh mức độ trầm cảm của sinh viên ĐHKT Tp. HCM

2. Kết quả khảo sát được thể hiện qua bảng 2. Bên cạnh đó kết quả khảo sát còn thấy được sinh viên có mức độ tham gia môn thể thao trong chương trình GDTC bằng hình thức tự giác, ngoại khóa và Câu lạc bộ bên ngoài sau giờ học chính khóa với thời gian 2 ngày/ tuần.

Kết quả kiểm tra trắc nghiệm thang đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RADS 10 – 20 của sinh viên sau khi kết thúc học phần GDTC được thể hiện qua bảng 2. Trong số 100 sinh viên được nghiên cứu có 74 sinh viên “Bình thường” chiếm tỷ lệ 74%, có 26 sinh viên có biểu hiện “Trầm cảm” chiếm tỷ lệ 26%. Trong số sinh viên có biểu hiện “Trầm cảm” có 15 sinh viên biểu hiện mức “Trầm cảm nhẹ” chiếm tỷ lệ 15%, có 11 sinh viên biểu hiện ở mức “Trầm cảm vừa” chiếm tỷ lệ 11%, không có sinh viên biểu hiện tâm lý ở mức “Trầm cảm nặng” thể hiện qua bảng 2.

Qua quá trình học tập học phần GDTC đã có những biểu hiện tâm lý tích cực của sinh viên ĐHK T Tp. HCM thể hiện qua biểu hiện “Trầm cảm” đã giảm từ 47% ở thời điểm ban đầu xuống 26% sau khi kết thúc học phần, sinh viên có biểu hiện “Bình thường” tăng lên từ 53% ở giai đoạn ban đầu nhập học tăng lên 74% sau khi kết thúc học phần thể hiện qua biểu đồ 2.

Sau kết thúc học phần thì mức độ biểu hiện “Trầm cảm nặng” giảm xuống 0% so với 9% ở thời điểm ban đầu. Biểu hiện “Bình thường” ở giai đoạn đầu là 53% và sau khi kết thúc học phần đã tăng lên là 74%, mức độ “Trầm cảm nhẹ” giảm từ 23% ở giai đoạn bắt đầu giảm xuống còn 15% , biểu hiện “Trầm cảm vừa” giảm từ 15% xuống còn 11% khi kết thúc học phần sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0,05$) thể hiện qua biểu đồ 3.

Qua tổng hợp và đánh giá thông tin từ bảng hỏi những yếu tố về mặt cơ sở vật chất, đội ngũ cán bộ viên chức, lịch học, môi trường học tập là những yếu tố được đánh giá rất cao và tích cực đến tâm lý của các em sinh viên. Hiện nay Trung tâm GDTC - ĐHK T Tp. HCM có 7 cán bộ trong đó có 1 Phó Giáo sư, 6 Thạc sĩ. Cơ sở vật chất có 1 sân đa năng, 1, sân quần vợt, 2 sân bóng đá cỏ nhân tạo, 2 sân bóng chuyền, 1 nhà tập luyện bóng bànđều đảm bảo cho việc học tập môn GDTC và một phần cho hoạt động tập luyện thể thao cho sinh viên điều đó là một trong những yếu tố làm tăng hiệu quả tâm lý sau khi học GDTC của sinh viên ĐHK T Tp. HCM.

3. KẾT LUẬN

Kiểm định thang đo đánh giá trầm cảm thanh thiếu niên RADS 10 – 20 gồm hai nhân tố bậc hai (second order factor) của các nhân tố biểu hiện tích

cực và nhân tố biểu hiện tiêu cực. Kết quả kiểm định thang đo đạt yêu cầu, không có biến nào bị loại, xác định được 2 nhân tố và 30 biến quan sát đều đảm bảo độ tin cậy. Sau quá trình học tập môn GDTC đã cho thấy hiệu quả tâm lý tốt sau khi học GDTC của sinh viên ĐHK T Tp. HCM thể hiện qua biểu hiện “Trầm cảm” đã giảm từ 47% ở thời điểm ban đầu giảm xuống 26% sau khi kết thúc học phần, sinh viên có biểu hiện “Bình thường” tăng lên từ 53% ở giai đoạn ban đầu nhập học tăng lên 74% sau khi kết thúc học phần.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Hồng Hoài Linh, Bùi Hồng Cẩm, Trương Trọng Hoàng, Tô Hoàng Linh (2021), *Trầm cảm của sinh viên y khoa : góc nhìn của sinh viên y khoa qua một nghiên cứu định tính*. Tạp chí nghiên cứu y học
2. Nguyễn Đình Thọ & Nguyễn Thị Mai Trang (2009), *Nghiên cứu khoa học trong quản trị kinh doanh* Nxb Thống kê.
3. Hoàng Trọng - Chu Nguyễn Mộng Ngọc, *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Hồng Đức.
4. Hoàng Mộc Lan (2013), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu tâm lý học*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, Hà Nội
5. Trần Phương Tùng (2018), *Nghiên cứu hiệu quả của thực hành Hatha Yoga lên thể chất và tâm lý sinh viên trường đại học Văn Lang*, Luận án tiến sĩ Trường Đại học TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh.
6. Vũ Công Trường, Vũ Đình Hoàng Tùng (2019), *hiệu quả tâm lý khi tập luyện TDTT của sinh viên trường đại học sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh*, Kỷ yếu Hội nghị khoa học toàn quốc về công tác GDTC và TDTT các trường Đại học, Cao đẳng năm 2019.
7. Đỗ Vĩnh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
8. Đỗ Vĩnh (2010), *Giáo trình Tâm lý học TDTT*, Nxb, TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguồn bài báo: *Sáng kiến kinh nghiệm “Hiệu quả tâm lý khi học Giáo dục thể chất của sinh viên Đại học Kinh Tế thành phố Hồ Chí Minh”*, Giảng viên Trần Đình Thành và các cộng tác viên đã được Trung tâm Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Kinh tế thành phố Hồ Chí Minh duyệt.

Ngày nhận bài: 10/5/2023; **Ngày duyệt đăng:** 21/9/2023