

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE SHOOTING RESULTS ON THE MBT-03 OF FEMALE STUDENTS OF NHA TRANG UNIVERSITY

Trinh Duc Minh, Bui Thi Ngoc Oanh*

Nha Trang University

ARTICLE INFO		ABSTRACT
Received:	30/5/2025	Female students often have anxiety, insecurity and lack of confidence compared to male students, which affects their shooting results on the MBT-03 training machine. This paper aims to investigate the psychological factors affecting the shooting results of AK rifles on the MBT-03 training machine of female students at Nha Trang University. The population were 103 females of the 65 th course in the summer semester of the school year 2023-2024, all of whom underwent AK rifle shooting technique training and were tested to evaluate the shooting results on the MBT-03. Document research methods, qualitative research method (personal interviews) and quantitative methods (online surveys) were utilized in this paper. The findings show that the internal psychological factors affecting the shooting results of female students were concentration, nervousness when shooting, confidence in hitting the target, hand tremor when shooting, and loss of control when encountering problems. The external psychological factors were compliments from lecturers and friends, pressure and stress about shooting results, pressure from being watched by friends and the physical environment (noise, light and time to complete the shooting). Consequently, psychological support measures for female students during the training process were proposed. The research results can be widely applied in teaching national defense and security education at training facilities using the MBT-03 training machine.
Revised:	22/7/2025	
Published:	28/7/2025	
KEYWORDS		
Psychological factors		
Female students		
MBT-03		
Shooting		
Psychological support measures		

CÁC YẾU TỐ TÂM LÝ ẢNH HƯỞNG ĐẾN KẾT QUẢ BẮN SÚNG TRÊN MBT-03 CỦA SINH VIÊN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG

Trịnh Đức Minh, Bùi Thị Ngọc Oanh*

Trường Đại học Nha Trang

THÔNG TIN BÀI BÁO		TÓM TẮT
Ngày nhận bài:	30/5/2025	Sinh viên nữ thường có tâm lý lo âu, bất an, thiếu tự tin hơn so với sinh viên nam và việc này ảnh hưởng đến kết quả bắn súng trên máy tập bắn MBT-03. Mục đích của bài viết này là tìm hiểu các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bắn súng tiêu liên AK trên máy bắn tập MBT-03 đối với sinh viên nữ Trường Đại học Nha Trang. Khách thể nghiên cứu là 103 sinh viên nữ khóa 65 học kỳ hè năm học 2023-2024, và tất cả đều trải qua huấn luyện kỹ thuật bắn súng tiêu liên AK và được kiểm tra đánh giá kết quả bắn súng trên MBT-03. Bài viết sử dụng phương pháp nghiên cứu tài liệu, phương pháp nghiên cứu định tính (phỏng vấn cá nhân) và phương pháp định lượng (khảo sát trực tuyến). Kết quả cho thấy những yếu tố tâm lý bên trong ảnh hưởng đến kết quả bắn của sinh viên nữ là sự tập trung, sự hồi hộp khi bắn, niềm tin vào bắn trúng mục tiêu, sự run tay khi bắn, và việc mất kiểm soát khi gặp sự cố. Những yếu tố tâm lý bên ngoài là lời khen của giảng viên và bạn bè, áp lực và căng thẳng về kết quả bắn, áp lực từ sự theo dõi của bạn bè của mình và môi trường vật lý (tiếng ồn, ánh sáng và thời gian hoàn thành bài bắn). Từ đó, nghiên cứu đề xuất các biện pháp hỗ trợ tâm lý cho sinh viên nữ trong quá trình huấn luyện. Kết quả nghiên cứu có thể được ứng dụng mở rộng trong dạy học môn Giáo dục quốc phòng và an ninh tại các cơ sở đào tạo có sử dụng thiết bị MBT-03.
Ngày hoàn thiện:	22/7/2025	
Ngày đăng:	28/7/2025	
TỪ KHÓA		
Yếu tố tâm lý		
Sinh viên nữ		
MBT-03		
Bắn súng		
Biện pháp hỗ trợ tâm lý		

DOI: <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.12932>

* Corresponding author. Email: oanhbtm@ntu.edu.vn

1. Đặt vấn đề

Trong chương trình môn học Giáo dục quốc phòng và an ninh (GDQP&AN) tại các cơ sở giáo dục đại học ở Việt Nam được quy định theo Thông tư số 05/TT-BGDĐT ngày 18/3/2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về “Ban hành chương trình giáo dục quốc phòng và an ninh trong trường trung cấp sư phạm, cao đẳng sư phạm và cơ sở giáo dục đại học”, nội dung huấn luyện kỹ thuật bắn súng tiêu liên AK là một trong những nội dung trọng tâm, góp phần hình thành kỹ năng quân sự cơ bản và ý thức quốc phòng cho sinh viên [1]. Việc áp dụng thiết bị mô phỏng máy bắn tập MBT-03 hiện nay là giải pháp phổ biến nhằm thay thế trường bắn thật, nhờ vào tính an toàn, tiết kiệm và khả năng mô phỏng đa dạng các kịch bản huấn luyện.

Một trong những thiết bị mô phỏng đang được sử dụng rộng rãi là máy bắn tập MBT-03 – thiết bị huấn luyện bắn súng ứng dụng công nghệ quang điện tử và mô phỏng vi tính, do Học viện Kỹ thuật Quân sự nghiên cứu và phát triển [2], [3]. Thiết bị bắn tập MBT-03 được nối ghép với máy tính, sử dụng kỹ thuật mô phỏng dùng để luyện tập và đánh giá kết quả bắn tập súng tiêu liên AK bài 1. So với các thiết bị bắn tập hiện có, thiết bị bắn tập MBT-03 mang tính chuyên nghiệp cao, là thiết bị được Bộ Tổng Tham mưu trang bị chính thức cho các đơn vị dùng để huấn luyện bắn tiêu liên AK bài 1 với các ưu điểm vượt trội, cho phép người học luyện tập kỹ thuật bắn súng với độ an toàn cao, tiết kiệm chi phí, đồng thời có thể điều chỉnh các yếu tố mô phỏng như ánh sáng, âm thanh, kịch bản chiến thuật, tốc độ mục tiêu... nhằm tạo điều kiện gần giống thao trường thật. Ngoài khả năng phản ánh kết quả bắn theo điểm số, thiết bị còn ghi nhận quá trình ngắm, thờ, bóp cò của người bắn để phục vụ đánh giá kỹ thuật.

Mặc dù có sự hỗ trợ từ công nghệ với thiết bị mô phỏng bắn súng MBT-03 trong kiểm tra kết quả bắn súng, kết quả huấn luyện giữa các sinh viên còn có sự chênh lệch đáng kể, trong đó nhóm sinh viên nữ thường có biểu hiện tâm lý bất ổn hơn so với nam giới khi thực hiện bài bắn trên hệ thống mô phỏng. Kết quả bắn của sinh viên trên MBT-03 là thước đo quan trọng nhất đánh giá quá trình huấn luyện của giảng viên và sinh viên ở học phần thực hành. Vì vậy, trước mỗi buổi kiểm tra bắn súng, chúng ta dễ dàng nhận thấy mối liên hệ giữa thành tích và tâm lý lo âu thường xuất hiện trong sinh viên. Tâm lý này rất phổ biến nhưng thường biểu hiện rõ nét ở sinh viên nữ. Các em thường có tâm lý lo âu, bất an, thiếu tự tin, thậm chí e sợ nội dung này. Trước thực trạng đó, đòi hỏi mỗi giảng viên quân sự trên cương vị huấn luyện cần phải nghiên cứu tìm ra giải pháp cân bằng giữa kiến thức, kỹ năng và tâm lý giúp sinh viên nữ cải thiện thành tích học tập, đồng thời góp phần nâng cao hiệu quả học tập môn học GDQP&AN tại nhà trường.

Theo nhiều nghiên cứu trong nước, kết quả bắn súng mô phỏng không chỉ phụ thuộc vào kỹ năng kỹ thuật mà còn chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ yếu tố tâm lý người học, đặc biệt là ở đối tượng sinh viên nữ. Ngoài việc rèn luyện kỹ năng bắn tốt, giảng viên cũng cần rèn luyện cho người học tâm lý và ý chí vững vàng vì “ý chí và tâm lý giữ vai trò chủ đạo chi phối rất lớn đến kết quả bắn súng” [4]. Tác giả Lê Thị Mỹ Hạnh cho rằng “bắn súng là một trong những môn thể thao mà yếu tố tâm lý đóng vai trò quan trọng ảnh hưởng lớn đến kết quả bắn của vận động viên [5, tr.76]. Tác giả Nguyễn Huỳnh Ngọc Linh và cộng sự ở Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật thành phố Hồ Chí Minh đã sử dụng bảng hỏi ATSMS để khảo sát trạng thái tâm lý sau buổi tập MBT-03, cho thấy có sự tương quan rõ rệt giữa mức lo âu và kết quả bắn [6].

Ở các nghiên cứu quốc tế, nhiều nghiên cứu cũng đã làm rõ vai trò của yếu tố tâm lý trong các môn thể thao hoặc quân sự yêu cầu độ chính xác cao. Theo John và cộng sự [7], bắn súng là môn thể thao nhạy cảm với căng thẳng, lo lắng và đòi hỏi sự tập trung và động tác chính xác để thành công. Tương tự, số tay vận động viên bắn súng của tổ chức liên đoàn thể thao bắn súng quốc tế (ISSF) cho rằng người bắn súng có thể chịu đựng chứng trầm cảm, lo lắng, thiếu tự tin, cảm giác hồi phục kém, thiếu tự tin, cạnh tranh không lành mạnh, thiếu tin tưởng chuyên gia và sợ thất bại [8]. Saxena [9] cho rằng các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến người bắn súng là sự lo âu, sự chuẩn bị tinh thần, sự hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp, sự căng thẳng trong quá trình luyện tập, ảnh hưởng tâm lý của chấn thương và vai trò của huấn luyện viên. Đặc biệt, theo Whitcomb và cộng sự [10], sinh viên nữ thường có xu hướng đánh giá thấp khả năng bản thân (self-efficacy) so với thực tế

hiệu suất học tập của họ. Điều này phản ánh rõ tính đặc thù tâm lý theo giới tính trong môi trường huấn luyện có áp lực.

Từ đó có thể thấy rằng, việc nghiên cứu các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến độ chính xác khi bắn súng trên hệ thống MBT-03 là cần thiết, đặc biệt đối với nhóm sinh viên nữ. Nghiên cứu này được thực hiện nhằm xác định các yếu tố tâm lý đặc trưng ảnh hưởng đến kết quả bắn, từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện kỹ thuật bắn súng cho đối tượng này tại Trường Đại học Nha Trang.

2. Phương pháp nghiên cứu

Tác giả đã tập hợp, khái quát, phân tích các khái niệm, các quan điểm và các nghiên cứu của nhiều tác giả về các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bắn súng. Đồng thời, chúng tôi cũng dựa vào kết quả nghiên cứu tài liệu để viết các câu hỏi khảo sát cho nghiên cứu này.

Bảng khảo sát được chia làm 3 phần. Phần 1 gồm 3 câu hỏi về thông tin cá nhân là độ tuổi, ngành học và năm học đại học. Phần 2 gồm 10 câu hỏi về các yếu tố tâm lý bên trong và Phần 3 gồm 13 câu hỏi về các yếu tố tâm lý bên ngoài tác động đến kết quả bắn súng dùng máy MBT-03 của sinh viên nữ Trường Đại học Nha Trang. Các câu hỏi phần 2 và phần 3 là những câu hỏi lựa chọn với 5 mức độ từ hoàn toàn không đồng ý, không đồng ý, bình thường, đồng ý và hoàn toàn đồng ý. Dữ liệu khảo sát được xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 2.0, đồng thời phần mềm này cũng tính chỉ số Cronbach's Alpha, các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn.

Khách thể nghiên cứu là 103 sinh viên nữ đại học chính quy khóa 65 (từ 18 đến 21 tuổi) tham gia học tập học phần Kỹ thuật chiến đấu bộ binh và chiến thuật làm khảo sát trực tuyến tại https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScKWz3LSyIbQQbk13rKxUshvwLACJpZ0mh7B_JOwJYFh_6dOg/viewform. Sau khi khảo sát, 10 sinh viên nữ được lựa chọn ngẫu nhiên để phỏng vấn cá nhân về 2 câu hỏi: “Em có đề xuất gì để hạn chế các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bắn?” và “Giảng viên nên làm gì để giúp sinh viên hạn chế các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bắn?”.

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Kết quả khảo sát trực tuyến

Thông tin về khách thể nghiên cứu được thể hiện trong Bảng 1.

Bảng 1. Thông tin về khách thể nghiên cứu

STT	Câu hỏi	Thông tin khách thể nghiên cứu
1	Độ tuổi	18 đến 21 tuổi
2	Chuyên ngành học	Marketing, Công nghệ thông tin, Ngôn ngữ Anh, Tài chính ngân hàng, Kinh doanh thương mại.
3	Năm đại học	Năm nhất (45 sinh viên), năm hai (58).

Hệ số Cronbach's Alpha là công cụ đánh giá độ tin cậy nội tại cho tất cả các câu hỏi khảo sát. Hệ số Cronbach's Alpha được thể hiện trong Bảng 2.

Bảng 2. Độ tin cậy của các câu hỏi

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha dựa trên các câu hỏi chuẩn	Số câu hỏi
0,874	0,877	23

Kết quả hệ số Cronbach's Alpha là 0,877 lớn hơn mức chấp nhận được là 0,7, điều này chứng tỏ tất cả các câu hỏi trong bảng khảo sát đều có độ tin cậy nội tại tốt [11, tr. 221].

Kết quả khảo sát trực tuyến những yếu tố tâm lý bên trong được thể hiện trong Bảng 3.

Qua Bảng 3 cho thấy các yếu tố tâm lý bên trong có ảnh hưởng đáng kể đến hiệu suất bắn súng của sinh viên. Mức độ hồi hộp với giá trị trung bình (M) là 3,71 và độ lệch chuẩn (SD) là 0,87 và cảm giác run tay khi bắt đầu ngắm bắn (M = 3,51, SD = 0,94) được nhiều sinh viên thừa nhận, kết quả này cho thấy trạng thái lo âu trước khi thực hiện kỹ thuật là hiện tượng phổ biến. Dù phần lớn sinh viên thể hiện sự tự tin vào khả năng bắn trúng mục tiêu (M = 3,64), nhưng khả năng xử lý tình huống bất ngờ ở mức trung bình thấp (M = 2,99), điều này cho thấy sự thiếu linh hoạt trong tư duy

chiến thuật khi bị đặt vào hoàn cảnh không mong muốn. Đáng chú ý, khả năng duy trì sự tập trung được đánh giá tương đối cao ($M = 3,72$) nhưng sự ổn định về cảm xúc lại không được thể hiện dễ dàng. Các chỉ số liên quan đến sự bình tĩnh ($M = 3,03$), kiểm soát cảm xúc khi thất bại ($M = 3,18$) và mất kiểm soát khi gặp sự cố ($M = 3,42$) cho thấy sự dao động cảm xúc vẫn là thách thức lớn đối với sinh viên. Ngoài ra, sự tự tin quá mức có thể dẫn đến sai sót khi bắn ($M = 3,25$).

Bảng 3. Những yếu tố tâm lý bên trong

TT	Câu hỏi	Hoàn toàn đồng ý (%)	Đồng ý (%)	Cảm thấy bình thường (%)	Không đồng ý (%)	Hoàn toàn không đồng ý (%)	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn
1	Tôi cảm thấy hồi hộp khi bước vào bài bắn.	17,5	43,7	34,0	1,9	2,9	3,71	0,87
2	Tôi có cảm giác run tay khi bắt đầu ngắm bắn.	15,5	30,1	43,7	7,8	2,9	3,51	0,94
3	Tôi tin rằng mình có thể bắn trúng mục tiêu.	20,4	38,8	26,2	12,6	1,9	3,64	0,99
4	Tôi tin rằng mình có thể xử lý tình huống bất ngờ trong bài bắn.	6,8	26,2	25,2	40,8	1,0	2,99	0,99
5	Tôi duy trì được sự tập trung trong quá trình bắn	22,3	37,9	30,1	8,7	1,0	3,72	0,94
6	Tôi có thể giữ bình tĩnh trong mọi tình huống khi bắn.	4,9	18,4	51,5	25,2	0	3,03	0,79
7	Tôi dễ mất kiểm soát nếu gặp sự cố trong quá trình bắn.	5,8	42,7	39,8	10,7	1,0	3,42	0,79
8	Tôi kiểm soát tốt cảm xúc dù bắn trượt mục tiêu.	6,8	28,2	43,7	18,4	2,9	3,18	0,91
9	Sự căng thẳng trong quá trình bắn ảnh hưởng đến kết quả bắn.	8,7	35,0	37,9	14,6	3,9	3,29	0,96
10	Sự quá tự tin ảnh hưởng đến kết quả bắn của tôi.	9,7	31,1	37,9	17,5	3,9	3,25	0,99

Kết quả khảo sát trực tuyến những yếu tố tâm lý bên ngoài được thể hiện trong Bảng 4. Kết quả tại Bảng 4 cho thấy các yếu tố tâm lý bên ngoài như môi trường xung quanh và các mối quan hệ xã hội tạo nên áp lực hoặc động lực đối với sinh viên trong quá trình thực hiện bài bắn. Các động lực tích cực như lời khen từ giảng viên ($M = 4,11$) và từ bạn bè ($M = 4,08$) có giá trị trung bình cao, cho thấy sự khích lệ từ môi trường xã hội có tác dụng rõ rệt trong nâng cao tinh thần và hiệu suất. Nhóm yếu tố gây ảnh hưởng nhiều thứ hai đến tâm lý sinh viên nữ là yếu tố đánh giá. Cụ thể là kết quả bài bắn ảnh hưởng trực tiếp đến điểm tổng kết học phần ($M = 3,83$), sự lo lắng khi không được kết quả tốt ($M = 3,70$), áp lực từ kết quả bài bắn ($M = 3,44$) và áp lực từ sự theo dõi của bạn bè ($M = 3,39$) cũng được ghi nhận ở mức tương đối cao.

Bảng 4. Những yếu tố tâm lý bên ngoài

TT	Câu hỏi	Hoàn toàn đồng ý (%)	Đồng ý (%)	Cảm thấy bình thường (%)	Không đồng ý (%)	Hoàn toàn không đồng ý (%)	Giá trị trung bình	Độ lệch chuẩn
11	Tôi bị lo lắng khi bạn bè xung quanh theo dõi bài bắn của mình.	14,6	30,1	41,7	7,8	5,8	3,39	1,02
12	Tôi bị phân tâm bởi tiếng ồn hay yếu tố bên ngoài.	11,7	27,2	33	21,4	6,8	3,16	1,10
13	Tôi dễ bị mất tập trung nếu người khác quan sát mình bắn.	6,8	30,1	35	22,3	5,8	3,10	1,01
14	Tôi cảm thấy áp lực vì kết quả của bài bắn.	12,6	38,8	30,1	15,5	2,9	3,44	0,99
15	Tôi lo lắng nếu không đạt kết quả tốt trong bài bắn.	13,6	49,5	30,1	5,8	1,0	3,70	0,83
16	Tôi căng thẳng khi biết kết quả bài bắn sẽ ảnh hưởng đến điểm tổng kết học phần.	23,3	43,7	26,2	5,8	1,0	3,83	0,89
17	Tôi cảm thấy áp lực vì môi trường bên ngoài (âm thanh, ánh sáng...)	2,9	39,8	46,6	8,7	1,9	3,32	0,74
18	Tôi cảm thấy áp lực vì thời gian hoàn thành bài bắn.	5,8	39,8	35,9	14,6	3,9	3,30	0,93
19	Tôi bị áp lực bởi giảng viên.	4,9	3,9	39,8	35,0	16,5%	2,45	0,96
20	Tôi bị áp lực bởi sự cạnh tranh của các bạn trong lớp.	5,8	9,7	43,7	29,1	11,7%	2,69	1,00
21	Tôi cảm thấy áp lực vì kết quả bắn.	9,7	37,9	35	11,7	5,8%	3,34	1,00
22	Tôi cảm thấy có động lực vì lời khen của giảng viên.	31,1	50,5	15,5	2,9	0%	4,11	0,77
23	Tôi cảm thấy có động lực vì lời khen của bạn bè.	31,1	49,5	16,5	1,9	1%	4,08	0,80

Đáng chú ý, các yếu tố về môi trường vật lý như tiếng ồn, ánh sáng và thời gian hoàn thành bài bản có mức ảnh hưởng vừa phải ($M = 316 - 3,32$). Áp lực từ giảng viên ($M = 2,45$) và sự cạnh tranh trong lớp ($M = 2,69$) được đánh giá thấp, cho thấy đây không phải là những yếu tố gây căng thẳng cho sinh viên nữ.

3.2. Kết quả phỏng vấn sinh viên

Câu hỏi phỏng vấn 1: “Em có đề xuất gì để hạn chế các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bản?”. Sinh viên cho rằng việc kiểm soát môi trường xung quanh có thể giúp giảm bớt các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bản bằng cách “hạn chế tiếng ồn xung quanh” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT1 ngày 20/5/2025) và “để ít người nhìn vào mình” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT2 ngày 20/5/2025). Ngoài ra, bản thân sinh viên nên tự ổn định tâm lý và giảm áp lực điểm số. Sinh viên cho rằng “thoải mái, tâm lý ổn định, không áp lực bởi những điều xung quanh” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT3 ngày 20/5/2025), “nên tập hít thở sâu và đều, tự động viên bản thân” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT4 ngày 20/5/2025) và “bình tĩnh, tự tin, đừng quá lo lắng và áp lực về kết quả” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT5 ngày 20/5/2025). Sinh viên NT7 trả lời rằng “em cố gắng bình tĩnh, tập trung, tập luyện nhiều lần theo đúng kỹ thuật” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT7 ngày 20/5/2025).

Điều quan trọng để hạn chế các yếu tố tâm lý là sinh viên tập luyện nghiêm túc và kỹ càng. Sinh viên NT6 cho rằng “học cách ngắm đúng vì một khi đúng kỹ thuật thì sẽ không còn lo lắng” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT6 ngày 20/5/2025). Sinh viên NT9 cũng cho rằng “Kết quả bản súng là thành quả của quá trình tập luyện, vậy nên hãy tập luyện thật nghiêm túc và bình tĩnh” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT9 ngày 20/5/2025). “Tập luyện kỹ càng và thường xuyên để tạo sự tự tin và phân xạ tốt khi bắn. Thực hành các kỹ thuật hít thở sâu và giữ bình tĩnh giúp kiểm soát lo lắng và căng thẳng. Giữ tâm lý tích cực, không đặt áp lực quá lớn vào kết quả, xem bài bản như một phần của quá trình học tập. Tạo thói quen tập trung vào mục tiêu, tránh bị phân tâm bởi môi trường hoặc bạn bè xung quanh” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT10 ngày 20/5/2025).

Câu hỏi phỏng vấn 2: “Giảng viên nên làm gì để giúp sinh viên hạn chế các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kết quả bản?”.

Giảng viên có thể tạo môi trường học tập thoải mái và không áp lực. Sinh viên cho rằng “Giảng viên có thể “biến” buổi học thành sân chơi vui vẻ, luôn có vũ sinh viên bằng những lời động viên hài hước, tạo không khí thoải mái để các bạn giảm áp lực và bản trúng mục tiêu một cách dễ dàng!” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT2 ngày 20/5/2025) và “tạo tâm lý thoải mái về điểm số cho sinh viên” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT6 ngày 20/5/2025).

Việc động viên, khích lệ của giảng viên đóng vai trò quan trọng để giảm áp lực cho người học. Sinh viên NT7 cho rằng “giảng viên nên khen ngợi, góp ý tiếp thêm động lực cho sinh viên trước khi vào bài thực hành” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT7 ngày 20/5/2025) và sinh viên NT8 cho rằng “giảng viên nên tạo cảm giác thoải mái suốt quá trình sinh viên tập bắn vì yếu tố tâm lý ảnh hưởng rất lớn đến quá trình và kết quả bản. Động viên và giúp sinh viên điều chỉnh lại quy trình bản khi sinh viên có kết quả chưa tốt” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT8 ngày 20/5/2025).

Điều quan trọng là giảng viên hướng dẫn kỹ năng bắn súng tận tình và cẩn thận cho sinh viên. “Giảng viên nên cho sinh viên thực hành trên bia bắn chấm điểm nhiều lần trước khi vào thi thật để sinh viên có thể làm quen tiến độ và hoàn thành tốt hơn” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT4 ngày 20/5/2025), “hướng dẫn kỹ thuật chi tiết, cho sinh viên thực hành nhiều lần, tạo môi trường học tập tích cực” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT10 ngày 20/5/2025) và “cho sinh viên thời gian tập luyện nhiều hơn” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT9 ngày 20/5/2025). Đặc biệt, sinh viên NT3 cho rằng “tạo môi trường huấn luyện thân thiện, không gây áp lực nặng nề, giúp sinh viên cảm thấy thoải mái khi tham gia huấn luyện. Động viên, khích lệ tinh thần sinh viên, không la mắng hoặc gây căng thẳng trước khi bắn. Hướng dẫn cụ thể về cách kiểm soát tâm lý, chẳng hạn như cách thở, cách ổn định tư thế và giữ sự tập trung. Tổ chức nhiều buổi bản thử để sinh viên quen với không khí trường bắn và tự tin hơn khi thi thật” (Trích phỏng vấn với sinh viên NT3 ngày 20/5/2025).

3.3. Thảo luận

Các yếu tố tâm lý bên trong có ảnh hưởng đáng kể đến hiệu suất bắn súng của sinh viên. Mức độ hồi hộp ($M = 3,71$, $SD = 0,87$) và cảm giác run tay khi bắt đầu ngắm bắn ($M = 3,51$, $SD = 0,94$) được nhiều sinh viên thừa nhận, kết quả này cho thấy trạng thái lo âu trước khi thực hiện kỹ thuật là hiện tượng phổ biến. Điều này giống với nghiên cứu của Nguyễn Huỳnh Ngọc Linh và cộng sự [6] và Saxena [9] nhấn mạnh rằng, lo âu trong thi đấu là biểu hiện phổ biến trong các hoạt động thể thao có áp lực cao, đặc biệt là bắn súng thể thao. Li và cộng sự [12] cũng cho rằng, trước hoặc trong khi thi đấu, các xạ thủ thường có trạng thái lo lắng như bồn chồn, suy nghĩ không rõ ràng, thiếu tự tin, và khi sự lo lắng vượt quá mức chịu đựng sẽ gây ra những phản ứng bất lợi về thể chất, tinh thần và hiệu suất hoạt động.

Đồng thời, dù phần lớn sinh viên thể hiện sự tự tin vào khả năng bắn trúng mục tiêu ($M = 3,64$), nhưng khả năng xử lý tình huống bất ngờ ở mức trung bình thấp ($M = 2,99$) cho thấy sự thiếu linh hoạt trong tư duy chiến thuật khi bị đặt vào hoàn cảnh không mong muốn. Đây là điểm tương đồng với nghiên cứu của Weinberg và cộng sự [13], trong đó nhấn mạnh rằng lo âu và khả năng mất kiểm soát là hai yếu tố tiên đoán hiệu suất thể thao mạnh mẽ nhất. Những vận động viên trình độ thể thao cao hơn có trạng thái tâm lý tốt hơn, có thể điều chỉnh kịp thời và khắc phục hiệu quả sự lo lắng do môi trường và áp lực [14].

Đáng chú ý là khả năng duy trì sự tập trung được đánh giá tương đối cao ($M = 3,72$) nhưng sự ổn định về cảm xúc lại không dễ dàng. Các chỉ số liên quan đến bình tĩnh ($M = 3,03$), kiểm soát cảm xúc khi thất bại ($M = 3,18$) và mất kiểm soát khi gặp sự cố ($M = 3,42$) cho thấy sự dao động cảm xúc vẫn là thách thức lớn đối với sinh viên. Kết quả này đồng nhất với nghiên cứu của John và cộng sự [7]. Nghiên cứu của Craft và cộng sự [15] cũng cho thấy lo âu nhận thức có xu hướng làm giảm hiệu suất xử lý tình huống trong thể thao. Ngoài ra, sự tự tin quá mức so với năng lực thực tế cũng là yếu tố rủi ro khi sinh viên sai sót khi bắn ($M = 3,25$). Điều này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Robazza và cộng sự [16] khi chỉ ra rằng sự tự tin không phù hợp với năng lực thực tế có thể gây ra tâm lý chủ quan và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả thi đấu.

Các yếu tố tâm lý bên ngoài có tác động tích cực như lời khen từ giảng viên ($M = 4,11$) và từ bạn bè ($M = 4,08$). Điều này đúng với lý thuyết động lực tự thân của Deci và cộng sự [17] nhấn mạnh rằng, sự hỗ trợ về mặt xã hội giúp cá nhân cảm thấy được công nhận và có năng lực, từ đó thúc đẩy hiệu quả học tập và thi đấu. Tương tự, sự hỗ trợ xã hội giúp vận động viên vị thành niên kiểm soát các yếu tố tâm lý và tham gia thi đấu tích cực hơn [18] và là nguồn lực cần thiết cho sự phát triển của vận động viên trong môi trường áp lực cao [19].

Nhóm yếu tố gây ảnh hưởng nhiều thứ hai đến tâm lý sinh viên nữ là yếu tố đánh giá. Kết quả bài bản ảnh hưởng trực tiếp đến điểm tổng kết học phần ($M = 3,83$). Điều này tương đồng với kết luận của Lazarus [20] về mối quan hệ giữa áp lực đánh giá và phản ứng căng thẳng trong trường học. Tương tự, Misra và McKean [21] chỉ ra rằng căng thẳng về kết quả học tập đóng vai trò quan trọng trong trường đại học. Áp lực từ giảng viên ($M = 2,45$) và sự cạnh tranh trong lớp ($M = 2,69$) được đánh giá thấp, không phải là những yếu tố gây căng thẳng cho sinh viên nữ. Điều này cho thấy sự cạnh tranh trong lớp và quyền lực của giảng viên không phải là yếu tố gây ảnh hưởng nhiều đến sinh viên nữ. Đây là điểm khác biệt so với nghiên cứu của Scanlan & Lewthwaite [22] cho rằng áp lực từ huấn luyện viên được xem là yếu tố cản trở tâm lý phổ biến trong thể thao thành tích cao. Những chiến lược tương tác của huấn luyện viên có thể ảnh hưởng đến cảm xúc và gây áp lực cho vận động viên [23].

3.4. Giải pháp hạn chế các yếu tố tâm lý khi bắn súng

Sinh viên có thể chuẩn bị tinh thần trước khi bắn súng như các bài tập về nhịp thở, tầm nhìn, hay nghe nhạc trước khi thi và trong khi thi [8]. Sinh viên cũng nên luyện tập nhiều dưới áp lực có thể cải thiện kết quả bắn [23], [24]. Việc luyện tập nhiều giúp sinh viên bình tĩnh, tập trung và phản xạ tốt trong quá trình bắn.

Bên cạnh việc huấn luyện các kỹ năng, giảng viên cũng nên dạy sinh viên cách giảm áp lực và nâng cao sự tập trung [25]. Sự khuyến khích, động viên của giảng viên đóng vai trò quan trọng trong việc hạn chế các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến kỹ năng bắn súng của sinh viên. Ngoài ra, giảng viên có thể điều chỉnh môi trường mô phỏng phù hợp theo giai đoạn huấn luyện. Việc lồng ghép các biện pháp động viên, cổ vũ tinh thần và tổ chức sinh hoạt giáo dục tư tưởng để nâng cao tinh thần sinh viên trước khi đánh giá kết quả bắn súng góp phần nâng cao thành tích đối với nội dung bắn súng nói riêng và môn học GDQP&AN nói chung.

4. Kết luận

Các yếu tố tâm lý đóng vai trò quan trọng trong kết quả bắn súng của sinh viên, đặc biệt là sinh viên nữ của Trường Đại học Nha Trang. Những yếu tố tâm lý bên trong ảnh hưởng đến kết quả bắn của sinh viên nữ là sự tập trung, sự hồi hộp khi bắn, niềm tin vào bản trúng mục tiêu, sự run tay khi bắn và việc mất kiểm soát khi gặp sự cố. Những yếu tố tâm lý bên ngoài ảnh hưởng đến kết quả bắn của sinh viên nữ là lời khen của giảng viên và bạn bè, áp lực và căng thẳng về kết quả bắn và điểm số, áp lực từ sự theo dõi của bạn bè của mình và môi trường vật lý (tiếng ồn, ánh sáng và thời gian hoàn thành bài bắn). Để hạn chế sự ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý này, sinh viên nữ nên chuẩn bị tinh thần trước khi bắn và luyện tập bắn dưới áp lực. Giảng viên giảng dạy kỹ năng bắn súng, trung tâm GDQP&AN và nhà trường nên chú trọng việc hỗ trợ tâm lý cho sinh viên và đưa môn tâm lý bắn súng vào trong chương trình học. Những lời khuyên, hướng dẫn tận tình và sự khuyến khích động viên của giảng viên giúp sinh viên quên đi áp lực và nâng cao tinh thần khi bắn súng. Thực hiện những điều này sẽ giúp cải thiện và đẩy mạnh kết quả môn bắn súng trên máy MBT-03 của sinh viên nữ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1] Ministry of Education and Training, *Circular number 05/2020/TT-BGDĐT dated on March 18, 2020 on "Promulgating the National Defense and Security Education Program in pedagogical high schools, pedagogical colleges and higher education institutions,"* 2020, p. 1.
- [2] Department of Military Training – General Staff, "User manual for MBT-03 Model SH2/QH shooting practice equipment," 2016, p. 20.
- [3] A. T. Nguyen and T. N. O. Bui, "The innovated equipment testing the sight line for AK Rifles by technology app at Nha Trang University," *TNU Journal of Science and Technology*, vol. 229, no. 08, pp. 441-448, 2024.
- [4] V. T. Nguyen, "Teaching Willpower to learn to shoot the AK-47," *Journal of Science of HNUE*, vol. 58, no. 10, pp. 147-151, 2013.
- [5] T. M. H. Le, "Pre-competition psychological status of Ho Chi Minh city shooting athletes," *Medicine and Sports Nutrition*, vol. 2, pp. 76-79, 2019.
- [6] H. N. L. Nguyen, T. H. Nguyen, and Q. T. Do "Application of ATSMS questionnaire to assess post-exercise psychological state of university students," *Journal of Ethnic Minorities Research*, vol. 14, no. 1, pp. 68-74, 2025.
- [7] S. John, S. Vera, and G. Khanna, "The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters," *Natl. J. Integr. Med.*, vol. 2, pp. 15-21, 2011.
- [8] International Shooting Sport Federation (ISSF), "ISSF Athlete's Handbook," Munich, Germany, p. 81, 2018. [Online]. Available: <https://backoffice.issf-sports.org/getfile.aspx?mod=docf&pane=1&inst=603&file=ISSF-Athletes-Handbook.pdf>. [Accessed Jul. 18, 2025].
- [9] V. Saxena, "Analytical study on factors affecting psychology of shooters," *Neuroquantology*, vol. 20, no. 16, pp. 42-51, 2022, doi: 10.14704/NQ.2022.20.16.NQ88005.
- [10] K. M. Whitcomn, Z. Y. Kalender, T. J. Nokes-Malach, C. D. Schunn, and C. Singh, "A mismatch between self-efficacy and performance: Undergraduate women in engineering tend to have lower self-efficacy despite earning higher grades than men," *arXiv Is Hiring a DevOps Engineer*, 2020. [Online]. Available: <https://arxiv.org/abs/2003.06006>. [Accessed May 22, 2025].
- [11] D. Goerge and P. Mallery, *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 11.0 Update (4th ed.). Allyn & Bacon, 2003.

- [12] S. H. Li, J. C. Li, and S. H. Liu, "Outcome fear and psychological regulation of shooting athletes," *Sports Cult Guide*, vol. 9, pp. 36-36, 2012.
- [13] R. S. Weinberg and D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 2025.
- [14] C. Zhao, K. Wang, and D. Li, "Relationship between state anxiety, heart rate variability, and shooting performance in adolescent shooter," *BMC Psycho*, vol. 12, 2024, Art. no. 736, doi: 10.1186/s40359-024-02062-4.
- [15] L. L. Craft, T. M. Magyar, B. J. Becker, and D. Feltz, "The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory 2 and Sport Performance: A Meta-Analysis," *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 25, no. 1, pp. 44-65, 2003.
- [16] C. Robazza and L. Bortoli, "Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players," *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 8, no. 6, pp. 875-896, 2007.
- [17] E. L. Deci and R. M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*, New York: Plenum Press, 1985, pp. 43-85.
- [18] C. Shi, Y. Wang, and J. Chen, "Effects and mechanisms of social support on the adolescent athletes' engagement," *Sci. Rep.*, vol. 15, 2025, Art. no. 7018, doi: 10.1038/s41598-025-92110-9.
- [19] Y. Li, "Structural modelling of student volleyball athletes' intimacy, social adjustment, perceived stress, and learning-related anxiety: mediating role of psychological safety," *BMC Psychol*, vol. 13, no. 15, January 2025. [Online serial]. Available: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-02299-z>. [Accessed Jul. 18, 2025].
- [20] R. S. Lazarus, "How emotions influence performance in competitive sports," *The Psychologist*, vol. 14, no. 3, pp. 229-252, 2000.
- [21] R. Misra, M. West, and T. Russo, "Academic stress of college students, Comparison of student and faculty perceptions," *Coll. Stu. J.*, vol. 34, pp. 236-245, 2000.
- [22] T. K. Scanlan and R. Lewthwaite, "Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment," *Journal of Sport Psychology*, vol. 8, no. 1, pp. 25-35, 1986.
- [23] G. Santi and L. Pietrantonio, "Psychology of sport injury rehabilitation: A review of models and intervention," *J. Hum. Sport Exerc.*, no. 8, pp. 1029-1044, 2013, doi: 10.4100/jhse.2013.84.13.
- [24] N. Mertens, F. Boen, G. V. Broek, M. Vansteenkiste, and K. Fransen, "An experiment on the impact of coaches' and athlete leaders' competence support on athletes' motivation and performance," *Scand. J. Med. Sci. Sports*, no. 28, pp. 2734-2750, 2018, doi: 10.1111/sms.13273.
- [25] D. Birrer and G. Morgan, "Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports," *Scand. J. Med. Sci. Sports*, no. 20, pp. 78-87, 2010, doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x.