

MỐI QUAN HỆ GIỮA ĐẶC ĐIỂM TÍNH CÁCH VÀ CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHOẺ TINH THẦN CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ, ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

Nguyễn Thị Phương*

Bộ môn Tâm lý Giáo dục, Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội,
Số 2 Phạm Văn Đồng, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

Nhận bài ngày 05 tháng 03 năm 2024

Chỉnh sửa ngày 20 tháng 03 năm 2024; Chấp nhận đăng ngày 10 tháng 04 năm 2024

Tóm tắt: Nghiên cứu này được tiến hành nhằm xem xét mối quan hệ giữa đặc điểm tính cách và các vấn đề sức khỏe tinh thần của sinh viên năm thứ hai, Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN, ĐHQGHN). Mẫu nghiên cứu là mẫu thuận tiện bao gồm 262 sinh viên các ngành ngôn ngữ, nữ chiếm đa số với 89,7%. Kết quả phân tích cho thấy tính tận tâm, tính sẵn sàng trải nghiệm, tính dễ mến là những mặt tính cách nổi trội của sinh viên tham gia nghiên cứu. Về thực trạng sức khỏe tinh thần, sinh viên tham gia nghiên cứu có biểu hiện các vấn đề trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở các mức độ khác nhau. Tất cả các vấn đề này có mối tương quan thuận chặt chẽ, có ý nghĩa với nhau và với đặc điểm tính cách tính nhiều tâm. Giữa các đặc điểm tính cách cũng có mối tương quan với nhau. Trong đó, tính tận tâm có mối tương quan thuận với tất cả các đặc điểm tính cách còn lại: tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc, tính hướng ngoại, tính sẵn sàng trải nghiệm và tính dễ mến.

Từ khóa: sức khỏe tâm thần, đặc điểm tính cách, sinh viên, Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội

1. Đặt vấn đề

Theo đánh giá của nhiều nhà nghiên cứu, sinh viên là nhóm đối tượng đang trong độ tuổi đầu trưởng thành, có nguy cơ cao phát triển các rối loạn tâm thần và tâm bệnh. Một nghiên cứu tại Mỹ cho thấy có 14,2 % sinh viên có biểu hiện trầm cảm và 16,3 % có biểu hiện lo âu; triệu chứng của cả hai chứng rối loạn xảy ra ở 8,4% sinh viên (Wörfel và cộng sự, 2016). Tại Việt Nam, một nghiên cứu gần đây về thực trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên ngành ngoại ngữ tại một trường đại học ở Hà Nội (Nguyễn Thị Thắng và cộng sự, 2021) chỉ ra rằng tỷ lệ sinh viên chuyên ngành ngoại ngữ có những vấn đề khác nhau về sức khỏe tinh thần (trầm cảm, lo âu và căng thẳng) tương đối cao và chủ yếu ở mức độ nhẹ và vừa. Trong đó, một tỉ lệ đáng kể sinh viên cần sự trợ giúp về tinh thần vì gặp trầm cảm, lo âu và căng thẳng ở mức độ nặng.

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng đặc điểm tính cách là yếu tố dự báo quan trọng về kết quả cuộc sống (Smith và cộng sự, 2015; Soto, 2019). Mỗi cá nhân khác biệt có những kiểu suy nghĩ, cảm xúc, hành vi tương đối ổn định và những khác biệt này có thể được thể hiện qua các đặc điểm tính cách. Các đặc điểm tính cách được xác định là 'cấu trúc tâm lý thiết yếu' vì chúng có tác động đáng kể đến các khía cạnh quan trọng trong cuộc sống của các hành vi liên quan đến sức khỏe (Bogg & Roberts, 2004; Friedman và cộng sự., 1993) và có thể làm gia tăng mức

* Tác giả liên hệ

Email: phuongntt.nguyen@gmail.com

các vấn đề sức khỏe tâm thần của con người (Krueger và cộng sự, 1996, 2000). Những nghiên cứu cho thấy đặc điểm tính cách đã được xác định là một yếu tố dự báo mạnh mẽ về sức khỏe tâm thần nói chung (Cloninger và cộng sự, 1997; Gestsdóttir & Lerner, 2007), bao gồm sức khỏe/hạnh phúc tâm thần tích cực (Butkovic và cộng sự, 2012; Cloninger & Cloninger, 2011). Sự phát triển nhân cách lành mạnh góp phần vào nhiều lĩnh vực của sức khỏe tâm thần, là cơ sở đưa ra những dự báo, cách thức hỗ trợ nhằm gia tăng hạnh phúc và các phương pháp điều trị đối với sức khỏe tâm thần (Hu và cộng sự, 2007).

Xuất phát từ những vấn đề trên, chúng tôi tổ chức và thực hiện nghiên cứu “*Mối quan hệ giữa đặc điểm tính cách và các vấn đề sức khỏe tinh thần của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội*” nhằm xác định những đặc điểm tính cách nổi trội của sinh viên, thực trạng mức độ các vấn đề sức khỏe tinh thần, mối quan hệ giữa đặc điểm tính cách và các vấn đề sức khỏe tâm thần của đối tượng nghiên cứu, trên cơ sở đó đưa ra những khuyến nghị về việc xây dựng các hoạt động hỗ trợ nâng cao sức khỏe tâm thần phù hợp cho sinh viên.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu

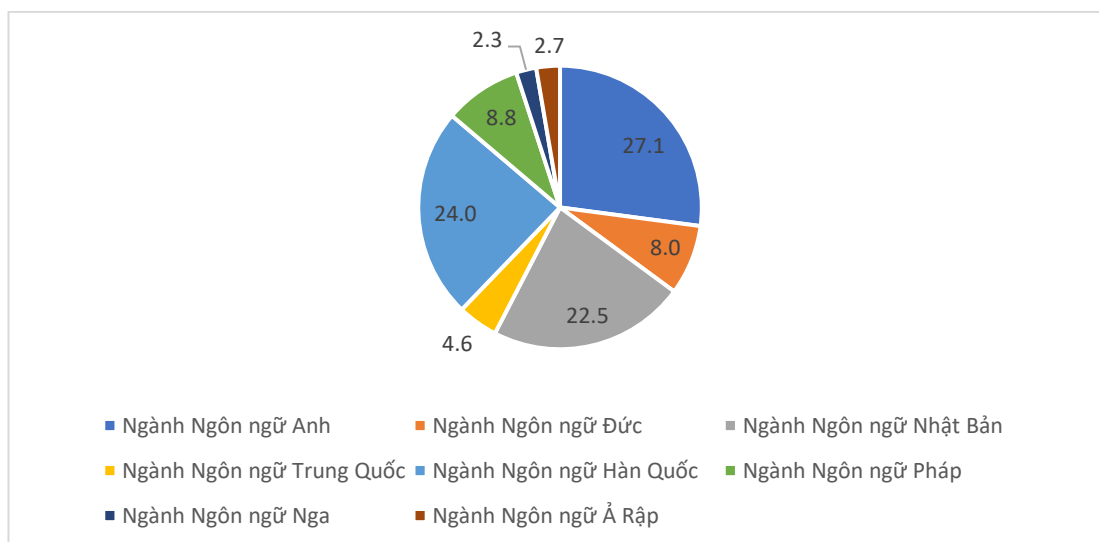
Khảo sát được thiết kế theo nghiên cứu cắt ngang nhằm thu thập các thông tin về đặc điểm tính cách, các vấn đề sức khỏe tâm thần và mối quan hệ giữa những vấn đề này của sinh viên ở môi trường đại học từ ngày 05/9/2023 đến ngày 05/10/2023 tại Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHNN, ĐHQGHN).

2.2. Mẫu nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, chúng tôi chỉ tập trung nghiên cứu trên sinh viên năm thứ hai các ngành ngôn ngữ tại ĐHNN, ĐHQGHN với 262 sinh viên tham nghiên cứu, trong đó, giới tính nữ chiếm đa số với 235/262 sinh viên tương đương với 89,7%. Tỷ lệ này phản ánh thực tế sinh viên nữ theo học các ngành ngôn ngữ tương đối cao. Xét theo ngành học, tỷ lệ sinh viên tham gia nghiên cứu được phân bố thể hiện ở biểu đồ dưới đây:

Biểu đồ 1

Đặc điểm của mẫu nghiên cứu xét theo ngành học (Tỉ lệ %)



Từ biểu đồ 1 có thể thấy phân bố mẫu nghiên cứu theo ngành học tương đối đa dạng, trong đó chiếm tỷ lệ cao nhất là sinh viên đến từ “Ngành Ngôn ngữ Anh” chiếm 27,1%, tiếp theo là “Ngành Ngôn ngữ Hàn Quốc” (24,0%) và “Ngành Ngôn ngữ Nhật Bản” (22,5%). Trên thực tế tại ĐHNH, ĐHQGHN, các ngành học này cũng có số lượng sinh viên theo học đông hơn các ngành học khác.

2.3. Công cụ đo lường đánh giá

2.3.1. Thang đánh giá đặc điểm tính cách

Để đánh giá về đặc điểm tính cách của sinh viên, chúng tôi sử dụng thang đo *Tính cách 5 nhân tố rút gọn Big five (BFI-S)* trên nhóm khách thể người Việt Nam do tác giả Trương Thị Khánh Hà và Trần Hà Thu thích ứng (2017). Thang đo gồm 15 câu đo 5 nhân tố: tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc; tính hướng ngoại, tính sẵn sàng trải nghiệm, tính dễ mến, tính tận tâm. Mỗi đặc điểm có 3 items. Cụ thể như sau:

Tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc: 1, 2, 3

Tính hướng ngoại: 4, 5, 6

Tính sẵn sàng trải nghiệm: 7, 8, 9

Tính dễ mến: 10, 11, 12

Tính tận tâm: 13, 14, 15

Kết quả đánh giá mô hình này không khẳng định loại tính cách mà người tham gia đánh giá mà cho biết điểm đánh giá, xu hướng mức độ biểu hiện cho từng mặt tính cách trong năm tính cách.

2.3.2. Thang đánh giá các vấn đề sức khỏe tâm thần

Để đánh giá các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên, chúng tôi lựa chọn thang đo trầm cảm, lo âu, căng thẳng - DASS 21 (Lovibond & Lovibond, 1995), là bộ công cụ gồm 21 items (câu hỏi) đánh giá sức khỏe tinh thần ở 3 mức độ, mỗi mức độ đánh giá gồm 7 câu hỏi. Mức độ căng thẳng (stress) gồm các items: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18; mức độ lo âu (anxiety) gồm các câu: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; và mức độ trầm cảm (depression) gồm các items: 3, 5, 11, 13, 16, 17, 21. Thang điểm đánh giá từ 0 đến 3, tùy mức độ và thời gian xuất hiện triệu chứng:

0 điểm - Không bao giờ

1 điểm - thỉnh thoảng

2 điểm - Thường xuyên

3 điểm - Xảy ra hầu hết thời gian

Cách tính điểm:

Điểm Trầm cảm: (tổng điểm các câu 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21) x 2

Điểm Lo âu: (tổng điểm các câu 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) x 2

Điểm Stress: (tổng điểm các câu 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18) x 2

Thang điểm DASS 21 được tính như sau:

Bảng 1

Diễn giải kết quả theo thang đo DASS 21

| Mức độ | Trầm cảm | Lo âu | Căng thẳng |
|-------------|----------|-------|------------|
| Bình thường | 0 – 9 | 0 – 7 | 0 – 14 |

| | | | |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|
| Mức độ nhẹ | 10 – 13 | 8 – 9 | 15 – 18 |
| Mức độ vừa | 14 – 20 | 10 – 14 | 19 – 25 |
| Mức độ nghiêm trọng/ nặng | 21 – 27 | 15 – 19 | 26 – 33 |
| Mức độ rất nghiêm trọng/ rất nặng | 28+ | 20+ | 34+ |

2.4. Phương pháp thu thập và phân tích số liệu

Câu hỏi được thiết kế trên Google form để thu thập các thông tin về giới tính, ngành học, đặc điểm tính cách và các vấn đề sức khỏe tâm thần của mẫu nghiên cứu. Đồng thời, trong mẫu khảo sát cũng có giải thích chi tiết về mục đích, nội dung nghiên cứu, cách thức tiến hành và lợi ích nghiên cứu đối với sinh viên. Bảng hỏi này được gửi thông qua các kênh: giảng viên giảng dạy sinh viên năm thứ hai, cán bộ lớp. Các thông tin về người khảo sát được đảm bảo an toàn, bí mật danh tính.

Bên cạnh phương pháp thu thập số liệu bằng bảng hỏi, chúng tôi còn sử dụng phương pháp phỏng vấn sâu nhằm làm rõ, lý giải một số kết quả điều tra bằng bảng hỏi trong quá trình nghiên cứu.

Số liệu sau khi thu thập được làm sạch và phân tích, xử lý bằng phần mềm SPSS 22.0. Kết quả nghiên cứu được trình bày dưới dạng các giá trị: Trung bình, độ lệch chuẩn, tỷ lệ phần trăm, tương quan.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đặc điểm tính cách của sinh viên

Để đánh giá về đặc điểm tính cách của sinh viên năm thứ hai, ĐHNN, ĐHQGHN, chúng tôi sử dụng thang đo BFI-S gồm 15 câu, đánh giá 5 xu hướng tính cách khác nhau. Kết quả thể hiện ở bảng dưới đây:

Bảng 2

Một số đặc điểm tính cách nổi trội của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

| STT | Xu hướng tính cách | Giá trị nhỏ nhất | Giá trị lớn nhất | Điểm trung bình | Độ lệch chuẩn |
|-----|-------------------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------|
| 1 | Tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc | 1 | 7 | 4,40 | 1,01 |
| 2 | Tính hướng ngoại | 1 | 7 | 4,19 | 1,07 |
| 3 | Tính sẵn sàng trải nghiệm | 1 | 7 | 4,67 | 1,26 |
| 4 | Tính dễ mến | 1 | 7 | 4,48 | 0,89 |
| 5 | Tính tận tâm | 1 | 7 | 4,77 | 0,80 |

Trên thực tế, mỗi con người có thể có cả 5 mặt tính cách: tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc, tính hướng ngoại, tính sẵn sàng trải nghiệm, tính dễ mến và tính tận tâm. Tuy nhiên, ở mỗi người có những mặt tính cách nổi trội hơn so với mặt khác.

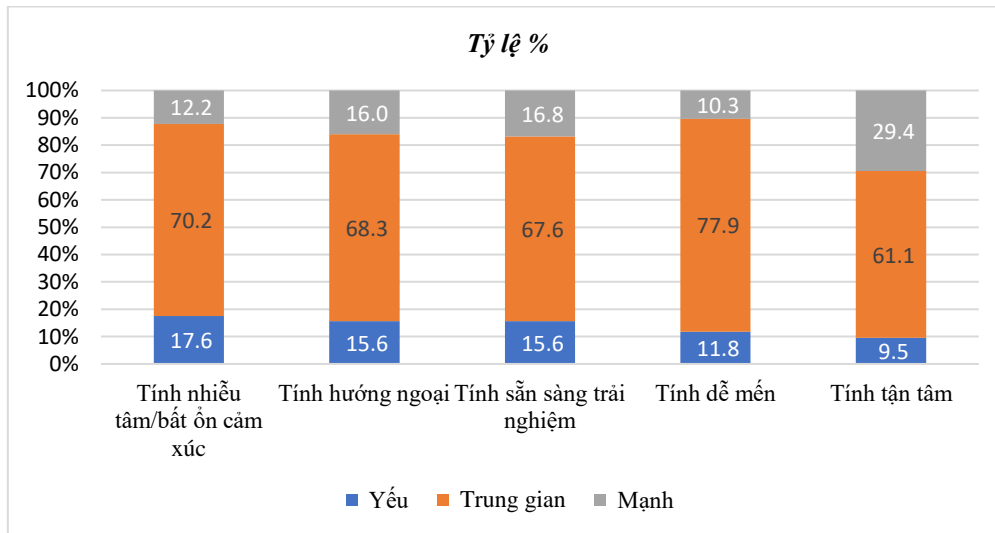
Mặt tính cách nổi bật nhất của nhóm khách thể nghiên cứu là “Tính tận tâm” (ĐTB = 4,77), tiếp theo là “Tính sẵn sàng trải nghiệm” (ĐTB = 4,67) và “Tính dễ mến” (ĐTB = 4,48). Những mặt tính cách này thể hiện khá rõ những đặc điểm chung của lứa tuổi sinh viên đang trong giai đoạn đầy nhiệt huyết của tuổi trẻ, với mong muốn tự khám phá, học hỏi, trải nghiệm

để xây dựng nền tảng phát triển cho bản thân ở trong tương lai.

Để tìm hiểu sâu hơn nữa về đối tượng nghiên cứu của mình, chúng tôi không dừng lại tìm điểm trung bình của từng xu hướng tính cách mà dựa trên đó tìm ra tỉ lệ các mức độ biểu hiện của mỗi xu hướng tính cách của sinh viên tham gia nghiên cứu. Kết quả thu được thể hiện ở biểu đồ dưới đây:

Bảng 3

Tỉ lệ mức độ xu hướng tính cách của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN



Kết quả từ biểu đồ trên cho thấy: phần lớn các sinh viên tham gia nghiên cứu có biểu hiện xu hướng tính cách trung gian ở cả năm đặc điểm tính cách: Tính nhiều tâm/ bất ổn cảm xúc; Tính hướng ngoại; Tính sẵn sàng trải nghiệm; Tính dễ mến; Tính tận tâm. Bên cạnh đó, tỷ lệ sinh viên có xu hướng “tính tận tâm” ở mức độ mạnh cao nhất so với các đặc điểm tính cách còn lại. Điều này cũng được giải thích bởi các sinh viên tham gia phỏng vấn: Sinh viên là độ tuổi năng động, có sức trẻ, nhiều năng lượng, cố gắng hết mình cho những hoạt động, công việc của mình để học hỏi, để trải nghiệm và để rút ra những bài học cho bản thân.

3.2. Thực trạng sức khoẻ tâm thần của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

3.2.1. Thực trạng trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

Bảng 4

Thực trạng trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

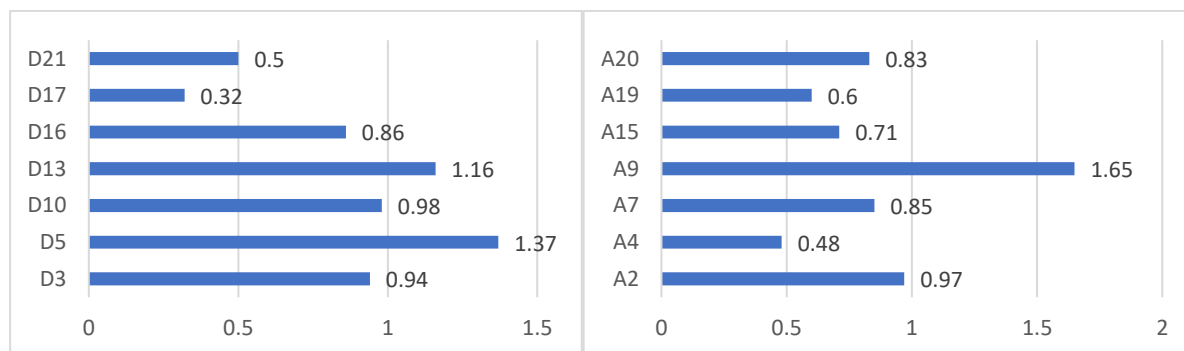
| STT | DASS 21 | N | Min | Max | Mean | St.d |
|-----|---|-----|-----|-----|------|------|
| 1 | Tôi thấy khó mà thoải mái được | 262 | 0 | 3 | 1,11 | 0,54 |
| 2 | Tôi bị khô miệng | 262 | 0 | 3 | 0,97 | 0,65 |
| 3 | Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào | 262 | 0 | 3 | 0,94 | 0,54 |
| 4 | Tôi bị khó thở (thở gấp, khó thở dù chẳng làm việc gì nặng) | 262 | 0 | 3 | 0,48 | 0,56 |
| 5 | Tôi thấy khó bắt tay vào công việc | 262 | 0 | 3 | 1,37 | 0,69 |

| | | | | | | |
|----|--|-----|---|---|------|------|
| 6 | Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với mọi tình huống | 262 | 0 | 3 | 0,98 | 0,67 |
| 7 | Tôi bị ra mồ hôi (chẳng hạn như mồ hôi tay) | 262 | 0 | 3 | 0,85 | 0,83 |
| 8 | Tôi thấy mình đang bị suy nghĩ quá nhiều | 262 | 0 | 3 | 1,80 | 0,84 |
| 9 | Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười | 262 | 0 | 3 | 1,65 | 0,87 |
| 10 | Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả | 262 | 0 | 3 | 0,98 | 0,84 |
| 11 | Tôi thấy bản thân dễ bị kích động | 262 | 0 | 3 | 1,05 | 0,77 |
| 12 | Tôi thấy khó thư giãn được | 262 | 0 | 3 | 0,94 | 0,67 |
| 13 | Tôi thấy chán nản, thất vọng | 262 | 0 | 3 | 1,16 | 0,66 |
| 14 | Tôi thấy thiếu kiên nhẫn với những điều cản trở việc tôi đang làm | 262 | 0 | 3 | 1,23 | 0,73 |
| 15 | Tôi thấy mình gần như hoảng loạn | 262 | 0 | 3 | 0,71 | 0,67 |
| 16 | Tôi không thấy háng hái với bất kì việc gì nữa | 262 | 0 | 3 | 0,86 | 0,67 |
| 17 | Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người | 262 | 0 | 3 | 0,32 | 0,63 |
| 18 | Tôi thấy mình khá dễ phật ý, tự ái | 262 | 0 | 3 | 1,07 | 0,75 |
| 19 | Tôi thấy tim đập nhanh, đập hụt nhịp mà không do làm việc mệt | 262 | 0 | 3 | 0,60 | 0,62 |
| 20 | Tôi cảm thấy sợ vô cớ | 262 | 0 | 3 | 0,83 | 0,73 |
| 21 | Tôi cảm thấy cuộc sống mình không có ý nghĩa | 262 | 0 | 3 | 0,50 | 0,68 |

Kết quả khảo sát thông qua thang đánh giá DASS 21 trên sinh viên năm thứ hai ĐHNH, ĐHQGHN cho thấy đối tượng tham gia khảo sát đều nằm trong ngưỡng từ trên 0,48 điểm tới 1,80 điểm mức độ từ có một chút tới thường xuyên với độ lệch chuẩn từ 0,54 điểm tới 0,87 điểm. Kết quả này chỉ báo phần lớn sinh viên đều có thể có một trong ba biểu hiện của trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở các mức độ khác nhau.

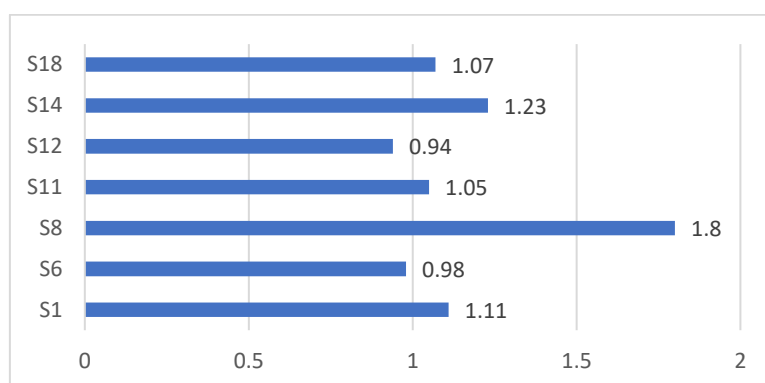
Biểu đồ 2-3-4

Mức độ căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNH, ĐHQGHN



Biểu đồ 2: Mức độ trầm cảm của sinh viên

Biểu đồ 3: Mức độ lo âu của sinh viên



Biểu đồ 4: Mức độ căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

Đánh giá chi tiết về thực trạng trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN được thể hiện ở các biểu đồ tương ứng 2, 3, 4. Kết quả cho thấy sinh viên tham gia nghiên cứu có biểu hiện ở cả trầm cảm, lo âu và căng thẳng. Trong đó, biểu hiện căng thẳng (stress) ở mức độ cao hơn so với lo âu và trầm cảm với điểm trung bình lần lượt là 1,17, 0,87 và 0,88. Đây là một thực trạng cần được quan tâm về các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên.

3.2.2. Tỷ lệ trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

Để nghiên cứu sâu hơn về thực trạng trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN, chúng tôi đã tiến hành phân tích tỉ lệ các mức độ của từng vấn đề này. Kết quả thể hiện ở bảng dưới đây:

Bảng 5

Tỉ lệ trầm cảm, lo âu, căng thẳng của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN

| | Trầm cảm | Lo âu | Căng thẳng |
|-----------------------------------|----------|-------|------------|
| Bình thường | 32,8 | 19,1 | 38,6 |
| Mức độ nhẹ | 30,5 | 15,3 | 33,6 |
| Mức độ vừa | 26,3 | 38,9 | 15,3 |
| Mức độ nghiêm trọng/ nặng | 6,1 | 19,5 | 9,5 |
| Mức độ rất nghiêm trọng/ rất nặng | 4,2 | 7,3 | 3,1 |

Từ kết quả nghiên cứu ở bảng 5 cho thấy các sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN có biểu hiện trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở các mức độ khác nhau. Tỷ lệ sinh viên tham gia nghiên cứu có trầm cảm chiếm 67,2%, trong đó mức độ nghiêm trọng là 6,1% và mức độ rất nghiêm trọng là 4,2%. Tỷ lệ sinh viên có lo âu là tương đối cao với 80,9%, trong đó, mức độ lo âu nghiêm trọng là 19,5%, mức độ lo âu rất nghiêm trọng là 7,3%. Tỷ lệ sinh viên căng thẳng chiếm 61,4% trên tổng số sinh viên tham gia khảo sát, trong đó, mức độ căng thẳng nghiêm trọng chiếm 9,5%, mức độ căng thẳng rất nghiêm trọng chiếm 3,1%. Để lý giải rõ hơn về kết quả nghiên cứu này, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn sâu và kết quả cho thấy với khá nhiều sinh viên, chương trình học của sinh viên năm thứ hai khác và yêu cầu cao hơn với sinh viên năm thứ nhất nên khi mới bước vào năm thứ hai, các bạn cảm thấy lo lắng về sự thích nghi và đáp ứng của bản thân đối với hoạt động học tập. Bên cạnh đó, sinh viên năm thứ hai đã có thời gian làm quen với môi trường đại học nên thời điểm này đã tham gia khá nhiều hoạt động khác

| | | | | | | | | | |
|-----------|-------------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|-----|
| | <i>r</i> | 0,416** | -0,26 | 0,075 | 0,139* | 0,099 | 0,669* | 0,727** | 1 |
| CT | <i>Sig.</i> | 0,000 | 0,679 | 0,227 | 0,025 | 0,108 | 0,000 | 0,000 | |
| | <i>N</i> | 262 | 262 | 262 | 262 | 262 | 262 | 262 | 262 |

* Ghi chú:

r: Hệ số tương quan Pearson

N: Số lượng mẫu

* $P < 0,05$; ** $P < 0,01$

TC: Trầm cảm

LA: Lo âu

CT: Căng thẳng

NT: Tính nhiều tâm/ bất ổn cảm xúc

HN: Tính hướng ngoại

TN: Tính sẵn sàng trải nghiệm

DM: Tính dễ mến

TT: Tính tận tâm

Phân tích tương quan chỉ ra mối quan hệ giữa đặc điểm tính cách và các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN. Trong đó, tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc có mối tương quan thuận chặt chẽ với tất cả các vấn đề sức khỏe tâm thần: trầm cảm, lo âu, căng thẳng (với *r* lần lượt là 0,302; 0,361; 0,416). Điều đó có nghĩa nếu một sinh viên có tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc càng nổi trội thì càng có nguy cơ gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần trên.

Bên cạnh đó, tính hướng ngoại ở sinh viên có tương quan thấp hơn với các vấn đề sức khỏe tâm thần. Kết quả này khá tương đồng với một nghiên cứu trước đó đã chỉ ra rằng tính hướng ngoại có tương quan thấp với các vấn đề sức khỏe tâm thần ở hầu hết sinh viên (Sadeghi và cộng sự, 2015).

Các vấn đề sức khỏe tâm thần cũng có mối tương quan thuận chặt chẽ. Trầm cảm có mối tương quan thuận và có ý nghĩa thống kê với cả lo âu và căng thẳng (với *r* lần lượt là 0,634 và 0,669). Lo âu có mối tương quan thuận và có ý nghĩa với căng thẳng (với *r* là 0,727). Điều đó có ý nghĩa một ai đó gặp một vấn đề sức khỏe tâm thần thì cũng có nguy cơ làm gia tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần khác.

Xét theo các đặc điểm tính cách, có thể thấy 5 đặc điểm tính cách trên đối tượng nghiên cứu có mối liên hệ với nhau. Kết quả này cũng đã được minh chứng ở một số nghiên cứu trước đó (Ha & Kim, 2013; Yu và cộng sự, 2021). Bên cạnh đó, kết quả cho thấy có mối tương quan thuận giữa tính tận tâm với tất cả các đặc điểm tính cách còn lại: tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc, tính hướng ngoại, tính sẵn sàng trải nghiệm và tính dễ mến (với *r* lần lượt là 0,197, 0,211, 0,317, 0,383). Điều đó có nghĩa tính tận tâm càng nổi trội cũng đồng thời thúc đẩy các mặt tính cách khác thể hiện.

4. Kết luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên năm thứ hai ĐHNN, ĐHQGHN có 5 đặc điểm tính cách: tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc, tính hướng ngoại, tính sẵn sàng trải nghiệm, tính dễ mến và tính tận tâm. Trong đó, tính tận tâm, tính sẵn sàng trải nghiệm và tính dễ mến là những mặt tích cách nổi trội của đối tượng tham gia nghiên cứu. Về thực trạng sức khỏe tinh thần, sinh viên tham gia nghiên cứu có biểu hiện các vấn đề trầm cảm, lo âu, căng thẳng ở các mức độ khác nhau. Các vấn đề này có mối tương quan thuận chặt chẽ, có ý nghĩa với nhau và với đặc điểm tính cách tính nhiều tâm. Giữa các đặc điểm tính cách cũng có mối tương quan với nhau. Trong đó, tính tận tâm có mối tương quan thuận với tất cả các đặc điểm tính cách còn lại: tính nhiều tâm/bất ổn cảm xúc, tính hướng ngoại, tính sẵn sàng trải nghiệm và tính dễ mến.

Kết quả nghiên cứu này cho thấy tác động qua lại lẫn nhau giữa đặc điểm tính cách và

các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên. Việc nhận diện các đặc điểm tính cách có ý nghĩa trong việc dự đoán nguy cơ các vấn đề sức khỏe tâm thần của sinh viên. Chính vì vậy, việc xây dựng các chương trình hỗ trợ nâng cao sức khỏe tinh thần cho sinh viên cần tính đến các đặc điểm tính cách của đối tượng này. Bên cạnh đó, theo chúng tôi, việc mở rộng nghiên cứu này trên toàn bộ sinh viên đang theo học để cung cấp thông tin toàn diện về đặc điểm tính cách, sức khỏe tinh thần của đối tượng này cho những người thực hiện các công tác giảng dạy, hỗ trợ sinh viên là điều cần thiết.

Tài liệu tham khảo

- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: a meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130(6), 887-919. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.6.887>
- Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D. (2012). Predicting Well-Being From Personality in Adolescents and Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 455-467. <https://doi.org/10.1007/S10902-011-9273-7>
- Cloninger, C. R., & Cloninger, K. M. (2011). Person-centered Therapeutics. *International Journal of Person Centered Medicine*, 1(1), 43. <https://doi.org/10.5750/IJPCM.V1I1.21>
- Cloninger, C. R., Svrakic, N. M., & Svrakic, D. M. (1997). Role of personality self-organization in development of mental order and disorder. *Development and Psychopathology*, 9(4), 881-906. <https://doi.org/10.1017/S095457949700148X>
- Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 176-185. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.1.176>
- Gestsdóttir, S., & Lerner, R. M. (2007). Intentional self-regulation and positive youth development in early adolescence: findings from the 4-h study of positive youth development. *Developmental Psychology*, 43(2), 508-521. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.508>
- Ha, S. E., & Kim, S. (2013). Personality and Subjective Well-Being: Evidence from South Korea. *Social Indicators Research*, 111(1), 341-359. <https://doi.org/10.1007/S11205-012-0009-9>
- Hu, Y., Stewart-Brown, S., Twigg, L., & Weich, S. (2007). Can the 12-item General Health Questionnaire be used to measure positive mental health? *Psychological Medicine*, 37(7), 1005-1013. <https://doi.org/10.1017/S0033291707009993>
- Krueger, R. F., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2000). Epidemiological personology: the unifying role of personality in population-based research on problem behaviors. *Journal of Personality*, 68(6), 967-998. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00123>
- Krueger, R. F., Caspi, A., Moffitt, T. E., Silva, P. A., & McGee, R. (1996). Personality traits are differentially linked to mental disorders: A multitrait-multidiagnosis study of an adolescent birth cohort. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(3), 299-312. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.105.3.299>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Depression Anxiety Stress Scales*. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F01004-000>
- Nguyen, T. T., Nguyen, X. L., Nguyen, D. G., Dao, T. D. L., Ta, N. A., Nguyen, T. P., Dao, T. C. N., & Phan, K. H. (2021). Thực trạng sức khỏe tinh thần của sinh viên chuyên ngành ngoại ngữ ở một trường đại học, Thành phố Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý học Việt Nam*, 11, 13-22. <https://doi.org/10.51298/VMJ.V508I1.1475>
- Sadeghi, A., Ofoghi, N., Azizi, S., Sadeghi, A., Ofoghi, N., & Azizi, S. (2015). Relationship between Students' Personality and Mental Health at University of Guilan (Faculty of Humanities). *Health*, 7(7), 896-901. <https://doi.org/10.4236/HEALTH.2015.77105>
- Smith, T. W., Williams, P. G., & Segerstrom, S. C. (2015). *APA Handbook of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/books/4311513>
- Soto, C. J. (2019). How Replicable Are Links Between Personality Traits and Consequential Life Outcomes? The Life Outcomes of Personality Replication Project. *Psychological Science*, 30(5), 711-727. <https://doi.org/10.1177/0956797619831612>
- Truong, T. K. H., & Tran, H. T. (2017). Sử dụng thang đo tính cách năm nhân tố rút gọn (BFI - S) trên nhóm khách thể người Việt Nam. *Tạp chí Tâm lý học*, 10, 69-79. <http://thuvienkoha.vicas.org.vn/cgi->

bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=42743

Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K., Töpitz, K., & Kleiber, D. (2016). Mental health problems among university students and the impact of structural conditions. *Journal of Public Health (Germany)*, 24(2), 125-133. <https://doi.org/10.1007/S10389-015-0703-6>

Yu, Y., Zhao, Y., Li, D., Zhang, J., & Li, J. (2021). The Relationship Between Big Five Personality and Social Well-Being of Chinese Residents: The Mediating Effect of Social Support. *Frontiers in Psychology*, 11, 613659. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.613659/BIBTEX>

RELATIONSHIP BETWEEN PERSONALITY TRAITS AND MENTAL HEALTH PROBLEMS OF STUDENTS AT VNU UNIVERSITY OF LANGUAGES AND INTERNATIONAL STUDIES

Nguyen Thi Phuong

*Department of Educational Psychology, VNU University of Languages and International Studies,
No.2, Pham Van Dong, Cau Giay, Hanoi, Vietnam*

Abstract: This study was conducted to examine the relationship between personality traits and mental health problems of 2nd year students at VNU University of Languages and International Studies. The research sample is a convenience sample which consists of 262 students majoring in languages, female students mainly with 89,7%. Analysis results show that conscientiousness, willingness to experience, and likeability are the outstanding personality traits of students participating in the study. The current state of mental health showed that students participating in the study had symptoms of depression, anxiety, and stress at different levels. These issues had a close, meaningful correlation with each other and with the personality trait of neuroticism. There were also correlations between personality traits, in which conscientiousness had a positive correlation with all remaining personality traits: neuroticism/emotional instability, extrovertedness, willingness to experience and likeability.

Keywords: mental health, personality traits, students, VNU University of Languages and International Studies