

Tư vấn tâm lý cho sinh viên tham gia thi đấu thể thao trong các trường cao đẳng

Nguyễn Ngọc Chung*

*ThS, Trường Cao đẳng Lào Cai

Received: 10/01/2024; Accepted: 18/01/2024; Published: 18/02/2024

Abstract: Currently, health and psychological problems in sports activities and competitions of students in colleges are increasing and more and more problems require psychological consulting expertise and psychological factors. Principles are so important that they often have a decisive influence on every victory or defeat in sports activities and competitions of participating students. To limit health and psychological problems and overcome psychological obstacles for students when participating in sports activities and competitions, in order to promote the good qualities of students in colleges, it is necessary to have correct and effective sports psychology consultation.

Keywords: Skills, psychology, sports, students, university.

1. Đặt vấn đề

Thể thao là một mô hình thu nhỏ của xã hội. Khi sinh viên trong các trường cao đẳng lên tiếng về những khó khăn liên quan đến sức khỏe, tâm lý của họ, điều đó phản ánh nhận thức ngày càng tăng về sức khỏe sinh viên trong các trường cao đẳng nói chung. Nhu cầu về tư vấn tâm lý của các nhà tâm lý học thể thao ngày càng tăng để giải quyết các vấn đề hoạt động và thi đấu thể thao để đạt thành tích cũng như các vấn đề về sức khỏe, tinh thần, điều này không chỉ đối với lĩnh vực tâm lý học thể thao cho các sinh viên tham gia thi đấu thể thao nói riêng mà còn đối với dân chúng tập luyện thể thao hàng ngày nói chung.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm tư vấn

Tư vấn là sự góp ý, tham mưu, chỉ bảo hoặc được góp ý, chỉ bảo. Là trao đổi ý kiến về sự việc, hiện tượng có liên quan nào đó để nâng cao hiểu biết, thu được những kiến nghị, giải pháp cần thiết cho công việc nhất định.

Tư vấn tâm lý là một phương thức dùng ngôn ngữ và các phương tiện thông tin khác để khắc phục những chướng ngại, bệnh tật tâm lý bằng cách gợi ý, khuyên răn, giúp đỡ, giáo dục lại cho những ai cần và muốn giúp đỡ. Đối tượng chính là những người gặp trở ngại về tâm lý và hành vi trong học tập, công tác, tình yêu, hôn nhân, hoạt động thể dục thể thao.... làm cho nhận thức, tình cảm, thái độ, hành vi của họ chuyển biến, thích ứng tốt hơn với hoàn cảnh, duy trì sự cân bằng tâm thể thích hợp. Những người mà không thể trao đổi và hợp tác được thì không thể là

đối tượng tư vấn trực tiếp, nhưng cũng có thể giúp đỡ gián tiếp thông qua tư vấn chỉ đạo người thân của họ. Nội dung tư vấn tâm lý rất rộng và thực tế, phương pháp của tư vấn tâm lý cần nghiêm túc, cẩn thận, dịu dàng và nhẫn nại chăm chú nghe đối tượng thổ lộ hết rồi hãy dùng tâm tình gợi mở, khuyến khích để gây được sự tin cậy của đối tượng và sự tự tin của chính họ. Thời gian tư vấn có thể linh động thích hợp. Lúc đầu nên để cho họ nói ra hết, rồi sau đó trên cơ sở phân tích, giải đáp, khuyên giải sau đó chuyển biến tốt thì nên ấn định một lần trao đổi nữa nhằm củng cố hiệu quả đã có. Tư vấn tâm lý chủ yếu tiến hành dưới dạng trao đổi riêng.

Tư vấn tâm lý thể thao nhằm giúp đỡ cá nhân hoặc tập thể đội giải quyết những chướng ngại tâm lý trong sinh hoạt, tập luyện và thi đấu làm ảnh hưởng đến quá trình tập luyện và thành tích của họ. Những nhà tư vấn chuyên môn cần phải có kiến thức, kinh nghiệm, kỹ năng về tâm lý học chung và thể thao có uy tín, được tin cậy để hiểu và giúp đỡ được đối tượng cần tư vấn.

2.2. Tác dụng của tư vấn tâm lý thể thao

Tư vấn tâm lý thể thao là một phân nhánh của tư vấn tâm lý, đồng thời cũng là một phương thức quan trọng kết hợp giữa lý luận tâm lý học thể thao với thực tế thể thao. Tư vấn tâm lý thể thao chủ yếu giải quyết những vấn đề tâm lý xuất hiện trong các hoạt động hoặc thi đấu thể thao nhằm giúp đỡ người tham gia hoạt động và thi đấu thể thao khắc phục tâm lý ngại khó, cải thiện quan hệ trong tập thể đội, phát huy tiềm năng cao nhất của cơ thể, rèn luyện đạo đức thể thao tốt đẹp. Tư vấn tâm lý thể thao có tác dụng

rất quan trọng như:

Góp phần tạo cơ sở phán đoán khách quan cho công tác huấn luyện và chỉ đạo thi đấu: Trong tổ chức, chỉ đạo và thi đấu người chỉ đạo thường có những quyết định phiến diện, cảm tính do những hạn chế về lợi ích và kinh nghiệm cá nhân. Người tư vấn có hiểu biết, lương tâm nghề nghiệp và vốn ở vị trí tương đối khách quan nên dễ đưa ra được những phán đoán sát hợp với người tham gia hoạt động và thi đấu thể thao, góp phần làm cơ sở cho những quyết định đúng đắn.

Điều chỉnh, giúp đỡ hoạt động tâm lý của từng người tham gia hoạt động và thi đấu: Hoạt động tập luyện và thi đấu vốn rất căng thẳng, từng người tham gia thường chịu sức ép, dễ tạo nên những chướng ngại tâm lý đa dạng, cần được điều chỉnh, giải trí kịp thời. Người tư vấn cần phát huy tác dụng giúp đỡ, khuyến khích hướng dẫn cách khắc phục trong từng trường hợp cụ thể

Chẩn đoán hiệu ứng tâm lý trong hoạt động và thi đấu: Các hiện tượng tâm lý trong vận động rất đa dạng, phức tạp và biến đổi không ngừng. Chẩn đoán, đánh giá những hiện tượng đó không dễ dàng, thậm chí có nhiều người chỉ đạo mông lung. Do đó phải có kiến thức, kinh nghiệm, phương pháp, thậm chí cả công cụ chuyên môn mới xác định và điều khiển được theo yêu cầu của người tham gia các hoạt động và thi đấu thể thao. Hiện tượng chẩn đoán tâm lý trong các hoạt động thể thao đã trở thành một lĩnh vực khoa học chuyên môn với các cán bộ tư vấn tâm lý chuyên nghiệp

Tư vấn tâm lý thể thao còn cung cấp nhiều số liệu về con người Việt Nam: Góp phần đánh giá, xây dựng kế hoạch phát triển thể thao của đất nước, từng địa phương, cơ quan, sở ban ngành. Thực tế hiện nay thể hiện rất rõ tác dụng của tư vấn tâm lý thể thao trong học tập, phát huy kỹ chiến thuật và thể lực khi tập luyện và nhất trong hoạt động thi đấu căng thẳng

2.3. Đặc điểm tư vấn tâm lý thể thao

Hoạt động thể thao bị nhiều yếu tố phức tạp chi phối cần dựa vào tổng hợp nhiều khoa học, trong đó có tâm lý học thể thao. Những đặc điểm sau nói bật lên tư vấn tâm lý thể thao:

Tư vấn tâm lý là một công tác tương đối độc lập: Người tư vấn có quan hệ rất đa dạng với người tham gia thi đấu thể thao, huấn luyện viên, cổ động viên tuy nhiên không có quyền quyết định phương hướng, kế hoạch tập luyện, thi đấu nhưng nhờ mối liên kết

này mà người tư vấn tạo được những ảnh hưởng cần có tới quá trình tư vấn góp sức làm cho những việc đó diễn ra tốt hơn. Người tư vấn thể hiện được sự thu hút, động viên được đối tượng tư vấn tích cực tham gia vào các phương án do họ đề xuất nhưng luôn giữ vai trò tương đối độc lập trong suốt quá trình tư vấn.

Tư vấn tâm lý là một công tác phục vụ có tính chất tham mưu: Người tư vấn không phải là người ra quyết định trong một tập thể thể thao. Họ chỉ là người đề ra những kiến nghị về giải pháp khắc phục những vấn đề về tâm lý của một đội hoặc vận động viên nào đó. Tuy nhiên trong quá trình thực hiện theo những kiến nghị của người tư vấn đối với từng người thường ít nhiều có sự khác biệt. Do đó người tư vấn phải có trách nhiệm hoàn thiện để đảm bảo hiệu quả của phương pháp mà mình đưa ra. Họ sẽ kiến nghị chính xác, có cách làm phù hợp, điều chỉnh kịp thời.

Tư vấn tâm lý là một công tác phục vụ có nghiệp vụ, kỹ thuật riêng nhằm giải quyết những vấn đề tâm lý xuất hiện trong hoạt động tư vấn: Người tư vấn có hiểu biết, kinh nghiệm và tay nghề thành thạo và đa dạng để giải quyết được các chướng ngại tâm lý khác nhau, họ gặp những vấn đề tâm lý của đối tượng cần tư vấn đều nhận biết được thực trạng, tính chất, tìm được các cứ liệu cần thiết, phân tích tổng hợp để chẩn đoán đúng đắn, đề xuất được phương án giải quyết thích hợp. Người tư vấn muốn làm tốt công tác của mình trong thể thao phải tiếp xúc nhiều, lâu dài với hoạt động này để tích lũy kinh nghiệm và hiểu biết. Vận dụng kết hợp với những cái đó với kiến thức tâm lý học để giải quyết các vấn đề cụ thể.

Yêu cầu bảo mật của kết quả tư vấn: Công tác tư vấn tâm lý là một hoạt động thận trọng, có hệ thống nhằm phân tích các sự việc, hiện tượng có liên quan để tìm ra các phương pháp giải quyết vấn đề sáng tạo và thiết thực. Người tư vấn và đối tượng tư vấn phải kết hợp tốt với nhau, thật khó để phân tách rõ ràng của từng bên. Do vậy việc đối tượng tư vấn nêu ra yêu cầu tư vấn cho đến kiến nghị đáp ứng của người tư vấn, dù có được chấp nhận hay không, nhiều ít thế nào, kết quả ra sao thì cũng phải giữ bí mật làm được như thế sẽ có tác dụng tốt góp phần gìn giữ hoặc nâng cao uy tín của người được tư vấn, có lợi cho việc xây dựng tập thể.

2.4. Nguyên lý tư vấn tâm lý

Nguyên lý tư vấn tâm lý nếu nắm được những cơ sở, đặc điểm này thì mới phát huy được tác dụng của tư vấn tâm lý.

Quan hệ đặc thù giữa hai bên trong quá trình tư vấn tâm lý: Hai bên bình đẳng nhau, không xung đột hoặc phụ thuộc vào nhau. Do vậy đối tượng tư vấn không phải e ngại, dẫu điểm điều gì, có thể thổ lộ hết bầu tâm sự về vui buồn, ưu tư để giải trừ áp lực và chướng ngại về tâm lý. Có một số chướng ngại tâm lý lại chủ yếu do sự tích lũy những cảm xúc tiêu cực, làm mất cân bằng tâm lý với những đối tượng này quá trình tư vấn tâm lý thực chất là quá trình trị liệu tâm lý. Sự trao đổi theo quan hệ bình đẳng, tự nguyện này còn giúp cho họ có mạch dạn giao lưu, dễ thông cảm nhau, làm cho người tư vấn dễ nắm bắt được thực chất tình trạng và nguyên nhân tạo nên chướng ngại tâm lý để từ đó nêu ra được các ý kiến hữu hiệu

Tâm thế của đối tượng tư vấn: Là một trạng thái dự bị của chủ thể nhằm vào một hoạt động nhất định nào đó. Nó không phải là một hoạt động nhất định, cũng không phải là một hoạt động tâm lý cục bộ của con người mà là một trạng thái cá tính hoàn chỉnh của chủ thể. Tâm thế thể hiện trạng thái sẵn sàng cho một hoạt động nhất định. Đó cũng là phản ứng trước một nhu cầu đã được hình thành trong đời sống và hoàn cảnh khách quan nhằm thỏa mãn nhu cầu. Tâm thế có thể quyết định và điều chỉnh lý trí, tình cảm và ý chí.

Sử dụng các phương pháp tư vấn tâm lý khoa học: Tạo nên sự thay đổi về nhận thức, tình cảm, thái độ và hành vi của đối tượng tư vấn bằng quá trình điều tra thực trạng, dẫn dắt, khuyến bảo, giải thích cùng với trị liệu tâm lý cần thiết. Tư vấn tâm lý là một quá trình hoạt động của hai bên không thể thiếu bên nào tuy nhiên người tư vấn đóng vai trò chủ đạo còn đối tượng được tư vấn là chủ thể của quá trình. Hai bên ảnh hưởng và phối hợp với nhau để cùng làm cho quá trình trên diễn ra thoải mái, đạt được hiệu quả mong muốn. Người tư vấn đóng vai trò chủ đạo, phải có hiểu biết về tâm lý học cùng kỹ năng chuyên môn trong việc nghiên cứu hoạt động tâm lý của con người. Đối tượng tư vấn là chủ thể của quá trình vì để khắc phục những chướng ngại tâm lý của đối tượng tư vấn, vẫn phải dựa vào sự nỗ lực chủ quan của chính họ. Tất cả sự khuyến giải, hướng dẫn của người tư vấn chỉ có tác dụng tích cực khi những cái đó biến thành ý thức chủ quan của đối tượng tư vấn thể hiện qua thái độ và hành vi của họ. Quá trình tư vấn tâm lý một mặt đối tượng tư vấn phải lắng nghe, hưởng ứng, tiếp thu sự góp ý, khuyến giải, giúp

đỡ của người tư vấn, còn mặt khác, người tư vấn phải nhạy bén theo dõi những diễn biến tâm lý để kịp thời điều chỉnh tác động của mình cho phù hợp.

2.5. Các nguyên nhân ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý

Mỗi hoạt động hay cuộc thi đấu thể thao thường gây cho người tham gia thi đấu những trạng thái tâm lý rất khác nhau. Việc xuất hiện các trạng thái tâm lý khác nhau đó là do nhiều nguyên nhân. Vì vậy cần phải nắm được và loại bỏ những nguyên nhân nào gây ảnh hưởng xấu đến tâm lý của người tham gia. Những nguyên nhân đã gây ảnh hưởng đến tâm lý như:

Do quy mô của cuộc thi đấu: Thường thì cuộc thi đấu có quy mô lớn sẽ gây cho vận động viên căng thẳng tâm lý cao hơn những cuộc thi đấu có quy mô nhỏ; do ý nghĩa và tầm quan trọng của nhiệm vụ đặt ra cho vận động viên trong thi đấu; do trình độ chuẩn bị và kinh nghiệm tham gia thi đấu của vận động viên; sự chênh lệch về trình độ của các đối thủ tham dự; điều kiện tổ chức và tiến hành thi đấu; đặc điểm khí chất của vận động viên; do đặc điểm các môn thể thao; do việc sử dụng kịp thời những phương pháp điều hoà và tự điều hoà tâm lý; do bầu không khí tâm lý trong tập thể vận động viên. Thái độ và hành vi của những người xung quanh vận động viên ở những ngày trước thi đấu và trong ngày thi đấu như: khán giả, người thân, bác sỹ thể thao, phóng viên, đặc biệt là huấn luyện viên...

3. Kết luận

Trong hoạt động tham gia thi đấu thể thao của sinh viên trong các trường cao đẳng không thể thiếu tư vấn tâm lý để khắc phục những trở ngại trong quá trình tham gia hoạt động thi đấu, nhằm phát huy được phẩm chất và tố chất vốn có của sinh viên. Quá trình tư vấn tâm lý thể thao cho sinh viên trong các trường cao đẳng đúng thời điểm, đạt hiệu quả góp phần nâng cao thành tích trong hoạt động thi đấu của sinh viên

Tài liệu tham khảo

1. Tạp chí Khoa học và đời sống, số 01/8/1982. Một thử nghiệm tâm lý trong bóng đá. Hà Nội.
2. Nguyễn Toán (2002). *Tư vấn tâm lý thể thao*. NXB TĐTT.
3. Eric berne (M.F.P, 2001) *A layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis*
4. 易法建 (2000)、心理医生, 重庆大学出版社.