

Số 123 Tháng 9/2021

CHUYÊN ĐỀ:

**TRẦM CẢM TRONG TÂM LÝ HỌC
VÀ ĐÀO TẠO VĐV THỂ THAO**

LỜI NÓI ĐẦU

Khoa học thể thao là áp dụng thành tựu nghiên cứu khoa học vào các hoạt động thể thao nhằm giúp tối đa hóa thành tích và giảm thiểu nguy cơ chấn thương; Nó được sử dụng để xác định những điểm mạnh và điểm yếu sao cho có thể cá nhân hóa chương trình tập luyện cho tất cả mọi người từ vận động viên đến người cao tuổi và các đối tượng khác tham gia tập luyện.

Nghiên cứu về vấn đề trầm cảm trong tâm lý học không phải là một điều gì quá mới mẻ. Nhưng những tác động của nó trong lĩnh vực thể thao cũng như luyện tập thể dục thể thao như thế nào để cải thiện hoặc kiểm soát chứng bệnh trầm cảm là một lĩnh vực mới, nhận được sự quan tâm của nhiều chuyên gia, các nhà khoa học đầu ngành về thể thao trên thế giới.

Trong chuyên đề kỳ này, Ban biên tập xin gửi tới quý độc giả những kiến thức chung về trầm cảm, tác động của nó tới công tác đào tạo VĐV và hướng kiểm soát chứng bệnh này để có thành tích tốt hơn cũng như có đem lại sự thư thái, nhẹ nhàng cho mỗi người trong cuộc sống hàng ngày...

Ban biên tập

MỤC LỤC

Lời nói đầu	2
Khái quát về khoa học Thể thao	4
Hội chứng trầm cảm ở vận động viên	9
Tác dụng của tập luyện Thể dục Thể thao đối với chứng bệnh trầm cảm	18
Sức khỏe tinh thần của các vận động viên ưu tú	26
Chương trình tinh thần mạnh mẽ (Strong Minds) – công cụ giúp vận động viên làm nên thành công	37
Kế hoạch hành động – sức khỏe tâm thần và Thể thao thành tích cao ở vương quốc Anh	40
Trầm cảm ở các vận động viên Boxing Trung Quốc: biện pháp can thiệp	48
Nghiên cứu định tính về môi trường Thể thao Singapore và động lực tập luyện của các VĐV ưu tú	65

KHÁI QUÁT VỀ KHOA HỌC THỂ THAO

Khái niệm

Tổ chức Khoa học Thể thao Australia (ESSA) định nghĩa Khoa học thể thao là: “Khoa học thể thao là một lĩnh vực đa ngành liên quan đến sự hiểu biết và nâng cao khả năng vận động thể chất của con người. Nó bao gồm tri thức, phương pháp và ứng dụng các phân ngành nghiên cứu khả năng động của con người (tức là sinh lý học, cơ sinh học thể dục thể thao, điều khiển - phát triển bộ máy vận động, luyện tập và tâm lý học thể thao...), cũng như các mối quan hệ giữa chúng.

Các nhà khoa học thể thao là những chuyên gia được đào tạo để hỗ trợ những người hoạt động thể thao đạt được thành tích thể thao tốt nhất có thể. Họ đánh giá, nghiên cứu, định mức và tư vấn về huấn luyện, đào tạo, thi đấu và sử dụng các phương tiện hồi phục ở tất cả các lĩnh vực và trình độ tập luyện thể thao.

Một nhà khoa học thể thao sẽ làm việc với các đội và cá nhân vận động viên để cung cấp, hỗ trợ khoa học trong việc chuẩn bị cho cuộc thi đấu. Điều này có thể liên quan đến thông tin, hỗ trợ kỹ thuật, đào tạo, phòng ngừa chấn thương, dinh dưỡng và hỗ trợ các vấn đề tâm lý (chẳng hạn như động lực thi đấu, trạng thái căng thẳng, phấn khích và các giải pháp đối phó). Ví dụ: một nhà khoa học thể thao có thể thiết kế một

chương trình huấn luyện để tăng tốc độ của vận động viên đua xe đạp hoặc cải thiện sức mạnh của vận động viên bơi khi bắt khởi bục xuất phát ”.

Khoa học thể thao nghiên cứu về các ngành khoa học chính, gồm:

1. Tâm lý học
2. Sinh lý học
3. Sinh trắc học
4. Điều khiển / học vận động

Biết cách cơ thể con người vận động và biểu hiện cho phép các chương trình huấn luyện được thiết kế để người tập đạt được tiềm năng tối đa của họ.

Tâm lý học

Các yêu cầu về tâm lý của hoạt động thể chất có thể quyết định đến sự thành công và thành tích của cá nhân vận động viên có thể đạt đến mức tối ưu hay không. Tính đến các yếu tố tâm lý có thể ảnh hưởng đến thành tích.

Sinh lý học

Sinh lý học xem xét diễn biến các chức năng cơ thể con người khi thực hiện các hoạt động và huấn luyện thể lực.

Sinh trắc học

Sinh trắc học là khoa học đo lường và nghiên cứu dữ liệu sinh học bao gồm mức độ hormone và glucose. Những người theo dõi dữ liệu này có thể cải thiện sức khỏe và năng lượng của họ.

Điều khiển / học vận động

Điều khiển / học vận động là cách mà một con người có thể tổ chức các kỹ năng vận động của họ. Khi đạt được khả năng điều khiển vận động, mọi người có thể thực hiện động tác chính xác và nhanh chóng trong khi giảm thiểu việc sử dụng năng lượng và tránh bị thương.

Khoa học thể thao và Giáo dục thể chất

Khoa học thể thao đã được đưa vào các trường lớn, hiệp hội thể thao và các cơ sở hoạt động giải trí. Công nghệ thể thao hiện đang đóng vai trò quan trọng trong việc huấn luyện và đào tạo các cá nhân hàng ngày trở thành vận động viên.

Khoa học thể thao đã thay đổi cách con người tập luyện. Các cá nhân hiện có thể nhận dữ liệu về sức bền, thành tích, kỹ thuật và hơn thế nữa. Dữ liệu này có thể được so sánh với dữ liệu trước đó và giúp cải thiện thành tích.

Khoa học thể thao giúp ngăn ngừa chấn thương

Chấn thương khi luyện tập thể dục, thể thao là điều quá phổ biến. Những chấn thương nghiêm trọng có thể khiến một người nào đó phải nghỉ tập luyện trong nhiều tháng và có thể dẫn đến các di chứng sau đó.

Khoa học thể thao đã xem xét tất cả các biện pháp để giúp ngăn ngừa và phòng tránh các chấn thương. Hầu hết các chấn thương có thể tránh được nếu có kiến thức và cách phòng ngừa thích hợp.

Bạn có thể sử dụng phương pháp khoa học thể thao để ngăn ngừa chấn thương bằng cách:

1. Thực hiện bài tập kéo giãn

Cơ bắp của bạn cần được kéo căng trước và sau khi tập luyện để giúp ngăn ngừa chấn thương. Để kéo giãn hiệu quả cần phải thực hiện đúng cách. Kéo giãn không hiệu quả thực sự có thể gây ra tổn thương và không đủ cho quá trình tập luyện của bạn.

2. Khởi động và thả lỏng

Khởi động chuẩn bị cho cơ thể tập luyện và rèn luyện thân thể. Khởi động giúp nới lỏng các khớp và cơ trong khi từ từ tăng nhịp tim. Thả lỏng cũng quan trọng không kém. Nó làm cho nhịp tim của bạn giảm từ từ.

3. Tập luyện với lượng vận động thích hợp

Có một chế độ luyện tập phù hợp với khả năng cơ thể và mục tiêu thành tích của bạn sẽ giúp ngăn ngừa chấn thương. Cần được tư vấn tập luyện riêng để giúp bạn xác định cách tốt nhất để cải thiện thành tích trong môn thể thao hoặc bài tập bạn đã chọn.

4. Tăng dần lượng vận động

Ngăn ngừa chấn thương bằng cách bắt đầu từ từ và tăng dần thời lượng, cường độ. Thực hiện kiểm tra VO_2 Max và ngưỡng yếm khí sẽ giúp bạn xác định và thực hiện lộ trình của mình.

5. Thay đổi bài tập của bạn

Việc sử dụng lặp đi lặp lại các cơ giống nhau có thể dẫn đến hoạt động quá sức và gây thương tích. Thay đổi nó để bạn không lặp lại cùng một chuyên động mỗi ngày.

6. Dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng là cần thiết để tập luyện thành công. Các chuyên gia tư vấn có thể trao đổi với bạn về chế độ dinh dưỡng thích hợp cho việc tập luyện, mục tiêu và đặc điểm cơ thể của bạn.

7. Hồi phục đầy đủ

Hồi phục là rất quan trọng trong việc ngăn ngừa chấn thương. Hồi phục không đủ có thể dẫn đến hoạt động yếu và chấn thương. Hãy tham khảo ý kiến của nhà sinh lý học về việc hồi phục cho các nhu cầu cá nhân của bạn.

8. Hồi phục tâm lý

Các kỹ thuật phục hồi tâm lý như massage, spa và tắm nước nóng có thể giúp ích cho sức khỏe tinh thần của bạn. Sức khỏe tinh thần đóng một vai trò quan trọng trong việc hồi phục và điều quan trọng là phải đảm bảo rằng bạn cảm thấy tuyệt vời với việc tập luyện của mình, không sợ hãi chúng vì điều này có thể dẫn đến mệt mỏi và chấn thương.

9. Chú ý đến cơ thể của bạn

Lý thuyết "không đau, không có lợi" là không chính xác. Hãy luôn lắng nghe cơ thể của bạn. Nếu bạn cảm thấy đau, bạn có thể sẽ bị tổn thương mà có thể tránh được. Khi bắt đầu một thói quen tập luyện mới, cảm giác khó chịu nhẹ là điều bình thường, vì vậy điều quan trọng là phải biết đâu là cơn đau bình thường và đâu là cơn đau không bình thường.

Bình Nguyên biên dịch theo

<https://ssep.com.au/what-is-sport-science/>

HỘI CHỨNG TRẦM CẢM Ở VẬN ĐỘNG VIÊN

Chứng trầm cảm xuất hiện ở các vận động viên không phải là hiếm. Hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao thường gây căng thẳng bất thường cho các đấu thủ và cũng giống như các thuộc tính thể chất khác của con người, sức khỏe tinh thần thay đổi trong suốt cuộc đời.

Nhận biết một căn bệnh tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm là điều quan trọng hàng đầu. Cứ bốn người thì có một người bị ảnh hưởng bởi các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm hoặc lo lắng, vì vậy việc giáo dục các vận động viên và huấn luyện viên về ảnh hưởng của nó là rất quan trọng.

Bài viết này sẽ trình bày những nội dung:

- Dấu hiệu trầm cảm ở vận động viên.
- Các triệu chứng về tâm lý, thể chất và xã hội của bệnh trầm cảm.
- Chẩn đoán.
- Điều trị

Bài viết này không nhằm thay thế một chuyên gia có trình độ chuyên môn cao mà luôn mở ra tình huống để tìm kiếm thêm lời khuyên của các chuyên gia.

Trầm cảm ở các vận động viên giờ đây ít bị kỳ thị hơn trên đấu trường công cộng, với nhiều vận động viên và phụ nữ đã lên tiếng hoặc yêu cầu sự giúp đỡ một cách chính xác như

Marcus Trescothick hay Dame Kelly Holmes. Hiện đã có các tổ chức và nhà tâm lý học thể thao được thành lập để giúp đỡ bán thời gian, toàn thời gian hoặc có thể tiếp cận ngay lập tức trong một môn thể thao.

Dấu hiệu trầm cảm ở vận động viên:

Thành tích thi đấu thấp kém

Thành tích của các vận động viên bị trầm cảm có thể giảm sút hoặc thay đổi trong cả thi đấu và huấn luyện. Kỹ năng vận động cũng có thể thay đổi do mệt mỏi và giảm tập trung. Thành tích có thể giảm theo thời gian và ở một số vận động viên cũng có thể trở nên hung hăng hơn trong các môn thể thao đồng đội mà có thể dẫn đến xô xát với các trọng tài.

Mệt mỏi, đau yếu, dễ bị chấn thương hoặc không thể hồi phục

Các vận động viên dễ bị chấn thương hơn hoặc gia tăng sự đau yếu với những ngày nghỉ là dấu hiệu của bệnh trầm cảm. Vận động viên có thể bắt đầu gặp chuyên gia y tế nhiều hơn, tại nơi làm việc hoặc bên ngoài nếu cố gắng che giấu vấn đề. Mệt mỏi cũng có thể gây ra chấn thương hoặc bệnh tật và sự gia tăng các cuộc hẹn xoa bóp hoặc không thể hồi phục đúng cách hàng ngày với khối lượng tập luyện đầy đủ có thể là dấu hiệu của vấn đề sức khỏe tâm thần. Nếu một vận động viên bị thương hoặc đang trong quá trình phục hồi chức năng và không thi đấu, họ sẽ có nhiều nguy cơ bị trầm cảm hơn. Điều này có thể khiến chấn thương mất nhiều thời gian để chữa lành hơn và vì vậy vận động viên cần được chăm sóc trong thời gian này.

Giảm hứng thú với các hoạt động

Các vận động viên bị trầm cảm có thể trở nên ít quan tâm đến việc tập luyện hoặc các kỹ xảo mới mà họ cần phải hoàn thiện. Họ có thể bắt đầu đi muộn hoặc ngay lập tức đi khỏi lớp, đợi sau tập luyện, thay vì nhận phản hồi và xem xét phân tích về các đội khác hoặc cá nhân các đối thủ của họ. Họ cũng có thể đã giảm sự tập trung vào bài tập hoặc xa lánh các quan hệ mặt xã hội. Họ có thể nói ít hơn về hoạt động mà họ đang làm và một số thậm chí bỏ hẳn môn thể thao này.

Lảng tránh giao tiếp xã hội – Trầm lắng

Khi vận động viên có thể được coi là ít hòa đồng hơn so với đồng đội của họ và lảng tránh sự giao tiếp xã hội, đó là dấu hiệu phổ biến của bệnh trầm cảm lâm sàng. Người đó trở nên cô lập hơn bình thường và đôi khi trở nên ảm đạm. Sự cô lập và trầm lắng này có thể thấy khi họ ở cùng các đồng nghiệp của mình hoặc các vận động viên khác, hoặc thay vào đó là gia đình và bạn bè xung quanh.

Thay đổi tính cách hoặc thói quen - cấu kính hơn

Trong một số trường hợp, trầm cảm có thể liên quan đến nhiều cơn giận dữ và bạo lực. Sự thất vọng ở các vận động viên có thể xảy ra với chính họ, đồng đội hoặc nhân viên và là dấu hiệu của vấn đề sức khỏe tâm thần. Khó chịu có thể ở nơi hoạt động hoặc bên ngoài. Trong một số trường hợp, vận động viên có thể khóc nhiều hơn hoặc hay trông ngóng và hành động nhát nhẽo hoặc hoàn toàn là một nhân vật khác. Trong một số trường hợp, người đó thậm chí có thể tự làm hại mình (hội chứng ngược đãi bản thân - Người bệnh luôn có khuynh hướng làm chính bản thân mình bị đau. Họ sẵn sàng dùng dao cắt vào tay chân, bứt tóc, đốt da hoặc cào cấu cơ thể, đâm tay

vào tường...) và mặc quần áo để che đậy những dấu vết này, hoặc nói về cái chết hoặc muốn chết. Sự thay đổi những thói quen thường ngày của vận động viên và sự cô lập nhiều hơn thường là một dấu hiệu của bệnh trầm cảm.

Thay đổi thói quen ngủ hoặc ăn uống

Thời gian và chất lượng giấc ngủ ở các vận động viên thường được theo dõi bằng các bảng câu hỏi về tình trạng sức khỏe. Thay đổi thói quen ngủ có thể bao gồm ngủ trưa thường xuyên giữa các buổi tập và đôi khi một vận động viên tìm một góc thường xuyên hơn để ngủ trong ngày. Về ngoài ngày càng mệt mỏi và giảm khả năng tập trung cũng có thể là dấu hiệu của bệnh trầm cảm. Đôi khi vận động viên bắt đầu tự ăn nhiều hơn và có thể thấy được sự sụt giảm hoặc tăng cân. Tất cả những điều này đều ảnh hưởng đến thành tích trong cả tập luyện và thi đấu.

Rối loạn khả năng tập trung chú ý

Trầm cảm có thể gây ra khó khăn trong việc ghi nhớ hoặc tập trung trong các cuộc họp, trong hoạt động hoặc thi đấu của họ và trong cuộc sống hàng ngày. Vận động viên cũng có thể cảm thấy khó khăn trong việc diễn đạt hoặc tập trung vào những gì họ được yêu cầu. Tâm trí của họ có thể đi lang thang trong khi ai đó đang nói chuyện với họ. Bị chấn động (chấn thương sọ não) hoặc tiền sử chấn động cũng có thể làm giảm mức độ tập trung và làm suy giảm trạng thái cảm xúc, và vì vậy những người bị chấn thương này cần được theo dõi về chứng trầm cảm.

Lạm dụng rượu

Thói quen uống rượu có thể thay đổi khi bị trầm cảm và một số vận động viên có thể bắt đầu thêm rượu hoặc uống quá nhiều

và thường xuyên hơn. Các vận động viên thậm chí có thể tìm một nơi vắng vẻ để uống, nhưng vì rượu ảnh hưởng đến thành tích tổng thể, nên có thể gây ra những rối loạn trong luyện tập hoặc thi đấu. Sử dụng ma túy cũng có thể là một dấu hiệu cho thấy vận động viên bị trầm cảm. Mặc dù điều này thường được các tổ chức chống doping kiểm soát, nhưng vận động viên có thể chưa bị kiểm tra khi có thuốc trong cơ thể của họ. Những vận động viên nghiện rượu và ma túy rất dễ bị đồng đội hoặc những đồng nghiệp khác nhận ra sự thay đổi trong con người, hoặc nhận thấy cách thức che đậy hoặc giấu diếm anh ta.

Điều quan trọng là phải nhận thức được vấn đề bệnh tâm thần và nhận được sự giúp đỡ. Nói ra, như nhiều vận động viên hàng đầu đã làm với kinh nghiệm của họ, sẽ chấm dứt sự kỳ thị. Sức khỏe tinh thần rất quan trọng và tất cả các nhân viên hỗ trợ, đồng nghiệp, gia đình và bạn bè có vai trò quản lý và hỗ trợ vận động viên trước, trong và sau hoạt động hoặc sự nghiệp của họ. Những điều như sợ chấn thương hoặc phải làm gì khi giải nghệ có thể tạo ra trạng thái trầm cảm, thay đổi cảm xúc và cần được giải tỏa đối với vận động viên. Các chương trình huấn luyện về sức khỏe tâm thần được tiến hành trong một số đội bóng học sinh, sinh viên cũng là một phần của chương trình giáo dục với họ. Cảm giác có thể nói ra hoặc yêu cầu sự giúp đỡ nên được ăn sâu vào tất cả các vận động viên. Điều quan trọng là phải nhận ra các dấu hiệu hoặc thay đổi hành vi và nếu được cho là đang có trầm cảm, thì nên tìm đến chuyên gia sức khỏe tâm thần để được giúp đỡ.

Các triệu chứng của bệnh trầm cảm

Các triệu chứng của trầm cảm có thể là những biểu hiện về tâm lý, thể chất hoặc xã hội:

Các triệu chứng tâm lý

- Ít tự tin
- Luôn luôn cảm thấy buồn
- Hay cáu gắt
- Có cảm giác tuyệt vọng
- Hay khóc
- Do dự, không dứt khoát
- Cảm giác tội lỗi
- Thiếu động lực
- Lo lắng và căng thẳng
- Mất ham muốn tình dục
- Có ý nghĩ tự tử.

Các triệu chứng thể chất

- Thiếu năng lượng
- Đau nhức không rõ nguyên nhân
- Rối loạn giấc ngủ
- Thay đổi chu kỳ kinh nguyệt (ở phụ nữ)
- Nói và cử động chậm chạp
- Thay đổi cảm giác thèm ăn (thường là giảm)
- Giảm cân đột ngột (hoặc thỉnh thoảng tăng).
- Táo bón.

Các triệu chứng về mặt xã hội

- Hay gây khó dễ trong gia đình và cuộc sống gia đình
- Hiệu suất kém trong công việc

- Tránh các hoạt động xã hội
- Giảm hứng thú với các sở thích / thú tiêu khiển thường ngày.

Tính thường xuyên

Trầm cảm là một tình trạng phổ biến, thường có tới 15% dân số bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong đời. Tuy nhiên, con số này chỉ là ước tính vì có nhiều người không tìm đến sự trợ giúp cho bệnh trầm cảm. Phụ nữ có nguy cơ bị trầm cảm cao gấp đôi so với nam giới, mặc dù nam giới ít đi khám bác sĩ về cảm giác trầm cảm hơn.

Khi bạn đã bị trầm cảm một lần, có nhiều khả năng bạn sẽ bị các đợt khác trong tương lai. Ngoài ra, nếu trong gia đình bạn có người bị trầm cảm kéo dài thì bản thân bạn cũng có nhiều nguy cơ bị trầm cảm hơn.

Nguyên nhân của bệnh trầm cảm

Trầm cảm có thể xảy ra vì nhiều lý do. Thông thường, nó xảy ra như một phản ứng đối với một sự cố trong đời, chẳng hạn như chết chóc, ly hôn, bệnh tật, bị sa thải hoặc các vấn đề tiền bạc. Trầm cảm cũng có thể liên quan đến nồng độ hormone và do đó thường xảy ra ở phụ nữ trong thời kỳ mang thai, sảy thai, sinh con và mãn kinh.

Như đã đề cập, trầm cảm có thể di truyền. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng một loại gen nhất định có thể được truyền từ cha mẹ sang con cái, ảnh hưởng đến nồng độ serotonin trong não. Đây là một hợp chất hóa học làm thay đổi tâm trạng được cho là có nồng độ thấp hơn ở những người có nhiều nguy cơ bị trầm cảm.

Các yếu tố nguy cơ khác bao gồm việc sử dụng quá nhiều rượu hoặc thuốc kích thích, cũng như việc liên tục sử dụng một số loại thuốc được kê đơn.

Chẩn đoán và điều trị

Chẩn đoán - Không có xét nghiệm cụ thể nào có thể được thực hiện để chẩn đoán trầm cảm và do đó, điều này được thực hiện thông qua một cuộc tư vấn kỹ lưỡng, trong đó Bác sĩ tiến hành một cuộc phỏng vấn chi tiết về các triệu chứng, cảm xúc và mô hình cuộc sống hoặc những thay đổi của bệnh nhân. Bác sĩ cũng có thể lấy mẫu máu hoặc nước tiểu để xét nghiệm, để loại trừ bất kỳ tình trạng nào có thể gây ra các triệu chứng tương tự, chẳng hạn như tuyến giáp hoạt động kém.

Điều trị - trầm cảm thường kết hợp cả thuốc, liệu pháp và tự điều trị mặc dù sẽ khác nhau tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của tình trạng bệnh và khoảng thời gian mà vấn đề xảy ra.

Những trường hợp nhẹ hoặc trong thời gian ngắn ban đầu có thể không được chỉ định dùng thuốc chống trầm cảm. Thay vào đó, bệnh nhân có thể được theo dõi trong vài tuần và cũng có thể được khuyến nghị thử:

- Những cuốn sách hướng dẫn tự cải thiện trạng thái tinh thần.
- Nói chuyện với ai đó, cho dù đó là bạn bè, thành viên gia đình hoặc đang thực hiện tư vấn chuyên môn.
- Tập luyện thể dục thể thao - điều này đã được chứng minh là giúp cải thiện tinh thần trong nhiều trường hợp.

Trong những trường hợp trầm cảm nặng hơn, thường được chỉ định dùng thuốc chống trầm cảm, tiếp tục kết hợp với tư vấn hoặc liệu pháp hành vi nhận thức.

Thuốc điều trị trầm cảm

Có một số dạng thuốc chống trầm cảm có sẵn và loại nào hiệu quả với người này có thể không phù hợp với người khác. Chúng cũng có thể dẫn đến các tác dụng phụ từ nhẹ đến trung bình.

Thuốc chống trầm cảm phải mất từ 2 đến 4 tuần kể từ khi chúng được dùng lần đầu mới bắt đầu có tác dụng. Ban đầu, bạn nên đến Bác sĩ hoặc y tá thăm khám một đến hai tuần để đảm bảo rằng mọi thứ đều ổn với thuốc. Sau đó, bác sĩ có thể thực hiện bất kỳ thay đổi nào về thuốc hoặc liều lượng.

Nếu có tác dụng, nên dùng thuốc liên tục trong khi các triệu chứng vẫn còn và đến 6 tháng sau đó khi tất cả các triệu chứng đã biến mất. Trong những trường hợp trầm cảm dai dẳng, bệnh nhân có thể phải tiếp tục điều trị vô thời hạn.

Dạng thuốc chống trầm cảm được kê đơn phổ biến nhất là SSRI (chất ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc). Chúng được sử dụng đầu tiên trong hầu hết các trường hợp trầm cảm từ trung bình đến nặng. Chúng hoạt động bằng cách tăng nồng độ serotonin và các chất dẫn truyền thần kinh khác trong não. Các tác dụng phụ có thể bao gồm đau đầu, rối loạn giấc ngủ, buồn nôn và lo lắng, mặc dù những tác dụng phụ này thường sớm được cải thiện.

Bình Nguyên biên dịch theo

<https://www.sportsinjuryclinic.net/sport-injuries/sports-injury-prevention/depression>

TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO ĐỐI VỚI CHỨNG BỆNH TRẦM CẢM

Luyện tập thể dục thể thao thường được cho là một cách để cải thiện hoặc kiểm soát chứng bệnh trầm cảm. Ý tưởng là tập thể dục thể thao có tác dụng cả về thể chất và tâm lý, giúp nâng cao và làm nhẹ tâm trạng. Bạn có thể tự hỏi liệu điều này có thực sự đúng không. Các nhà khoa học đã tự đặt ra câu hỏi tương tự. Họ đã thực hiện một số nghiên cứu để xác định xem có bằng chứng nào đối với ý kiến rằng tập thể dục thể thao có thể làm giảm trầm cảm hay không.

Luyện tập thể dục thể thao có làm giảm các triệu chứng trầm cảm không?

Mục tiêu chính trong hầu hết các nghiên cứu về trầm cảm do luyện tập chỉ đơn giản là tìm hiểu xem luyện tập thể dục thể thao có thể làm giảm trầm cảm theo bất kỳ cách nào hay không. Một số nghiên cứu cũng đã đưa ra những câu hỏi khác, nhưng chỉ cần biết liệu luyện tập thể dục thể thao có giúp ích gì không mới là câu hỏi quan trọng nhất.

Trong gần như tất cả các nghiên cứu, luyện tập thể dục thể thao đã được chứng minh là có một số lợi ích đối với bệnh trầm cảm. Một đánh giá đã phân tích 35 thử nghiệm luyện tập thể dục thể thao đối với bệnh trầm cảm và xác định rằng trong tất cả các nghiên cứu đó, luyện tập thể dục thể thao có tác dụng lâm sàng ở mức trung bình. Luyện tập thể dục thể thao đã giúp ích ở một mức độ nào đó, nhưng mức độ bao nhiêu thì không rõ ràng.

Loại bài tập nào là tốt nhất?

Một số nghiên cứu đã được thực hiện để tìm ra những loại bài tập thể dục thể thao làm giảm chứng trầm cảm. Hầu hết các nghiên cứu này đã nghiên cứu hoặc so sánh các bài tập ưa khí và yếm khí đối với bệnh trầm cảm.

Một nghiên cứu về các bài tập ưa khí đã tiến hành đánh giá ảnh hưởng của việc tăng hấp thụ oxy tối đa để xác định xem đây có phải là một yếu tố giúp giảm trầm cảm hay không. Các đối tượng tham gia chương trình tập luyện các bài tập ưa khí trong một giờ với ba lần một tuần. Tình trạng trầm cảm của họ đã được cải thiện, và nghiên cứu kết luận rằng sự gia tăng hấp thụ oxy có liên quan đến việc giảm trầm cảm.

Tuy nhiên, một nghiên cứu khác so sánh tập luyện ưa khí và yếm khí đã phát hiện ra rằng sự gia tăng lượng oxy hấp thụ tối đa không có tác dụng cải thiện các triệu chứng trầm cảm. Những người tham gia bài tập yếm khí cũng có nhiều tiến bộ như những người tham gia bài tập ưa khí.

Một nghiên cứu khác cho thấy rằng chương trình tập tạ đã cải thiện cả giấc ngủ và các triệu chứng khác của bệnh trầm cảm. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu lưu ý rằng điều này có thể một phần do các yếu tố khác, chẳng hạn như nhận được nhiều ánh sáng ngoài trời, tập luyện vào đúng thời điểm trong ngày để cải thiện nhịp sinh học, mức độ tập luyện ban đầu của các đối tượng và nhiệt độ trong môi trường.

Một nghiên cứu khác cho rằng yếu tố quan trọng để loại hình tập luyện trở nên có hiệu quả nhất là bài tập tạo ra được điều gì thú vị nhất và dễ thực hiện nhất mà người tập không có

cảm giác thất bại. Nghiên cứu này gợi ý rằng đi bộ một mình hoặc theo nhóm có thể mang lại lợi ích lớn nhất.

Phân đánh giá của các nghiên cứu đã kết luận rằng các bài tập có hiệu quả nhất trong việc giảm trầm cảm có các yếu tố chung sau:

- Bài tập có cường độ mạnh
- Không bị gián đoạn trong một khoảng thời gian
- Đòi hỏi ít sự tập trung và ra quyết định hơn so với cuộc sống thực

Làm thế nào để tập luyện cải thiện tâm trạng?

Các nhà nghiên cứu đã đưa ra một số kết luận về cách tập luyện có thể có tác dụng cải thiện tâm trạng. Đầu tiên, việc tập luyện có thể có những tác động tâm lý giúp thúc đẩy một cách nhìn tích cực hơn. Bao gồm:

- Thúc đẩy cảm giác làm chủ
- Xây dựng lòng tự trọng
- Cảm giác kiểm chế
- Đánh lạc hướng lo lắng, cảm giác tội lỗi và lo lắng

Tác động lên cơ thể cũng được cho là cải thiện tâm trạng. Những hiệu ứng này bao gồm:

- Sức khỏe tốt hơn
- Vóc dáng hấp dẫn hơn
- Linh hoạt hơn
- Giảm trọng lượng
- Xả những bức bối và tức giận dồn nén thông qua hoạt động cơ bắp

Tập thể dục cũng có thể giúp cải thiện chức năng hoạt động của hệ thống thần kinh theo những cách sau:

- Cải thiện sự trao đổi chất
- Sự luân chuyển của các monoamine và các chất dẫn truyền thần kinh trung ương khác tại các vị trí trước synap và sau synap, giống như cách mà các thuốc điều trị chứng trầm cảm (SSRI) hoạt động.
- Tăng serotonin trong não
- Tăng beta-endorphin, đặc biệt ở những người không đủ sức khỏe
- Tăng hormone giải phóng corticotropin (CRH)

Tập thể dục thể thao có tốt hơn giả dược không?

Một trong những điều khó khăn nhất khi nghiên cứu về tập luyện thể dục thể thao và bệnh trầm cảm là không có cách nào để xác định chính xác liệu việc tập luyện đó có tốt hơn phương pháp giả dược hay không. Rất cuộc, bạn có thể không phân biệt được đâu là thuốc thật và đâu là thuốc giả dược, nhưng bạn sẽ biết khi bạn tập luyện.

Tuy nhiên, hầu hết các nghiên cứu đều cố gắng tìm ra câu trả lời cho câu hỏi này. Các nghiên cứu thường có một số chương trình sử dụng giả dược cho nhóm so sánh không tập luyện. Trong hầu hết các trường hợp, tập luyện thể dục thể thao đã giúp ích nhiều hơn những phương pháp điều trị bằng giả dược này.

Tác dụng của tập luyện thể dục thể thao so với các phương pháp điều trị khác như thế nào?

Một số nghiên cứu đã tập trung so sánh giữa tập luyện thể dục thể thao và các phương pháp điều trị tiêu chuẩn cho bệnh trầm cảm. Hầu hết là so sánh tập luyện thể dục thể thao với các liệu pháp trò chuyện. Những nghiên cứu này thường cho thấy rằng tập luyện thể dục thể thao cũng hiệu quả như liệu pháp nhận thức.

Rất ít nghiên cứu đã so sánh thuốc chống trầm cảm với tập luyện thể dục thể thao. Một nghiên cứu đã sử dụng thang đánh giá Hamilton đối với chứng trầm cảm để đánh giá những thay đổi của chứng trầm cảm sau mỗi loại điều trị. Ba nhóm đã được thử nghiệm: những người chỉ dùng thuốc chống trầm cảm, những người tham gia một chương trình tập luyện thể dục thể thao nhưng không dùng thuốc chống trầm cảm, và những người vừa tập luyện thể dục thể thao vừa dùng thuốc chống trầm cảm. Kết quả giống nhau cho cả ba nhóm.

Nên tập luyện thể dục thể thao một mình hay kết hợp với các phương pháp điều trị khác?

Tại thời điểm này, hầu hết các nhà nghiên cứu đều nhất trí rằng tập luyện thể dục thể thao nên được áp dụng cùng với các phương pháp điều trị tiêu chuẩn. Mặc dù tập luyện thể dục thể thao có vẻ hữu ích, nhưng vẫn chưa rõ nó hữu ích như thế nào. Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện dùng thuốc và liệu pháp trò chuyện hơn là tập luyện thể dục thể thao. Vì vậy, việc bổ sung tập luyện thể dục thể thao như một phương pháp điều trị bổ sung cho các phương pháp điều trị tiêu chuẩn là rất hợp lý, đặc biệt là đối với những người bị trầm cảm từ trung bình đến nặng.

Có bất kỳ rào cản nào đối với việc điều trị trầm cảm bằng tập luyện thể dục thể thao không?

Tập luyện thể dục thể thao có thể rất hữu ích đối với một số người. Tuy nhiên, có một số điều có thể hạn chế hiệu quả của chương trình tập luyện thể dục thể thao đối với bệnh trầm cảm. Thứ nhất, những người bị trầm cảm có thể khó thực hiện các bài tập vì tình trạng mệt mỏi, uể oải và rối loạn giấc ngủ xảy ra trong thời gian trầm cảm.

Những người khác có thể khó theo đuổi việc tham gia chương trình và có thể bỏ cuộc. Nếu điều đó xảy ra, họ có thể có cảm giác thất bại và cảm thấy tội tệ hơn. Ví dụ, tỷ lệ tham gia các nghiên cứu nói trên dao động từ 50% đến 100%. Sẽ chẳng ích gì nếu bạn không làm điều đó.

Nghiên cứu đáng tin cậy như thế nào?

Có sự khác biệt lớn giữa nhiều công trình nghiên cứu, nhưng một số báo cáo phân tích tổng hợp đã cho rằng các nhà nghiên cứu trong các công trình nghiên cứu đó đã không đưa ra được lời giải thích rõ ràng về sự khác biệt.

Chỉ có một nghiên cứu trong số nhiều nghiên cứu được đánh giá theo dõi các bệnh nhân sau khi nghiên cứu ban đầu kết thúc, vì vậy không biết liệu có cần tiếp tục tập luyện để ngăn ngừa trầm cảm quay trở lại hay không. Đó là những hạn chế đối với việc nghiên cứu.

Tất cả những người đánh giá và nhà nghiên cứu đề nghị nghiên cứu thêm về tập luyện thể dục thể thao đối với bệnh trầm cảm. Không có gì lạ khi các nhà nghiên cứu luôn kết thúc báo cáo của họ ở bất công trình kỳ nghiên cứu nào đều có một gợi ý để nghiên cứu thêm. Tuy nhiên, trong trường hợp này, ngay cả những người đánh giá đã xem xét khối lượng công việc lớn hơn về chủ đề này cũng đã thảo luận về chất lượng kém của những nghiên cứu đã được thực hiện cho đến thời điểm này.

Nghiên cứu về tập luyện thể dục thể thao và trầm cảm có ý nghĩa gì đối với bản thân mình?

Vì nghiên cứu có vẻ không đáng tin cậy hoặc không đầy đủ, câu hỏi đặt ra là: nó có thể giúp gì cho bạn? Mặc dù không rõ tập luyện thể dục thể thao giúp ích bao nhiêu, nhưng có vẻ như rõ ràng những nghiên cứu đã cho thấy nó có ích ở một mức độ nào đó. Nếu bạn đang có các triệu chứng trầm cảm nhẹ, tập luyện thể dục thể thao có thể tạo cho bạn đủ động lực để cải thiện tâm trạng của mình.

Ngay cả khi bạn bị trầm cảm ở mức độ trung bình hoặc trầm trọng, thì việc tập luyện vẫn có thể giúp ích cho bạn. Hãy chọn một chương trình tập luyện thể dục thể thao mà bạn yêu thích và có thể gắn bó, phát triển thành thói quen. Nếu bạn bỏ lỡ một buổi tập, thì việc quan trọng là bạn phải hiểu rằng điều đó không có nghĩa là bạn thất bại. Tập luyện ngoài trời cũng có thể hữu ích.

Nếu tập luyện không đủ thì sao?

Tập luyện thể dục thể thao có thể hữu ích, nhưng nếu tình trạng trầm cảm của bạn ở mức độ trung bình đến nặng, bạn có thể sẽ cần thêm sự trợ giúp. Nếu bạn đang có ý nghĩ về cái chết và tự tử, điều quan trọng là bạn phải tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức trong cộng đồng địa phương của bạn. (Nếu bạn hoặc người thân của bạn đang có ý định tự tử, hãy liên hệ tới sự giúp đỡ ngay lập tức. Có thể liên hệ với đường dây nóng ngăn chặn tự tử quốc gia theo số điện thoại đường dây nóng hoạt động 24/7.) Nếu bệnh trầm cảm của bạn ở mức độ trung bình đến nặng, bạn có thể cần tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm lý. Bác sĩ tâm thần có thể giúp bạn bằng cách kê đơn thuốc chống trầm cảm được chứng minh là tốt hơn tập thể dục.

Liệu pháp trò chuyện cũng là một cách đã được chứng minh để cải thiện các triệu chứng của bệnh trầm cảm. Một nhà trị liệu có thể dạy bạn các kỹ thuật và kỹ năng để đối phó với chứng trầm cảm, căng thẳng và lo lắng. Họ có thể dạy bạn các kỹ thuật thư giãn và giúp bạn xác định những thay đổi lối sống nào sẽ có lợi cho tâm trạng của bạn. Họ có thể giúp bạn xem xét những suy nghĩ đằng sau cảm giác trầm cảm của bạn, đánh giá chúng và thay đổi chúng nếu bạn muốn làm như vậy. Họ cũng có thể hỗ trợ bạn trong việc cam kết tập luyện thường xuyên.

Bạn có thể nói chuyện với một cố vấn được cấp phép tại BetterHelp.com để được trợ giúp về chứng trầm cảm và những vấn đề mà nó mang lại. Liệu pháp trực tuyến thông qua BetterHelp là riêng tư, giá cả phải chăng và thuận tiện. Bạn được ghép nối với một nhân viên tư vấn phù hợp để đáp ứng nhu cầu của bạn.

Trầm cảm không chỉ khiến bạn cảm thấy tồi tệ mà còn có thể làm gián đoạn các mối quan hệ, cuộc sống công việc và các tương tác xã hội của bạn. Có hy vọng, ngay cả khi bạn không cảm thấy nó ngay bây giờ. Khi bạn cải thiện tâm trạng của mình thông qua liệu pháp, tập luyện thể dục thể thao và dùng thuốc, bạn có thể vượt qua chứng trầm cảm và tiếp tục sống một cuộc sống trọn vẹn hơn.

Thanh Hiền biên dịch theo

<http://spers.ca/wp-content/uploads/2013/08/physical-exercice-and-depression.pdf>

SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN ƯU TÚ

Giới thiệu

Xã hội coi những vận động viên ưu tú là "siêu nhân" với ý chí, tốc độ, sức mạnh, kỹ năng và khả năng không thể lường trước khiến cho những người phàm trần chỉ có thể khao khát. Ngay cả tên gọi Olympian có nguồn gốc từ thần thoại Hy Lạp, cũng ngụ ý rằng những vận động viên này là những siêu nhân. Tất nhiên, điều này gây khó khăn cho việc tìm hiểu xem những cá nhân này có thể đấu tranh với các vấn đề sức khỏe và bệnh tật tương tự như của dân chúng nói chung. Vận động viên ưu tú có thể được định nghĩa là những vận động viên thi đấu ở trình độ chuyên nghiệp, Olympic hoặc thể thao đại học. Các vận động viên thể thao đại học được xếp vào hàng ngũ vận động viên ưu tú vì họ thường xuyên tập luyện và thi đấu ở trình độ tương tự như các vận động viên chuyên nghiệp (Reardon và cộng sự).

Đề tài nghiên cứu này tập trung vào bản chất và tác động của chấn thương về mặt thể chất ở các vận động viên ưu tú và những tiến bộ mang tính đột phá đã được thực hiện trong những lĩnh vực này. So với các nghiên cứu chất lượng cao này, chỉ có một số nghiên cứu hạn chế về sức khỏe tâm thần và sức khỏe tâm lý của các vận động viên ưu tú. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các rối loạn sức khỏe tâm thần (MHD) và các triệu chứng sức khỏe tâm thần ở các vận động viên ưu tú ngày càng được chú ý và các hướng nghiên cứu mới đang được

đề xuất và báo cáo. Ủy ban Olympic Quốc tế cũng đã công bố bản tuyên bố chung về Sức khỏe tâm thần trong đội ngũ vận động viên ưu tú vào năm 2019 (Reardon và cộng sự).

Các vận động viên ưu tú được coi là những cá nhân có hoạt động tinh thần cao với nhiều thuộc tính tinh thần tích cực khác nhau như "tập trung", "kiên cường", "tự tin" và "điềm tĩnh." Cũng có giả định rằng chỉ những vận động viên mạnh mẽ về tinh thần và cảm xúc mới thành công và có thể thi đấu ở trình độ cao nhất. Điều này đã dẫn đến việc hạn chế sự chú ý đến loạn sức khỏe tâm thần (MHD) và các triệu chứng sức khỏe tâm thần trong thế giới của các môn thể thao ưu tú. Nhận thấy rằng các vận động viên ưu tú cũng dễ bị tổn thương và phải vật lộn với các vấn đề sức khỏe tâm thần như lo lắng, trầm cảm, rối loạn ăn uống, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, nghiện ngập và lạm dụng chất gây nghiện. Các phương tiện truyền thông đã báo cáo một số lượng ngày càng tăng các vận động viên ưu tú bị rối loạn sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như Michael Phelps (vận động viên Olympic môn bơi), Marcus Trescothick (vận động viên Bóng chày quốc tế), Victoria Pendleton (vận động viên Olympic môn đua xe đạp), Johnny Wilkinson (vận động viên bóng bầu dục quốc tế), đây chỉ là một vài trường hợp được kể đến. Những trường hợp công khai này nêu bật một thực tế là các vận động viên ưu tú cũng có thể bị ảnh hưởng bởi rối loạn sức khỏe tâm thần.

Sức khỏe tâm thần trong môi trường vận động viên ưu tú là gì?

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) tuyên bố rằng “sức khỏe tâm thần là một thành phần không thể thiếu và thiết yếu của sức

khỏe". Theo hiến chương của WHO, sức khỏe được định nghĩa là "một trạng thái hoàn chỉnh về thể chất, tinh cảm và xã hội chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật hay ốm đau." Định nghĩa này ngụ ý rằng sức khỏe tâm thần không chỉ có các rối loạn hoặc khuyết tật tâm thần. Đó là trạng thái hạnh phúc trong đó một cá nhân nhận thức được khả năng của bản thân, trong đó cá nhân có thể đối phó với những căng thẳng bình thường trong cuộc sống và làm việc hiệu quả và cũng có thể đóng góp cho cộng đồng của họ.

Trong thể thao, có những thách thức về thể chất như luyện tập cường độ cao và chấn thương có thể dẫn đến những thách thức về tâm lý, dù là về nhận thức, cảm xúc hoặc hành vi. Hơn nữa, các vận động viên cũng phải đối mặt với những thách thức cá nhân, chẳng hạn như các mối quan hệ hoặc các biến cố đau thương trong cuộc sống, giống như dân chúng nói chung. Tất cả các yếu tố gây căng thẳng khác nhau này có thể ảnh hưởng đến thành tích thể thao và ảnh hưởng đến việc tập luyện, chuyển đổi nghề nghiệp, các mối quan hệ giữa các cá nhân và sự hồi phục sức khỏe, nếu không được giải quyết đúng cách.

Wylleman và cộng sự (2015) định nghĩa sức khỏe tâm thần liên quan đến vận động viên là "trạng thái thành tích thắng lợi hoặc chức năng tinh thần, dẫn đến các hoạt động hiệu quả, hoàn thành mối quan hệ với những người khác và khả năng thích nghi với sự thay đổi và đối phó với những nghịch cảnh."

Tỷ lệ rối loạn sức khỏe tâm thần ở các vận động viên ưu tú

Tỷ lệ mắc các rối loạn tâm thần lớn nhất ở những người trẻ tuổi là 25% thanh niên trong độ tuổi từ 16 - 34 có đủ các tiêu chí lâm sàng về một hoặc nhiều rối loạn. Các rối loạn sức khỏe

tâm thần này bao gồm trầm cảm, rối loạn lo âu lan tỏa, rối loạn lo âu xã hội, cơn hoảng loạn và rối loạn ăn uống. Cần lưu ý rằng tuổi đỉnh điểm có nguy cơ khởi phát rối loạn sức khỏe tâm thần của các vận động viên trùng lặp với những năm thi đấu đỉnh cao của các vận động viên do yêu cầu về thể chất và tinh thần của họ rất cao. Mặc dù các vận động viên ưu tú chủ yếu thuộc nhóm tuổi trẻ hơn, nhưng có rất ít bằng chứng về tỷ lệ mắc các rối loạn sức khỏe tâm thần trong dân số này. Dữ liệu có sẵn cho thấy rằng các vận động viên ưu tú có nguy cơ bị rối loạn tâm thần phổ biến cao (tức là lo âu, trầm cảm) so với cư dân nói chung. Tuy nhiên, rất khó để so sánh tỷ lệ hiện mắc ở các vận động viên ưu tú với tỷ lệ hiện mắc trong dân số nói chung, vì một số lý do (Reardon và cộng sự):

- Hầu hết các nghiên cứu về các vận động viên ưu tú đều thiếu các nhóm tham khảo từ dân số nói chung.

- Các công cụ khác nhau đã được sử dụng để đánh giá các triệu chứng và rối loạn sức khỏe tâm thần ở các vận động viên so với dân số nói chung.

- Các nghiên cứu không nhất thiết phải xem xét sự khác biệt giữa các nền văn hóa về ý nghĩa và biểu hiện của các triệu chứng và rối loạn sức khỏe tâm thần.

- Các nghiên cứu khác nhau về việc mô tả các triệu chứng sức khỏe tâm thần cụ thể do vận động viên tự báo cáo hay các rối loạn do bác sĩ chẩn đoán.

Ở những vận động viên nam trong các môn thể thao đồng đội như cricket, bóng đá, bóng ném, khúc côn cầu trên băng và bóng bầu dục, tỷ lệ các triệu chứng và rối loạn sức khỏe tâm thần thay đổi từ 5% đối với tình trạng kiệt sức và sử dụng rượu

có hại đến gần 45% đối với lo âu và trầm cảm. Rối loạn sức khỏe tâm thần xảy ra ở 5% - 35% vận động viên ưu tú trong thời gian theo dõi 12 tháng như được báo cáo trong các nghiên cứu theo thời gian. Ở các vận động viên nữ, rối loạn sức khỏe tâm thần - đặc biệt là rối loạn ăn uống - rất phổ biến. Tỷ lệ rối loạn sức khỏe tâm thần ở các vận động viên thể thao đại học dao động từ 10% -25% đối với chứng trầm cảm và rối loạn ăn uống (Reardon và cộng sự).

Trong số các vận động viên ưu tú của Pháp, tỷ lệ hiện mắc trong 6 tháng là 6% đối với chứng rối loạn lo âu lan tỏa. Các nghiên cứu về sức khỏe tâm thần của các vận động viên ưu tú được thực hiện ở Vương quốc Anh cho biết tỷ lệ lo âu / trầm cảm là 47,8 % và các dấu hiệu thể hiện sự đau khổ là 26,8% . 46,4% vận động viên có các triệu chứng của ít nhất một trong những rối loạn sức khỏe tâm thần được đánh giá. Kết quả của nghiên cứu này cũng tương tự như các nghiên cứu dịch tễ học khác về sức khỏe tâm thần của các vận động viên ưu tú với 27% vận động viên có các triệu chứng trầm cảm, 22,8% có triệu chứng rối loạn ăn uống, 16,5% bị đau khổ tâm lý nói chung, 14,7 % có dấu hiệu lo âu xã hội và 7,1% vận động viên có dấu hiệu rối loạn lo âu lan tỏa. Hơn nữa, ở các vận động viên bị chấn thương cho thấy cả trầm cảm và rối loạn lo âu lan tỏa đều ở mức độ cao hơn. Hammond và cộng sự (2013) đã cho biết rằng trầm cảm ở các vận động viên ưu tú đã bị đánh giá thấp, với 68% vận động viên bơi lội cấp quốc tế Canada có các đợt trầm cảm nghiêm trọng trước khi thi đấu, trong khi 34% hội đủ các tiêu chí chẩn đoán tương tự sau khi thi đấu.

Phần lớn các nghiên cứu về rối loạn sức khỏe tâm thần ở vận động viên đã được thực hiện với các vận động viên thể

thao đại học. Trong môi trường thể thao ở các trường cao đẳng, đại học, người ta đã báo cáo rằng các vận động viên nam có nhiều khả năng tham gia vào các hành vi gây gổ không bình thường hơn so với các đồng nghiệp không phải là vận động viên. Các vấn đề khác là uống rượu và sử dụng ma túy ở các nữ vận động viên thể thao đại học thì có 33% các nữ vận động viên thể thao đại học cho biết họ thường uống liền một lúc hơn 4 ly rượu hoặc bia, 44% nam giới cho biết họ thường uống liền một lúc hơn hơn 5 ly, với 16% nam vận động viên thể thao đại học cho biết uống hơn 10 ly trong một lần. Hơn nữa, 21% nam và 28% nữ vận động viên thể thao đại học đã cho biết có các triệu chứng trầm cảm và 31% nam giới và 48% nữ vận động viên thể thao đại học đã cho biết có các triệu chứng lo âu.

Sự kết hợp của các yếu tố chung và các yếu tố chuyên môn thể thao có thể làm tăng nguy cơ mắc các triệu chứng và rối loạn sức khỏe tâm thần trong sự nghiệp của một vận động viên ưu tú. Các vận động viên ưu tú có thể phải đối mặt với nguy cơ tổng thể về các triệu chứng và rối loạn sức khỏe tâm thần so với các đồng nghiệp thể thao của họ nếu họ gặp chấn thương cơ xương nghiêm trọng, phẫu thuật nhiều lần, giảm sút thành tích thể thao hoặc có xu hướng theo tư tưởng cầu toàn không thích hợp. Tham gia hoạt động thể thao có thể bảo vệ khỏi các triệu chứng và rối loạn sức khỏe tâm thần, vì tập thể dục thể thao có tác dụng chống trầm cảm. Cũng có thể có trường hợp vận động viên có khả năng xuất hiện các triệu chứng sức khỏe tâm thần hoặc rối loạn sức khỏe tâm thần mà không có mối liên hệ nào giữa việc tham gia hoạt động thể thao thành tích cao của họ và trạng thái sức khỏe tâm thần cụ thể (Reardon và cộng sự).

Từ những nghiên cứu này cho thấy rõ ràng là các vận động viên thường phải đối mặt với nhiều tác nhân gây căng thẳng khác nhau và xuất hiện các dấu hiệu và các hội chứng, cũng như những rối loạn sức khỏe tâm thần.

Những yếu tố gây căng thẳng cụ thể cho vận động viên đối với sức khỏe tâm thần

Các vận động viên ưu tú thường phải đối mặt với một loạt các tác nhân gây căng thẳng trong suốt sự nghiệp thể thao của họ. Bất kỳ yếu tố nào trong số những tác nhân gây căng thẳng này đều có thể dẫn đến sức khỏe tâm thần ở một cá nhân do các vận động viên ưu tú hoạt động trong các bối cảnh xã hội và môi trường rất khác nhau.

- Vận động viên trong giai đoạn dừng thi đấu trong sự nghiệp thể thao
 - Tập luyện quá sức
 - Vận động viên gặp thất bại về thành tích
 - Kỳ vọng về thành tích
 - Chấn thương
 - Các biến cố tiêu cực lớn trong cuộc sống
 - Các môn thể thao yêu cầu thể hình đặc biệt gây
 - Các vận động viên nữ
 - Sự hỗ trợ xã hội thấp kém
 - Các yếu tố về mặt tổ chức, chẳng hạn như đi lưu đấu và xa nhà dài ngày
 - Các yếu tố gây căng thẳng cá nhân (tức là các vấn đề gia đình)
 - Sự soi xét của các phương tiện truyền thông xã hội.

Thách thức tìm kiếm sự trợ giúp đối với các vận động viên ưu tú

Các vận động viên ưu tú có xu hướng không tìm kiếm sự hỗ trợ hoặc giúp đỡ đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần vì nhiều lý do như:

- Kỳ thị xã hội.
- Thiếu hiểu biết về sức khỏe tâm thần và nó có thể ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.
- Nhận thức về việc tìm kiếm sự giúp đỡ như một dấu hiệu của sự yếu kém.
- Văn hóa thể thao của những ý tưởng nam tính, coi trọng giá trị sức mạnh và sự dẻo dai về tinh thần.
- Các vận động viên được khuyến khích giảm thiểu và ngăn chặn các dấu hiệu của sự yếu đuối và dễ bị tổn thương.
- Sợ bị loại khỏi đội.
- Lo sợ về việc không được phép thi đấu .
- Các vận động viên cảm thấy rằng họ không thể nâng cao mối quan tâm về sức khỏe tâm thần trong tổ chức thể thao cụ thể của mình.

Mặc dù các cơ quan, tổ chức thể thao trên thế giới đang thực hiện các biện pháp khác nhau để cập nhật những phát hiện về sức khỏe liên quan đến thể thao, nhưng để thúc đẩy việc phòng ngừa, xác định và can thiệp sớm các rối loạn sức khỏe tâm thần ở các vận động viên ưu tú vẫn còn một chặng đường dài phía trước. Tuy nhiên, điều tích cực cần lưu ý là các cơ quan, tổ chức thể thao khác nhau đều đang triển khai các hệ

thống hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho các vận động viên ưu tú của mình.

Khuyến nghị về tối ưu hóa hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho các vận động viên ưu tú

Giáo dục

- Giáo dục vận động viên, huấn luyện viên, nhân viên hỗ trợ, bạn bè và gia đình về các hội chứng của các trạng thái sức khỏe tâm thần khác nhau.

- Giáo dục các chuyên gia y tế liên quan đến các lĩnh vực thể thao thành tích cao khác nhau.

- Tổ chức các cuộc Hội thảo dành cho các chuyên gia tâm lý thể thao và y tế có sự tham gia của các vận động viên ưu tú.

- Bình thường hóa và chấp nhận vấn đề rối loạn sức khỏe tâm thần và tính dễ bị tổn thương của các vận động viên trong các hoạt động thể thao thành tích cao sẽ giúp định hướng chủ đề trong nhóm dân số cụ thể này.

- Cung cấp thông tin về thành công trong việc đánh giá chuyên môn và điều trị các rối loạn sức khỏe tâm thần cho các vận động viên và nhân viên hỗ trợ.

- Tăng cường tất cả các hành vi sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc tìm kiếm sự giúp đỡ khi vận động viên bị các rối loạn sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như sự hỗ trợ xã hội, mối quan hệ tích cực với nhân viên dịch vụ, bảo mật, thời gian cho các buổi trị liệu, sự khích lệ, động viên từ những người khác.

- Môi trường bền vững và lành mạnh hơn có thể khiến cho các vận động viên cảm thấy thoải mái và có thể đặt ra yêu cầu

giúp đỡ, mà không sợ những hậu quả tiêu cực đối với sự nghiệp của họ.

Phương pháp tiếp cận về chuyên môn thể thao trong việc phát hiện và điều trị các rối loạn sức khỏe tâm thần.

- Cần phải nghiên cứu sâu hơn để xác định các rối loạn sức khỏe tâm thần cụ thể có thể xuất hiện trong hoạt động thể thao có và sau đó xác định các tiêu chí chẩn đoán cụ thể cho các rối loạn đó.

- Phát triển các công cụ sàng lọc dành riêng cho môn thể thao đối với những rối loạn sức khỏe tâm thần trong thể thao thành tích cao.

- Phát triển và nâng cao các phác đồ điều trị cho các vận động viên bị các vấn đề liên quan đến chuyên môn thể thao, chẳng hạn như tập luyện quá sức, các phản ứng tâm lý đối với chấn thương và nghỉ thi đấu thể thao.

- Tập trung vào những tình huống chuyên môn thể thao mà các vận động viên có thể tự nhận thấy và điều này có thể làm tăng khả năng phát triển các rối loạn sức khỏe tâm thần.

- Đảm bảo để tất cả các chuyên gia tham gia mạng lưới tư vấn đều nhận thức được bản chất của thể thao thành tích cao và hiểu những vấn đề liên quan đến thành tích thi đấu.

Lộ trình rõ ràng do các tổ chức và các bên liên quan cung cấp

- Các vận động viên cần phải hiểu biết về sự hỗ trợ dành cho họ.

- Các vận động viên phải được tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ đối với các rối loạn sức khỏe tâm thần .

- Hướng tới mục tiêu điều chỉnh hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong tất cả các cơ quan, tổ chức thể thao khác nhau.

Kết luận

Các vận động viên ưu tú rất dễ bị rối loạn sức khỏe tâm thần do các tác nhân gây căng thẳng cụ thể khác nhau mà họ gặp phải trong môi trường tập luyện, thi đấu thể thao của mình. Các yếu tố chính là tác động của chấn thương, tập luyện quá sức, sự soi xét của các phương tiện truyền thông xã hội và áp lực thi đấu liên tục vì thành tích. Các vận động viên và nhân viên hỗ trợ của họ cần được giáo dục về rối loạn sức khỏe tâm thần và có thể tìm kiếm sự giúp đỡ mà không e ngại, sợ hãi.

Thanh Hiền biên dịch theo

Nguồn: https://www.physio-pedia.com/Mental_Health_of_Elite_Athletes

CHƯƠNG TRÌNH TINH THẦN MẠNH MỀ (STRONG MINDS) - CÔNG CỤ GIÚP VẬN ĐỘNG VIÊN LÀM NÊN THÀNH CÔNG

Tinh thần mạnh mẽ là một chương trình thử nghiệm mới, một phần của chương trình Sức khỏe thuộc tổ chức Thế vận hội Đặc biệt (*Special Olympics là tổ chức thể thao lớn nhất thế giới dành cho trẻ em và người lớn bị khuyết tật trí tuệ và thể chất, cung cấp các hoạt động và các khóa huấn luyện quanh năm cho 5 triệu người tham gia và các đối tác của Unified Sports tại 172 quốc gia*). Chương trình được giới thiệu đến các vận động viên ở Australia lần đầu tiên tại Đại hội Thể thao Thế giới. Nó nhằm mục đích dạy các vận động viên các bài tập tinh thần và cung cấp các nguồn lực để tăng cường các kỹ năng thu giãn và điều chỉnh các trạng thái căng thẳng.

Không thể đánh giá thấp tầm quan trọng của thể lực và một cơ thể khỏe mạnh đối với một vận động viên. Tuy nhiên, tất cả đều có thể mất đi nếu họ không được trang bị để chế ngự những căng thẳng đi kèm với quá trình tập luyện và thi đấu.

"Strong Minds là một chương trình tập trung vào những điều tích cực," Tiến sĩ Schwarz giải thích. "Chúng tôi không tìm kiếm sự thiếu hụt ở vận động viên, thay vào đó chúng tôi cố gắng xác định những nguồn lực tốt mà họ có ở bản thân để làm chủ những tình huống căng thẳng. Nó cho phép họ hiểu cách họ có thể tự giúp mình và cung cấp cho họ các giải pháp đối phó để làm việc đó."

James Richardson đã tham gia Thế vận hội đặc biệt trong nhiều năm. Anh ấy ban đầu đại diện cho Thế vận hội đặc biệt Đức đạt được thành công lớn trong môn chạy và cũng thích nhiều môn thể thao khác như đua xe đạp và leo núi. Anh ấy đã có mặt tại Đại hội thể thao thế giới mùa đông đại diện cho nước chủ nhà Australia trong môn Trượt tuyết băng đồng và đã giành được huy chương bạc ở cự ly 5.000m và huy chương đồng trong cuộc đua 10km.

"Đối với tôi, Thế vận hội này là tốt nhất từ trước đến nay. Có những vận động viên tuyệt vời bên cạnh tôi, tôi có thể thi đấu với những người giỏi nhất." Niềm đam mê và thành công của James đã ảnh hưởng đến gia đình anh. Em gái Jennifer đã quyết định theo đuổi sự nghiệp giáo dục, hiện đang làm trợ giảng cho trẻ em khuyết tật trí tuệ. James thực sự tham gia vào mỗi chặng của Chương trình Strong Minds, chương trình yêu thích của anh ấy là Thông điệp mạnh mẽ. "Nó đã giúp tôi tìm ra cách chuyển những suy nghĩ tích cực của mình thành những từ ngữ mà sau đó tôi có thể sử dụng để giúp tôi kiểm soát căng thẳng khi cần thiết." Anh ấy hy vọng sẽ triển khai một số công cụ mà anh ấy đã học được trong Strong Minds vào kế hoạch của mình.

Tiến sĩ Schwarz cho biết: "Mỗi phần của chương trình này sẽ cung cấp cho vận động viên một cái gì đó mà họ có thể rút ra trong những lúc căng thẳng hoặc thậm chí để ngăn ngừa căng thẳng. "Ví dụ trong phần Gips nhau trở nên mạnh mẽ, mọi người có thể tìm cách hỗ trợ lẫn nhau và bằng cách hỗ trợ đó bạn sẽ thực sự giúp đỡ cho chính mình. Đối với một vận động viên, điều này rất quan trọng khi cổ vũ đồng đội của bạn hết mình."

Sau Đại hội thể thao thế giới này, các tình nguyện viên đang được đào tạo tại đây sẽ thực hiện Chương trình Tinh thần mạnh mẽ tại các khu vực riêng. Đây là nơi kế hoạch Tinh thần mạnh mẽ sẽ đi vào cuộc sống bằng cách cung cấp cho các vận động viên thông tin về các lớp học và những hoạt động có sẵn tại địa phương sẽ hỗ trợ kế hoạch của họ.

Thế vận hội đặc biệt có ý nghĩa rất lớn đối với James, và có vẻ như Chương trình Strong Minds sẽ chỉ nâng cao quyết tâm của anh ấy, "Tôi có sự tự tin và kỹ năng để thành công. Không ai có thể tước bỏ điều đó khỏi tôi.

Hồng Vân biên dịch theo

https://www.specialolympics.org/stories/news/the-power-within-strong-minds-program-giving-athletes-the-tools-to-succeed?ms=social&cha=11&utm_source=social&utm_campaign=worldptday&utm_content=20180908_tw

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG - SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO Ở VƯƠNG QUỐC ANH

Đặt vấn đề

Chiến lược thể thao của chính phủ về “Tương lai thể thao”, được ban hành tháng 12 năm 2015, không chỉ ghi nhận tác động của hoạt động thể thao đối với sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần mà còn nhấn mạnh tầm quan trọng của phúc lợi và sức khỏe trong các hoạt động thể thao thành tích cao, ghi nhận những hy sinh của các vận động viên trong quá trình phấn đấu để đạt tới sự thành công.

Trong suốt quãng thời gian qua, chính phủ đã xem xét cách thức mà thể thao có thể cải thiện việc cung cấp hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho những người hoạt động trong môi trường thể thao thành tích cao. Bộ trưởng Bộ Thể thao đã tổ chức hai hội nghị bàn tròn về chủ đề này vào tháng 10 năm 2017, một hội nghị dành cho các vận động viên do Bộ trưởng Bộ Chăm sóc xã hội và Sức khỏe Tâm thần chủ trì, và một hội nghị khác dành cho các tổ chức thể thao và sức khỏe tâm thần.

Kết quả là, kế hoạch hành động theo đó đã được xây dựng với các tổ chức sức khỏe tâm thần và thể thao dựa trên những điểm chính nêu ra trong cuộc thảo luận, bao gồm làm rõ về sự hỗ trợ sẵn có, chia sẻ về những cách làm hay nhất trong lĩnh vực thể thao và việc giáo dục sức khỏe tâm thần và huấn luyện thể thao đã được cải thiện. Chính phủ sẽ tiếp tục hợp tác với

ngành thể thao và sức khỏe tâm thần để thực hiện kế hoạch hành động, xây dựng dựa trên những cách làm hay đã thực hiện và tiếp tục xóa bỏ sự kỳ thị của những người xung quanh, và nâng cao nhận thức về các vấn đề sức khỏe tâm thần.

Cần lưu ý rằng mặc dù một số hành động có thể được thực hiện khá nhanh chóng nhưng những hành động khác sẽ phải mất một thời gian để đưa vào thực hiện. Chúng tôi sẽ thiết lập và quản lý một nhóm nhỏ để giám sát tiến độ thực hiện các hành động trong kế hoạch bao gồm các đại diện từ các tổ chức có hành động được liệt kê dưới đây. Chúng tôi sẽ báo cáo trước Quốc hội về tiến độ của kế hoạch hành động Tương lai thể thao như một phần của báo cáo thường niên.

TT	Hành động	Kết quả đầu ra	Thời gian	Chủ quản
1	Thiết lập bộ tiêu chuẩn cao về hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong thể thao thành tích cao, bằng cách thực hiện chiến lược bảo vệ sức khỏe tâm thần mới. Chiến lược này sẽ nâng cao sức khỏe tâm thần tốt và cung cấp chỉ dấu và tư vấn thích hợp cho các vấn đề sức khỏe tâm thần	Tiêu chuẩn về các yêu cầu hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho vận động viên và nhân viên hỗ trợ vận động viên (ASP) trong thể thao thành tích cao. Một môi trường thành tích thể thao được củng cố về mặt tâm lý cho phép tất cả mọi mặt hoạt động phát triển mạnh. Khóa học về sức khỏe tâm thần đề ra các khuyến	Th 8 / 2018 Dài hạn đến 2024 (dành cho hệ thống đã được đưa vào thực hiện và có thể duy trì)	Ngành Thể thao Vương quốc Anh (được hỗ trợ bởi Ủy ban Vận động viên Anh (BAC), Viện Thể thao và Trí tuệ).

		<p>ngợi của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) về sức khỏe tâm thần tốt và cũng cung cấp sự hỗ trợ cho các vấn đề sức khỏe tâm thần.</p> <p>Thông tin bổ sung cho các vận động viên và ASP về vai trò của các nhà tâm lý học lâm sàng và thể thao trong việc tăng nâng cao khỏe tâm thần tốt hơn để đảm bảo điều này được hiểu rõ ở cấp độ đội và cá nhân, đồng thời cam kết giúp các Cơ quan Quản lý Quốc gia (NGB) tối ưu hóa việc họ triển khai hoạt động.</p> <p>Khóa huấn luyện cho các Giám đốc kỹ thuật, Huấn luyện viên, NGB và Nhân viên Học viện trong nội bộ để họ nhận thức đúng về sức khỏe tâm thần, cách xác định các dấu hiệu của sức</p>	<p>Tháng 12 năm 2018</p> <p>Tháng 12 năm 2018</p>	
--	--	--	---	--

		<p>khỏe tâm thần và thúc đẩy sức khỏe tinh thần tích cực, bao gồm nhận thức khả năng, đối phó với những căng thẳng trong cuộc sống bình thường, làm việc hiệu quả và đóng góp cho cộng đồng.</p> <p>Xổ số Quốc gia tài trợ cho các vận động viên đến thăm các đơn vị chăm sóc sức khỏe tâm thần để tiếp tục phá bỏ sự kỳ thị xung quanh vấn đề sức khỏe tâm thần.</p>	<p>Đang thực hiện từ tháng 6 năm 2018</p>	
2	<p>Đảm bảo luôn có sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và ngang bằng với mức độ cải thiện sức khỏe thể chất, ở mọi giai đoạn phát triển tài năng.</p>	<p>Sức khỏe tinh thần là một phần của Chiến lược phát triển nhân tài của Thể thao nước Anh, chiến lược này sẽ đưa vào thực thi các nguyên tắc chung về trải nghiệm tích cực, phát triển vận động viên toàn diện và đảm bảo sức khỏe và phúc lợi của vận động viên. Bao</p>	<p>Tháng 10 năm 2018.</p>	<p>Ngành thể thao nước Anh (phối hợp với các đối tác quan trọng khác bao gồm SportsAid, Chương trình Học bổng Vận động viên Tài năng</p>

		<p>gồm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các nhân tài tiềm năng trong NGB và các nhân viên chính của các đối tác được tài trợ khác được đào tạo và hỗ trợ. - Đặt ra các kỳ vọng và hỗ trợ hành động tích cực cho NGB và các đối tác khác. 	<p>Đang diễn ra từ mùa hè 2018</p> <p>Đang diễn ra từ mùa hè 2018</p>	<p>(TASS), Hội đồng Đại hội Thể thao Khó khăn vượt chung Vương quốc Anh</p>
3	<p>Để đảm bảo sự hỗ trợ mà Hiệp hội vận động viên cung cấp cho các thành viên của họ tiếp tục thể hiện cách làm hay nhất. (Tùy thuộc vào các nguồn lực sẵn có, điều này có thể bao gồm trọng tâm là đảm bảo quyền của vận động viên được tôn trọng; hỗ trợ và chuẩn bị cho cuộc sống sau sự nghiệp thi đấu thể thao; các chiến dịch để</p>	<p>Cách làm hay nhất được chia sẻ và phát triển trong các Hiệp hội vận động viên chuyên nghiệp, Học viện Thể thao Anh (EIS), Chương trình Học bổng vận động viên tài năng (TASS) và Học viện Thể thao Scotland (SIS) thông qua các cuộc họp thường kỳ.</p> <p>Thực hiện điểm chuẩn của sự hỗ trợ có sẵn cho các vận động viên chuyên nghiệp từ các Hiệp hội vận động viên.</p> <p>Hợp tác làm việc</p>	<p>Đang diễn ra (các cuộc họp định kỳ ít nhất hai lần một năm với các bên liên quan chính và các Hiệp hội vận động viên)</p> <p>Tài liệu nội bộ đến cuối năm</p>	<p>Các hiệp hội vận động viên chuyên nghiệp (được hỗ trợ bởi Liên đoàn vận động viên chuyên nghiệp (PPF))</p>

	vừa giảm kỳ thi vừa nâng cao nhận thức về sự hỗ trợ sẵn có; được sử dụng miễn phí dịch vụ tư vấn độc lập và bí mật cũng như hỗ trợ về lâm sàng; và cung cấp hỗ trợ tài chính trong trường hợp khó khăn.)	với Liên đoàn thể thao, các hoạt động tinh thần và Giải trí (thông qua Hiến chương Sức khỏe tâm thần đối với thể thao) để khuyến khích sự hỗ trợ nhiều hơn từ các giải đấu chuyên nghiệp và các cơ quan quản lý đối với sức khỏe tinh thần của các vận động viên.	2018	
4	Tích hợp nội dung hỗ trợ sức khỏe tâm thần vào cơ hội học tập chính thức và không chính thức cho các huấn luyện viên thể thao và nhân viên hỗ trợ ở tất cả các cấp.	<p>Trung bày hỗ trợ sức khỏe tâm thần trong huấn luyện.</p> <p>Sản xuất “Nội dung hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho việc học của huấn luyện viên và Hướng dẫn phát triển” (gắn với Tiêu chuẩn chuyên ngành huấn luyện)</p> <p>Phát triển khóa học e-learning với tổ chức thể thao và sức khỏe tâm thần nước Anh</p> <p>Các cơ hội hỗ trợ sức khỏe tâm thần</p>	<p>tháng 6 năm 2018</p> <p>Tháng 5 năm 2018</p> <p>Tháng 10 năm 2018</p> <p>Tháng 4 năm 2018</p>	Hội đồng Huấn luyện Vương quốc Anh

		<p>đã được đưa vào xem xét nguồn lực huấn luyện của nước Anh</p> <p>Nội dung hỗ trợ sức khỏe tâm thần được đưa vào xem xét để cấp văn bằng ở bất kỳ trình độ nào của các cơ quan quản lý chính thức.</p> <p>Xem xét kết quả học tập từ việc thực hiện kế hoạch hành động và đưa ra các khuyến nghị ngoài các huấn luyện viên</p>	<p>- tháng 3 năm 2019</p> <p>Tháng 4 năm 2018</p> <p>Tháng 3 năm 2019</p>	
5	<p>Tạo dựng và phân bổ các nguồn lực cụ thể liên quan đến thể thao để hỗ trợ việc thực hiện các khuyến nghị phát triển mạnh trong công việc trong toàn ngành.</p> <p>Đảm bảo người sử dụng lao động có thể hỗ trợ tốt hơn cho nhân</p>	<p>Một hướng dẫn phù hợp được tạo ra với hướng dẫn cụ thể về lĩnh vực, các nghiên cứu điển hình, tài nguyên và công cụ.</p>	<p>Mùa hè 2018</p>	<p>Liên đoàn Thể thao, Giải trí và sức khỏe tâm thần</p>

	viên (bao gồm vận động viên, huấn luyện viên, tình nguyện viên, quản trị viên và nhân viên) về sức khỏe tinh thần và phúc lợi nhận thức được vai trò của nhóm trong sự thành công.			
6	Khuyến khích những cách làm hay sẽ được chia sẻ trong lĩnh vực thể thao	Một ngân hàng tài nguyên trực tuyến về cách làm hay được tạo ra để chia sẻ rộng rãi trong ngành và các bên liên quan.	Tháng 9 năm 2018	Liên đoàn Thể thao và Giải trí

Thanh Hiền biên dịch theo:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/691770/180320_FINAL_Mental_Health_and_Elite_Sport_Action_Plan.pdf

TRẦM CẢM Ở CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN BOXING TRUNG QUỐC: BIỆN PHÁP CAN THIỆP

Mở đầu

Sức khỏe tinh thần của các vận động viên ưu tú ngày càng trở thành tâm điểm chú ý cả trong tâm lý thể thao và y học thể thao. Tuy nhiên, một số nghiên cứu đã khảo sát cách ứng phó của các vận động viên ưu tú đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần như bệnh trầm cảm. Trầm cảm là một vấn đề xã hội phổ biến ảnh hưởng đến cả dân số nói chung và các vận động viên nói riêng. Trong khi tỷ lệ chính xác của bệnh trầm cảm ở các vận động viên ưu tú vẫn chưa rõ ràng và thường bị đánh giá thấp, thì mức độ các triệu chứng trầm cảm xảy ra trong số họ hiện được coi là tương đương hoặc cao hơn so với dân số nói chung. Các nghiên cứu trước đây cũng phát hiện ra rằng những vận động viên tham gia các môn thể thao đồng đội có mức độ trầm cảm thấp hơn những người tham gia các môn thể thao cá nhân.

Các học giả về tâm lý học thể thao đã kêu gọi nghiên cứu để “lên tiếng” cho các nhóm bị bất lợi về mặt xã hội, có thể bao gồm cả các võ sĩ quyền anh. Boxing là môn thể thao đối kháng đặt hai cá nhân vào một cuộc ganh đua gay gắt về thể chất và tinh thần, những người này không chỉ cần phải giảm cân nhanh chóng trước trận đấu để duy trì trạng thái thi đấu tốt nhất mà còn phải đối mặt với nguy cơ bị chấn động não trong quá trình thi đấu và tập luyện. Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng việc giảm cân nhanh chóng và chấn động não có liên quan đến

chứng trầm cảm ở các mẫu điển hình của các võ sĩ quyền Anh. Tuy nhiên, những phát hiện này cho thấy mối liên hệ giữa trầm cảm và chấn động não liên quan đến thể thao, không cho thấy bất kỳ mối quan hệ nào giữa trầm cảm, khả năng kiểm soát bản thân và phương pháp tự báo cáo ở các võ sĩ.

Các mô hình sinh lý học thần kinh và tâm lý xã hội ở giai đoạn này đưa ra bằng chứng cho mối quan hệ giữa chấn thương não và trầm cảm. Một mặt, mô hình sinh lý học thần kinh của bệnh trầm cảm đã cung cấp những lời giải thích thuyết phục và phức tạp về chứng trầm cảm. Ví dụ, những người bị trầm cảm lâm sàng đã được phát hiện có những thay đổi về cấu trúc và hình thái các trung tâm của não liên quan đến hồi hải mã, hạch hạnh nhân và vùng não trước thùy trán, có thể bị ảnh hưởng sau chấn động. Ngoài ra, nó chỉ ra ảnh hưởng của alen E4 Apolipoprotein (đã được chứng minh là có khả năng gây ra bệnh Alzheimer) có liên quan đến chấn thương sọ não mãn tính trong quyền anh. Có nghĩa là, ở những võ sĩ đã từng bị nằm sàn (knock out) nhiều lần trong sự nghiệp quyền anh của họ, những người có alen E4 có các triệu chứng mất trí nhớ cao hơn đáng kể so với những người khác. Nói cách khác, alen E4 ảnh hưởng đến việc một cá nhân tương đối nhạy cảm hay không nhạy cảm với tác động gây mất trí nhớ của chấn thương não nhẹ lặp đi lặp lại. Mặt khác, mô hình nhận thức và tâm lý xã hội của bệnh trầm cảm đã cung cấp một khuôn khổ để xác định và hiểu rõ các yếu tố duy trì giai đoạn trầm cảm. Ngoài ra, một số khía cạnh của khả năng tự kiểm soát và tự tin vào năng lực của bản thân, chẳng hạn như thiếu sự hồi phục tích cực, bỏ tập luyện thể thao, cô lập và thiếu sự hỗ trợ của xã hội trong việc đối phó với tình trạng bị chấn động có thể ảnh hưởng đến tâm

trạng ở các vận động viên bị chấn động não. Do đó, nghiên cứu này cố gắng tìm hiểu rõ hơn các yếu tố ảnh hưởng đến trạng thái trầm cảm ở các vận động viên tham gia các môn thể thao cá nhân bằng cách khám phá các yếu tố ảnh hưởng và cơ chế gây trầm cảm ở các vận động viên boxing. Vì vậy, việc khảo sát các yếu tố ảnh hưởng và cơ chế gây ra bệnh trầm cảm của võ sĩ quyền anh là đặc biệt quan trọng để ngăn ngừa và giảm thiểu trạng thái trầm cảm đó ở võ sĩ quyền Anh và thúc đẩy sự phát triển lành mạnh của họ.

Việc chuyển từ các mô hình y tế tập trung vào việc điều trị sang các phương pháp tiếp cận chăm sóc sức khỏe theo hoàn cảnh và phòng ngừa nhiều hơn, hiểu biết rộng hơn các hiệu quả tâm lý - xã hội liên quan đến y tế dự phòng là điều tối quan trọng. Trong trường hợp này, khả năng tự kiểm soát đóng vai trò trung gian giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và bệnh trầm cảm ở võ sĩ quyền anh có liên quan nhiều đến lý thuyết nhận thức xã hội (SCT) và những cân nhắc về khía cạnh tâm lý xã hội rộng hơn của sức khỏe.

Lý thuyết nhận thức xã hội của Albert Bandura đại diện cho một trong những lý thuyết được nghiên cứu nhiều nhất trong lĩnh vực này, với các ứng dụng trong bối cảnh đa dạng như giáo dục, y tế và thực sự là có cả thể dục và thể thao. Nó được xác định là lý thuyết về hành vi con người với các nguyên tắc tích hợp có khả năng ứng dụng rộng rãi. Trong khuôn khổ lý thuyết nhận thức xã hội, sự tự tin vào năng lực của bản thân, thể hiện niềm tin của con người vào khả năng của mình để thực hiện các hành vi nhất định, được coi là yếu tố quyết định trọng tâm của hành vi theo định hướng nhiệm vụ và thúc đẩy hành vi lành mạnh. Các nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng tự tin vào năng lực của bản thân không chỉ

là một thành phần quan trọng của hoạt động thể thao nó còn có tác dụng bảo vệ tích cực đối với sức khỏe tinh thần của vận động viên. Do đó, nghiên cứu này dựa trên lý thuyết nhận thức xã hội, nhằm chứng minh rõ ràng hơn tầm quan trọng của tính tự chủ và tự tin vào năng lực của bản thân trong việc ngăn ngừa và giảm thiểu chứng trầm cảm ở các võ sĩ.

Các nghiên cứu chuyên sâu đã phát hiện ra sự tự tin vào năng lực của bản thân, tự kiểm soát và lòng tự trọng là những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến bệnh trầm cảm. Tự tin vào năng lực của bản thân đề cập đến niềm tin của một cá nhân vào tổ chức của mình và khả năng thực hiện các hành động cần thiết để đạt được một mục tiêu cụ thể. Nghiên cứu cho thấy rằng mức độ tự tin vào năng lực của bản thân thấp dẫn đến trầm cảm và nó có thể là một yếu tố bảo vệ quan trọng đối với sức khỏe tâm thần của cá nhân. Loại giả thuyết này được xác nhận bởi các nghiên cứu gần đây, cho thấy tự tin vào năng lực của bản thân là một yếu tố dự báo tiêu cực đáng kể về trầm cảm và là một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến trầm cảm. Những người có lòng tự tin vào năng lực của bản thân cao tin rằng họ có thể kiểm soát hiệu quả các mối đe dọa tiềm ẩn từ bên ngoài và phản ứng tích cực của họ có thể giúp họ duy trì sức khỏe tinh thần của mình. Tuy nhiên, trong khi một số nghiên cứu đã xác nhận rằng tự tin vào năng lực của bản thân sẽ là chỉ báo tiêu cực về bệnh trầm cảm nói chung, song không có nghiên cứu nào chuyên khảo sát về mối quan hệ giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân võ sĩ quyền anh và bệnh trầm cảm. Do đó, mục đích của công trình nghiên cứu này là khảo sát cụ thể giá trị chẩn đoán tiêu cực về chứng trầm cảm của sự tự tin vào năng lực của bản thân ở các võ sĩ.

Tự chủ là khả năng của cá nhân gây tác động, điều chỉnh và kiểm soát các quá trình tâm lý, hành vi và sinh lý của chính mình. Một số nghiên cứu trước đây đã phát hiện ra rằng trầm cảm có thể được coi là một tập hợp các vấn đề liên quan đến những vấn đề về tự chủ. Do đó, tự chủ cũng có thể được sử dụng như một giải pháp ngăn ngừa hoặc giảm bớt chứng trầm cảm. Nghiên cứu trong vài thập kỷ qua đã chỉ ra rằng việc rèn luyện khả năng tự chủ có thể làm giảm mức độ trầm cảm một cách thành công. Các nghiên cứu trước đây cho thấy khả năng tự chủ là yếu tố chính ảnh hưởng đến trầm cảm và nghiên cứu cụ thể đã chỉ ra rằng đó cũng là một yếu tố dự báo tiêu cực. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người có mức tự chủ thấp hơn có nhiều khả năng bị trầm cảm hơn những người có mức tự chủ cao hơn; những người có mức tự chủ cao hơn luôn sẵn sàng hơn trong việc áp dụng các biện pháp để giải quyết các vấn đề của họ và có ý thức kiểm soát cao hơn để chống lại áp lực. Những người thiếu khả năng điều chỉnh và kiểm soát hiệu quả hành vi của mình thường có nhiều khả năng bị trầm cảm vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Như vậy, vẫn chưa rõ liệu có một cơ chế tâm lý nào ảnh hưởng đến sự tự chủ và bệnh trầm cảm ở các võ sĩ hay không. Dựa trên những bằng chứng trên, chúng tôi đưa ra giả thuyết rằng sự tự chủ sẽ dự báo tiêu cực về bệnh trầm cảm ở các võ sĩ.

Tự tin vào năng lực của bản thân báo hiệu cảm xúc của một người có khả năng tự chủ vượt trội; cá nhân sẽ chỉ hành động tích cực nếu họ cảm thấy họ có khả năng hoàn thành một hoạt động. Tự chủ đòi hỏi cá nhân phải có đủ các nguồn lực để kiểm soát bản thân, còn tự tin vào năng lực của bản thân là một cảm xúc tích cực có thể bổ sung cho khả năng này. Bandura tin vào

sự tương tác giữa sự tự chủ và tự tin vào năng lực của bản thân. Một số nghiên cứu cho thấy tự tin vào năng lực của bản có thể dự đoán tích cực khả năng tự chủ. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu khác đã phát hiện ra rằng, trong một số trường hợp nhất định, sự tự chủ của cá nhân có thể dự đoán tiêu cực một cách đáng kể về khả năng tự tin vào năng lực của bản thân. Do đó, có thể có những mối quan hệ khác nhau giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và khả năng tự chủ giữa các nhóm khác nhau. Vì vậy, nghiên cứu cần phải tìm hiểu ảnh hưởng của sự tự tin vào năng lực của bản thân đối với khả năng tự chủ của các vận động viên boxing.

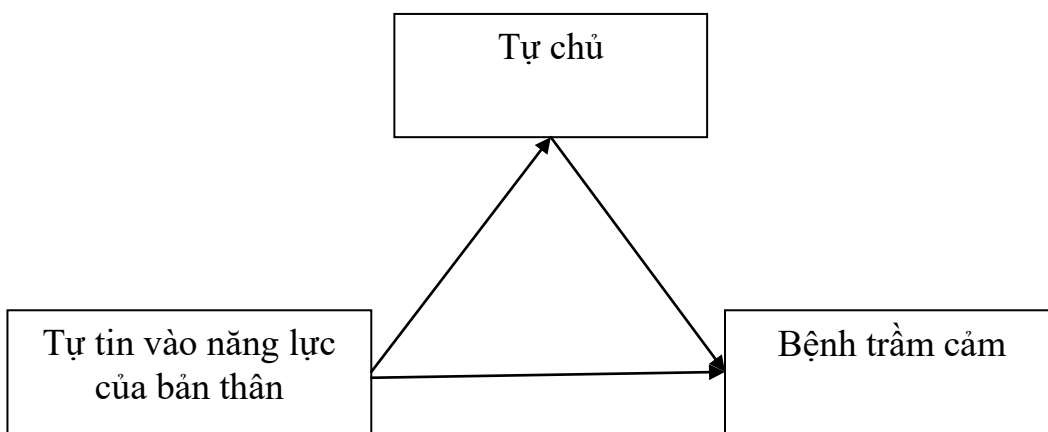
Nhiều công trình nghiên cứu hiện có đã chứng minh rằng tự chủ có liên quan chặt chẽ đến sự tự tin vào năng lực của bản thân và bệnh trầm cảm, vai trò là một biến số trung gian đáng được xem xét và nó điều hòa mối quan hệ giữa các đặc điểm tâm lý khác và bệnh trầm cảm ở các nhóm khác nhau. Do đó, nghiên cứu này nhằm điều tra xem liệu sự tự tin vào năng lực của bản thân có tác động tích cực đến khả năng tự chủ của các võ sĩ hay không và liệu có tác động gián tiếp nào đến mối quan hệ giữa tự tin vào năng lực của bản thân và bệnh trầm cảm hay không. Nghiên cứu suy đoán rằng ở các võ sĩ quyền anh có mối tương quan tích cực giữa tự tin vào năng lực của bản thân và khả năng tự chủ, và sự tự chủ sẽ điều chỉnh những tác động của sự tự tin vào năng lực của bản thân đối với bệnh trầm cảm.

Nghiên cứu hiện tại

Mục đích của nghiên cứu là điều tra tác động của sự tự tin vào năng lực của bản thân, tự chủ và bệnh trầm cảm của võ sĩ quyền anh. Giả thuyết cho rằng sự tự tin vào năng lực của bản

thân của võ sĩ quyền anh sẽ có mối tương quan âm tính đáng kể đến chứng trầm cảm, và sự tự tin vào năng lực của bản thân của võ sĩ quyền anh có ý nghĩa tích cực trong dự báo khả năng tự chủ; thứ hai, khả năng tự tin của võ sĩ quyền anh sẽ dự báo đáng kể về chứng trầm cảm; cuối cùng, khả năng tự tin của võ sĩ quyền anh có tác động điều chỉnh đáng kể giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và chứng trầm cảm. Do đó, nghiên cứu này đã khám phá tác động của khả năng tự tin vào năng lực của bản thân đối với chứng trầm cảm của võ sĩ quyền anh và cơ chế bên trong của nó từ góc độ cơ chế bảo vệ của sự tự tin vào năng lực của bản thân đối với sức khỏe tâm thần của cá nhân. Sự tự tin vào năng lực của bản thân của vận động viên boxing ảnh hưởng đến bệnh trầm cảm như thế nào? (Vai trò trung gian của sự tự chủ trong đó). Chúng tôi mong muốn cung cấp cho các nhà tâm lý học thể thao những góc nhìn mới và những gợi ý hữu ích để can thiệp và điều trị chứng trầm cảm của các vận động viên boxing. Do đó, chúng tôi đã mô phỏng một mô thức điều chỉnh để kiểm tra xem liệu khả năng tự chủ của vận động viên boxing có tác động điều chỉnh mối quan hệ giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và chứng trầm cảm hay không.

Hình 1. minh họa mô hình khái niệm được áp dụng.



Phương pháp mẫu

Mẫu bao gồm các vận động viên boxing đến từ Trung Quốc, các cá nhân và các đội. Nghiên cứu này đã áp dụng chọn mẫu theo cụm và chọn các vận động viên boxing Trung Quốc ở các thành phố khác nhau. Những vận động viên tham gia sẽ điền các câu trả lời vào phiếu điều tra. Trong nghiên cứu cắt ngang này, có tổng số 250 phiếu điều tra đã được phân phát, và tổng số 231 phiếu điều tra hợp lệ được thu về, tỷ lệ trả lời là 92%. Trong số những người tham gia, N = 144 là nam (62%), N = 87 là nữ (38%). Tuổi trung bình của họ là M = 20,28 tuổi (SD = 2,60, tuổi từ 18 đến 32).

Quy trình thực hiện

Tất cả những người tham gia được mời thực hiện một cuộc khảo sát trực tuyến ẩn danh, mất khoảng 20 phút để hoàn thành. Những người tham gia đã được các nhà nghiên cứu tiếp cận, với sự hỗ trợ của bộ các quy tắc ứng xử khi tham gia thể thao, phù hợp với các thủ tục đạo đức nghiên cứu đã được phê duyệt. Trang đầu tiên của tài liệu khảo sát bao gồm thông tin về sự đồng ý được thông báo, bao gồm cả tính chất tự nguyện của việc tham gia. Trang đầu tiên của tài liệu khảo sát này cho biết rằng sự đồng ý được suy ra dựa trên việc cung cấp dữ liệu. Những người tham gia được nhắc nhở về bất kỳ mục nào còn thiếu trước khi chuyển sang trang tiếp theo, sao cho không để bị thiếu dữ liệu kết quả. Những người tham gia được quyền truy cập cá nhân vào máy tính bảng hoặc điện thoại để hoàn thành cuộc khảo sát. Việc thu thập dữ liệu được thực hiện tại địa phương, tại mỗi câu lạc bộ / đội tham gia.

Các giá trị đo lường

Thang đo lường mức độ tự tin vào năng lực của bản thân đối với các vận động viên

Thang đo lường mức độ tự tin vào năng lực của bản thân đối với các vận động viên bao gồm 15 mục, chẳng hạn như “Tôi có thể giữ đầu óc tỉnh táo và tập trung trong suốt cuộc thi đấu”. Các mục cho thang điểm tự tin vào năng lực của bản thân dao động từ 1 = chưa bao giờ như thế này đến 5 = luôn luôn như vậy. Phân tích nhân tố xác nhận đã khẳng định tính một chiều của thang đo (CFA): $\chi^2 = 97,75$, $df = 70$, $\chi^2 / df = 1,40$, $RMSEA = 0,042$, $IFI = 0,983$, $NFI = 0,943$, $CFI = 0,983$. Hệ số tải nhân tố (trọng số nhân tố) của các mục nằm trong khoảng từ $a = 0,44$ đến $a = 0,68$. Độ ổn định bên trong của bảng câu hỏi là tốt ($\alpha = 0,92$).

Giá trị độ tin cậy của thang đo trầm cảm rút gọn (CES-D)

Thang điểm CES-D có 20 mục. Bảng câu hỏi bao gồm 20 mục; một ví dụ là "Tôi cảm thấy chán nản." Mục này phải được trả lời trên thang điểm từ 1 (hiếm khi hoặc không có) đến 4 (hầu hết hoặc mọi lúc), với điểm số cao hơn cho thấy các triệu chứng trầm cảm biểu hiện nhiều hơn. Phân tích nhân tố xác nhận đã xác nhận tính một chiều của thang đo (CFA): $\chi^2 = 3,21$, $df = 2$, $\chi^2 / df = 1,61$, $RMSEA = 0,051$, $IFI = 0,993$, $NFI = 0,982$, $CFI = 0,993$. Hệ số tải nhân tố của các mục nằm trong khoảng từ $a = 0,35$ đến $a = 0,71$. Độ ổn định bên trong của bảng câu hỏi đạt yêu cầu ($\alpha = 0,70$).

Phiếu điều tra khả năng tự chủ

Khả năng tự chủ được đo lường bằng bảng câu hỏi thang điểm Likert gồm 19 mục, năm điểm, từ “1 = hoàn toàn không”

đến “5 = rất nhiều”, phản ánh năm miền bậc cao của kiểm soát xung động, hiệu suất làm việc hoặc học tập, thói quen lành mạnh, giải trí điều độ và chống lại sự cám dỗ; điểm cao hơn cho thấy khả năng tự chủ tốt hơn (ví dụ mục: “Tôi rất giỏi trong việc chống lại sự cám dỗ”). Phân tích nhân tố xác nhận đã khẳng định tính một chiều của thang đo (CFA): $\chi^2 = 6.19$, $df = 3$, $\chi^2 / df = 2.06$, $RMSEA = 0.068$, $IFI = 0.989$, $NFI = 0.979$, $CFI = 0.989$. Hệ số tải nhân tố của các mục nằm trong khoảng từ $a = 0,47$ đến $a = 0,78$. Độ ổn định bên trong của bảng câu hỏi là đủ tiêu chuẩn ($\alpha = 0,83$).

Phân tích dữ liệu

Nghiên cứu này sử dụng phần mềm ứng dụng SPSS 22.0 để phân tích thống kê và Amos 24.0 để thiết lập mô hình cấu trúc.

Đầu tiên, chúng tôi sử dụng phân tích tương quan sơ bộ để xem xét các mối quan hệ giữa tự tin vào năng lực của bản thân, tự chủ và trầm cảm. Thống kê mô tả, giá trị trung bình (M) và độ lệch chuẩn (SD) đã được kiểm tra thông qua IBM SPSS Statistics phiên bản 22. Sau đó, theo quy trình hai bước do Gerbing và Anderson (69) khuyến nghị, nghiên cứu này đã kiểm tra mô hình trung gian đo lường trước khi xây dựng. Đầu tiên, chúng tôi sử dụng mô hình đo lường có ba biến tiềm năng: tự tin vào năng lực của bản thân, tự chủ và trầm cảm, để kiểm tra xem mỗi biến tiềm ẩn có thể được biểu thị tốt bằng các chỉ số của nó hay không. Tiếp theo, chúng tôi xác định xem kết quả từ mô hình đo lường có đạt yêu cầu hay không; mô hình cấu trúc có thể được kiểm tra bằng cách sử dụng ước tính tần xuất xảy ra tối đa (ML) trong chương trình AMOS 24.0. Để kiểm soát sự lạm phát của các lỗi đo lường được tạo ra bởi nhiều

mục cho biến tiềm ẩn, chúng tôi đã tạo một số phần bằng cách sử dụng phương pháp chỉ định phân loại các phần mục và đặc biệt tạo ra các phần gồm hai mục dành cho sự tự tin vào năng lực của bản thân, các phần năm mục dành cho khả năng tự chủ, và phần bốn mục dành cho bệnh trầm cảm.

Kết quả

Phân tích sơ bộ

Các phân tích sơ bộ đối với các biến nghiên cứu được trình bày trong Bảng 1. Thứ nhất, sự tự tin vào năng lực của bản thân của vận động viên boxing có tương quan nghịch với trầm cảm, và khả năng tự chủ của vận động viên boxing có tương quan nghịch với trầm cảm. Hơn nữa, sự tự tin vào năng lực của bản thân của vận động viên boxing có tương quan thuận với khả năng tự chủ. Do đó, trong nghiên cứu này, các mối tương quan có ý nghĩa giữa các biến đã tạo cơ sở cho việc thử nghiệm các tác động điều chỉnh tiếp theo.

Bảng 1. Thống kê mô tả cho các biến nghiên cứu (N = 231).

	M	SD	1	2	3
1. Tự tin vào năng lực của bản thân	3.34	0.65	-		
2. Khả năng tự chủ	3.34	0.51	0.23***		
3. Bệnh trầm cảm	2.10	0.30	- 0.21**	- 0.31***	-

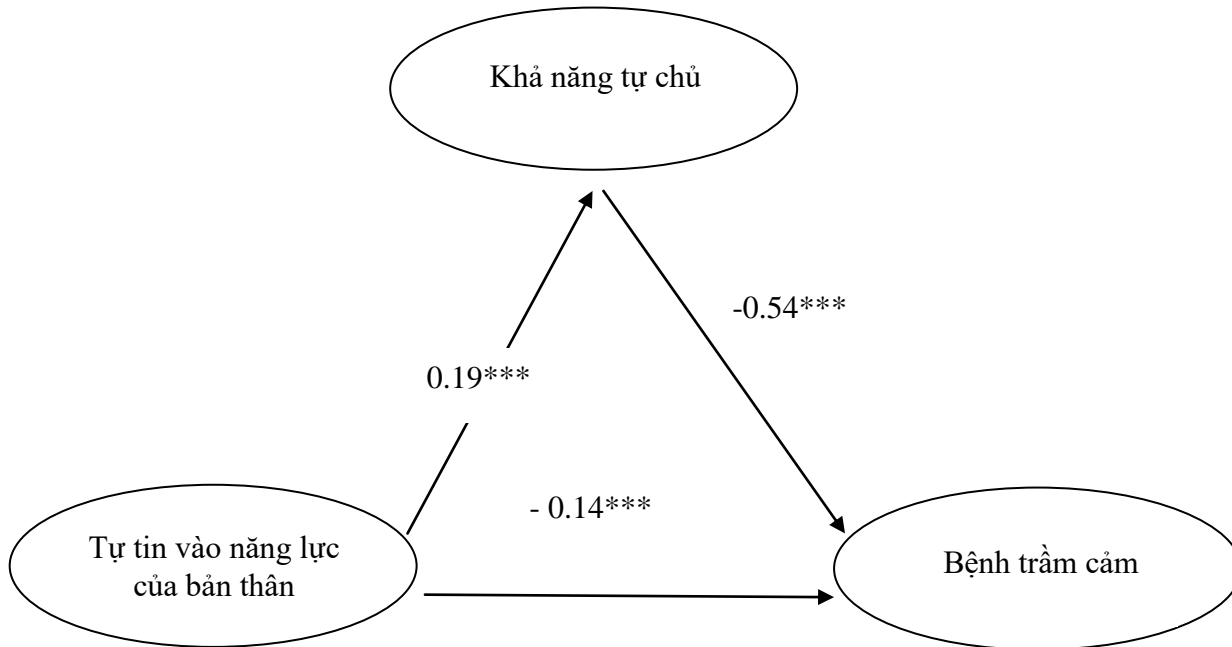
* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ và *** $P < 0.001$

Phân tích mô hình tổng thể

Theo quy trình thử nghiệm của các hành vi điều chỉnh (Preacher và cộng sự, 2006). Thứ nhất, các chỉ số đo lường của kết quả phân tích trực tiếp sai số chuẩn của số trung bình (SEM) như sau: ($\chi^2 = 8$, $df = 15,52$, $\chi^2 / df = 1,940$, $p < 0,05$), CFI (0,983), TLI (0,967), và GFI (0,977) > 0,90 và RMSEA (0,067) < 0,06. Sự tự tin vào năng lực bản thân có liên quan tiêu cực đến trầm cảm ($\beta = -0,24$, $p < 0,001$). Sau đó, sai số chuẩn của số trung bình (SEM) đã kiểm tra xem liệu có tác động chỉnh của khả năng tự chủ giữa sự tự tin vào năng lực bản thân và chứng trầm cảm ở các vận động viên boxing hay không. Giá trị χ^2 là không đáng kể ($\chi^2 = 38$, $df = 55,73$, $\chi^2 / df = 1,467$, $p < 0,05$) với độ nhạy của nó đối với kích thước mẫu lớn, các chỉ số tốt khác cho thấy kết quả khả quan của nghiên cứu này, với CFI (0,978), TLI (0,969) và GFI (0,957) > 0,90, RMSEA (0,045) < 0,06 và SRMR (0,047) < 0,06. Phương sai về trầm cảm được giải thích bởi mô hình này là 35%. Tất cả các biến quan sát được tải đáng kể trên các cấu trúc tiềm ẩn theo các hướng dự kiến, điều này cho thấy rằng các chỉ số được chọn đại diện một cách hợp lý cho các cấu trúc cơ bản đảm bảo độ tin cậy về mặt thống kê.

Như thể hiện trong Hình 2, sự tự tin vào năng lực của bản thân có mối tương quan âm tính đối với trầm cảm ($\beta = -0,14$, $p < 0,001$), và khả năng tự chủ có mối tương quan âm tính với bệnh trầm cảm ($\beta = -0,54$, $p < 0,001$). Hơn nữa, sự tự tin vào năng lực của bản thân có mối tương quan dương tính với khả năng tự chủ ($\beta = 0,35$, $p < 0,001$), và tuổi tác có liên quan thuận với mức độ tự chủ ($\beta = 0,19$, $p < 0,001$). Tổng hợp lại, khả năng tự chủ có tác động điều chỉnh một phần đến mối quan hệ giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và chứng trầm cảm

Hình 2. Mô hình hàm số cấu trúc của các tác động trực tiếp và gián tiếp đối với chứng trầm cảm của vận động viên boxing. $P < 0,001$ và Có ý nghĩa thống kê.



Bàn luận

Nghiên cứu này bàn luận về mối quan hệ giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân của vận động viên boxing với chứng trầm cảm và các cơ chế hoạt động bên trong của nó. Phân tích tương quan cho biết có mối tương quan tiêu cực đáng kể giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân, khả năng tự chủ và bệnh trầm cảm của vận động viên boxing, và có mối tương quan thuận đáng kể giữa tính hiệu quả và tự kiểm soát. Ngoài ra, khả năng tự kiểm soát của võ sĩ quyền anh có tác động trung gian đáng kể giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và chứng trầm cảm.

Nghiên cứu này nhằm mục đích tìm hiểu xem liệu sự tự tin vào năng lực của bản thân và khả năng tự chủ có thể dự báo về bệnh trầm cảm ở các võ sĩ hay không. Chúng tôi xác định sự tự

tin vào năng lực của bản thân có liên quan rõ rệt và tiêu cực với bệnh trầm cảm, một phát hiện phù hợp với các kết luận trước đó. Kết quả của chúng tôi cũng gợi ý rằng sự tự tin vào năng lực của bản thân của vận động viên boxing sẽ dự báo tiêu cực về chứng trầm cảm; một lần nữa, phát hiện này phù hợp với kết quả của các nghiên cứu trước đây. Lý thuyết nhận thức xã hội lập luận rằng sự thiếu tự tin vào năng lực của bản thân có thể dẫn đến cảm giác chán nản thông qua sự khác biệt về nguyện vọng và kỹ năng nhận thức. Kết quả của nghiên cứu này ở một mức độ nhất định ủng hộ quan điểm của lý thuyết nhận thức xã hội, rằng tự tin vào năng lực của bản thân có ảnh hưởng đến chứng trầm cảm ở các vận động viên boxing.

Vì vậy, sự tự tin vào năng lực của bản thân rất quan trọng đối với các vận động viên boxing, nó là một chỉ số tâm lý để dự đoán sự trầm cảm của các vận động viên boxing. Ngoài ra, một số nghiên cứu dựa trên các phương pháp nghiên cứu theo chiều dọc cũng cho thấy mối tương quan nghịch đáng kể giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và bệnh trầm cảm, trong khi những nghiên cứu khác chứng minh rằng mức độ tự tin vào năng lực của bản thân của cá nhân bị suy giảm sẽ dẫn đến tâm lý không ổn định, bao gồm cả trầm cảm. Do đó, việc cải thiện sự tự tin vào năng lực của bản thân vận động viên boxing không chỉ có thể nâng cao xác suất chiến thắng trong các cuộc thi đấu mà còn góp phần củng cố sức khỏe tâm thần của các vận động viên boxing.

Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cũng cho thấy rằng tính tự chủ có liên quan rõ rệt và tiêu cực với chứng trầm cảm ở các vận động viên boxing, chúng tôi thấy rằng điều này phù hợp với các

ngiên cứu trước đây. Mô hình tự chủ đối với trạng thái trầm cảm cho thấy rằng liệu pháp tự chủ đã tỏ ra có khả năng làm giảm trạng thái trầm cảm nhiều hơn đáng kể. Kết quả của nghiên cứu này ở một mức độ nhất định ủng hộ quan điểm mô hình tự kiểm soát bệnh trầm cảm, rằng việc cải thiện khả năng tự chủ của vận động viên boxing sẽ giúp giảm nhẹ nguy cơ trầm cảm ở họ. Mức độ tự chủ cao là điều cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của sức khỏe thể chất và tinh thần của một cá nhân. Ngoài ra, một số lượng lớn các nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người báo cáo các triệu chứng trầm cảm có nhiều khả năng hấp tấp và có mức độ tự chủ thấp hơn những người không có các triệu chứng đó. Trong môi trường thể thao, tự chủ là yếu tố chính ảnh hưởng đến thành tích thể thao. Nhìn chung, đối với các động viên boxing, việc cải thiện khả năng tự chủ không chỉ giúp cải thiện thành tích thể thao mà còn có tác dụng tích cực trong việc giảm bớt nguy cơ bị trầm cảm. Ngược lại, nếu các vận động viên boxing có khả năng tự chủ ở mức thấp, thì nguy cơ mắc bệnh trầm cảm của họ sẽ tăng lên.

Cuối cùng, nghiên cứu này phát hiện ra rằng khả năng tự chủ của động viên boxing đóng vai trò điều hòa đáng kể giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và chứng trầm cảm; phát hiện này phù hợp với những nghiên cứu trước đây. Mô hình tự kiểm soát bản thân của Bandura có thêm sự cân nhắc về thuộc tính được đề xuất như một mô hình heuristic để phân tích các hiện tượng trầm cảm. Kết quả nghiên cứu cũng đã hỗ trợ mô hình này. Kết quả cho thấy rằng sự tự chủ của vận động viên boxing đóng một vai trò điều chỉnh một phần trong mối quan hệ giữa sự tự tin vào năng lực của bản thân và chứng trầm cảm.

Sự tự tin vào năng lực của bản thân ở các vận động viên boxing không chỉ có tác động trực tiếp đến chứng trầm cảm mà còn gián tiếp thông qua khả năng tự chủ. Vì vậy, dù ở đâu trong thi đấu và trong cuộc sống của vận động viên boxing, nếu mức độ tự tin vào năng lực của bản thân và tự chủ cao thì nguy cơ mắc bệnh trầm cảm sẽ giảm đi. Do đó, các nghiên cứu trong tương lai nên tập trung vào việc cải thiện sự tự tin vào năng lực của bản thân và khả năng tự chủ của các vận động viên boxing để ngăn ngừa chứng bệnh trầm cảm trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu với áp lực cao.

Tóm lại, kết quả của nghiên cứu này không chỉ áp dụng cho các vận động viên boxing mà còn có thể được phát huy đối với các vận động viên khác. Khuôn khổ khái niệm mới này có thể là một quan điểm có giá trị và mới lạ cho nghiên cứu tương lai về bệnh trầm cảm trong các lĩnh vực được ứng dụng như thể thao, xây dựng các mục tiêu can thiệp và tạo cơ sở cho các nghiên cứu sâu hơn. Ngoài ra, boxing là một môn thể thao đối đầu trực tiếp giúp tăng cường thể chất và được các nhóm tuổi khác nhau yêu thích do vai trò của môn thể thao này có thể giúp nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần nói chung.

Kết luận

Tóm lại, chúng tôi đã sử dụng thang đánh giá mức độ tự tin vào năng lực của bản thân đối với các vận động viên, phiếu phỏng vấn về khả năng tự chủ và thang điểm về mức độ trầm cảm của Trung tâm Nghiên cứu Dịch tễ học để thu thập dữ liệu từ 231 vận động viên boxing quốc gia Trung Quốc. Dựa trên lý thuyết nhận thức xã hội (SCT), nghiên cứu này đã chứng minh rõ ràng tầm quan trọng của tính tự chủ và sự tự tin vào năng lực

của bản thân trong việc ngăn ngừa và giảm thiểu chứng trầm cảm ở các vận động viên boxing.

Vì vậy, trong việc giáo dục sức khỏe tâm thần cho các vận động viên boxing, một mặt, cần phải liên tục nâng cao mức độ tự chủ của họ, đồng thời, nâng cao mức độ tự tin vào năng lực của bản thân thông qua rèn luyện hành vi sẽ có lợi hơn để giảm thiểu bệnh trầm cảm của các vận động viên boxing. Các nghiên cứu trong tương lai có thể thực hiện lại các quy trình thử nghiệm tương tự trong những bối cảnh này để cung cấp những phát hiện quan trọng hơn và xem xét việc sử dụng bảng câu hỏi cụ thể mô tả về mặt tính cách.

Hồng Vân Biên dịch theo

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00791/full>

NGHIÊN CỨU ĐỊNH TÍNH VỀ MÔI TRƯỜNG THỂ THAO SINGAPORE VÀ ĐỘNG LỰC TẬP LUYỆN CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN ƯU TÚ

Mở đầu

Với việc ngày càng chú trọng đến ngành TDTT, Singapore đã mở rộng cơ sở hạ tầng để hỗ trợ các VĐV quốc gia. Một trong những mục tiêu của ngành là phát triển các VĐV cấp độ ưu tú để đại diện cho Singapore tại Thế vận hội. Dưới sự lãnh đạo của Hội đồng Thể thao Singapore (SSC), các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSA) cùng với các chuyên gia, đóng góp các biện pháp để đưa thể thao lên một tầm cao hơn nhằm khai thác tốt nhất các cơ sở hạ tầng thể thao của đất nước.

Tuy nhiên, sự hỗ trợ này đi kèm với cái giá phải trả là các yêu cầu lớn hơn về các kết quả và số huy chương giành được. Theo Koh-Tan (2011), tập trung một cách mù quáng vào thành công đã khiến Hội đồng Thể thao Singapore (SSC) và các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSA) chỉ chú trọng đến kết quả hơn tất cả, bỏ qua vấn đề sức khỏe tinh thần của các VĐV, làm phương hại đến sự phát triển và thành tích của họ. Hơn nữa, việc nhấn mạnh vào phần thưởng bên ngoài như vị thế và chiến thắng có liên quan đến việc giảm thành tích (Cresswell & Eklund, 2005) và thậm chí là VĐV bỏ tập (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001).

Bất chấp mối quan hệ tiêu cực giữa định hướng kết quả và sự phát triển của VĐV này, các VĐV vẫn thường xuyên bị áp

lực phải mang về thành tích bằng bất kể giá nào. Mặc dù có thể tránh được sự phụ thuộc vào các cơ quan quản lý địa phương bằng cách tìm kiếm sự hỗ trợ từ bên ngoài, các VĐV quốc gia vẫn phải tuân thủ các chính sách nghiêm ngặt của SSC quy định không thể nhận thêm đầu tư hoặc tài trợ nếu không có sự chấp thuận trước của Hội đồng Thể thao Singapore (Koh- Tân, 2011). Ngoài ra, trong quá trình chuyển đổi từ nền giáo dục chính thống sang nghĩa vụ quốc gia (nghĩa là bắt buộc 2 năm nhập ngũ đối với tất cả nam giới) hoặc giáo dục đại học, nhiều VĐV quốc gia bỏ thể thao hoặc chuyển ngành vì họ không thể hoàn thành mục tiêu thành tích hoặc đối mặt với áp lực liên tục được trao huy chương.

Do đó, cần phải nghiên cứu tác động của môi trường định hướng kết quả này từ quan điểm của các VĐV quốc gia Singapore trước đây và hiện tại, đặc biệt cũng do có rất ít nghiên cứu về tâm lý thể thao và việc tập luyện ở đối tượng này so với các tài liệu nghiên cứu hiện có về động lực tập luyện trong các môi trường giải trí, giáo dục và tầng lớp dưới ưu tú, nhất là có rất ít nghiên cứu xem xét đến các quá trình tạo ra động cơ tập luyện, thi đấu của VĐV ưu tú (Keegan, Harwood, Spray, & Lavalley, 2014; Mallett & Hanrahan, 2004). Hiện tượng trên đang được điều tra nhằm khám phá trải nghiệm của các VĐV bằng cách nêu bật mối quan tâm của họ để làm sáng tỏ những gì thực sự xảy ra trong môi trường thể thao thành tích cao của Singapore.

Nghiên cứu trước đây đã nhấn mạnh tầm quan trọng của nhận thức của các VĐV về môi trường liên quan đến động lực tập luyện, thi đấu của họ. Ưu điểm của việc tập trung vào trải nghiệm sống của các VĐV giúp thu hẹp khoảng cách giữa lý

thuyết và thực tế. Bằng cách xác định các yếu tố môi trường ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của họ trong các bối cảnh cụ thể (ví dụ: trường học), khuyến nghị thực tế có thể được đưa ra cho các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSA) và các tổ chức khác ở Singapore. Người ta hy vọng rằng giải quyết được những vấn đề như vậy có thể tạo ra được động lực nội tại lớn hơn, điều này đã được phát hiện là sẽ dẫn đến chất lượng cuộc sống tốt hơn và do đó, thành tích thể thao được cải thiện (Gangné & Blanchard, 2007). Với sự đánh giá cao môi trường hoạt động thể thao ở Singapore, dựa trên kinh nghiệm của các VĐV quốc gia địa phương, các quyết định của các cơ quan quản lý, những người luyện tập thể thao và các nhà trị liệu có thể có được những thông tin tốt hơn để hỗ trợ các VĐV.

Cần lưu ý rằng nghiên cứu này không nhằm mục đích chỉ trích các tổ chức thể thao ở Singapore mà đóng vai trò như một phương tiện để các VĐV quốc gia nói lên những lo ngại của họ với hy vọng đó có thể là bước đầu tiên hướng tới sự thay đổi tích cực cho thể thao ở Singapore.

Tổng quan tài liệu

Rõ ràng rằng để trở thành một VĐV ưu tú, cần phải đầu tư rất nhiều thời gian và nỗ lực. Vì động cơ tập luyện, thi đấu đóng một vai trò quan trọng trong cách các VĐV suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Các VĐV ưu tú cần có động lực cao để kiên trì vượt qua các chế độ tập luyện và thi đấu gian khổ trong thời gian dài. Cho rằng các yếu tố môi trường đóng một vai trò rất lớn, ảnh hưởng đến động cơ tập luyện, thi đấu của các VĐV, điều quan trọng là phải xem xét tác động của các yếu tố này trong các bối cảnh cụ thể. Phần này cố gắng khám phá những phát hiện về *động lực bên ngoài (EM)* và *động lực nội*

tại (IM) trong môi trường thể thao thành tích cao và mức độ liên quan của nó đối với các VĐV quốc gia ở Singapore bằng cách sử dụng *lý thuyết tự chủ (SDT)* làm cơ sở lý luận.

Động lực bên ngoài trong thể thao thành tích cao

Những phân tích gần đây đã chỉ ra rằng với một nền văn hóa hướng ngoại như vậy, cần nhấn mạnh vào việc đáp ứng các nhu cầu tâm lý của một người về quyền tự chủ, năng lực và người thân để duy trì các động lực nội tại và định hướng mục tiêu thích ứng, tham gia các môn thể thao thành tích cao (Wang và cộng sự, 2011). Tuy nhiên, trong môi trường thể thao thành tích cao, việc tập trung vào chiến thắng có xu hướng thúc đẩy mức độ tự quyết định thấp hơn, dẫn đến động lực nội tại giảm do tập trung vào các yếu tố dự phòng bên ngoài để có được thành công. Tuy nhiên, động lực nội tại thấp hơn có thể không tương quan chặt chẽ với chiến thắng, vì một nghiên cứu trên 98 VĐV ưu tú của Bulgaria đã phát hiện ra rằng các hình thức động lực nội tại ít hơn có liên quan đến việc tăng thành tích, điều này cho thấy IM có thể không quan trọng bằng việc tạo ra nhiều khuyến khích bên ngoài hơn như phần thưởng bằng tiền thay vì danh hiệu chiến thắng (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova, & Vallerand, 1996). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các VĐV thi đấu có mức động cơ bên ngoài cao hơn so với các VĐV giải trí, nhưng, mặc dù mức động lực nội tại thấp hơn, họ có nhiều khả năng cống hiến bản thân cho môi trường thể thao thành tích cao đòi hỏi khắt khe hơn (Mallett & Hanrahan, 2004).

Cho rằng EM sẽ dẫn đến thành tích tốt hơn trong thể thao, việc thúc đẩy động lực nội tại có thể tương đối khác thường vì sẽ dễ dàng hơn trong việc tạo ra các cảm ứng bên ngoài để

mang lại huy chương thay vì cố gắng làm cho các VĐV có động lực nội tại mạnh mẽ hơn. Tuy nhiên, cần phải thừa nhận rằng động lực là đa chiều vì nó bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường, điều này cho thấy rằng các VĐV có thể không được thúc đẩy chỉ bởi một yếu tố cụ thể (Chian & Wang, 2008). Hơn nữa, mặc dù động cơ bên ngoài có thể phát huy hiệu quả trong một số môi trường thể thao nhất định, nhưng nó có thể không áp dụng được cho các môi trường khác như Singapore, nơi các VĐV quốc gia phải ký một văn bản chính thức quy định rằng không thể nhận thêm quỹ đầu tư hoặc tài trợ nếu không có sự chấp thuận của Hội đồng Thể thao Singapore (Koh-Tan, 2011). Do đó, những phát hiện từ nghiên cứu động cơ bên ngoài có thể không áp dụng được cho Singapore mặc dù huy chương được đánh giá cao quý hơn chất lượng sống và lợi ích vật chất của VĐV vì có những chính sách nghiêm ngặt ngăn chặn việc sử dụng tiền để tạo ra động lực bên ngoài, làm cho việc khuyến khích bằng tiền ít được lựa chọn (Koh-Tan, 2011).

Thúc đẩy động lực nội tại

Deci và Ryan (2000) cho rằng IM có thể khiến cho cả chất lượng cuộc sống tăng lên và thành tích thi đấu gia tăng bằng cách đảm bảo môi trường của các VĐV tập trung ít hơn vào việc đánh giá kết quả và nhiều hơn vào việc hỗ trợ quá trình phát triển của họ. Để hỗ trợ, các sinh viên đại học Singapore đã tham gia giải đấu cấp liên trường đại học- cao đẳng quốc gia và cho thấy định hướng nhiệm vụ có liên quan tích cực với các cấu trúc động lực thích ứng như niềm tin thể thao gia tăng, năng lực thể thao và IM (2008). Phù hợp với *lý thuyết tự chủ (SDT)*, việc đáp ứng ba nhu cầu tâm lý sẽ thúc đẩy IM của các VĐV quốc gia luôn nỗ lực để

đạt được thành công vì môn thể thao này vốn dĩ rất thú vị và được lựa chọn theo ý muốn của họ.

Mục đích nghiên cứu

Với suy nghĩ này, mục đích của nghiên cứu này là khám phá mối quan hệ giữa các yếu tố môi trường và động lực của các VĐV quốc gia ở Singapore. Do đó, các vấn đề chính dẫn dắt nghiên cứu này là:

(1) Các yếu tố môi trường đáng chú ý của các VĐV quốc gia liên quan đến động lực đối với thể thao thành tích cao của họ là gì?

(2) Các yếu tố môi trường này đã ảnh hưởng như thế nào đến động lực của các VĐV quốc gia (có ý nghĩa đối với sức khỏe, thành tích của họ, v.v.)?

(3) Theo ý kiến những người tham gia, có thể làm gì để cải thiện hoặc thay đổi hệ thống thể thao ở Singapore để hỗ trợ tốt hơn cho các VĐV quốc gia?

Quy trình nghiên cứu

Dựa trên mục đích của nghiên cứu này, một quy trình nghiên cứu định tính đã được thông qua vì nó phát hiện ra nhận thức chủ quan của cá nhân về hiện tượng thay vì cố gắng trình bày một mô tả “khách quan” về trải nghiệm của những người tham gia. Để cung cấp một cái nhìn quy nạp về cuộc sống phức tạp của những người tham gia dựa trên kinh nghiệm sống cá nhân của họ, *phân tích hiện tượng diễn giải (Interpretative phenomenological analysis -IPA)* đã được lựa chọn để hiểu rõ hơn những mối quan tâm qua trải nghiệm của các VĐV quốc gia. Điều này là phù hợp vì các nhà nghiên cứu muốn tiếng nói

của những người tham gia sẽ có tác động đến cuộc thảo luận và chứng minh những trải nghiệm này có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người tham gia.

Lựa chọn người tham gia

Mười VĐV Singapore (sáu nam và bốn nữ) ở các môn điền kinh, bowling, cricket, cầu lông, gôn, đạp xe đường trường, chèo thuyền, quần vợt và lướt ván buồm đã được phỏng vấn cho nghiên cứu này. Năm người tham gia là cựu VĐV quốc gia và năm người là VĐV quốc gia hiện tại đã đăng ký với Hội đồng Thể thao Singapore. Tất cả những người tham gia đã thi đấu trong các giải đấu cấp quốc tế đến Olympic và đã tham gia các môn thể thao thành tích cao từ 1 đến 11 năm với trung bình là 7 năm ($SD = 3,2$). Tuổi trung bình của những người tham gia là 25 tuổi ($SD = 3,54$) với độ tuổi từ 22 đến 31 tuổi. Những người tham gia này được chọn vì họ đã có quan điểm cụ thể từ một loạt các bộ môn thể thao về tác động của các tổ chức đối với các VĐV quốc gia. Kinh nghiệm của các cựu VĐV quốc gia cũng quan trọng vì họ cung cấp thông tin chi tiết về lý do đã bỏ môn thể thao thành tích cao của họ. Các đặc điểm đa dạng liên quan đến thể thao, kinh nghiệm, giới tính và tuổi tác của họ có thể đại diện cho một loạt các trải nghiệm được liên kết với nhau bởi hiện tượng đang được điều tra.

Tiến hành phỏng vấn

Việc sử dụng hướng dẫn phỏng vấn bán cấu trúc, đã khuyến khích những người tham gia mô tả những trải nghiệm của họ một cách chi tiết và khám phá càng nhiều khía cạnh của “hiện tượng” càng tốt. Không có cấu trúc cứng nhắc và sử dụng các câu hỏi mở, những người tham gia được trao quyền như

những chuyên gia từng trải nghiệm của hiện tượng, cho phép họ kể câu chuyện của chính họ và trong quá trình này, nêu ra những vấn đề không lường trước được. Để đảm bảo rằng những mối quan tâm đã từng trải qua này được giải thích một cách chính xác, nhà nghiên cứu đã giữ một cuốn nhật ký phản ánh trong suốt quá trình nghiên cứu.

Phân tích dữ liệu

Nhà nghiên cứu đã phân tích thủ công các bản ghi, theo quy trình phân tích hiện tượng diễn giải (Interpretative phenomenological analysis – IPA). Các chủ đề nổi bật được xác định từ các nhận xét thăm dò, phân tích lại và tham chiếu với các bản ghi khác để xác định các mối tương quan và mô hình giữa những người tham gia. Các chủ đề này được phân loại thành các chủ đề nổi trội, cung cấp cấu trúc để xây dựng chi tiết các mối quan tâm đã từng trải nghiệm chung của tất cả những người tham gia (ví dụ: nổi cộm các chủ đề liên quan đến niềm vui, niềm đam mê và tình yêu đã được nhóm thành "sức hút đối với thể thao").

Kết quả

Theo hướng dẫn nêu trên, năm chủ đề tổng hợp xuất hiện từ dữ liệu và đã được sắp xếp thành một câu chuyện mạch lạc để thể hiện cảm xúc và trải nghiệm sống cá nhân của những người tham gia. Đó là: sự hấp dẫn đối với thể thao, môi trường hỗ trợ, sự cống hiến cá nhân, những trở ngại về mặt tổ chức và những khuyến cáo để có được chất lượng cuộc sống tốt hơn.

Câu chuyện kể bằng văn điệu

Cách dẫn chuyện sau đây nêu bật những chủ đề vượt trội trong phần phát biểu của những người tham gia có liên quan đến các hiện tượng:

Nó bắt đầu giống như bất cứ điều gì khác, vì niềm vui, vì sự thích thú, vì tình yêu môn thể thao; Thể thao chưa bao giờ được coi là dễ dàng; thể thao không phải lúc nào cũng tử tế... nhưng... thể thao luôn là niềm đam mê trong tâm trí tôi. Tôi đã từng tự hỏi tại sao mình phải đứng dậy và đi....Bây giờ tôi đã lớn hơn, tôi biết ơn sự thúc đẩy và xô đẩy, nhận ra sự hỗ trợ và tình yêu. Còn gì bằng khi thứ bạn muốn lại mang đến cho bạn nhiều niềm vui, và là một phần của bạn, nó trở thành cuộc sống của bạn! Không có gì quý giá dễ dàng đến với ta. Rào cản chỉ cao lên khi bạn tạo ra chúng. Tập luyện luôn vất vả, nhiều giờ đồng hồ. Cơ thể của tôi được kéo giãn đến giới vượt quá hạn. Bất kể điểm số, không có thời gian cho bạn bè. Tập luyện chăm chỉ cuối cùng sẽ mang lại chiến thắng. Ý thức về mục đích của tôi khiến tôi bối rối, quá khác biệt với tất cả những người xung quanh. Tôi theo đuổi con đường này với một sự khao khát tột độ, vì một chiến thắng không có giới hạn!

Mặc dù câu chuyện này đọc giống như lời tường thuật của một cá nhân, nhưng những câu được chọn sẽ được thảo luận để minh họa các yếu tố môi trường ảnh hưởng như thế nào đến động lực của người tham gia trong suốt sự nghiệp thể thao của họ.

Sự hấp dẫn đối với thể thao

Những người tham gia nhận thấy ban đầu sức hút của thể thao đối với họ là do niềm vui và sự thích thú thuần túy mà hoạt động thể thao mang lại. Những phần thưởng nội tại này đã thúc đẩy họ theo đuổi thể thao ở trình độ cao hơn. Hơn nữa, bản chất đua tranh của những người tham gia đã tạo cho họ động lực để kiên trì tập luyện nhằm đạt được thành tích xuất sắc trong môn thể thao của họ.

Môi trường hỗ trợ

Những tác động có lợi được nhận từ sự hỗ trợ của cha mẹ, các đối tác quan hệ, quản lý đội và huấn luyện viên đã đóng một vai trò to lớn trong việc hỗ trợ những người tham gia vượt qua những thách thức mà họ phải đối mặt trong sự nghiệp thể thao của mình.

Hy sinh cá nhân

Tất cả những người tham gia đều đồng ý rằng để theo đuổi thành tích sự xuất sắc trong thể thao, sự hy sinh là không thể tránh khỏi và một điều gì đó luôn phải được xếp xuống mức ưu tiên thấp hơn để xứng đáng với trách nhiệm thể thao của họ.

Những trở ngại về mặt tổ chức

Tiếc rằng, những người tham gia đều cảm thấy rằng hầu hết mọi người không hiểu được sự cống hiến cần có để đạt đến thành tích ở trình độ cao như vậy và họ sẽ gạt bỏ thể thao khi không xứng đáng với sự hy sinh của họ. Các VĐV nam đều xác định nghĩa vụ quân sự là sự hy sinh cần thiết để bảo vệ tổ quốc nhưng khẳng định rằng nếu không có khoảng trống 2 năm đó, thành tích thể thao và sức khỏe tinh thần của họ sẽ tốt hơn đáng kể. Tất cả những vận động viên tham gia đều cho rằng nhu cầu về kết quả rèn luyện ở Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSA) là một yếu tố gây căng thẳng và gánh nặng tâm lý rất lớn.

Rõ ràng rằng, đôi khi các VĐV đã đầu tư thời gian và năng lượng vào môn thể thao của họ, song việc tập trung để giành chiến thắng luôn lớn hơn nhu cầu của bản thân họ cả với tư cách là VĐV và là một cá nhân.

Khuyến nghị để có được sức khỏe tốt hơn

Với áp lực rất lớn phải lập thành tích với tư cách là VĐV quốc gia, những người tham gia đã bày tỏ cảm xúc không hài lòng về cách các tổ chức quản lý có thể quản lý tốt hơn các tình huống của họ.

Bàn luận

Nghiên cứu này cho thấy các VĐV quốc gia về bản chất là hướng tới đối mặt với những thách thức của thể thao thành tích cao. Tuy nhiên, có vẻ như những trở ngại về mặt tổ chức là rào cản lớn nhất đối với sức khỏe và thành tích của họ. Trong thể thao thành tích cao, các biến số kết quả như chiến thắng thường là mục tiêu chính của các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSA) mặc dù chúng có liên quan đến động cơ bên ngoài. Tuy nhiên, có vẻ như chính các tổ chức thể thao này đã ảnh hưởng tiêu cực đến các VĐV.

Tầm quan trọng của niềm vui và sự tận hưởng

Sự lôi cuốn đến với thể thao nổi lên như một yếu tố quan trọng đối với những người tham gia khi họ tham gia hoạt động thể thao vì niềm vui và sự thỏa mãn cá nhân. Họ cảm thấy rằng các yếu tố vui vẻ và thích thú là yếu tố lớn nhất khiến họ có động lực tập luyện, thi đấu từ khi còn nhỏ cho đến khi trưởng thành. Tương tự như vậy, sự tham gia của các VĐV vào các môn thể thao thành tích cao rõ ràng là sự thưởng thức một cách thực chất và là niềm vui thuần khiết mà nó mang lại cho họ khi đại diện cho đất nước trên trường quốc tế.

Lợi ích của môi trường hỗ trợ mạnh mẽ

Môi trường hỗ trợ được tạo nên bởi cha mẹ, huấn luyện viên, người quản lý đội và đồng đội của VĐV sẽ tiếp sức thêm

cho động lực nội tại của VĐV. Những người tham gia thừa nhận rằng họ sẽ không thể vượt qua những thử thách mà họ phải đối mặt trong suốt sự nghiệp thể thao của họ mà không có sự hỗ trợ này. Sự tham gia của cha mẹ dường như có ảnh hưởng lớn nhất đến cuộc sống của các VĐV bằng cách hỗ trợ họ về mặt tinh thần, tài chính và hậu cần đồng thời giúp họ tránh áp lực và thất vọng ngay từ khi còn nhỏ.

Đặc biệt, các bậc cha mẹ đã tạo ra và duy trì một môi trường động lực tối ưu cho con cái của họ từ khi còn nhỏ (ví dụ như 5 tuổi) và cung cấp cho người tham gia cơ hội để chơi thể thao từ những năm tuổi mới lớn đến khi trưởng thành. Điều này đã nâng cao động lực nội tại của họ để tuân thủ các chế độ tập luyện đầy thử thách khi sự nghiệp của họ tiến triển.

Khi những người tham gia đã trưởng thành, huấn luyện viên và đồng đội bắt đầu đóng một vai trò quan trọng hơn trong sự nghiệp thể thao của họ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng tác động thúc đẩy của cha mẹ giảm xuống khi các vận động viên chuyển từ các hạng giải thấp hơn (ví dụ như các cuộc thi liên trường) sang hạng cao hơn (ví dụ như Asian Games), với các nguồn tác động chính xoay quanh khán giả và sự hỗ trợ về tinh thần và cảm xúc.

Hy sinh cho thể thao

Những người tham gia cảm thấy rằng ngoài một môi trường hỗ trợ tích cực, sự hy sinh cá nhân là cần thiết để cống hiến bản thân cho thể thao thành tích cao. Với trách nhiệm của một VĐV quốc gia, không có gì ngạc nhiên khi các hoạt động học tập cũng bị ảnh hưởng, đặc biệt là ở Singapore, nơi mà việc duy trì điểm số đáng mơ ước ở bất kỳ trường học nào là vô cùng

khó khăn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các VĐV ưu tú cần phải có động lực cao để hoàn thành lượng vận động với tần suất và cường độ tập luyện, thi đấu rất lớn bởi vì ngay cả những VĐV tài năng nhất cũng có thể không nhận ra tiềm năng của mình nếu không đầu tư một lượng thời gian và năng lượng đáng kể cho việc tập luyện.

Những hy sinh này có thể được coi là không đáng kể đối với một số người vì thể thao có thể mang lại những con đường khác dẫn đến thành công nhưng ở Singapore, năng lực xã hội và học thuật là điều kiện tiên quyết quan trọng để có cơ hội bước vào xã hội dân chủ. Tuy nhiên, những người tham gia vẫn sẵn sàng tập trung vào thể thao và được dẫn dắt để thúc đẩy bản thân cả trong và ngoài trường thể thao bằng cách chia thời gian hạn chế của họ cho thể thao, trường học và cuộc sống xã hội. Đáng tiếc rằng, những người tham gia đôi khi cảm thấy các đồng nghiệp của họ không hiểu được tại sao họ sẵn sàng nhường việc học tập và đời sống sinh hoạt xã hội của mình cho thể thao.

Tuy nhiên, ở Singapore, sự nghiệp thi đấu trong thể thao thành tích cao thường không bền vững do có những nghề nghiệp thay thế tốt hơn và điều này đã trở thành tiêu chuẩn được chấp nhận ở các VĐV. Những người tham gia giải thích rằng nếu thể thao không mang lại cho họ sự thỏa mãn cá nhân này và thúc đẩy tinh thần thi đấu của họ, họ sẽ không ngại theo đuổi các sở thích khác vì họ nhận thức được sự thiếu bền vững này.

Môi đe dọa đối với động lực

Môi trường hỗ trợ mạnh mẽ cùng với động lực nội tại của người tham gia sẵn sàng chấp nhận thử thách và hy sinh cá nhân cho thể thao cho thấy những VĐV quốc gia này sẵn sàng

và quyết tâm đầu tư thời gian và năng lượng của họ để có được các kỹ năng cần thiết cho thể thao thành tích cao.

Điều này làm nổi bật sự khác biệt giữa các chính sách hỗ trợ VĐV và những gì người tham gia thực sự trải nghiệm. Thêm vào giai đoạn căng thẳng này, thành tích thể thao của họ giảm sút do thời gian tập luyện của họ giảm xuống. Điều này gây bất lợi cho sức khỏe của họ cũng như tất cả những người tham gia đều xác định kết quả thành tích là mối quan tâm lớn nhất của các Hiệp hội Thể thao Quốc gia (NSA) chứ không phải là sức khỏe của họ.

Ý nghĩa thực tiễn

Mặc dù có bằng chứng củng cố những lợi ích của động lực nội tại như cải thiện chất lượng cuộc sống và gia tăng niềm tin đối với thể thao, song dường như không có tác động thực sự của cơ sở lý luận của lý thuyết tự chủ trong môi trường thực tế.

Với suy nghĩ này, những người tham gia được trao quyền tự chủ đề xuất các giải pháp hỗ trợ nhu cầu tập luyện thể thao của họ và nâng cao sức khỏe tinh thần của họ cả với tư cách là VĐV và tư cách cá nhân. Những khuyến nghị này dựa trên kinh nghiệm của những người tham gia và có liên quan đến các vấn đề mà họ đã gặp phải đối với các giải pháp tiềm năng mà họ cảm thấy sẽ mang lại lợi ích cho các VĐV quốc gia ở Singapore.

Những mặt hạn chế

Phải thừa nhận rằng toàn bộ những trải nghiệm có thể không được khơi dậy trong quá trình phỏng vấn. Về mặt này, các phương pháp thay thế như phương pháp khơi gợi các hình ảnh thông qua sử dụng các bức ảnh liên quan đến hiện tượng

đang được điều tra có thể cung cấp thêm giải pháp để những người tham gia giải thích chi tiết hơn về những trải nghiệm của họ. Sẽ rất hữu ích nếu tiến hành các cuộc phỏng vấn thêm vào những thời điểm khác nhau (ví dụ: trước khi nhập ngũ và sau khi hoàn thành nghĩa vụ quân sự) để khám phá xem cảm xúc và tình cảm của các VĐV thay đổi như thế nào so với trải nghiệm của họ theo thời gian.

Kết luận

Để trở thành VĐV quốc gia, thì phải có sự hy sinh (ví dụ như các mặt sinh hoạt xã hội, theo đuổi việc học tập); đó là một hệ quả cần thiết. Mặc dù những người tham gia đã xác định được những thách thức trong việc phải hy sinh này, song họ vẫn duy trì động lực nội tại của mình đối với thể thao thành tích cao. Quan niệm cho rằng thiếu động lực tồn tại ở các VĐV quốc gia hoàn toàn trái ngược với động lực nội tại mà những người tham gia đã thể hiện vì niềm vui thích thể thao đã mang lại cho họ, được bồi đắp thêm bởi môi trường hỗ trợ tích cực và sự sẵn sàng hy sinh vì thể thao của họ.

Bình Nguyên – Thanh Hương

*Nguồn: <http://spers.ca/wp-content/uploads/2013/08/physical-exercice-and-depression.pdf>;
[https://repository.lboro.ac.uk/articles/journal_contribution/Qualitative_inquiry_of_the_Singapore_environment_and_motivation_of_elite_athletes_a_self-determination_perspective/9611810/.](https://repository.lboro.ac.uk/articles/journal_contribution/Qualitative_inquiry_of_the_Singapore_environment_and_motivation_of_elite_athletes_a_self-determination_perspective/9611810/)*

THÔNG TIN TỔNG HỢP

TRUNG TÂM THÔNG TIN THỂ DỤC THỂ THAO

36 Trần Phú – Ba Đình – Hà Nội

ĐT: 024.3747.2958 – 024.3747.5254; Fax: 024.37471981

Email: banbientap@tdtt.gov.vn

Website: www.tdtt.gov.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản và nội dung:

Giám đốc Trung tâm Thông tin TĐTT

Tổng biên tập Trang tin Điện tử thể thao Việt Nam

TS. ĐÀM QUỐC CHÍNH

Biên tập:

Ths. Ngô Thịnh Hường

Biên dịch:

Thu Hà, Hồng Anh, Bình Nguyên

Hồng Hạnh, Hải Yến, Thanh Hiền, Xuân Nhi

Trình bày:

Bảng Nguyễn