

ẢNH HƯỞNG CỦA YẾU TỐ TÂM LÝ ĐẾN TRẠNG THÁI THI ĐẤU CỦA HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ PHAN TÂY HỒ

Dương Thanh Cường
Trường Trung học cơ sở Phan Tây Hồ

Tóm tắt: Trong bối cảnh đổi mới giáo dục phổ thông hiện nay, học sinh trường Trung học cơ sở ngày càng tham gia nhiều hoạt động mang tính thi đấu như các giải thể thao học đường, hội thi học sinh giỏi, cuộc thi năng khiếu, trải nghiệm sáng tạo và các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp. Những hoạt động này không chỉ đòi hỏi năng lực thể chất, trí tuệ mà còn chịu ảnh hưởng rõ rệt của các yếu tố tâm lý. Nghiên cứu này nhằm phân tích ảnh hưởng của các yếu tố tâm lý đến trạng thái thi đấu của học sinh trường Trung học cơ sở (THCS) Phan Tây Hồ, qua đó làm rõ vai trò của tâm lý đối với hiệu quả tham gia và kết quả thi đấu của học sinh. Trên cơ sở tổng quan tài liệu và phân tích thực tiễn tại nhà trường, bài viết tập trung làm rõ các yếu tố tâm lý chủ yếu như căng thẳng, lo âu, áp lực thành tích, động cơ thi đấu và mức độ tự tin của học sinh trước, trong và sau quá trình thi đấu. Kết quả cho thấy, trạng thái tâm lý không ổn định có thể làm giảm khả năng tập trung, ảnh hưởng đến quá trình ra quyết định và làm suy giảm hiệu quả thể hiện năng lực của học sinh. Ngược lại, tâm lý tích cực, tự tin và khả năng kiểm soát cảm xúc tốt giúp học sinh phát huy tối đa tiềm năng, nâng cao thành tích và hứng thú tham gia các hoạt động thi đấu. Từ đó, bài viết đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả quản lý và hỗ trợ tâm lý thi đấu cho học sinh trường THCS, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện trong nhà trường.

Từ khóa: tâm lý thi đấu, học sinh trung học cơ sở, căng thẳng, tự tin, hiệu quả thi đấu.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON THE COMPETITION PERFORMANCE OF STUDENTS AT PHAN TAY HO LOWER SECONDARY SCHOOL

Abstract: In the context of current lower secondary education reform, students are increasingly involved in various competitive activities such as school sports competitions, academic contests, talent shows, and experiential learning programs. These activities require not only physical and intellectual abilities but also strong psychological readiness. This study aims to examine the influence of psychological factors on the competitive performance states of students at Phan Tay Ho Lower Secondary School, thereby clarifying the role of psychological conditions in determining students' performance and participation outcomes. Based on a review of relevant literature and practical observations at the school, the study focuses on key psychological factors including stress, anxiety, performance pressure, motivation, and self-confidence before, during, and after competition. The findings indicate that unstable psychological states negatively affect students' concentration, decision-making processes, and effective expression of their abilities. In contrast, positive psychological conditions, such as confidence and emotional regulation, enable students to maximize their potential and improve competitive performance. Accordingly, the paper proposes several practical solutions to enhance psychological support and management for lower secondary school students in competitive activities, contributing to the improvement of comprehensive educational quality.

Keywords: competitive psychology, lower secondary school students, stress, self-confidence, competitive performance.

Nhận bài: 29.12.2025

Phản biện: 21.01.2026

Duyệt đăng: 26.01.2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giáo dục phổ thông mới, giáo dục toàn diện cho học sinh trung học cơ sở không chỉ chú trọng đến tri thức mà còn quan tâm đến sự phát triển thể chất, tinh thần và kỹ năng xã hội. Các hoạt động thi đấu như thể dục thể thao, hội thi học tập, sân chơi trí tuệ và hoạt động trải nghiệm đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành nhân cách và phát triển năng lực học sinh. Tuy nhiên, hiệu quả tham gia các hoạt động này phụ thuộc rất lớn vào trạng thái tâm lý của học sinh.

Ở lứa tuổi THCS, học sinh có sự biến đổi mạnh mẽ về tâm sinh lý, dễ bị tác động bởi môi trường gia đình, nhà trường và xã hội. Do đó, việc nghiên cứu các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến trạng thái thi đấu của học sinh Trường THCS Phan Tây Hồ là cần thiết, góp phần đề xuất các

giải pháp giáo dục phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động giáo dục và thi đấu trong nhà trường.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận của yếu tố tâm lý trong thi đấu

a) Tâm lý học trong hoạt động thi đấu học đường

Tâm lý học trong thi đấu học đường nghiên cứu các phản ứng tâm lý của học sinh khi tham gia các hoạt động mang tính cạnh tranh. Trạng thái tâm lý ổn định giúp học sinh:

- Duy trì sự tập trung trong quá trình thực hiện nhiệm vụ;
- Điều chỉnh cảm xúc phù hợp với tình huống thi đấu;
- Giảm căng thẳng và lo âu;
- Phát huy tốt năng lực cá nhân.

b) Ảnh hưởng của yếu tố tâm lý đến hành vi thi đấu

Các yếu tố tâm lý có ảnh hưởng trực tiếp đến:

- Hiệu suất thực hiện nhiệm vụ;
- Khả năng ra quyết định trong điều kiện áp lực;
- Mức độ tự tin và tinh thần thi đấu;
- Trạng thái cảm xúc trước, trong và sau thi đấu.

2.2. Các yếu tố tâm lý tác động đến trạng thái thi đấu của học sinh trung học cơ sở

a) Căng thẳng và lo âu trước thi đấu

Căng thẳng là phản ứng tự nhiên của học sinh trước các yêu cầu và kỳ vọng trong thi đấu. Tuy nhiên, nếu căng thẳng vượt quá mức cho phép sẽ:

- Làm giảm khả năng tiếp nhận và xử lý thông tin;
- Gây rối loạn tư duy và phản xạ;
- Dẫn đến kết quả thi đấu không tương xứng với năng lực.

b) Áp lực thành tích và kỳ vọng từ môi trường

Học sinh THCS thường chịu áp lực từ gia đình, thầy cô và bạn bè về thành tích học tập và thi đấu. Áp lực này kéo dài có thể ảnh hưởng đến:

- Sức khỏe tinh thần;
- Giấc ngủ và sự hứng thú học tập;
- Khả năng tập trung và tự tin khi thi đấu.

c) Tự tin - yếu tố quyết định hiệu quả thi đấu

Tự tin giúp học sinh tin tưởng vào khả năng của bản thân, giảm lo âu và chủ động hơn trong thi đấu. Ngược lại, thiếu tự tin dễ dẫn đến tâm lý e dè, sợ sai và hạn chế khả năng thể hiện năng lực.

2.3. Hậu quả của trạng thái tâm lý thi đấu không ổn định

Trạng thái tâm lý thi đấu không ổn định là một trong những nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả tham gia các hoạt động thi đấu của học sinh trung học cơ sở. Ở lứa tuổi này, học sinh đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về thể chất và tâm sinh lý, khả năng kiểm soát cảm xúc và ứng phó với áp lực còn hạn chế. Vì vậy, khi phải đối mặt với căng thẳng, lo âu hoặc áp lực thành tích kéo dài, học sinh rất dễ rơi vào trạng thái mất cân bằng tâm lý.

Trước hết, trạng thái tâm lý không ổn định làm giảm khả năng tập trung và hiệu suất thực hiện nhiệm vụ. Học sinh có thể bị phân tán tư tưởng, suy nghĩ tiêu cực hoặc quá lo lắng về kết quả, dẫn đến việc không thể phát huy đúng năng lực vốn có. Trong các hoạt động thi đấu thể thao hay các cuộc thi học tập, điều này dễ biểu hiện qua các sai sót không đáng có, phản xạ chậm, thiếu chính xác hoặc ra quyết định vội vàng.

Bên cạnh đó, tâm lý thi đấu không ổn định còn ảnh hưởng tiêu cực đến động cơ và hứng thú tham gia hoạt động. Khi thường xuyên trải qua cảm giác thất bại, áp lực hoặc sợ bị đánh giá, học sinh có xu hướng né tránh các hoạt động thi đấu, giảm tinh thần rèn luyện và không còn hứng thú tham gia các phong trào chung của nhà trường. Về lâu dài, điều này có thể làm suy giảm động lực học tập và tinh thần phấn đấu của học sinh.

Ngoài ra, trạng thái tâm lý tiêu cực kéo dài còn tác động xấu đến sức khỏe tinh thần và sự phát triển toàn diện của học sinh. Học sinh có thể gặp các biểu hiện như mệt mỏi, căng thẳng, mất ngủ, lo âu quá mức hoặc stress học đường. Nếu không được quan tâm và hỗ trợ kịp thời, những biểu hiện này có thể ảnh hưởng đến tâm lý lâu dài, gây khó khăn trong học tập, sinh hoạt và giao tiếp xã hội.

Cuối cùng, tâm lý thi đấu không ổn định còn ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa học sinh với thầy cô, bạn bè và gia đình. Áp lực thành tích hoặc cảm giác tự ti sau thi đấu có thể khiến học sinh thu mình, thiếu tự tin trong giao tiếp, ngại chia sẻ khó khăn, từ đó làm giảm hiệu quả phối hợp giáo dục giữa nhà trường và gia đình.

Như vậy, hậu quả của trạng thái tâm lý thi đấu không ổn định không chỉ dừng lại ở kết quả của một cuộc thi mà còn ảnh hưởng sâu rộng đến quá trình rèn luyện, học tập và sự phát triển toàn diện của học sinh trung học cơ sở. Điều này cho thấy việc quan tâm, giáo dục và hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong các hoạt động thi đấu là hết sức cần thiết và cần được thực hiện một cách thường xuyên, có hệ thống trong nhà trường.

2.4. Giải pháp hỗ trợ học sinh trường THCS quản lý tâm lý thi đấu

a) Rèn luyện kỹ năng kiểm soát căng thẳng

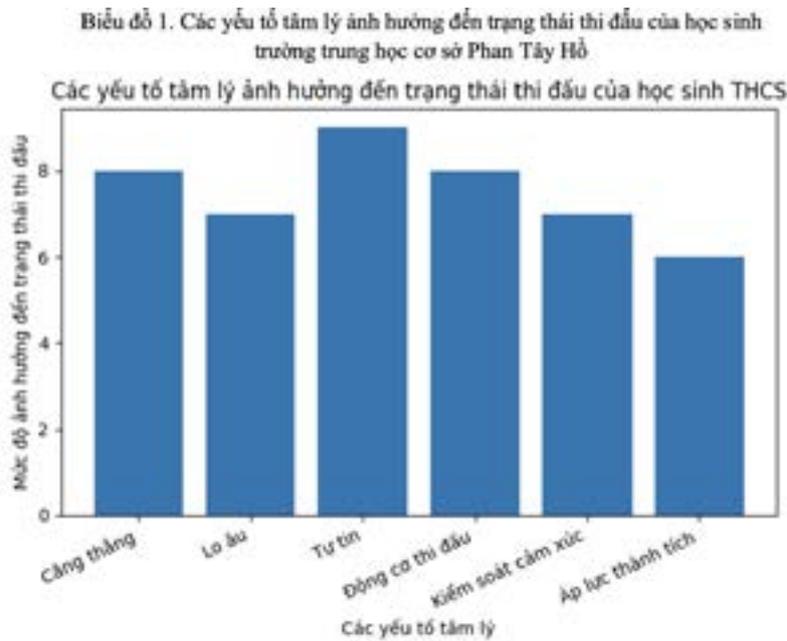
Học sinh cần được hướng dẫn các kỹ năng như hít thở sâu, thư giãn, chuẩn bị tâm lý trước thi đấu và phân bổ thời gian học tập - nghỉ ngơi hợp lý.

b) Tăng cường sự tự tin thông qua luyện tập

Tổ chức các hoạt động thi đấu thử, khuyến khích học sinh tham gia theo nhóm và tạo môi trường an toàn để học sinh thể hiện năng lực.

c) Vai trò của nhà trường và giáo viên

Nhà trường cần tăng cường tư vấn tâm lý học đường, phối hợp giữa giáo viên chủ nhiệm, giáo viên bộ môn và phụ huynh để hỗ trợ kịp thời cho học sinh.



Thông qua Biểu đồ 1 cho thấy các yếu tố tâm lý như tự tin và động cơ thi đấu có mức độ ảnh hưởng cao nhất đến trạng thái thi đấu của học sinh trường Trung học cơ sở Phan Tây Hồ. Ngược lại, các yếu tố tiêu cực như căng thẳng, lo âu và áp lực thành tích có xu hướng làm suy giảm khả năng tập trung và hiệu quả thi đấu nếu không được kiểm soát hợp lý. Điều này khẳng định vai trò quan trọng của việc rèn luyện và quản lý tâm lý trong các hoạt động thi đấu của học sinh.

III. KẾT LUẬN

Tâm lý đóng vai trò đặc biệt quan trọng

đối với trạng thái thi đấu của học sinh trường Trung học cơ sở Phan Tây Hồ. Khi học sinh có tâm lý ổn định, tự tin và được hỗ trợ phù hợp, hiệu quả tham gia các hoạt động thi đấu được nâng cao rõ rệt. Ngược lại, trạng thái tâm lý không ổn định sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả thi đấu và quá trình phát triển toàn diện của học sinh. Vì vậy, việc quan tâm, giáo dục và hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong các hoạt động thi đấu là nhiệm vụ cần thiết của nhà trường và giáo viên trong giai đoạn hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Phan Trung Kien, Khanh, M. Q., & Tinh, T. T. (2025). *Impact of learning strategies on psychological well-being, academic performance, and physical education outcomes among university students: A case study at Hanoi Metropolitan University, Vietnam*. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 14, 46–59.

Vu Thuy Hoan, Bui T. H. Minh, & Le Thanh Kien. (2025). *Shaping student motivation to participate in sporting activities through educational psychology: Insights from a case study at Hanoi Metropolitan University*. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences.

Mai Quoc Khanh, Phan Trung Kien, & Tran Trung Tinh. (2025). *The impact of psychological education on the motivation for participating in physical activities among pedagogical students in Vietnam*. SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences.

Tuan Pham Van. (2024). *The relationship between mental health and learning motivation of psychology students at Van Lang University, Vietnam*. International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC), 8(49).

Dinh Van Tu. (2023). *The role of psychology in sports activities*. International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation, 4(6), 517–520.