MỐI QUAN HỆ GIỮA ÁP LỰC HỌC TẬP VÀ NHU CẦU THAM VẤN TÂM LÝ Ở HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

LÊ THU TRANG
Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 22/9/2026. Sửa chữa xong 22/10/2026. Duyệt đăng 03/11/2026.

Abstract

Lower secondary school students undergo an important transitional period involving substantial physical, cognitive, and emotional development. As academic demands increase, pressure arising from grades, examinations, and the expectations of families and schools may significantly affect students' psychological well-being. Anxiety is a common response to such pressure and can negatively influence academic performance, social relationships, and mental health. This article analyzes the relationship between academic pressure and the need for psychological counseling among lower secondary school students. It also examines the role of anxiety in this relationship and proposes measures for addressing the interaction among academic pressure, anxiety, and students' demand for psychological counseling services.

Keywords: *Academic pressure, anxiety, lower secondary school students, model, psychological counseling.*

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, bên cạnh mục tiêu nâng cao chất lượng dạy và học, việc quan tâm đến sức khỏe tâm lý và sự phát triển toàn diện của học sinh (HS) ngày càng trở nên cần thiết. HS trung học cơ sở (THCS) đang ở giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em sang vị thành niên, với nhiều thay đổi về thể chất, nhận thức, cảm xúc và các mối quan hệ xã hội. Đây cũng là giai đoạn các em bắt đầu hình thành ý thức rõ hơn về bản thân, quan tâm đến sự đánh giá của người khác và chịu nhiều kỳ vọng từ gia đình, nhà trường. Những yêu cầu về kết quả học tập, khối lượng bài tập, các kỳ kiểm tra và định hướng thi chuyển cấp có thể tạo ra áp lực đáng kể, ảnh hưởng đến cảm xúc, động lực và khả năng thích ứng của HS. Khi áp lực học tập kéo dài hoặc vượt quá khả năng ứng phó, HS có thể xuất hiện những biểu hiện như lo lắng, căng thẳng, mất tự tin, giảm hứng thú học tập hoặc gặp khó khăn trong các mối quan hệ. Tuy nhiên, không phải HS nào cũng có đủ kỹ năng và điều kiện để tự giải quyết những vấn đề này. Vì vậy, tham vấn tâm lý (TVTL) học đường có vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ HS nhận diện khó khăn, điều chỉnh cảm xúc, phát triển kỹ năng ứng phó và nâng cao khả năng thích nghi với môi trường học tập. Việc tìm hiểu nhu cầu TVTL cũng giúp nhà trường xác định những hình thức hỗ trợ phù hợp, đáp ứng kịp thời những khó khăn mà HS đang gặp phải. Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu mối quan hệ giữa áp lực học tập và nhu cầu TVTL ở HS THCS có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Mối quan hệ giữa áp lực học tập và nhu cầu tham vấn tâm lý ở học sinh trung học cơ sở

Áp lực học tập và nhu cầu TVTL có mối liên hệ đáng quan tâm trong quá trình phát triển tâm lý của HS THCS. Áp lực học tập có thể phát sinh từ khối lượng bài tập, yêu cầu kiểm tra, kỳ vọng của gia đình, giáo viên (GV) và mong muốn đạt thành tích của bản thân. Khi các yêu cầu học tập vượt quá khả năng ứng phó của HS, các em có thể xuất hiện những biểu hiện như lo âu, căng thẳng, giảm tự tin, mất động lực hoặc khó khăn trong điều chỉnh cảm xúc. Tổng quan hệ thống của Steare và cộng sự (2023), tổng hợp 52 nghiên cứu quốc tế cho thấy 48 nghiên cứu ghi nhận mối liên hệ theo chiều hướng bất lợi giữa

Email: peonyinthefall@gmail.com

áp lực học tập hoặc thời điểm trong năm học với ít nhất một kết quả sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên (Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G., 2023). Mặc dù phần lớn nghiên cứu được tổng quan có thiết kế cắt ngang, hạn chế khả năng xác định quan hệ nhân quả, kết quả này vẫn cho thấy áp lực học tập là một yếu tố cần được quan tâm khi nghiên cứu sức khỏe tâm lý học đường. Từ đó, có thể đặt ra giả thuyết rằng khi khó khăn tâm lý gia tăng, nhu cầu được hỗ trợ, chia sẻ và hướng dẫn cách ứng phó của HS cũng có thể tăng lên.

Bằng chứng thực nghiệm tại Việt Nam cung cấp thêm cơ sở để xem xét vấn đề này. Tran và cộng sự (2024) thực hiện nghiên cứu theo dõi dọc trong ba năm trên HS tại các trường trung học ở thành phố Huế. Trong số 611 HS được mời tham gia ban đầu, 341 HS có dữ liệu phù hợp ở cả hai thời điểm được đưa vào phân tích. Điểm căng thẳng học tập trung bình theo thang đo Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) tăng từ 46,4 ± 7,6 năm 2018 lên 53,5 ± 10,8 năm 2021 (Tran, T. V., Nguyen, H. T. L., Tran, X. M. T., Tashiro, Y., Seino, K., Vo, T. V., & Nakamura, K., 2024). Nghiên cứu cũng ghi nhận mối liên hệ giữa căng thẳng học tập với một số yếu tố như giới tính nữ, kết quả học tập thấp hơn và việc tham gia các lớp học thêm. Những kết quả này gợi ý rằng áp lực học tập có thể chịu ảnh hưởng đồng thời từ đặc điểm cá nhân và điều kiện học tập. Tuy nhiên, nghiên cứu không trực tiếp đo lường nhu cầu tham vấn tâm lý; do đó, không thể sử dụng mức tăng điểm ESSA để kết luận rằng nhu cầu tham vấn của HS tăng tương ứng.

Mối liên hệ giữa áp lực học tập và nhu cầu TVTL có thể được lý giải thông qua những khó khăn cảm xúc nảy sinh trong quá trình học tập. Khi HS thường xuyên lo lắng về điểm số, sợ thất bại hoặc cảm thấy không đáp ứng được kỳ vọng của cha mẹ và GV, các em có thể cần được hỗ trợ để nhận diện nguyên nhân gây căng thẳng, điều chỉnh cảm xúc và tìm kiếm phương án giải quyết phù hợp. Nghiên cứu của Nguyen-Thi và cộng sự (2024) khảo sát 908 HS trung học Việt Nam bằng bảng hỏi trực tuyến, sử dụng các thang đo về trí tuệ cảm xúc, căng thẳng học tập và thái độ đối với việc tìm kiếm hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp. Nghiên cứu xem xét mối liên hệ giữa các yếu tố này, đồng thời phân tích vai trò trung gian của trí tuệ cảm xúc. Kết quả cho thấy có sự khác biệt về các biến nghiên cứu theo một số đặc điểm như giới tính, khối lớp và mức xếp loại học tập. Công trình này góp phần nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xem xét năng lực cảm xúc khi tìm hiểu cách HS ứng phó với áp lực và tiếp cận nguồn hỗ trợ tâm lý. Tuy nhiên, do đối tượng được mô tả là HS trung học nói chung và biến kết quả liên quan đến thái độ tìm kiếm trợ giúp, không nên đồng nhất các phát hiện này với mức độ nhu cầu tham vấn thực tế của riêng HS THCS.

Bên cạnh mức độ khó khăn tâm lý, nhu cầu tham vấn còn phụ thuộc vào khả năng nhận diện vấn đề và mức độ sẵn sàng tìm kiếm sự giúp đỡ. Một HS có thể chịu áp lực lớn nhưng không chủ động tiếp cận chuyên viên tham vấn vì lo ngại bị đánh giá, thiếu thông tin về dịch vụ hoặc chưa tin tưởng vào tính bảo mật. Ngược lại, HS có thể mong muốn tham vấn nhằm phòng ngừa khó khăn, nâng cao kỹ năng học tập hoặc cải thiện quan hệ với gia đình và bạn bè, ngay cả khi chưa xuất hiện biểu hiện căng thẳng nghiêm trọng. Tổng quan hệ thống của McPhail và cộng sự (2024) về quá trình tìm kiếm hỗ trợ từ các dịch vụ sức khỏe tâm thần học đường cho thấy việc tiếp cận trợ giúp là một quá trình chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố thuộc cá nhân và môi trường (McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. C., 2024). Bổ sung bằng chứng, tổng quan hệ thống của Aguirre Velasco và cộng sự, công bố trực tuyến năm 2024 và xuất bản trong số tạp chí năm 2025, tập trung vào các rào cản, yếu tố thúc đẩy và biện pháp can thiệp nhằm tăng hành vi tìm kiếm trợ giúp ở thanh thiếu niên từ 10 đến 19 tuổi (Aguirre Velasco, A., et al., 2025). Các tài liệu này cho thấy việc có nhu cầu hỗ trợ không tự động dẫn đến hành vi tìm kiếm trợ giúp. Vì vậy, khi nghiên cứu HS THCS, cần phân biệt rõ khó khăn tâm lý, nhu cầu tham vấn chủ quan, thái độ đối với dịch vụ và hành vi tiếp cận tham vấn thực tế. Ngoài ra, mối liên hệ giữa áp lực học tập và nhu cầu tham vấn có thể thay đổi theo nguồn lực cá nhân và sự hỗ trợ xã hội của HS. Sự đồng hành của cha mẹ, cách phản hồi của GV, mối quan hệ tích cực với bạn bè và khả năng điều chỉnh cảm xúc có thể giúp HS ứng phó hiệu quả hơn với những yêu cầu học tập. Trong khi đó, kỳ vọng quá cao, sự so sánh thành tích hoặc môi trường học tập thiếu an toàn về tâm lý có thể khiến các em khó chia sẻ những vấn

đề đang gặp phải. Do vậy, không nên giả định rằng tất cả HS chịu áp lực cao đều có nhu cầu tham vấn giống nhau hoặc HS ít bộc lộ khó khăn là những em không cần hỗ trợ. Sự khác biệt này đặt ra yêu cầu đánh giá nhu cầu tham vấn dựa trên nhiều khía cạnh, thay vì chỉ căn cứ vào điểm số, khối lượng học tập hoặc biểu hiện căng thẳng bên ngoài.

2.2. Những vấn đề đặt ra trong giải quyết mối quan hệ giữa áp lực học tập và nhu cầu tham vấn tâm lý ở học sinh trung học cơ sở

2.2.1. Nhận diện những nguồn gây áp lực học tập và tác động đến sức khỏe tâm lý của học sinh trung học cơ sở

Trong thực tế, áp lực không chỉ xuất phát từ khối lượng bài tập, kiểm tra và kỳ vọng về điểm số mà còn liên quan đến sự so sánh thành tích, định hướng thi chuyển cấp và mong muốn đáp ứng kỳ vọng của gia đình, nhà trường. Nghiên cứu của Đậu Minh Long và Phan Võ Trúc Linh (2025) trên 870 HS tại 5 trường THCS ở thành phố Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh đã khảo sát sức khỏe tâm thần thông qua bảng hỏi SDQ-25 và xem xét các vấn đề cảm xúc, hành vi, quan hệ bạn bè cùng một số yếu tố liên quan, trong đó có áp lực học tập và lo lắng về điểm số. Kết quả nghiên cứu cho thấy sự cần thiết phải quan tâm đến sức khỏe tâm lý của HS THCS trong bối cảnh các yêu cầu học tập và xã hội ngày càng đa dạng. Tuy nhiên, việc xác định chính xác mức độ áp lực và tác động của từng nguồn áp lực vẫn cần được thực hiện ở những nhóm HS và bối cảnh trường học cụ thể.

2.2.2. Giải quyết khoảng cách giữa nhu cầu tham vấn tâm lý của học sinh và khả năng tiếp cận dịch vụ hỗ trợ

Không phải HS nào gặp khó khăn tâm lý cũng chủ động tìm kiếm trợ giúp; một số em có thể ngại chia sẻ, sợ bị đánh giá hoặc chưa nhận thức đầy đủ về vai trò của tham vấn. Bên cạnh đó, năng lực chuyên môn, thời gian và điều kiện tổ chức hoạt động tham vấn tại các trường có thể chưa đồng đều. Vì vậy, vấn đề đặt ra không chỉ là xây dựng phòng tham vấn mà còn phải bảo đảm dịch vụ thực sự dễ tiếp cận, phù hợp với độ tuổi, có quy trình tiếp nhận rõ ràng và bảo vệ thông tin cá nhân. Đây là yêu cầu cần được xem xét đồng thời với việc nâng cao nhận thức của HS, phụ huynh và GV về lợi ích của hỗ trợ tâm lý.

2.2.3. Tăng cường sự phối hợp giữa gia đình, nhà trường và các lực lượng chuyên môn

Trong khi gia đình có thể tạo động lực học tập và hỗ trợ cảm xúc, những kỳ vọng thiếu phù hợp hoặc cách phản hồi quá chú trọng thành tích đôi khi lại làm gia tăng căng thẳng ở HS. Tương tự, nhà trường cần cân bằng giữa yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục và việc bảo đảm môi trường học tập an toàn về tâm lý. Điều này đòi hỏi phụ huynh và GV không chỉ quan tâm đến kết quả học tập mà còn chú ý đến sự tiến bộ, cảm xúc và khả năng thích ứng của HS. Khi xuất hiện khó khăn vượt quá khả năng hỗ trợ thông thường, cần có cơ chế phối hợp và chuyển gửi đến chuyên gia phù hợp, tránh để HS phải tự giải quyết những vấn đề kéo dài.

2.2.4. Hoàn thiện cơ chế tổ chức và đánh giá hiệu quả công tác tham vấn tâm lý học đường

Thông tư số 18/2025/TT-BGDĐT ngày 15/9/2025, có hiệu lực từ ngày 31/10/2025 đã quy định về công tác tư vấn học đường và công tác xã hội trong trường học, bao gồm hỗ trợ khó khăn học tập, phòng ngừa và phát hiện sớm khó khăn tâm lý, tham vấn HS và kết nối dịch vụ khi cần thiết. Vấn đề đặt ra hiện nay là cụ thể hóa các quy định thành hoạt động phù hợp với điều kiện của từng trường, bảo đảm nhân lực, thời gian, kinh phí và sự phối hợp giữa các bên liên quan. Đồng thời, cần xây dựng cơ chế đánh giá dựa trên nhu cầu thực tế và kết quả hỗ trợ, thay vì chỉ căn cứ vào số buổi tư vấn hoặc số lượng HS được tiếp nhận.

2.2.5. Tăng cường nghiên cứu thực nghiệm về mối quan hệ giữa áp lực học tập và nhu cầu tham vấn tâm lý ở học sinh trung học cơ sở tại Việt Nam

Các nghiên cứu cần phân biệt rõ mức độ áp lực, biểu hiện khó khăn tâm lý, nhu cầu được hỗ trợ và hành vi tìm kiếm tham vấn; đồng thời xem xét những yếu tố như khối lớp, sự hỗ trợ từ gia đình, khả năng ứng phó và điều kiện tiếp cận dịch vụ. Việc sử dụng công cụ đo lường phù hợp, bảo đảm đạo đức

nghiên cứu và theo dõi hiệu quả can thiệp sẽ cung cấp cơ sở khoa học để xây dựng các chương trình hỗ trợ thiết thực hơn. Qua đó, công tác TVTL có thể chuyển từ cách tiếp cận chủ yếu xử lý khó khăn khi đã phát sinh sang hướng phòng ngừa, phát hiện sớm và hỗ trợ liên tục, góp phần nâng cao sức khỏe tâm lý và chất lượng học tập của HS THCS.

2.3. Giải pháp giảm áp lực học tập và đáp ứng nhu cầu tham vấn tâm lý ở học sinh trung học cơ sở hiện nay

2.3.1. Điều chỉnh yêu cầu học tập và đổi mới phương pháp đánh giá học sinh

Giảm áp lực học tập cần bắt đầu từ việc xây dựng môi trường giáo dục phù hợp với đặc điểm phát triển tâm lý, nhận thức và năng lực của HS THCS. Nhà trường cần rà soát khối lượng bài tập, lịch kiểm tra và yêu cầu đánh giá giữa các môn học nhằm hạn chế tình trạng nhiệm vụ học tập bị dồn vào cùng một thời điểm. GV nên kết hợp đánh giá thường xuyên với đánh giá định kỳ, chú trọng sự tiến bộ của HS và phản hồi mang tính xây dựng, thay vì chỉ tập trung vào điểm số hoặc so sánh thành tích giữa các em. Bên cạnh đó, việc tổ chức dạy học cần tạo điều kiện để HS chủ động tham gia, trao đổi và lựa chọn phương pháp học tập phù hợp với khả năng của bản thân. Tổng quan hệ thống của Jagiello và cộng sự (2025) về các can thiệp giảm căng thẳng học tập ở HS trung học phổ thông cho thấy những hướng tiếp cận được nghiên cứu bao gồm can thiệp nhận thức - hành vi, quản lý căng thẳng, chánh niệm và điều chỉnh cách nhìn nhận về thành tích học tập (Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M., 2025). Mặc dù đối tượng nghiên cứu chủ yếu là HS trung học phổ thông, các kết quả này cung cấp cơ sở tham khảo để xây dựng hoạt động phòng ngừa phù hợp cho HS THCS, đồng thời cho thấy cần thận trọng khi khái quát hiệu quả can thiệp giữa các nhóm tuổi. Chẳng hạn, nếu HS lớp 8 phải hoàn thành nhiều bài kiểm tra trong cùng một tuần, GV bộ môn có thể phối hợp điều chỉnh lịch đánh giá, hướng dẫn cách ôn tập theo từng giai đoạn và cung cấp tiêu chí đánh giá rõ ràng. Cách làm này giúp HS chủ động hơn trong học tập, đồng thời giảm cảm giác quá tải do thiếu thời gian chuẩn bị.

2.3.2. Phát triển kỹ năng quản lý thời gian, cảm xúc và ứng phó với áp lực

Bên cạnh điều chỉnh môi trường học tập, việc trang bị kỹ năng ứng phó cho HS là giải pháp cần thiết nhằm hạn chế những tác động bất lợi của áp lực. Nhà trường có thể tích hợp nội dung về quản lý thời gian, lập kế hoạch học tập, nhận diện cảm xúc, giải quyết vấn đề và thư giãn vào hoạt động giáo dục kỹ năng sống hoặc sinh hoạt lớp. HS cần được hướng dẫn cách xác định nhiệm vụ ưu tiên, chia nhỏ mục tiêu, bố trí thời gian nghỉ ngơi và đánh giá tiến độ thực hiện. Đồng thời, các em cần hiểu rằng kết quả chưa đạt kỳ vọng không đồng nghĩa với thất bại cá nhân; điều quan trọng là nhận diện nguyên nhân và điều chỉnh phương pháp học tập phù hợp. Tổng quan hệ thống của Jagiello và cộng sự (2025) cho thấy các chương trình can thiệp tâm lý có thể tập trung vào việc thay đổi suy nghĩ không phù hợp, nâng cao kỹ năng điều chỉnh cảm xúc và cải thiện khả năng ứng phó với yêu cầu học tập. Bên cạnh đó, tổng quan hệ thống của Juhász và cộng sự (2024) cũng xem xét hiệu quả của các chương trình quản lý căng thẳng trong trường học, nhấn mạnh vai trò của việc đánh giá kết quả can thiệp thay vì chỉ căn cứ vào việc chương trình đã được triển khai (Juhász, Á., Sebestyén, N., Árva, D., Barta, V., Pártos, K., Vokó, Z., & Rákosy, Z., 2024). Tuy nhiên, hiệu quả có thể khác nhau tùy nội dung, thời lượng, cách thực hiện và đặc điểm người học. Ví dụ, khi một HS lớp 7 thường xuyên lo lắng vì chưa hoàn thành bài tập, GV có thể hướng dẫn em lập thời gian biểu theo ngày, chia nhiệm vụ lớn thành các phần nhỏ và dành thời gian nghỉ giữa các hoạt động. Nếu HS vẫn căng thẳng kéo dài, mất ngủ hoặc thường xuyên né tránh việc học, nhà trường cần trao đổi riêng để tìm hiểu nguyên nhân và xem xét nhu cầu tham vấn. Như vậy, rèn luyện kỹ năng ứng phó cần được kết hợp với việc nhận diện những trường hợp cần hỗ trợ chuyên sâu, tránh quy mọi khó khăn của HS thành vấn đề thiếu kỷ luật hoặc chưa biết quản lý thời gian.

2.3.3. Nâng cao chất lượng và khả năng tiếp cận dịch vụ tham vấn tâm lý học đường

Để đáp ứng nhu cầu tham vấn tâm lý, nhà trường cần xây dựng hệ thống hỗ trợ có quy trình rõ ràng, dễ tiếp cận và phù hợp với lứa tuổi. HS cần được thông tin về chức năng của tham vấn, cách đăng ký, người phụ trách và nguyên tắc bảo mật thông tin. Hoạt động hỗ trợ nên bao gồm tư vấn cá nhân,

hoạt động nhóm, giáo dục tâm lý phòng ngừa và kết nối với chuyên gia hoặc cơ sở chuyên môn khi vượt quá khả năng hỗ trợ của nhà trường. Đặc biệt, việc tiếp nhận HS cần dựa trên tinh thần tôn trọng, không phán xét và bảo đảm quyền tham gia của các em. Tại Việt Nam, Thông tư số 18/2025/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo, có hiệu lực từ ngày 31/10/2025 đã quy định công tác tư vấn học đường và công tác xã hội trong trường học, bao gồm hỗ trợ khó khăn học tập, phòng ngừa và phát hiện sớm khó khăn tâm lý, tham vấn HS và kết nối dịch vụ khi cần thiết (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2025). Trong thực tiễn, nhà trường có thể bố trí lịch tiếp nhận tham vấn định kỳ, cung cấp kênh đăng ký thuận tiện và giới thiệu rõ người phụ trách để HS biết nơi tìm kiếm hỗ trợ. Chẳng hạn, khi một HS lớp 9 thường xuyên lo lắng trước kỳ thi chuyển cấp và cảm thấy không thể chia sẻ với gia đình, người phụ trách tham vấn có thể cùng em xác định nguồn gây căng thẳng, làm rõ những suy nghĩ tiêu cực và xây dựng kế hoạch ứng phó. Nếu xuất hiện dấu hiệu khó khăn nghiêm trọng hoặc nguy cơ mất an toàn cần thực hiện quy trình bảo vệ và chuyển gửi phù hợp. Điều quan trọng là tham vấn phải được triển khai theo năng lực chuyên môn, không thay thế hoạt động chẩn đoán hoặc điều trị của cơ sở y tế khi HS cần hỗ trợ chuyên sâu.

2.3.4. Tăng cường phối hợp giữa gia đình, giáo viên và nhà trường

Gia đình và nhà trường có vai trò quan trọng trong việc hình thành thái độ học tập, lòng tự trọng và khả năng ứng phó với thất bại của HS. Vì vậy, phụ huynh cần được hướng dẫn cách đặt kỳ vọng phù hợp với năng lực của con, tránh so sánh thành tích hoặc sử dụng điểm số làm căn cứ duy nhất để đánh giá sự cố gắng. Cha mẹ nên tạo cơ hội để con chia sẻ cảm xúc, lắng nghe khó khăn và cùng tìm giải pháp thay vì chỉ yêu cầu cải thiện kết quả học tập. Về phía GV, cần quan tâm đến quá trình học tập, ghi nhận sự nỗ lực và phát hiện những thay đổi bất thường trong cảm xúc, hành vi hoặc mức độ tham gia học tập của HS. Ví dụ, nếu một HS lớp 8 liên tục bị điểm thấp và bắt đầu né tránh giao tiếp, GV chủ nhiệm có thể trao đổi riêng với em để tìm hiểu khó khăn, sau đó phối hợp với phụ huynh xây dựng kế hoạch học tập vừa sức. Gia đình có thể giảm những lời trách móc, dành thời gian trao đổi về cảm xúc với GV và phụ huynh cần phối hợp với bộ phận tham vấn để xác định hình thức hỗ trợ phù hợp. Sự phối hợp này cần tôn trọng quyền riêng tư của HS, chỉ chia sẻ thông tin cần thiết và tránh biến hoạt động hỗ trợ thành một hình thức gghi nhận tiến bộ nhỏ của con. Nếu những biểu hiện căng thẳng tiếp tục kéo dài, giáiám sát hoặc gây thêm áp lực.

2.3.5. Xây dựng môi trường học đường an toàn về tâm lý và giảm kỳ thị đối với tham vấn

Nhà trường cần tổ chức hoạt động giáo dục về sức khỏe tâm thần, kỹ năng tìm kiếm trợ giúp và cách hỗ trợ bạn bè khi gặp khó khăn. GV cần được bồi dưỡng kỹ năng lắng nghe, nhận diện dấu hiệu căng thẳng và chuyển gửi HS đến người có chuyên môn khi cần thiết. Đồng thời, cần có quy trình xử lý phù hợp đối với bắt nạt, bạo lực học đường và các tình huống ảnh hưởng đến cảm giác an toàn của HS. Ví dụ, nhà trường có thể tổ chức chuyên đề về ứng phó với áp lực thi cử, hướng dẫn HS nhận biết thời điểm cần tìm kiếm trợ giúp và giới thiệu quy trình đăng ký tham vấn. GV có thể đưa ra tình huống giả định để HS luyện tập cách phản hồi tích cực khi bạn chia sẻ khó khăn, thay vì trêu chọc hoặc đưa ra lời khuyên mang tính phán xét. Các hoạt động này cần được thực hiện thường xuyên, gắn với văn hóa ứng xử của nhà trường và nguyên tắc bảo vệ thông tin cá nhân. Khi việc tìm kiếm trợ giúp được nhìn nhận như một hành vi chủ động và tích cực, HS sẽ có thêm điều kiện để tiếp cận hỗ trợ trước khi khó khăn trở nên nghiêm trọng.

2.3.6. Tăng cường đánh giá nhu cầu và theo dõi hiệu quả các biện pháp hỗ trợ

Các giải pháp giảm áp lực học tập và đáp ứng nhu cầu tham vấn chỉ có thể được điều chỉnh phù hợp khi nhà trường có thông tin đáng tin cậy về tình hình HS. Vì vậy, cần triển khai hoạt động khảo sát định kỳ về nguồn áp lực, mức độ căng thẳng tự báo cáo, kỹ năng ứng phó, nhu cầu được hỗ trợ và những rào cản tiếp cận dịch vụ. Việc khảo sát phải sử dụng công cụ phù hợp với độ tuổi, bảo đảm tính tự nguyện, quyền riêng tư và không sử dụng kết quả để gắn nhãn HS. Cần phân biệt giữa mức độ khó khăn tâm lý, nhu cầu tham vấn chủ quan, số lượt tiếp cận dịch vụ và kết quả hỗ trợ, bởi đây là những chỉ báo khác nhau. Trong thực tiễn, một trường THCS có thể triển khai thử nghiệm chương trình quản

lý thời gian và ứng phó với căng thẳng cho một khối lớp, đồng thời thu thập phản hồi trước và sau chương trình về mức độ căng thẳng, kỹ năng ứng phó và khả năng tiếp cận tham vấn. Nhà trường cần xem xét cả kết quả tích cực lẫn những khó khăn phát sinh, chẳng hạn HS chưa cảm thấy an toàn khi chia sẻ hoặc hoạt động được tổ chức chưa phù hợp với lịch học. Trên cơ sở đó, nội dung và hình thức hỗ trợ có thể được điều chỉnh, mở rộng hoặc thay thế khi cần thiết. Việc đánh giá cần tránh kết luận hiệu quả chỉ dựa trên sự hài lòng hoặc số lượng HS tham gia mà nên kết hợp nhiều chỉ báo phù hợp.

3. Kết luận

Áp lực học tập và nhu cầu TVTL là những vấn đề có mối liên hệ đáng quan tâm ở HS THCS, đặc biệt trong bối cảnh các em đang trải qua những thay đổi quan trọng về thể chất, nhận thức và cảm xúc. Áp lực từ khối lượng học tập, điểm số, kỳ vọng của gia đình và nhà trường có thể làm gia tăng căng thẳng, lo âu và những khó khăn trong quá trình thích ứng của HS. Khi khả năng tự ứng phó chưa đáp ứng được những yêu cầu này, nhu cầu được chia sẻ, hỗ trợ cảm xúc và hướng dẫn giải quyết vấn đề có thể xuất hiện rõ nét hơn. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa hai yếu tố không hoàn toàn mang tính tuyến tính, bởi nhu cầu tham vấn còn chịu ảnh hưởng của khả năng điều chỉnh cảm xúc, sự hỗ trợ từ gia đình, môi trường học đường và nhận thức của HS về lợi ích của tham vấn tâm lý. Từ những phân tích trên cho thấy, việc nâng cao hiệu quả TVTL học đường cần được thực hiện đồng bộ thông qua nhận diện sớm các nguồn áp lực, tăng cường kỹ năng ứng phó cho HS, thúc đẩy sự phối hợp giữa gia đình và nhà trường, đồng thời xây dựng môi trường tham vấn thân thiện, bảo đảm tính bảo mật và tạo điều kiện thuận lợi để HS tiếp cận hỗ trợ. Ngoài ra, cần tiếp tục triển khai các nghiên cứu thực nghiệm trực tiếp trên HS THCS nhằm xác định mức độ và chiều hướng mối liên hệ giữa áp lực học tập với nhu cầu TVTL, qua đó cung cấp cơ sở khoa học cho việc xây dựng các chương trình hỗ trợ phù hợp. Đây là hướng tiếp cận có ý nghĩa thiết thực trong việc bảo vệ sức khỏe tâm lý, nâng cao khả năng thích ứng và góp phần thúc đẩy sự phát triển toàn diện của HS trong môi trường giáo dục hiện nay.

Tài liệu tham khảo

Aguirre Velasco, A., et al. (2025). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *Focus, 23*(1), 98-118. https://doi.org/10.1176/appi.focus.25023003.

Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025). *Thông tư số 18/2025/TT-BGDĐT ngày 15/9/2025 hướng dẫn về công tác tư vấn học đường và công tác xã hội trong trường học*.

Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development, 56*, 1836-1869. https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5

Juhász, Á., Sebestyén, N., Árva, D., Barta, V., Pártos, K., Vokó, Z., & Rákosy, Z. (2024). We need better ways to help students avoid the harms of stress: Results of a meta-analysis on the effectiveness of school-based stress management interventions. *Journal of School Psychology, 106*, Article 101352. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101352.

McPhail, L., Thornicroft, G., & Gronholm, P. C. (2024). Help-seeking processes related to targeted school-based mental health services: Systematic review. *BMC Public Health, 24*, Article 1217. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18714-4.

Nguyen-Thi, T.-T., Nguyen, D. T., Le, H. M., Le, C. M., Hua, T. D., Nguyen-Hoang, B.-N., et al. (2024). Academic stress and attitudes toward seeking professional psychological help among Vietnamese students: The mediating role of emotional intelligence. *Discover Social Science and Health, 4*, Article 46. https://doi.org/10.1007/s44155-024-00110-3.

Steare, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 339*, 302-317. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028.

Tran, T. V., Nguyen, H. T. L., Tran, X. M. T., Tashiro, Y., Seino, K., Vo, T. V., & Nakamura, K. (2024). Academic stress among students in Vietnam: A three-year longitudinal study on the impact of family, lifestyle, and academic factors. *Journal of Rural Medicine, 19*(4), 279-290. https://doi.org/10.2185/jrm.2024-012.