

CƠ SỞ LÝ LUẬN VỀ NHU CẦU THAM VẤN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN

PHAN THỊ VÓC

Khoa Công tác xã hội, Trường Đại học Công đoàn

Nhận bài ngày 20/8/2026. Sửa chữa xong 20/9/2026. Duyệt đăng 25/9/2026.

Abstract

This article reviews the theoretical foundations of university students' need for psychological counseling from three perspectives: clarifying the core concepts, examining major areas of need—including academic matters, social relationships, and career development—and identifying influencing factors related to both individual characteristics and the service system. The analysis indicates that although the need for psychological counseling is genuine and urgent, students' help-seeking behavior remains constrained by social stigma, fear of negative evaluation, insufficient confidentiality, and inadequate counseling facilities. The article thus provides a scientific foundation for assessing current needs and developing effective psychological support measures for university students.

Keywords: Counseling needs, psychological counseling, psychological support, university students.

1. Đặt vấn đề

Bước vào ngưỡng cửa đại học, sinh viên (SV) phải đối mặt với bước ngoặt lớn về môi trường sống, phương pháp học tập và các mối quan hệ xã hội. Đây là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng trong quá trình hình thành bản sắc cá nhân và định hình nghề nghiệp tương lai. Tuy nhiên, sự gia tăng áp lực học thuật, khủng hoảng các mối quan hệ cá nhân cùng sự bất định của thị trường lao động khiến SV ngày càng dễ gặp phải các xáo trộn và khó khăn tâm lý. Nếu không được trợ giúp kịp thời, những khó khăn này có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần như lo âu, trầm cảm, suy giảm kết quả học tập và suy giảm chất lượng cuộc sống. Trong bối cảnh đó, tham vấn tâm lý (TVTL) học đường nổi lên như một phương thức hỗ trợ chuyên nghiệp, giúp SV nâng cao năng lực tự nhận thức, giải quyết vấn đề và phát huy tiềm năng cá nhân. Mặc dù vậy, nhu cầu tiếp cận dịch vụ này của SV vẫn đang chịu sự chi phối mạnh mẽ bởi nhiều rào cản từ nhận thức chủ quan cho đến cách thức tổ chức dịch vụ tại nhà trường. Do đó, việc xây dựng và làm rõ cơ sở lý luận về nhu cầu TVTL của SV là yêu cầu cấp thiết, tạo nền tảng định hướng cho các khảo sát thực nghiệm và góp phần hoàn thiện công tác hỗ trợ tâm lý học đường hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm cơ bản

2.1.1. Nhu cầu

Trong các tài liệu tâm lý học có thể tìm thấy nhiều định nghĩa khác nhau về nhu cầu; mỗi tác giả khác nhau dựa trên các cách tiếp cận khác nhau lại có định nghĩa khác nhau về nhu cầu. Theo đó, nhu cầu được hiểu là “sự đòi hỏi tất yếu mà con người thấy cần được thỏa mãn để tồn tại và phát triển” (Nguyễn Quang Uẩn chủ biên, 2022). Ở một góc độ khác, “Nhu cầu là trạng thái của cá nhân, xuất phát từ chỗ nhận thấy cần có những đối tượng cần thiết cho sự tồn tại và phát triển của mình và đó là nguồn gốc tính tích cực của cá nhân” (Vũ Dũng, 2008). Đồng thời, nhu cầu được định nghĩa là “một thuộc tính của nhân cách, biểu thị mối quan hệ tích cực của cá nhân đối với hoàn cảnh, là những đòi hỏi mà cá nhân thấy cần phải được thỏa mãn trong điều kiện nhất định để có thể tồn tại và phát triển” (Phạm Minh Hạc, 1998).

Email: vocpt@dhcd.edu.vn

Theo chúng tôi, nhu cầu là sự đòi hỏi tất yếu mà con người thấy cần được thỏa mãn để tồn tại và phát triển, là sự biểu hiện mối quan hệ qua lại giữa con người với những điều kiện cụ thể, luôn biến đổi của đời sống.

Khi bàn về cách phân loại nhu cầu, có nhiều ý kiến khác nhau, mỗi nhà nghiên cứu thường dựa vào các tiêu chí khác nhau để đưa ra cách phân loại nhu cầu khác nhau. Có tác giả phân loại nhu cầu thành nhu cầu tự nhiên và nhu cầu xã hội; có tác giả lại phân thành nhu cầu bậc thấp, nhu cầu bậc cao hoặc nhu cầu vật chất và nhu cầu tinh thần; nhu cầu vật chất, nhu cầu tinh thần và nhu cầu chính trị đạo đức; hoặc nhu cầu vật chất, nhu cầu tinh thần và nhu cầu xã hội; hoặc năm loại nhu cầu mà Maslow đưa ra trong tháp nhu cầu của ông là: nhu cầu cơ thể, nhu cầu an toàn, nhu cầu sở thuộc, nhu cầu tôn trọng và nhu cầu phát huy bản ngã,... Có thể thấy rằng, mỗi cách phân loại nhu cầu đều có tính hợp lý riêng nhưng sự phân loại nào cũng chỉ mang tính tương đối và trên thực tế các loại nhu cầu đều có liên quan mật thiết với nhau, khó có thể tách bạch hoàn toàn. Nhu cầu TVTL thuộc vào nhu cầu tinh thần, nhu cầu bậc cao của con người.

2.1.2. Tham vấn tâm lý

Dưới góc độ quốc tế, TVTL là tiến trình hợp tác chuyên nghiệp nhằm tạo điều kiện cho thân chủ phát triển hiểu biết bản thân, ra quyết định và nâng cao chất lượng cuộc sống (Hiệp hội Tư vấn Hoa Kỳ, 2014); một tiến trình có cấu trúc, hướng tới mục tiêu nhằm cải thiện cảm xúc và hành vi (Hackney & Cormier, 2005) hay một can thiệp nâng cao khả năng thích nghi và sức khỏe tâm thần (Capuzzi & Gross, 2014). Tại Việt Nam, TVTL nhấn mạnh việc đồng hành, định hướng cách giải quyết vấn đề chứ không giải quyết thay cho thân chủ (Trần Quốc Thành, 2018), qua đó tạo môi trường chuyên nghiệp để thân chủ tự phát huy tiềm năng giải quyết khó khăn của chính mình (Trần Thị Minh Đức, 2016). Khái quát lại, TVTL là quá trình trợ giúp chuyên môn, trong đó nhà tham vấn sử dụng tri thức và kỹ năng để đồng hành, giúp thân chủ hiểu, chấp nhận thực tế và tự phát huy tiềm năng để giải quyết khó khăn theo hướng tích cực. Trong khái niệm này, tham vấn có những đặc điểm cụ thể sau: 1) Tham vấn tâm lý giúp kiến tạo một mối quan hệ giữa nhà tham vấn và thân chủ của mình. Đó là một quá trình tương tác giúp đỡ thân chủ cải thiện cuộc sống bằng cách khai thác nhận thức, thấu hiểu những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của họ, thông qua hệ thống “chat” của trang web hoặc trò chuyện trực tiếp qua điện thoại mà không cần phải gặp trực tiếp; 2) Tham vấn tâm lý là quá trình tương tác giữa nhà tham vấn (người có chuyên môn, kĩ năng, có phẩm chất đạo đức nghề nghiệp) và thân chủ (người gặp vấn đề khó khăn trong cuộc sống mà cụ thể đó là vấn đề tâm lý cần sự giúp đỡ) thông qua sự trao đổi, chia sẻ thân mật, chân tình (dựa trên nguyên tắc đạo đức và mối quan hệ mang tính nghề nghiệp) giúp thân chủ hiểu và chấp nhận thực tế của mình, tự tìm thấy tiềm năng của bản thân để giải quyết vấn đề của chính mình; 3) Bản chất của hoạt động TVTL là một tiến trình kéo dài có mở đầu, diễn biến và kết thúc. Tiến trình ấy không chỉ đơn giản là một hay hai buổi gặp mặt, làm việc. Đó cũng không phải đơn thuần chỉ ở trong khoảng thời gian và không gian thân chủ và nhà tham vấn gặp gỡ mà nó là cả một quá trình có sự tác động từ cả hai phía nhằm tạo nên sự thay đổi và phát triển của chính thân chủ. TVTL là quá trình tương tác giữa nhà tham vấn và thân chủ họ tự tìm thấy tiềm năng của bản thân để giải quyết vấn đề của chính mình. Nếu như trước đây thân chủ cảm thấy bế tắc với những suy nghĩ tiêu cực và không thể tìm ra lối thoát, TVTL sẽ giúp cho thân chủ nhận thấy được rõ hơn vấn đề mà mình đang gặp phải, mặc dù trước kia họ không thể nào tự mình nhận thấy được. Từ đó, thân chủ có thể nhìn thấu vấn đề của bản thân để có thể tự đưa ra sự lựa chọn và quyết định dưới sự hỗ trợ và định hướng của nhà tham vấn.

2.1.3. Nhu cầu tham vấn tâm lý

Đây là một loại nhu cầu tinh thần của con người, được thể hiện mức độ thấp là tìm kiếm sự chia sẻ, đồng cảm từ một cá nhân hay một nhóm người mà họ cảm thấy tin tưởng mà thường là nhu cầu tìm kiếm sự cảm thông từ những người có kinh nghiệm hơn như cha mẹ, anh chị, bạn bè... Tuy nhiên, việc lựa chọn những người như vậy để hỏi ý kiến thường nhận lại những lời khuyên mang tính chủ quan, bởi họ xuất phát từ sự hiểu biết cũng như quan điểm của bản thân khi đưa ra lời khuyên (Phạm Văn Tư, 2014).

Xã hội ngày càng phát triển, kéo theo những khó khăn tâm lý của con người ngày càng đa dạng và phức tạp, việc nhận lời khuyên từ những người có kinh nghiệm như cha mẹ, anh chị, bạn bè... không thể giải quyết tận gốc của vấn đề. Vì vậy, con người mong muốn có sự TVTL của những chuyên gia, những người có kiến thức, kĩ năng về TVTL giúp họ giải quyết tận gốc những khó khăn mà họ đang gặp phải.

Theo quan điểm của chúng tôi, nhu cầu TVTL là những đòi hỏi được tương tác, được trao đổi, được trợ giúp của thân chủ về khó khăn tâm lý với nhà tham vấn giúp thân chủ hiểu và chấp nhận thực tế của mình, tự tìm thấy tiềm năng của bản thân để giải quyết khó khăn của mình theo hướng tích cực.

2.1.4. Nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên

Đây là những đòi hỏi được tương tác, được trao đổi, trợ giúp của SV khi gặp khó khăn về tâm lý với nhà tham vấn giúp SV hiểu và chấp nhận thực tế của mình, tự tìm thấy tiềm năng của bản thân để giải quyết khó khăn theo hướng tích cực.

Từ khái niệm trên, chúng tôi nhận thấy: 1) Nhu cầu TVTL của SV là nhu cầu đặc biệt của con người, thể hiện ở chỗ đây là những đòi hỏi của SV cần được tiếp cận dịch vụ tham vấn một cách chuyên nghiệp để giải quyết những khó khăn nảy sinh trong cuộc sống; 2) Nhu cầu tham vấn bao giờ cũng có mục tiêu là giúp SV hiểu và chấp nhận thực tế của mình, tự tìm thấy tiềm năng của bản thân để giải quyết khó khăn của mình theo hướng tích cực. Những khó khăn ấy liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến đời sống của thân chủ; 3) Nhu cầu TVTL bao giờ cũng hướng tới khai thác tiềm năng của SV để giải quyết các khó khăn mà SV gặp phải. Trong quá trình tham vấn, nhà tham vấn sẽ khai thác tiềm năng, thế mạnh của SV. Những tiềm năng, thế mạnh ấy là sẽ là phương tiện, công cụ hỗ trợ đắc lực cho quá trình tham vấn cũng như quá trình tìm kiếm những giải pháp để giải quyết vấn đề mà SV gặp phải. Nhà tham vấn không làm thay mà sử dụng những kĩ năng tham vấn giúp SV tự tìm ra những giải pháp phù hợp nhất với thế mạnh của mình để giải quyết vấn đề.

2.2. Nội dung nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên

Nhu cầu TVTL của SV chủ yếu xoay quanh ba lĩnh vực cốt lõi:

2.2.1. Nhu cầu tham vấn tâm lý về học tập

Tham vấn tâm lý trong học tập là quá trình hỗ trợ chuyên môn, trong đó nhà tham vấn sử dụng các kỹ thuật tâm lý giúp người học nhận diện khó khăn học tập, hiểu rõ khả năng và giới hạn của bản thân, xây dựng chiến lược học tập hiệu quả và nâng cao sức khỏe tinh thần liên quan đến hoạt động học tập.

Nhu cầu được TVTL về học tập là trạng thái bên trong của SV thể hiện mong muốn được hỗ trợ tâm lý nhằm giải quyết các khó khăn trong quá trình học tập, thích nghi với môi trường đại học, cải thiện kết quả học tập hoặc giảm bớt căng thẳng học đường. Nhu cầu này xuất hiện khi SV nhận thấy khoảng cách giữa tình trạng học tập hiện tại và mục tiêu học tập mong muốn, đồng thời cảm nhận được khả năng tham vấn có thể giúp họ thu hẹp khoảng cách đó.

Nhu cầu TVTL về học tập của SV biểu hiện: 1) Tham vấn về phương pháp học tập và quản lý thời gian; 2) Tham vấn để tăng động lực, vượt qua sự chán nản việc học; 3) Tham vấn để giảm áp lực, căng thẳng do thi cử; 4) Tham vấn để quản lý stress, lo âu.

Tham vấn tâm lý đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ SV nâng cao hiệu quả học tập. Trong quá trình tham vấn, nhà tham vấn giúp SV nhận thức rõ đặc điểm tâm lý và năng lực học tập của bản thân, từ đó xác định được điểm mạnh, điểm yếu và xây dựng chiến lược học tập phù hợp. Hơn nữa, thông qua quá trình hỗ trợ chuyên môn, SV được trang bị các kỹ năng học tập thiết yếu như quản lý thời gian, tổ chức nhiệm vụ, ghi chép khoa học và tư duy phản biện - những yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả học tập. Ngoài ra, TVTL góp phần củng cố động cơ học tập của SV bằng cách hỗ trợ họ thiết lập mục tiêu học tập rõ ràng, điều chỉnh kỳ vọng và tăng cường cảm giác tự chủ. Đặc biệt, tham vấn còn giúp SV giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực liên quan đến học tập như căng thẳng, lo âu thi cử hay áp lực thành tích, từ đó ổn định sức khỏe tinh thần và duy trì sự tập trung trong học tập.

2.2.2. Nhu cầu được tham vấn tâm lý về các quan hệ xã hội

Đối với SV, TVTL về quan hệ xã hội không chỉ dừng lại ở việc giải quyết mâu thuẫn trước mắt mà còn góp phần phát triển năng lực thích ứng, kỹ năng giao tiếp và khả năng xây dựng các mối quan hệ lành mạnh lâu dài. Trong bối cảnh áp lực học tập, cạnh tranh nghề nghiệp, ảnh hưởng của mạng xã hội và sự thay đổi nhanh chóng của các giá trị xã hội, SV dễ gặp phải các vấn đề như xung đột bạn bè, căng thẳng trong quan hệ gia đình, đổ vỡ tình cảm, cảm giác cô đơn hoặc khó hòa nhập tập thể. TVTL đóng vai trò như một kênh hỗ trợ an toàn, giúp SV được lắng nghe, chia sẻ và định hướng cách ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ.

Nhu cầu được TVTL về các quan hệ xã hội của SV là nhu cầu được hỗ trợ về mặt tâm lý nhằm giải quyết những khó khăn, khúc mắc, căng thẳng và xung đột phát sinh trong quá trình thiết lập và duy trì các mối quan hệ xã hội. Nhu cầu này xuất hiện khi SV cảm thấy không đủ khả năng tự giải quyết vấn đề, gặp bế tắc về cảm xúc hoặc lo ngại những hệ quả tiêu cực đối với học tập, sức khỏe tinh thần và cuộc sống cá nhân.

Nhu cầu tham vấn về các mối quan hệ xã hội được biểu hiện ở các khía cạnh: tham vấn để giải quyết mâu thuẫn với bạn bè, người yêu; tham vấn để cải thiện giao tiếp, kỹ năng xây dựng các mối quan hệ xã hội; tham vấn để giải quyết xung đột với gia đình; tham vấn để vượt qua cảm xúc tiêu cực (trầm cảm, buồn bã).

2.2.3. Nhu cầu được tham vấn tâm lý về định hướng nghề nghiệp

Tham vấn tâm lý về định hướng nghề nghiệp là một quá trình tương tác mang tính chuyên môn giữa người làm tham vấn và SV nhằm hỗ trợ SV nhận thức rõ hơn về bản thân (năng lực, sở thích, giá trị, đặc điểm nhân cách), hiểu biết về thế giới nghề nghiệp và từ đó đưa ra các quyết định nghề nghiệp phù hợp. Hoạt động này không chỉ tập trung vào việc lựa chọn nghề nghiệp trước mắt mà còn giúp SV xây dựng kế hoạch phát triển nghề nghiệp dài hạn, thích ứng với những biến đổi của thị trường lao động.

Nhu cầu được TVTL về định hướng nghề nghiệp của SV được hiểu là sự mong muốn hoặc đòi hỏi khách quan của SV trong việc nhận được sự hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp để giải quyết các vấn đề liên quan đến lựa chọn, phát triển và điều chỉnh nghề nghiệp. Nhu cầu này xuất hiện khi SV nhận thức được khoảng cách giữa năng lực hiện có và yêu cầu của nghề nghiệp hoặc khi họ gặp khó khăn trong việc ra quyết định nghề nghiệp.

Nhu cầu TVTL về định hướng nghề nghiệp được biểu hiện: tham vấn về thị trường lao động; tham vấn về việc lựa chọn nghề nghiệp; tham vấn về kỹ năng mềm, phỏng vấn, tìm việc; tham vấn để hiểu và phát triển bản thân, tăng sự tự tin. Việc thỏa mãn nhu cầu này giúp SV: nâng cao nhận thức về bản thân và khả năng nghề nghiệp; giảm căng thẳng, lo âu liên quan đến việc lựa chọn nghề; tăng cường khả năng ra quyết định nghề nghiệp một cách chủ động và phù hợp; góp phần phòng ngừa các vấn đề tâm lý phát sinh do lựa chọn nghề nghiệp sai lệch hoặc thiếu chuẩn bị.

2.3. Yếu tố tác động đến nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên

Nhu cầu TVTL của SV không tự động chuyển hóa thành hành vi tiếp cận dịch vụ mà chịu sự chi phối bởi hai nhóm yếu tố:

2.3.1. Yếu tố thuộc về bản thân sinh viên

a. Lo sợ bị người khác đánh giá, kỳ thị: Nhiều SV mang tâm lý e ngại khi tìm đến dịch vụ tham vấn do định kiến của cá nhân cho rằng chỉ những người “không bình thường”, những người “có vấn đề về thần kinh” mới cần tìm đến nhà tham vấn. Nỗi sợ bị bạn bè, thầy cô và những người xung quanh dán nhãn là “yếu đuối” hay “bất thường” khiến họ chọn cách im lặng thay vì tìm kiếm sự trợ giúp. Chính những định kiến, sự dán nhãn về sức khỏe tâm thần khiến nhiều SV che giấu những khó khăn tâm lý của bản thân, từ đó làm giảm hoặc không tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn dù thực tế là có khó khăn. Cứ 10 SV đại học thì có 03 người gặp khó khăn về mặt tâm lý và họ thấy thuyên giảm triệu chứng khi được TVTL kịp thời (Vidourek, R. A., & cộng sự 2014). Tuy nhiên, nhiều SV đại học không tìm kiếm sự trợ giúp vì họ cho rằng các triệu chứng đó là điển hình của sự căng thẳng khi học ở đại học và cũng bày tỏ lo ngại bị người khác đánh giá nếu họ đến phòng tham vấn.

b. Không biết dịch vụ tham vấn ở đâu: Nhiều SV có nhu cầu TVTL nhưng không biết nhà trường có dịch vụ tham vấn hay không, cộng đồng có cung cấp dịch vụ tham vấn nhưng không biết ở đâu, quy trình đăng kí, thời gian và hình thức tham vấn. Sự thiếu hụt thông tin này làm giảm khả năng tiếp cận dịch vụ dù SV có nhu cầu.

c. Tin rằng mình có thể tự vượt qua khó khăn mà không cần chuyên gia: Một bộ phận SV cho rằng những căng thẳng, lo âu hay khủng hoảng tâm lý chỉ mang tính tạm thời và có thể tự giải quyết. Xu hướng tự lực quá cao khiến SV coi việc đi tham vấn là sự thừa nhận thất bại. Họ tin rằng chỉ cần thời gian hoặc thông qua chia sẻ với bạn bè hoặc nỗ lực cá nhân là đủ để giải quyết các khủng hoảng tâm lý, dẫn đến việc trì hoãn hỗ trợ chuyên môn ngay cả khi khó khăn kéo dài.

d. Không có đủ thời gian để tham gia các buổi tham vấn: Áp lực từ chương trình học tập, các hoạt động ngoại khóa, các kì thi, học thêm ngoại ngữ và các kĩ năng khác, đi làm thêm khiến SV khó sắp xếp thời gian để tham gia vào các buổi TVTL. Để tham vấn đạt hiệu quả, mỗi buổi tham vấn thường kéo dài khoảng 30-90 phút tùy vào từng trường hợp cụ thể và diễn ra trong khoảng vài tuần đến vài tháng, thậm chí lâu hơn để đạt được kết quả mong muốn. Việc thời gian tham vấn kéo dài, thêm vào đó công việc nhiều nên nhiều SV thường xem hoạt động tham vấn không cấp thiết so với các nhiệm vụ cần phải thực hiện khác. Chính điều này đã làm giảm khả năng tiếp cận và duy trì quá trình tham vấn.

e. Lo ngại về chi phí cho dịch vụ tham vấn tâm lý

Đối với nhiều SV, nhất là những SV điều kiện kinh tế còn hạn chế hoặc phụ thuộc kinh tế vào sự trợ cấp của cha mẹ, chi phí cho hoạt động tham vấn ngoài trường được xem là một rào cản đáng kể. Nhiều SV nhận thức được lợi ích của việc TVTL nhưng vẫn từ chối sử dụng dịch vụ do lo ngại về gánh nặng tài chính. Hiện nay, có một số trung tâm có dịch vụ hỗ trợ TVTL miễn phí cho SV trong một khoảng thời gian nhất định nhưng SV vẫn có những lo ngại về chi phí phát sinh như: đi lại, ăn, ở... để theo đuổi lộ trình TVTL lâu dài.

2.3.2. Yếu tố thuộc về hệ thống dịch vụ tham vấn

Bên cạnh các yếu tố cá nhân, yếu tố thuộc về hệ thống dịch vụ tham vấn cũng đóng vai trò quan trọng tác động đến nhu cầu TVTL của SV.

a. Tính bảo mật của dịch vụ tham vấn: SV thường lo ngại thông tin cá nhân và những vấn đề riêng tư được chia sẻ trong quá trình tham vấn có thể bị tiết lộ cho giảng viên, nhà trường hoặc người khác gây ảnh hưởng đến kết quả học tập và tương lai. Những khó khăn về tâm lý thường là những điều thầm kín, SV không mong muốn người khác biết sẽ dễ dẫn đến sự dằn vặt cho việc sức khỏe tâm thần không tốt, điều này sẽ ảnh hưởng đến tương lai của SV. Sự nghi ngờ về tính bảo mật khiến SV dè dặt và hạn chế tìm đến dịch vụ TVTL.

b. Hình thức tham vấn (trực tiếp, online, nhóm) chưa phù hợp: Hình thức tham vấn nếu không linh hoạt hoặc không phù hợp với đặc điểm tâm lý, thời gian gian và điều kiện của SV sẽ làm giảm hiệu quả và sức hấp dẫn của dịch vụ. Nếu tham vấn trực tiếp chỉ được thực hiện trong giờ hành chính thì SV khó tiếp cận và đôi khi SV ngại gặp trực tiếp nhà tham vấn vì liên quan đến yếu tố bảo mật. Tham vấn online đảm bảo tính ẩn danh cao hơn hoặc tham vấn nhóm cũng giúp cho hình thức tham vấn mang tính đa dạng để SV được lựa chọn hình thức tham vấn phù hợp.

c. Sự thân thiện và chuyên môn của nhà tham vấn: Sự thân thiện, lắng nghe, thấu cảm, tôn trọng, không phán xét và năng lực chuyên môn của nhà tham vấn là yếu tố then chốt tạo dựng niềm tin cho SV. Nếu SV cảm nhận nhà tham vấn thiếu sự thân thiện, không thể hiện sự lắng nghe, thấu hiểu hoặc thiếu chuyên môn sẽ khiến SV không có nhu cầu tham vấn hoặc bỏ dở quá trình tham vấn. Hoặc nếu nhà tham vấn có thái độ phán xét, thiếu kĩ năng chuyên sâu cũng dễ khiến SV bỏ dở quá trình tham vấn.

d. Cơ sở vật chất phòng tham vấn chưa thuận tiện: Không gian tham vấn thiếu riêng tư (phòng tham vấn công khai mọi người dễ bắt gặp khi ra vào), vị trí không thuận tiện hoặc môi trường không tạo cảm giác an toàn, thoải mái có thể làm SV ngại ngại khi tiếp cận dịch vụ. Cơ sở vật chất phù hợp góp phần quan trọng trong việc nâng cao trải nghiệm và thúc đẩy nhu cầu TVTL của SV. Phòng tham vấn

cần đảm bảo không bị làm phiền, tách biệt khỏi tiếng ồn và tầm nhìn từ bên ngoài, thuận tiện để SV dễ dàng tìm kiếm, đảm bảo đủ cơ sở vật chất tối thiểu phục vụ cho hoạt động tham vấn như: bàn, ghế, điện, nước, internet, phòng chống cháy nổ... sẽ tạo cảm giác thoải mái, không gây cản trở tâm lý cho SV ngay từ lần đầu tiếp xúc.

3. Kết luận

Tham vấn tâm lý giữ vị trí đặc biệt quan trọng trong việc hỗ trợ SV vượt qua các khủng hoảng về học tập, quan hệ xã hội và định hướng nghề nghiệp, từ đó thúc đẩy sự phát triển toàn diện cả về học thuật lẫn nhân cách. Nhu cầu TVTL của SV là một thực tế khách quan và cần thiết, tuy nhiên mức độ chuyển hóa từ nhu cầu sang hành vi tìm kiếm hỗ trợ thực tế lại đang chịu tác động đan xen của nhiều rào cản nhận thức cá nhân và hạn chế từ hệ thống dịch vụ tại các cơ sở giáo dục. Vì vậy, để đáp ứng và thúc đẩy nhu cầu này một cách hiệu quả, các trường đại học cần chủ động xóa bỏ định kiến về sức khỏe tâm thần thông qua truyền thông; hoàn thiện hệ thống phòng tham vấn học đường bảo đảm nguyên tắc bảo mật và tiện nghi; đa dạng hóa các hình thức hỗ trợ (trực tiếp kết hợp trực tuyến); đồng thời nâng cao chuẩn mực chuyên môn cho đội ngũ chuyên trách. Đây chính là tiền đề quan trọng giúp xây dựng một môi trường đại học an toàn, lành mạnh và đồng hành bền vững cùng SV.

Tài liệu tham khảo

- American Counseling Association. (2014). *ACA Code of Ethics*. Alexandria, VA: Author. <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2014). *Introduction to the Counseling Profession* (7th ed.), New York: Routledge.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2005). *The professional counselor: A process guide to helping* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Nguyễn Quang Uẩn (chủ biên, 2022). *Giáo trình Tâm lý học đại cương*. NXB Đại học Sư phạm, tr. 154.
- Phạm Minh Hạc (1998). *Tuyển tập Tâm lý học*. NXB Giáo dục, tr. 483.
- Phạm Văn Tư (2014). *Nhu cầu tham vấn tâm lý của trẻ em bị ảnh hưởng bởi HIV/AIDS*. Tạp chí Tâm lý học, số 2 (179), tr. 51-59.
- Trần Quốc Thành (2018). *Nhu cầu tham vấn của cha mẹ có con chuẩn bị vào lớp 1*. Kỷ yếu hội thảo quốc tế, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, tr. 581.
- Trần Thị Minh Đức (2016). *Giáo trình Tham vấn tâm lý*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội, tr. 16.
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). *Students' benefits and barriers to seeking mental health help*. *Health Psychology & Behavioral Medicine*, 2(1), 1009–1022. <https://doi.org/10.1080/21886253.2014.965823>.
- Vũ Dũng (2008). *Từ điển Tâm lý học*. NXB Từ điển Bách khoa, tr. 568.