

# CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN NHU CẦU THAM VẤN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN TRONG BỐI CẢNH CHUYỂN ĐỔI SỐ

HỒ THỊ PHƯƠNG

Khoa lý Luận chính trị và pháp luật,  
Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Nhận bài ngày 02/12/2025. Sửa chữa xong 20/01/2026. Duyệt đăng 25/01/2026.

## Abstract

This article examines factors shaping university students' needs for psychological counseling in the context of digital transformation. These needs are influenced by students' perceptions of counseling, barriers to service access, stress-coping strategies, and available social support. Accurate understanding of counseling's functions and professionalism encourages help-seeking, whereas cultural stigma, confidentiality concerns, limited communication, convenience constraints, and financial conditions may hinder access. Moreover, maladaptive coping and prolonged stress are associated with greater demand for professional support. Support from family, peers, educational institutions, and the media can provide initial assistance and guide students toward counseling when informal support is insufficient. Accordingly, the article recommends strengthening communication about counseling, standardizing service provision, and developing support channels suited to the digital environment.

**Keywords:** Digital transformation, higher education, need for psychological counseling, psychological counseling, university students.

## 1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh chuyển đổi số diễn ra mạnh mẽ trên hầu hết các lĩnh vực của đời sống xã hội, giáo dục đại học đang đứng trước nhiều cơ hội đồng thời cũng phải đối mặt với không ít thách thức mới. Quá trình học tập, giao tiếp và tiếp cận thông tin của sinh viên (SV) ngày càng gắn liền với môi trường số, làm thay đổi đáng kể điều kiện học tập, mối quan hệ xã hội và đời sống tâm lý của SV. Bên cạnh những thuận lợi, chuyển đổi số cũng đặt SV trước nhiều áp lực như quá tải thông tin, căng thẳng học tập, khó khăn trong thích ứng xã hội và định hướng nghề nghiệp. Trong bối cảnh đó, tham vấn tâm lý được xem là một hình thức hỗ trợ quan trọng, góp phần giúp SV nhận diện và giải quyết các vấn đề tâm lý nảy sinh trong quá trình học tập và sinh hoạt. Tuy nhiên, nhu cầu tham vấn tâm lý của SV không hình thành một cách tự phát mà chịu sự tác động của nhiều yếu tố khác nhau, bao gồm đặc điểm cá nhân, điều kiện học tập, môi trường xã hội và mức độ tác động của công nghệ số. Xuất phát từ những vấn đề trên, việc nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu tham vấn tâm lý của SV trong bối cảnh chuyển đổi số có ý nghĩa khoa học và thực tiễn quan trọng, góp phần làm cơ sở để xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tham vấn tâm lý trong các cơ sở giáo dục đại học hiện nay.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Một số khái niệm liên quan

Nhu cầu đóng vai trò quan trọng trong xu hướng nhân cách, ảnh hưởng mạnh mẽ đến tâm lý và hành vi của con người. Nhu cầu được quan tâm và nghiên cứu trong nhiều lĩnh vực khác nhau trong đời sống và xã hội. Nhu cầu là một hiện tượng tâm lý cơ bản, giữ vai trò quan trọng trong định hướng nhân cách và chi phối hành vi của con người. Trong tâm lý học, nhu cầu được hiểu như những đòi hỏi tất yếu mà cá nhân cảm nhận cần được thỏa mãn để bảo đảm sự tồn tại và phát triển; đồng thời phản

Email: phuonght@uneti.edu.vn

ánh mối quan hệ giữa cá nhân với hoàn cảnh sống và trở thành nguồn lực thúc đẩy tính tích cực của chủ thể trong hoạt động [17, tr. 42], [9]. Tham vấn tâm lý được hiểu là một quá trình trợ giúp mang tính chuyên môn, diễn ra thông qua mối quan hệ tương tác nghề nghiệp giữa nhà tham vấn và thân chủ. Thông qua việc vận dụng tri thức, kỹ năng và chuẩn mực đạo đức nghề nghiệp, nhà tham vấn hỗ trợ thân chủ nâng cao nhận thức về bản thân, nhận diện khó khăn tâm lý và huy động nguồn lực cá nhân để lựa chọn giải pháp phù hợp cho vấn đề đang gặp phải [13]. Sinh viên là nhóm người học ở bậc cao đẳng/đại học, thường nằm trong giai đoạn cuối vị thành niên đến đầu tuổi trưởng thành. Đây là giai đoạn phát triển có nhiều biến đổi về tâm sinh lý, dễ phát sinh khó khăn liên quan đến học tập, quan hệ xã hội và định hướng bản thân trước các yêu cầu thích ứng mới [7].

Trên cơ sở đó, nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên được hiểu là sự mong muốn và đòi hỏi mà sinh viên cảm nhận cần được chia sẻ, hỗ trợ bởi các chuyên gia tâm lý, nhằm giúp họ nhận thức rõ vấn đề, điều chỉnh cảm xúc – hành vi và tìm ra cách thức phù hợp để giải quyết những khó khăn nảy sinh trong học tập, quan hệ và đời sống hằng ngày [13].

Trong nghiên cứu này, chuyển đổi số trong giáo dục đại học được hiểu là quá trình ứng dụng có hệ thống công nghệ số vào quản trị, giảng dạy, học tập và các dịch vụ hỗ trợ người học nhằm đổi mới phương thức tổ chức, nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo trong bối cảnh xã hội số. Chuyển đổi số không chỉ dừng ở số hóa học liệu hay triển khai nền tảng công nghệ, mà còn bao hàm sự thay đổi tư duy quản lý, phương pháp sư phạm và môi trường học tập theo hướng linh hoạt, lấy người học làm trung tâm [1], [16]. Đồng thời, bối cảnh học tập số cũng có thể làm gia tăng một số thách thức thích ứng (áp lực công nghệ, giảm tương tác trực tiếp...), qua đó tác động đến đời sống tâm lý và nhu cầu được hỗ trợ của SV [10].

## **2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến hành vi tìm kiếm dịch vụ tham vấn tâm lý của sinh viên trong bối cảnh chuyển đổi số**

Nhu cầu tham vấn tâm lý là những đòi hỏi tất yếu và khách quan của SV khi gặp những vấn đề gây khó khăn, vướng mắc trong cuộc sống hàng ngày: học tập, giao lưu, quan hệ tình bạn, tình yêu,... và thấy cần được chia sẻ, trợ giúp, hướng dẫn của các chuyên gia tâm lý để các em có thể giải quyết vượt qua khó khăn của mình theo cách thức khả thi nhất, giúp các em vững vàng hơn trong cuộc sống. Hành vi tìm kiếm hay không tìm kiếm tới tham vấn để thoả mãn nhu cầu (như giải tỏa tâm lý căng thẳng) và sử dụng hình thức tham vấn nào để thoả mãn nhu cầu là phụ thuộc vào khá nhiều yếu tố khác nhau.

### **2.2.1. Nhận thức về hoạt động tham vấn tâm lý của sinh viên**

Sự nhận thức đúng đắn về vai trò, lợi ích của tham vấn đối với việc giải quyết vấn đề khó khăn tâm lý có tác dụng thúc đẩy hành vi tìm tới tham vấn. Bởi, không ít SV không hiểu tham vấn là gì, ai làm tham vấn, tham vấn có tác dụng như thế nào đối với việc nâng cao năng lực tự giải quyết vấn đề của bản thân. Chính sự nhận thức đúng đắn và đầy đủ về tham vấn và vai trò của tham vấn, giúp cho SV có niềm tin, thái độ tích cực với tham vấn. Ngược lại, nếu không có hiểu biết về vai trò của tham vấn hay cho rằng tham vấn chỉ là dành cho những người có rối nhiễu tâm thần thì nó sẽ làm cản trở việc sử dụng tham vấn tâm lý.

Hoạt động tham vấn giúp cá nhân giải tỏa được những cảm xúc tiêu cực, trở nên sáng suốt hơn, để nhìn nhận vấn đề và hoàn cảnh thực tại, nhìn nhận lại chính bản thân từ tìm kiếm giải pháp phù hợp nhất với điều kiện của mình. Trong xã hội phát triển thì con người càng bị nhiều áp lực dẫn tới những căng thẳng thần kinh, họ càng phải đối mặt với nhiều vấn đề trong cuộc sống, lao động và học tập nhiều hơn. Nếu không có sự trợ giúp tâm lý họ sẽ luôn trong trạng thái căng thẳng, từ đó giao tiếp kém hiệu quả, khả năng giải quyết các vấn đề khác càng bị hạn chế, thậm chí có người tìm tới lối thoát rũ bỏ cuộc sống hay tìm tới những giải pháp tiêu cực.

Sự có mặt của hoạt động tham vấn không những giúp cá nhân và gia đình giải quyết vấn đề kịp thời mà còn giúp họ phòng ngừa những hành vi tiêu cực có thể bộc phát trong tình huống khủng hoảng. Tham vấn giúp ngăn ngừa hay cải thiện những điều kiện gây ra những vấn đề làm đổ vỡ mối quan hệ lành mạnh của cá nhân. Chính vì vậy, ở các nước phương Tây, nơi có nền kinh tế tiên tiến, xã hội phát

triển ở trình độ cao, hoạt động tham vấn đã trở nên khá phổ biến và có tính chuyên nghiệp, nó được xem như một trong dịch vụ xã hội quan trọng đối với người dân ở các tầng lớp.

Với mục đích của tham vấn đó là không chỉ dừng lại ở giải quyết vấn đề mà còn hướng tới việc giúp cá nhân tăng cường kỹ năng sống, biết cách nhìn nhận vấn đề, tự tin vào chính mình, tăng cường khả năng đối phó với những vấn đề có thể xảy ra trong cuộc sống. Tham vấn có ý nghĩa quan trọng đối với việc tăng cường khả năng thích nghi xã hội của cá nhân trong cộng đồng, nơi mà họ sinh sống và làm việc và học tập. Bản chất của tham vấn là giúp thân chủ phát triển khả năng. Như N.J Richard (1997) nhận xét, mục đích của tham vấn là giải quyết, phòng ngừa và phát triển [12, tr. 6-7], [17].

Vấn đề sức khỏe tâm thần của con người là một trong những nội dung hiện đang được các nước phát triển đặc biệt quan tâm, bởi nó có ý nghĩa quan trọng đối với nguồn nhân lực của quốc gia đó. Nếu cá nhân hay gia đình có sự cân bằng trong cuộc sống, họ sẽ phát huy được năng lực, khả năng lao động sáng tạo và đóng góp sản phẩm trí tuệ nhiều hơn để xây dựng quốc gia đó. Tham vấn với chức năng và nhiệm vụ đã được xác định đang là một trong lĩnh vực đóng góp tích cực cho việc nâng cao chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân và gia đình, cho nền an sinh và sự ổn định xã hội.

Với ý nghĩa trên, hiện nay, tham vấn đang được phát triển ở nhiều nước trên thế giới như một hoạt động nghề nghiệp chuyên nghiệp, một dịch vụ chuyên nghiệp nhằm chăm sóc sức khỏe tinh thần cho con người nói chung và học sinh, SV nói riêng. Có nhiều hình thức tham vấn khác nhau. Mỗi hình thức tham vấn tâm lý có những điểm mạnh và hạn chế khác nhau. Tùy thuộc vào hoàn cảnh mà cá nhân có thể sử dụng hình thức phù hợp với mình. Bên cạnh đó, việc sử dụng hình thức tham vấn nào còn phụ thuộc vào điều kiện hoàn cảnh kinh tế xã hội, văn hoá và trình độ phát triển của mỗi cá nhân hay cộng đồng xã hội.

Như vậy, việc nhận thức đúng đắn và đầy đủ về hoạt động tham vấn có thể thúc đẩy hoặc cản trở nhu cầu tham vấn, hành vi tìm đến tham vấn tâm lý của SV.

#### *2.2.2. Trở ngại tâm lý của sinh viên khi sử dụng dịch vụ tham vấn tâm lý*

Trở ngại tâm lý của SV khi sử dụng dịch vụ tham vấn tâm lý có thể đến từ nhận thức của SV về tham vấn tâm lý, tâm lý tự tin, yếu tố văn hoá, định kiến xã hội của SV, tính chất chuyên nghiệp của dịch vụ, trình độ của người tham vấn cũng như tính phổ biến của nó... Những trở ngại tâm lý này của SV có thể kích thích hành vi sử dụng dịch vụ tham vấn tâm lý với mức độ cao hay thấp [18].

- Nhận thức của SV: Sự nhận thức đúng đắn và đầy đủ về tham vấn và vai trò của tham vấn, giúp cho SV có niềm tin, thái độ tích cực với tham vấn. Ngược lại, nếu không có hiểu biết về vai trò của tham vấn hay cho rằng tham vấn chỉ là dành cho những người có rối nhiễu tâm thần thì nó sẽ làm cản trở việc sử dụng tham vấn để trợ giúp họ giải quyết vấn đề. Như vậy, nhận thức của SV về tham vấn tâm lý có thể thúc đẩy hoặc cản trở nhu cầu tham vấn tâm lý của SV.

- Sự tự tin bản thân: Tâm lý tự tin tìm tới dịch vụ tham vấn để trao đổi, trò chuyện với nhà tham vấn khi gặp vấn đề tâm lý là rất quan trọng. Thường thì những SV do e ngại, có khó khăn trong chia sẻ với người khác khiến cho họ không tìm kiếm sự trợ giúp qua trao đổi với nhà chuyên môn, người mà SV cho là không quen biết.

- Thói quen cá nhân: Có thể, đây cũng được xem như là một yếu tố ảnh hưởng tới hành vi tìm kiếm tham vấn để giải quyết vấn đề ở SV. Có thể SV cho rằng vấn đề của cá nhân thì do cá nhân tự giải quyết. Có SV khi gặp khó khăn tâm lý, đã âm thầm chịu đựng trong thời gian dài cùng với tâm trạng lo âu, buồn bã, chán nản, hoang sợ. Có những SV có thói quen tìm đến bạn bè tâm sự, hơn là tìm tới hoạt động chuyên nghiệp để chia sẻ, trợ giúp họ vượt qua những trở ngại trong cuộc sống.

- Yếu tố văn hóa: Tác giả B.PH. Lomov (2000) cho rằng: "Nhu cầu có sự thay đổi từ cộng đồng này sang cộng đồng khác, từ nền văn hoá này sang nền văn hoá khác, từ cá nhân này sang cá nhân khác, từ ngày này sang ngày khác ở cùng một cá nhân" [13]. Như vậy, tùy theo nền văn hoá khác nhau sẽ ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển khác nhau của nhu cầu tham vấn tâm lý. Người Việt Nam mang đậm văn hoá Á Đông, với lối sống kín đáo, không muốn thổ lộ những điều bí mật, riêng tư của mình cho người khác biết. Điều này đã làm ảnh hưởng tới thói quen tìm đến tham vấn và thái độ tích cực đối

với tham vấn khi gặp vấn đề tâm lý. Những quan niệm của xã hội, định kiến xã hội về việc ai đó tìm tới người khác để được trợ giúp được xem như là người không bình thường, người kém cỏi cũng tác động lên tâm lý, hành vi tiếp cận tham vấn ở SV. Chính vì vậy, họ thường có xu hướng sử dụng hình thức tham vấn gián tiếp, giấu tên, không muốn cho người khác biết qua các hình thức tham vấn gián tiếp [2].

- Tính chuyên nghiệp của nhà tham vấn: Tham vấn với tư cách là một hoạt động trợ giúp chuyên nghiệp, trong đó đòi hỏi nhà tham vấn phải có kiến thức chuyên sâu về tâm lý, hành vi con người, nhằm giải quyết những vấn đề trong cuộc sống xã hội (những vấn đề được coi là những nguyên nhân nảy sinh những rối loạn tâm lý cần được giúp đỡ ở cá nhân) [11, tr. 17-18]. Thực tế hiện nay, không ít cán bộ tham vấn chưa được đào tạo bài bản chuyên môn, kỹ năng tham vấn, thái độ tham vấn không phù hợp, vi phạm những nguyên tắc nghề nghiệp như phán xét, đổ lỗi cho thân chủ (đối tượng tham vấn). Những hành vi này của nhà tham vấn càng làm cho tình trạng vấn đề của người được tham vấn trở nên bi đát hơn, không lối thoát hơn. Những trải nghiệm này có thể đã làm cho SV càng trở nên e ngại sử dụng hình thức tham vấn như một cách trợ giúp khi gặp khó khăn [14, tr. 27]. Việc tin tưởng trình độ tham vấn của nhà chuyên môn sẽ đem lại lợi ích thiết thực, sẽ thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự tham vấn của SV. Ngược lại, sự nghi ngờ hay không tin vào trình độ trợ giúp của nhà tham vấn sẽ ngăn cản việc SV sử dụng tham vấn tâm lý của SV.

- Môi trường vật chất Môi trường vật chất đảm bảo cho tham vấn có tính chuyên môn cũng là điều cần bàn. Theo Trần Thị Thu Mai (2004), phòng tham vấn tâm lý cần có những thiết bị tối thiểu để đảm bảo cho hoạt động tham vấn như: bàn ghế, tủ sách, điện thoại, máy tính và cả những bộ trắc nghiệm về trí tuệ, nhân cách để phục vụ cho hoạt động tham vấn đạt hiệu quả cao nhất. Thực tế “Một số trung tâm có nhiều phòng tham vấn tâm lý chỉ có vách ngăn tạm nên tư vấn viên nghe rõ tiếng nói chuyện của nhau môn một [1]. Rất nhiều cơ sở thiết kế phòng ngồi với nhiều bàn khác nhau nên mọi người có thể nhìn nhau, và vô tình hay tò mò nghe chuyện của nhau. Thậm chí, một số cơ sở còn dùng phòng làm việc để tiếp thân chủ” [14, tr. 93]. Những nguyên tắc như giữ bí mật thông tin cho thân chủ không chỉ ở việc nhà tham vấn không chia sẻ với người khác mà còn thể hiện việc bày trí căn phòng nơi tham vấn. Điều này cũng làm cho việc SV sử dụng tham vấn trực tiếp khá ít. Những cơ sở tạo được vị trí, “môi trường” tham vấn an toàn cho SV khi đến chia sẻ sẽ thúc đẩy được lòng tin, sự hợp tác với nhà tham vấn, do đó cũng thúc đẩy nhu cầu tham vấn tâm lý của SV [10].

- Vấn đề quảng bá, truyền thông về tham vấn: Sự quảng bá về vai trò và tác dụng của tham vấn sẽ cung cấp thông tin cho SV về tính hữu ích của tham vấn tâm lý với việc bảo vệ sức khỏe tinh thần của con người. Thực tế hiện nay chưa có nhiều thông tin về dạng hoạt động trợ giúp này, nên cũng rất ít SV hiểu đầy đủ về tham vấn tâm lý. Thậm chí, nhiều SV có thể còn hiểu sai lệch về bản chất của hoạt động tham vấn (họ cho rằng tham vấn là cho lời khuyên, là giải quyết vấn đề cho họ một cách tốt nhất). Điều này đã ảnh hưởng không ít tới sự lựa chọn tham vấn như một hình thức trợ giúp giải quyết vấn đề mang tính chuyên môn ở SV.

- Vấn đề kinh tế. Lý do kinh tế cũng được cần kể tới như một yếu tố tác động tới sự quyết định có sử dụng tham vấn hay không. Trừ một vài cơ sở có tham vấn miễn phí, còn lại các cơ sở, trung tâm đều thu phí tham vấn. Đây cũng là một trở ngại đối với SV khi quyết định sử dụng hình thức trợ giúp này. Bởi, đa số SV còn sống phụ thuộc vào sự trợ cấp của gia đình, và nhiều SV có điều kiện hoàn cảnh khó khăn.

- Tính thuận tiện của hoạt động tham vấn: Việc tiếp cận dịch vụ tham vấn dễ hay khó cũng có tác động tới việc SV có sử dụng nó hay không. Về khoảng cách, nếu như quá xa, hay ở vị trí khó tiếp cận thì cũng hạn chế SV tìm tới để tham vấn, nhất là đối với tham vấn trực tiếp. Hình thức dễ dàng tiếp cận với tham vấn nhất là qua điện thoại bởi vì hình thức tham vấn này đảm bảo được tính bí mật (giấu tên, tuổi, dễ dàng tâm sự chia sẻ, không e ngại, không sợ ai nhìn thấy, đỡ tốn nhiều thời gian,...). Hình thức, hoạt động tham vấn sẽ được SV sử dụng nhiều hơn khi nó dễ dàng tiếp cận. Sự dễ dàng tiếp cận dịch vụ tham vấn phụ thuộc vào địa điểm, cách thức tiếp cận và sự quảng bá để tiếp cận. Để có thể tăng cường sự tiếp cận, các cơ sở tham vấn cần đặt ở những vị trí thuận lợi, kín đáo cho phù hợp với văn hóa Việt Nam.

Như vậy, nghiên cứu này tìm hiểu những trở ngại tâm lý của SV đến từ việc SV biết cách tự giải quyết vấn đề của mình tốt nhất, SV có thể nhờ sự giúp đỡ của những người thân (bố mẹ, anh chị em, thầy cô, bạn thân...), hoặc SV còn e ngại, chưa quen với dịch vụ tham vấn cũng như SV ít có thói quen chia sẻ,

cũng có thể vấn đề của SV chưa đủ nghiêm trọng để tìm kiếm sự giúp đỡ, SV chưa hiểu đầy đủ chức năng và nhiệm vụ của của dịch vụ tham vấn tâm lý, hình thức tham vấn thiếu thu hút, lôi cuốn, SV sợ người khác đánh giá có vấn đề không hay về tâm lý khi bắt gặp bạn tìm đến các dịch vụ tham vấn, SV không tin tưởng vào khả năng của nhà tham vấn, SV lo ngại những điều tâm sự với nhà tham vấn sẽ không được giữ bí mật, SV không có thông tin về dịch vụ tham vấn (địa điểm, lịch tham vấn, liên lạc với nhà tham vấn, thời gian tham vấn...), SV sợ lộ tên, tuổi, địa chỉ, sợ người lạ sẽ không thực sự hiểu vấn đề của mình, sợ tốn tiền phí tham vấn và chưa có phòng tham vấn tâm lý tại trường.

### 2.2.3. Cách ứng phó với căng thẳng tâm lý của sinh viên

Cách ứng phó được hiểu là những phản ứng đáp lại của con người trước những khó khăn, sự kiện căng thẳng (Taylor, 1991) [15]. Các nghiên cứu về cách ứng phó với căng thẳng và hoàn cảnh khó khăn cho thấy các cách ứng phó SV sử dụng rất đa dạng, từ những cách ứng phó thích nghi, hiệu quả (tập trung vào vấn đề, cấu trúc lại nhận thức, tìm kiếm sự hỗ trợ xã hội...) đến những cách ứng phó kém thích nghi (lảng tránh vấn đề, phủ nhận, đổ lỗi, mơ tưởng, thu mình...) (Frydenberg, 2008, 2009; Đinh Thị Hồng Vân, 2003) [13], [4], [5]. Tatyana Levkova và cộng sự (2018), tìm hiểu "Những khía cạnh sức khỏe tâm lý nổi bật của SV". Mẫu khảo sát bao gồm 198 SV tại Đại học bang Sholom-Aleichem Priamursky (thị trấn Birobidzhan). Các nhà nghiên cứu quan sát thấy mối liên quan của mỗi tương quan giữa các chỉ số sức khỏe tâm lý và các chiến lược đối phó chính. Một đặc điểm đặc biệt của SV có vấn đề trầm cảm là ứng phó lảng tránh tránh những sự việc đau thương, và trong một số trường hợp, phủ nhận chúng hoàn toàn, xa cách về mặt tinh thần hoặc hành vi. Nghiên cứu cũng chỉ ra cách đối phó vượt trội có thể thay đổi sự tự nhận thức và lòng tự trọng tiêu cực của SV bằng cách sử dụng chiến lược ứng phó tập trung vào vượt qua những trở ngại, khó khăn [16]. Nhu cầu tham vấn tâm lý có thể nảy sinh từ những cách ứng phó kém hiệu quả. Các cách ứng phó như bộc lộ cảm xúc thái quá (khóc lóc, la hét...), đổ lỗi cho bản thân, mơ tưởng, tự làm hại bản thân... có thể khiến vấn đề của SV không được giải quyết mà trầm trọng hơn. Chính vì vậy, SV cần đến sự trợ giúp của các chuyên gia tham vấn. Mong muốn trợ giúp này càng cao khi SV không thiết lập được mối quan hệ tốt đẹp với các người thân trong gia đình và bạn bè.

### 2.2.4. Nguồn trợ giúp xã hội của sinh viên

Sự liên kết xã hội và các mối quan hệ giữa mọi người với nhau đã tạo nên những chỗ dựa vững chắc cho cuộc sống của mỗi người. Về cơ bản, chỗ dựa xã hội có thể hiểu là những nơi mà con người có thể nhận được các nguồn cảm xúc, thông tin, ủng hộ, trợ giúp... thông qua các mối quan hệ xã hội. Nói một cách tóm gọn, đó là nơi mà mỗi người có thể nhờ cậy, tin tưởng, là chỗ dựa cả vật chất lẫn tinh thần (Phan Thị Mai Hương, 2007) [11]. Trong nghiên cứu này, chúng tôi tìm hiểu nguồn trợ giúp xã hội tác động đến nhu cầu tham vấn tâm lý của SV như:

- Nguồn trợ giúp từ gia đình: Gia đình thường giúp SV tìm hiểu thông tin, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Cũng có thể gia đình thường giúp SV tìm cách giải quyết, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý; Gia đình thường chia sẻ, động viên SV về cảm xúc, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Những chia sẻ về thông tin, cảm xúc hay hành động cụ thể của các thành viên trong gia đình nếu hiệu quả sẽ giúp SV giải quyết tốt những khó khăn tâm lý mà SV gặp phải.

- Nguồn trợ giúp từ bạn bè: Bạn bè có thể giúp SV tìm hiểu thông tin, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Bạn bè cũng có thể giúp SV tìm cách giải quyết, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Bên cạnh đó bạn bè có thể chia sẻ, động viên SV về cảm xúc, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý.

- Nguồn trợ giúp từ thầy cô giáo: Thầy cô giáo có thể giúp SV tìm hiểu thông tin, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Cũng có thể Thầy cô giáo giúp SV tìm cách giải quyết, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Thầy cô giáo có thể chia sẻ, động viên SV về cảm xúc, khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Những chia sẻ về thông tin, cảm xúc hay hành động cụ thể của giáo viên có thể giúp SV giải quyết tốt những khó khăn tâm lý mà SV gặp phải.

- Nguồn trợ giúp từ nhà trường: Nhà trường tổ chức các chuyên đề giúp SV tìm hiểu thông tin về những khó khăn tâm lý. Hay Nhà trường có thể giúp SV tìm cách giải quyết những vấn đề, khó khăn

tâm lý; Nhà trường cũng có thể có các chương trình giúp SV vượt qua những khó khăn tâm lý. Sự trợ giúp thông tin, hay hành động cụ thể của các phòng ban, Khoa Viện.. có thể giúp SV giải quyết tốt những khó khăn tâm lý mà SV gặp phải.

- Nguồn trợ giúp từ truyền thông: Khi gặp phải những khó khăn tâm lý có thể SV sẽ tìm kiếm thông tin trên mạng xã hội và truyền thông. SV cũng có thể hỏi và áp dụng được cách giải quyết những khó khăn tâm lý trên mạng xã hội và truyền thông khi SV gặp phải những khó khăn tâm lý. Đồng thời SV có thể được người khác trên mạng xã hội và truyền thông chia sẻ về cách giải quyết những khó khăn tâm lý. Sự trợ giúp hiệu quả từ truyền thông cũng có thể góp phần giải tỏa những khó khăn tâm lý.

Những SV nhận được nhiều sự trợ giúp của bố mẹ hay bạn bè thân thiết hay các nguồn trợ giúp xã hội khác thường nhanh chóng tìm được cách thức giải quyết vấn đề, vì thế ít tìm đến sự trợ giúp của các chuyên gia tham vấn. Chỗ dựa xã hội càng vững chắc thì cuộc sống tâm lý của con người càng có điều kiện để phát triển ổn định hơn. Nếu sự hỗ trợ này thiếu hiệu quả, những khó khăn tâm lý chưa được giải quyết hoặc giải quyết chưa thỏa đáng thì SV sẽ tiếp tục tìm kiếm nguồn hỗ trợ khác, trong đó, các chuyên gia tham vấn là một chỗ dựa tin cậy.

### **2.3. Kiến nghị**

Từ kết quả nghiên cứu về các yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên trong bối cảnh chuyển đổi số, bài báo đề xuất một số kiến nghị sau:

2.3.1. Đối với các cơ sở giáo dục đại học, cần quan tâm hơn nữa đến công tác chăm sóc sức khỏe tâm lý cho sinh viên, coi tham vấn tâm lý là một bộ phận quan trọng trong hệ thống hỗ trợ người học. Nhà trường cần từng bước hoàn thiện mô hình tham vấn tâm lý, kết hợp hài hòa giữa hình thức tham vấn trực tiếp và tham vấn trực tuyến nhằm đáp ứng nhu cầu đa dạng của sinh viên trong môi trường số.

2.3.2. Đối với đội ngũ làm công tác tham vấn tâm lý, cần không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn, kỹ năng nghề nghiệp và đạo đức nghề tham vấn, đồng thời chủ động cập nhật, ứng dụng các nền tảng công nghệ số trong hoạt động tham vấn để tăng khả năng tiếp cận và hiệu quả hỗ trợ sinh viên.

2.3.3. Đối với SV, cần nâng cao nhận thức về vai trò của tham vấn tâm lý, chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên môn khi gặp khó khăn tâm lý, đồng thời rèn luyện kỹ năng tự nhận thức, thích ứng và quản lý cảm xúc trong bối cảnh chuyển đổi số.

2.3.4. Đối với các cơ quan quản lý giáo dục, cần có cơ chế, chính sách cụ thể nhằm thúc đẩy phát triển hệ thống tham vấn tâm lý trong các cơ sở giáo dục đại học, đặc biệt là việc đầu tư nguồn lực và hoàn thiện khung pháp lý cho hoạt động tham vấn tâm lý trong môi trường số.

### **3. Kết luận**

Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các quan điểm lý luận trong và ngoài nước, bài viết đã làm rõ một số khái niệm liên quan đến nhu cầu, tham vấn tâm lý, nhu cầu tham vấn tâm lý của SV, cũng như bối cảnh chuyển đổi số trong giáo dục đại học. Đồng thời, nghiên cứu đã hệ thống hóa các yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến nhu cầu và hành vi tìm kiếm dịch vụ tham vấn tâm lý của sinh viên hiện nay.

Kết quả phân tích cho thấy, nhu cầu tham vấn tâm lý của SV chịu sự tác động tổng hợp của nhiều yếu tố, trong đó nổi bật là nhận thức của sinh viên về tham vấn tâm lý, các trở ngại tâm lý khi tiếp cận dịch vụ, cách ứng phó với căng thẳng tâm lý, cũng như nguồn trợ giúp xã hội từ gia đình, bạn bè, nhà trường và truyền thông. Trong bối cảnh chuyển đổi số, sự gia tăng tương tác trực tuyến, áp lực học tập và thích ứng công nghệ đã làm xuất hiện những khó khăn tâm lý mới, qua đó thúc đẩy nhu cầu được hỗ trợ tâm lý của sinh viên theo những hình thức đa dạng và linh hoạt hơn.

Từ những phân tích trên, có thể khẳng định rằng việc nâng cao nhận thức của SV về tham vấn tâm lý, giảm thiểu các rào cản tâm lý – xã hội, đồng thời phát triển các dịch vụ tham vấn phù hợp với môi trường số là yêu cầu cấp thiết. Đây cũng là cơ sở lý luận quan trọng để đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho sinh viên trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay.

---

### Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021). *Chương trình chuyển đổi số ngành Giáo dục giai đoạn 2021-2025, định hướng đến năm 2030*.
  - [2] Đinh Thị Hồng Vân (2003). *Ứng phó với stress ở sinh viên*. NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
  - [3] Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. Routledge.
  - [4] Frydenberg, E. (2009). *Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions*. Australian Journal of Psychology, 61(3), 138–145.
  - [5] Levkova, T., et al. (2018). *Psychological health indicators and coping strategies of university students*. International Journal of Environmental and Science Education, 13(5), 427- 438.
  - [6] Nguyễn Quang Uẩn (2006). *Tâm lý học nhân cách*. NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
  - [7] Nguyễn Thị Mai Hoa (2020). *Tâm lý học lứa tuổi sinh viên*. NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
  - [8] Nguyễn Văn Hương (2018). *Tham vấn tâm lý học đường*. NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
  - [9] Nguyễn Xuân Thúc (2007). *Tâm lý học phát triển*. NXB Giáo dục, Hà Nội.
  - [10] Nguyễn Thị Huyền, Lê Ngọc Linh (2022). *Chuyển đổi số trong giáo dục đại học và những tác động tâm lý đối với sinh viên*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, số 168, tr. 45-52.
  - [11] Phan Thị Mai Hương (2007). *Tâm lý học xã hội*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
  - [12] Trần Thị Hương (2011). *Tham vấn học đường: Những vấn đề lý luận và thực tiễn*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
  - [13] Trần Thị Minh Đức (2009). *Giáo trình Tham vấn tâm lý*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
  - [14] Trần Thị Thu Mai (2004). *Tham vấn tâm lý - Những vấn đề cơ bản*. NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.
  - [15] Taylor, S. E. (1991). *Health psychology*. McGraw-Hill, Inc.
  - [16] UNESCO (2021). *Digital transformation of education: Policy brief*. UNESCO Publishing.
  - [17] Vũ Dũng (2002). *Tâm lý học đại cương*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
  - [18] Xmiécnôp, A. A., Lêônchép, A. N., Rubinxtên, X. L., & Chiêplôp, B. M. (1975). *Tâm lý học đại cương*. Moskva.
- 

## BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG XOÁY...

Tiếp theo trang 201

### 4. Kết luận

Như vậy, qua quá trình quan sát hoạt động tập luyện và thi đấu của SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc, tác giả nhận thấy kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay học phần Quần vợt của SV còn rất hạn chế. Từ đó tác giả đánh giá việc sử dụng các bài tập chuyên môn còn một số vấn đề bất cập như: điều kiện thời gian tập luyện của SV còn ít nên việc huấn luyện kỹ, chiến thuật và chuẩn bị thể lực cho SV chưa thật kỹ càng dẫn đến trình độ kỹ thuật chưa đạt được như mong muốn. Cục diện các trận đấu cũng như những buổi tập diễn ra tẻ nhạt, điều này cũng làm giảm hứng thú đối với SV. Nguyên nhân chủ yếu là nội dung, hình thức tập luyện còn chưa hợp lí nên không thể thực hiện các kỹ thuật một cách hoàn chỉnh, hiệu quả kỹ thuật chưa cao. Tác giả đã đề xuất được 15 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay (Topspin Forehand) trong môn Quần vợt dành cho SV chuyên ngành GDTC. Với kết quả nghiên cứu trên, tác giả mong muốn GV bộ môn Quần vợt có thể sử dụng các bài tập này làm tài liệu tham khảo, vận dụng vào giảng dạy cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc để nâng cao chất lượng học tập và thi đấu.

---

### Tài liệu tham khảo

- [1] Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2012). *Giáo trình Đo lường thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2] Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Xuân Sinh (2007). *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Nguyễn Toán và các cộng sự (2002). *Giáo trình Quần vợt*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6] Ngô Hải Hưng (2011). *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [7] Trường Đại học Tây Bắc (2022). *Quyết định số 989/QĐ-ĐHTB, ngày 12/9/2022 về việc ban hành chương trình đào tạo trình độ đại học, cao đẳng năm 2022*.