

MỘT SỐ KHÓ KHĂN TÂM LÝ VÀ NHU CẦU SỬ DỤNG DỊCH VỤ THAM VẤN TÂM LÝ CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦ ĐÔ HÀ NỘI

NGUYỄN THỊ HÀ

Trường Đại học Thủ Đô Hà Nội

Ngày nhận bài: 18/05/2021; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 26/05/2021; Ngày duyệt đăng: 03/06/2021

ABSTRACT

Currently in the world, the psychological counselling model for students is always taken care of and plays an indispensable role in service activities in the pedagogical environment. In the current context, under the influence of the Industrial Revolution 4.0, students have received positive impacts such as the ability to access available information, quickly search and search for documents, etc. However, students also face several challenges such as online violence, virtual connection, social pressure leading to problems such as stress, depression.

The results were studied based on 300 students from several specialities, including pedagogy, social sciences, urban economics and information technology, in different academic years from the first to the fourth year at Hanoi Metropolitan University. The article aims to research the psychological difficulties of students at Hanoi Metropolitan University, and the demand of using psychological counselling service of students is a foundation to propose building a psychological counselling service model as a professional service in the near future.

I. TỔNG QUAN VỀ VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu về nhu cầu tham vấn tâm lý đã thu hút được khá nhiều tác giả trong nước quan tâm ở các khía cạnh khác nhau. Các tác giả đi sâu tìm hiểu những khó khăn tâm lý của người học, cách ứng phó với những khó khăn tâm lý đó; đánh giá hiệu quả của hoạt động tham vấn và vai trò của nhà tham vấn trong giai đoạn hiện nay làm cơ sở cho việc xây dựng các phòng tâm lý trong nhà trường.

Công trình nghiên cứu của tập thể cán bộ khoa Tâm lý giáo dục, trường ĐH Sư phạm Hà Nội (2005): *Nhu cầu tham vấn của học sinh một số trường trung học trên địa bàn thành phố Hà Nội* đã chỉ ra rằng nhu cầu tham vấn của học sinh rất lớn nhưng lực lượng tham vấn chủ yếu là giáo viên. Nghiên cứu này cũng đã đặt ra vấn đề cần có các nhà tham vấn trong trường học để trợ giúp học sinh giải quyết các khó khăn tâm lý ở những lĩnh vực khác nhau. Đồng thời, nghiên cứu đã đề xuất cần thành lập các phòng tham vấn tâm lý và nhân rộng mô hình này ra các trường phổ thông khác.

Nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Mùi và các cộng sự (2006): *Hoạt động của phòng tham vấn học đường trường trung học phổ thông ở Hà Nội* đã đề xuất mô hình phòng tham vấn tâm lý trong các nhà trường để đáp ứng nhu cầu tham vấn ngày càng cao của học sinh.

Đề tài nghiên cứu *khó khăn tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông* của tác giả Dương Diệu Hoa và cộng sự (2007) đã chỉ ra những khó khăn tâm lý thường gặp ở học sinh phổ thông, cách giải quyết những khó khăn tâm lý đó, mức độ tiếp cận của học sinh với các dịch vụ tham vấn, các khía cạnh trong nhu cầu tham vấn ở học sinh, hình thức tổ chức tham vấn, nhu cầu về việc mở phòng tham vấn ở trường phổ thông, từ đó đề xuất các biện pháp nâng cao hiệu quả tham vấn ở trường phổ thông.

Tác giả Trần Thị Lệ Thu trong nghiên cứu (2010) "*Xây dựng và phát triển tâm lý học đường tại trường Đại học sư phạm Hà Nội và một số đề xuất về đào tạo cán bộ tâm lý học đường tại Việt Nam*" [Trần Thị Lệ Thu (2010), *Xây dựng và phát triển TLHD tại trường ĐHSP Hà Nội và một số đề xuất về đào tạo cán bộ TLHD tại Việt Nam*, Kỷ yếu hội thảo khoa học: Nghiên cứu giáo dục và ứng dụng TLH - Giáo dục học trong thời kỳ hội nhập quốc tế, Nxb ĐH Sư phạm, tr.70 - 75], đã đề cập đến thực trạng hoạt động tham vấn và thực trạng hỗ trợ tâm lý, thực trạng nhu cầu tham vấn hiện nay tại Trường ĐHSP Hà Nội và các cơ sở giáo dục ở Hà Nội; những biện pháp trợ giúp sinh viên vượt qua những khó khăn tâm

lý, những chiến lược cho việc phát triển ngành tâm lý học đường tại Việt Nam cũng như những biện pháp tham vấn tâm lý cho sinh viên khi gặp khó khăn tâm lý.

Đặc biệt, Hội nghị quốc tế lần thứ 2 về tâm lý học đường được tổ chức tại ĐHSP - ĐH Huế (2011) [Báo cáo khoa học tại Hội nghị quốc tế lần thứ 2 về TLHD (2011): *Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lý học đường tại Việt Nam*] đã đánh giá thực trạng nhu cầu tham vấn của học sinh, sinh viên tại Việt Nam, trao đổi kinh nghiệm, đề xuất mô hình tham vấn học đường, kiến nghị về sự cần thiết mở phòng tâm lý học đường đáp ứng nhu cầu tham vấn của học sinh, sinh viên hiện nay.

Khái quát lại những công trình trong nước và nước ngoài về nhu cầu tham vấn tâm lý, có thể thấy rằng: (1) Hoạt động tham vấn theo hướng chuyên nghiệp trên thế giới đã có một chiều dài lịch sử và được ứng dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực của đời sống xã hội; (2) Tại Việt Nam, tham vấn cũng đã xuất hiện từ khá sớm, đang dần trở nên phổ biến và mang tính chuyên nghiệp; tuy nhiên, hoạt động này còn thiếu và yếu về số lượng cũng như chất lượng; (3) Đã có nhiều nghiên cứu về nhu cầu tham vấn ở trong và ngoài nước với các nội dung và đối tượng khác nhau, tuy nhiên, những nghiên cứu sâu về nhu cầu sử dụng dịch vụ tham vấn tâm lý của sinh viên thực sự chưa nhiều.

II. TỔ CHỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu được khảo sát tại Trường Đại học Thủ Đô Hà Nội; với 4 chuyên ngành chính, chuyên ngành khoa học xã hội, chuyên ngành sư phạm và chuyên ngành kinh tế đô thị, chuyên ngành công nghệ thông tin. Nghiên cứu sinh viên từ năm thứ nhất đến năm thứ tư, mỗi năm lựa chọn 25% số sinh viên/tổng số sinh viên nghiên cứu; tỉ lệ nam là 40 % (120 sinh viên), tỉ lệ nữ đạt 60% (180 sinh viên). Độ tuổi trung bình là 19 tuổi

Công cụ nghiên cứu bao gồm: Bảng hỏi về những vấn đề khó khăn tâm lý, bảng hỏi về nhu cầu tham vấn, bảng trắc nghiệm mức độ trầm cảm, bảng trắc nghiệm mức độ lo âu, bảng thu thập thông tin nhân khẩu

Dữ liệu sau khi thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng khó khăn tâm lý của sinh viên trường Đại học Thủ Đô Hà Nội

Xem xét khó khăn tâm lý là trở ngại tâm lý, tác giả Nguyễn Thị Thanh Bình cho rằng “*Trở ngại tâm lý trong giao tiếp là toàn bộ những đặc điểm tâm lý cá nhân và kiểu hành vi ứng xử không phù hợp với nội dung, đối tượng và hoàn cảnh giao tiếp*” [Nguyễn Thị Thanh Bình (1996), *Nghiên cứu một số trở ngại tâm lý trong giao tiếp của sinh viên với học sinh khi thực tập tốt nghiệp*, Luận án Phó Tiến sĩ Tâm lý học, ĐH Sư phạm Hà Nội].

Tác giả Đồng Văn Toàn cho rằng, khó khăn tâm lý chính là những rào cản tâm lý được biểu hiện ở nhận thức, thái độ và hành vi mà con người gặp phải trong hoạt động, làm giảm sút kết quả hoạt động của con người [Đồng Văn Toàn (2014), những khó khăn tâm lý trong học tập của lưu học sinh nước ngoài đang học đại học ở Việt Nam, Luận án Tiến Sĩ, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam; tr.35].

Xem xét ở phạm vi rộng hơn, tác giả Nguyễn Thị Huệ quan niệm “*Khó khăn tâm lý là toàn bộ các yếu tố tâm lý của cá nhân nảy sinh trong quá trình hoạt động có tác động tiêu cực, gây ảnh hưởng xấu đến tiến trình và kết quả của hoạt động*” [Nguyễn Thị Huệ (2012), “Một số vấn đề lý luận về kỹ năng ứng phó với các

khó khăn tâm lý trong hoạt động”, *Tạp chí Giáo dục*, Số 277, tr.12-14]. Theo tác giả, khó khăn tâm lý không chỉ được biểu hiện ở trạng thái tâm lý, phẩm chất tâm lý hay các đặc điểm nhân cách mà được biểu hiện ở toàn bộ các yếu tố tâm lý của cá nhân, và những khó khăn tâm lý này gây ra trở ngại, tác động tiêu cực, làm giảm hiệu quả hoạt động của cá nhân.

Như vậy, cách diễn đạt có thể khác nhau, nhưng các tác giả đều quan niệm khó khăn tâm lý là toàn bộ các yếu tố tâm lý gây cản trở hoạt động và làm cho hoạt động kém hiệu quả.

Xuất phát từ những quan điểm trên, khó khăn tâm lý trong nghiên cứu này được hiểu như sau: *Khó khăn tâm lý là toàn bộ những yếu tố tâm lý không phù hợp với yêu cầu của hoạt động, có tác động tiêu cực, gây ảnh hưởng xấu đến tiến trình và kết quả của hoạt động đó*. Khó khăn tâm lý được biểu hiện ở ba mặt nhận thức, thái độ và hành vi.

Khi tiến hành khảo sát các lĩnh vực khó khăn tâm lý mà sinh viên Trường Đại học Thủ Đô hay gặp phải thì nhóm nghiên cứu thu được kết quả sinh viên gặp khó khăn nhiều nhất về yếu tố mối quan hệ với bố mẹ. (Bảng 1).

Bảng 1: Các lĩnh vực khó khăn tâm lý của sinh viên Đại học Thủ Đô Hà Nội

Các lĩnh vực khó khăn	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
Khó khăn trong các mối quan hệ bạn bè	5,48	0,72
Khó khăn trong mối quan hệ tình yêu	4,14	0,60
Khó khăn trong các mối quan hệ với bố mẹ	10,5	1,9
Khó khăn trong mối quan hệ với Thầy cô	1,78	0,61
Khó khăn trong phương pháp học tập	5,85	0,75
Khó khăn trong định hướng nghề nghiệp	6,67	0,67
Khó khăn về cảm xúc (lo âu, stress, trầm cảm)	8,72	0,80

Từ số liệu trên cho thấy sinh viên gặp khó khăn nhất trong mối quan hệ với bố mẹ, khó khăn chính là do thiếu sự kết nối tình cảm hoặc sự áp đặt quá mức của bố mẹ khi các con bắt đầu bước vào học đại học. “*Em kỳ vọng sau khi lên đại học thì mình có thể tự quyết định các vấn đề cá nhân của mình như đi đâu, mặc gì và chơi với ai; tuy nhiên bố mẹ em quản thúc và áp đặt em còn hơn lúc em ở nhà. Mẹ em bắt camera trong phòng trọ của em để theo dõi các hoạt động hằng ngày và thường xuyên lên thăm em nhưng không báo trước. Em thấy rất khó chịu về điều đó, nhưng khi em nói thì bố mẹ em đều không muốn nghe. Em nghĩ là em ghét sự áp đặt đó và em ghét mẹ mình*”. Sau đó là khó khăn về mặt cảm xúc, một số bạn sinh viên chia sẻ trạng thái stress chính là trạng thái thường xuyên gặp nhất. Khó khăn tiếp theo là khó khăn trong phương pháp học tập, khó khăn này tập trung vào nhóm sinh viên năm thứ nhất và năm thứ hai, khi các bạn sinh viên chưa thích nghi và thay đổi từ phương pháp học từ các cấp phổ thông.

Khi tiến hành nghiên cứu về các tổn thương sức khỏe tâm thần thì stress chính là trạng thái mà sinh viên hay gặp nhất. Sinh viên dễ bị stress nhất thuộc nhóm sinh viên ở trọ, các bạn gặp khó khăn trong việc sống độc lập và phải đối mặt với các vấn đề như cân đối tài chính, các yếu tố rủi ro như trộm cắp và việc thay đổi chỗ ở, sự thích nghi với bạn cùng phòng “*Em cảm thấy khá căng thẳng khi bạn cùng phòng về quê hoặc đi thăm họ hàng, em vẫn chưa quen với việc ở một mình một phòng, có những hôm em cảm thấy stress và thậm chí là lo âu khi nghĩ đến việc buổi tối có thể có kẻ xấu đột nhập*””. Ngoài ra tình trạng trầm cảm trong nhóm sinh

viên điều tra chiếm..., xếp thứ hai trong các nhóm tổn thương sức khỏe tâm thần. Sinh viên cho biết nguyên nhân trầm cảm thường đến từ việc khó khăn trong việc kết nối với bạn bè, một số khác là do có vấn đề với chính bản thân (khả năng chấp nhận bản thân, sự mâu thuẫn giữa kỳ vọng bản thân và năng lực bản thân).

2. Nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên Trường Đại học Thủ Đô Hà Nội

Khái niệm tham vấn tâm lý được hiểu trong nghiên cứu này chính là một quá trình trợ giúp tâm lý con người, trong đó nhà tham vấn sử dụng chính những kiến thức, áp dụng các kỹ năng chuyên môn và thêm vào đó là thái độ nghề nghiệp để có thể thiết lập được các mối quan hệ hỗ trợ tích cực với thân chủ của mình. Nhằm giúp đỡ thân chủ có thể nhận thức được hoàn cảnh của vấn đề để có thể thay đổi tích cực về mặt cảm xúc, suy nghĩ và hành động, tìm kiếm các giải pháp phù hợp nhất để giải quyết các vấn đề của chính mình.

Sau khi tiến hành điều tra và phân tích số liệu về những khó khăn tâm lý mà sinh viên Đại học Thủ Đô hay gặp phải, nhóm nghiên cứu đã tiến hành nghiên cứu nhu cầu tham vấn tâm lý của sinh viên, có 73,3% (tương đương với 220 sinh viên) trả lời có nhu cầu được tham vấn tâm lý tại Trường học. Các lĩnh vực cần tham vấn tập trung vào các lĩnh vực như khó khăn cảm xúc, mối quan hệ với gia đình, định hướng nghề nghiệp và các phương pháp học tập. Kết quả điều tra về nhu cầu tham vấn các lĩnh vực được thể hiện dưới bảng số 3

Bảng 2: Các lĩnh vực sinh viên mong muốn được tham vấn

Các lĩnh vực mong muốn được tham vấn của sinh viên	Điểm trung bình (M)	Độ lệch chuẩn (SD)
Khó khăn trong các mối quan hệ bạn bè	2,48	0,72
Khó khăn trong mối quan hệ tình yêu	2,14	0,60
Khó khăn trong các mối quan hệ với bố mẹ	2,98	0,83

Khó khăn trong mối quan hệ với Thầy cô	1,78	0,61
Khó khăn trong phương pháp học tập	2,67	0,75
Khó khăn trong định hướng nghề nghiệp	2,02	0,67
Khó khăn về cảm xúc (lo âu, stress, trầm cảm)	2,73	0,80

Như vậy vấn đề mà sinh viên mong muốn được tham vấn nhất là các vấn đề trong mối quan hệ với bố mẹ ($M=2,98$; $SD=0,83$), khó khăn trong cảm xúc ($M=2,73$; $SD=0,8$); định hướng nghề nghiệp ($M=2,02$; $SD=0,67$); phương pháp học tập ($M=$); cuối cùng là các mối quan hệ bạn bè, tình yêu, thầy cô.

Tần suất tham vấn sinh viên mong muốn trung bình từ 2 giờ/tuần, và thời gian mong muốn tiếp nhận dịch vụ tham vấn từ 3 - 6 tháng.

"Em cảm thấy khó khăn khi tự giải quyết vấn đề của mình, em nghĩ em cần hoạt động tham vấn tâm lý từ 2 lần/tuần; mỗi lần khoảng 1h, tuy nhiên việc gặp gỡ nhà tham vấn trong một khoảng thời gian dài cũng khiến em cảm thấy bất tiện"

Ngoài ra một số các bạn sinh viên gặp khó khăn trong vấn đề cảm xúc như trầm cảm và rối loạn lo âu thì mong muốn được sử dụng dịch vụ từ 4 giờ/tuần.

Bảng 3: Tần suất tham vấn tham vấn tâm lý

Tần suất tham vấn	Sinh viên	Tỉ lệ (%)
½ giờ/tuần	2	0,7
1 giờ/tuần	8	2,6
2 giờ/tuần	237	79%
3 giờ/tuần	19	6,3%
4 giờ/tuần	20	6,7%
Khác (Ghi rõ)	14	4,7

Về hình thức tham vấn, nhóm nghiên cứu sử dụng câu hỏi "Anh/chị mong muốn được sử dụng dịch vụ tham vấn dưới hình thức nào?" thì phương án được lựa chọn nhiều nhất là tham vấn tâm lý trực tuyến, có 212 sinh viên, chiếm 70% cho rằng sử dụng các ứng dụng trên điện thoại để có thể dễ dàng kết nối và tiện thực hiện hoạt động tham vấn ở bất cứ nơi đâu, như vậy sinh viên sẽ dễ dàng duy trì hoạt động tham vấn tâm lý trong một khoảng thời gian dài

IV. KẾT LUẬN

Ở Việt Nam, các dịch vụ tâm lý mới chỉ được coi trọng ở trẻ nhỏ và ở các cơ sở giáo dục phổ thông. Số lượng các trường đại học có trung tâm hay phòng tham vấn tâm lý chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên là rất ít, hoặc mới chỉ dừng lại ở tư vấn tuyển sinh hay tư vấn hướng nghiệp. Dựa trên nhu cầu cần được lắng nghe và chia sẻ những tâm tư, trăn trở của không nhỏ bộ phận sinh viên trường Đại học Thủ đô Hà Nội, việc triển khai dịch vụ tham vấn tâm lý là một hoạt động cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống nói chung và nâng cao hiệu quả học tập nói riêng cho các em sinh viên cũng như hình thành các kĩ năng đương đầu với những khó khăn trong công việc và cuộc sống sau này. Phương châm của phòng tham vấn tâm lý là lắng nghe, thấu hiểu, tôn trọng và chia sẻ với các em sinh viên, trợ giúp các em trong các vấn đề liên quan tới sức khỏe tinh thần như đối phó với stress, các khó khăn trong học tập, các mối quan hệ và những vấn đề khác trong cuộc sống. Tại đây, các chuyên viên tham vấn trợ giúp cá nhân tìm cách giải quyết cho những khó khăn của bản thân, tạo mối quan hệ tin tưởng, giúp cá nhân tự bộc lộ những suy nghĩ, giải tỏa các cảm xúc tiêu cực, tự nhận thức vấn đề và tìm kiếm giải pháp; cùng cố sự tự lực và tự đương đầu với vấn đề.

Những vấn đề khó khăn mà phòng tham vấn tâm lý có thể hỗ trợ bao gồm:

- Rối nhiễu tâm lý: Trầm cảm, lo âu, stress, ám ảnh, khủng hoảng...
- Định hướng tương lai, nghề nghiệp.
- Áp lực học tập, khó tập trung, thiếu động lực, bạo lực học đường...
- Tư vấn về tình yêu, tình bạn, về giới tính, nhận thức bản thân.
- Các mối quan hệ gia đình và xã hội: Căng thẳng, xung đột, bạo hành, tình dục...
- Những băn khoăn, lo lắng, phiền muộn khác.
- Nhu cầu về hỗ trợ kiến thức tâm lý học và nâng cao sức khỏe tinh thần.

Dịch vụ hoàn toàn miễn phí dành cho sinh viên. Các chuyên viên tham vấn tâm lý cùng đồng hành với các em sinh viên về các vấn đề cá nhân, cảm xúc và tâm lý; đưa ra tham vấn và trị liệu ngắn hạn dựa theo những phương pháp tâm lý nhận thức - hành vi, tâm lý học đường... Mỗi buổi tham vấn có thể kéo dài từ 40-60 phút, theo hình thức tham vấn cá nhân một - một hoặc theo nhóm.

Lắng nghe, thấu hiểu, tôn trọng và chia sẻ luôn là mục tiêu cần được đặt lên hàng đầu. Tại đây sinh viên có thể tự do chia sẻ mọi suy nghĩ, tâm tư của mình, những việc làm các em phiền lòng, những rắc rối, những điều gây cho các em những xáo trộn trong suy nghĩ, cảm xúc, hành vi mà không bị phán xét, được đảm bảo tối đa về giữ bí mật.

Như vậy, dịch vụ tham vấn xác định các hoạt động cá nhân, giữa các cá nhân và nhóm một cách hiệu quả. Dịch vụ cũng có thể cung cấp các bài thuyết trình, chương trình thảo luận hoặc workshop về nhiều chủ đề khác nhau, thường bao gồm các kỹ năng học tập, quản lý căng thẳng, phát triển đa dạng và bao gồm việc ngăn ngừa tự tử. Bên cạnh đó dịch vụ cũng có thể cung cấp các nhóm hỗ trợ hoặc các chương trình giáo dục tâm lý trực tiếp chỉ dành cho sinh viên trường đăng ký. Việc cung cấp một loạt các dịch vụ sức khỏe tinh thần chất lượng cao bao gồm đánh giá ban đầu, tham vấn ngắn hạn và trị liệu tâm lý, hội thảo sức khỏe, dịch vụ chăm sóc khủng hoảng / khẩn cấp và quản lý trường hợp. Các dịch vụ miễn phí, bảo mật và dễ tiếp cận. Ngoài các dịch vụ lâm sàng, phòng tham vấn tâm lý cũng đóng góp cho nhà trường nói chung thông qua việc cung cấp các chương trình và hội thảo về giáo dục tâm lý cũng như tạo điều kiện cho các không gian chữa lành. Những nỗ lực này nhằm làm nổi bật các thực hành về sức khỏe tinh thần, xóa bỏ sự kỳ thị đối với sức khỏe tinh thần, nâng cao kiến thức và kỹ năng giúp đỡ giữa các cán bộ nhân viên nhà trường, và góp phần tạo ra một cộng đồng chăm sóc, tương trợ lẫn nhau.

Để khuyến khích sinh viên tham gia nhiều hơn các hoạt động và nâng cao nhận thức về các vấn đề hiện tại ảnh hưởng đến xã hội của chúng ta, phòng tham vấn tâm lý có thể triển khai một số dự án giáo dục đồng đẳng dành riêng cho sinh viên nhằm mục đích nâng cao nhận thức và kiến thức về các vấn đề sức khỏe tinh thần quan trọng ảnh hưởng đến sinh viên (ví dụ: trầm cảm, tự tử, tấn công tình dục, bạo lực trên cơ sở giới, rối loạn giấc ngủ, rối loạn ăn uống và hình ảnh cơ thể), và thúc đẩy hành vi tìm kiếm sự giúp đỡ, cũng như sự can thiệp của người bên ngoài, thông qua việc cung cấp các sự kiện chăm sóc sức khỏe hàng năm trong khuôn viên trường. Tham gia một trong những chương trình giáo dục đồng đẳng là một trải nghiệm tuyệt vời cho phép sinh viên kết nối với các sinh viên khác và với cán bộ nhân viên trong trường.

Phòng tham vấn tâm lý cần tạo ra một không gian chào đón, nơi giá trị của tất cả sinh viên được đánh giá cao và khẳng định. Phòng tham vấn giúp loại bỏ các rào cản đối với việc học bằng cách cung cấp đánh giá tâm lý và tâm thần, có thể tiếp cận liệu pháp tâm lý ngắn hạn, tham vấn và can thiệp khủng hoảng, hội thảo và chương trình tâm lý cho sinh viên hiện đang theo học. Phương pháp tiếp cận lấy sinh viên làm trung tâm, phát triển và hỗ trợ sinh viên xác định và hoàn thành các mục tiêu cá nhân và học tập, nhờ đó tối đa hóa tiềm năng của sinh viên để hưởng lợi từ môi trường học thuật và trải nghiệm.

Tuy nhiên hiện nay, mặc dù nhu cầu tham vấn tâm lý cao nhưng sinh viên vẫn còn nhiều sự e ngại khi tiếp cận với các dịch vụ tham vấn trực tiếp, sinh viên lo lắng việc đi ra vào phòng tham vấn tâm lý tại Trường học có thể gây ra những hiểu lầm hoặc có những sinh viên gặp khó khăn trong việc đi lại để đảm bảo được thời gian tham vấn như yêu cầu của nhà trị liệu. Chính vì vậy cần linh động các hình thức tham vấn trực tiếp và trực tuyến để tạo điều kiện và khuyến khích sinh viên tham gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Tâm, Vũ Minh Phượng, Đoàn Thị Diên, Trần Văn Công (2016), "Thực trạng lo âu và các hình thức ứng phó của học sinh trung học phổ thông", Tạp chí Khoa học.
2. Nguyễn Thị Mùi và cộng sự (2009), Xây dựng mô hình phòng TVHD trong các trường THPT, Báo cáo tổng kết đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp Bộ.
3. Trần Thị Lệ Thu (2010), Xây dựng và phát triển TLHD tại trường ĐHSPT Hà Nội và một số đề xuất về đào tạo cán bộ TLHD tại Việt Nam. Kỷ yếu Hội thảo khoa học: Nghiên cứu giáo dục và ứng dụng TLH - Giáo dục học trong thời kỳ hội nhập quốc tế, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội, tr.70 - 75.
4. Báo cáo khoa học tại Hội nghị quốc tế lần thứ 2 về TLHD (2011): Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lý học đường tại Việt Nam.