MỘT SỐ VẤN ĐỀ LÝ LUẬN VỀ THAM VẤN TÂM LÝ HỌC SINH THCS TRÊN ĐỊA BÀN TP. HÀ NỘI

Phùng Thị Thu Huyền
Trường THCS Cổ Nhuế 2

Tóm tắt: *Tham vấn tâm lý học đường đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ học sinh giải quyết những khó khăn về học tập, cảm xúc, hành vi và các mối quan hệ xã hội, góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của người học. Bài viết tập trung hệ thống hóa một số vấn đề lý luận về tham vấn tâm lý học sinh trung học cơ sở trên địa bàn Thành phố Hà Nội thông qua phương pháp nghiên cứu tài liệu, phân tích và tổng hợp các công trình nghiên cứu, văn bản pháp lý và tài liệu chuyên ngành. Nội dung nghiên cứu làm rõ khái niệm tham vấn tâm lý và tham vấn tâm lý học sinh THCS; phân tích đặc điểm tâm lý, nhu cầu tham vấn của học sinh THCS; trình bày nội dung, hình thức tham vấn tâm lý học đường và một số vấn đề lý luận đặt ra đối với hoạt động tham vấn học sinh THCS trong bối cảnh giáo dục hiện nay. Kết quả nghiên cứu góp phần bổ sung cơ sở lý luận cho việc tổ chức và triển khai hoạt động tham vấn tâm lý tại các trường THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội, đồng thời là cơ sở tham khảo cho các nghiên cứu và hoạt động thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả công tác hỗ trợ tâm lý học đường.*

Từ khóa*: tham vấn tâm lý; tham vấn học đường; học sinh trung học cơ sở; sức khỏe tâm thần; Hà Nội.*

SOME THEORETICAL ISSUES ON PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN HANOI

Abstract*: School psychological counseling plays an important role in supporting students in addressing academic, emotional, behavioral, and interpersonal difficulties, thereby promoting mental well-being and fostering their holistic development. This paper aims to systematize the theoretical foundations of psychological counseling for lower secondary school students in Hanoi through document analysis, synthesis, and review of previous studies, legal documents, and specialized literature. The study clarifies the concepts of psychological counseling and psychological counseling for lower secondary school students; analyzes the psychological characteristics and counseling needs of adolescents; discusses the content and forms of school psychological counseling; and examines several theoretical issues related to counseling services for lower secondary school students in the current educational context. The findings contribute to strengthening the theoretical basis for organizing and implementing psychological counseling services in lower secondary schools in Hanoi and provide a reference for future research and practices aimed at improving the effectiveness of school psychological support.*

Keywords: *psychological counseling; school counseling; lower secondary school students; mental health; Hanoi.*

Nhận bài: 20/05/2026 Phản biện: 23/06/2026 Duyệt đăng: 26/06/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc chăm sóc và hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho học sinh ngày càng được quan tâm, bên cạnh mục tiêu nâng cao chất lượng dạy và học. Học sinh trung học cơ sở (THCS) là lứa tuổi có nhiều biến đổi về thể chất, tâm lý và xã hội, dễ gặp các khó khăn như áp lực học tập, mâu thuẫn trong các mối quan hệ, khủng hoảng tâm lý và những vấn đề về cảm xúc. Nếu không được hỗ trợ kịp thời, các khó khăn này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập và sự phát triển toàn diện của học sinh (Steinberg, 2017).

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 14% trẻ em và thanh thiếu niên từ 10–19 tuổi đang gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần, trong khi phần lớn chưa được phát hiện và hỗ trợ kịp thời (WHO, 2021). Tại Việt Nam, công tác tham vấn tâm lý học đường ngày càng được chú trọng thông qua việc ban hành các văn bản như Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT về hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông. Điều này cho thấy tham vấn tâm lý đã trở thành một nhiệm vụ quan trọng nhằm hỗ trợ học sinh vượt qua khó khăn trong học tập, cuộc sống và các mối quan hệ.

Đối với Thành phố Hà Nội, nơi có số lượng lớn học sinh THCS và môi trường giáo dục phát triển, nhu cầu tham vấn tâm lý ngày càng gia tăng trước những tác động của quá trình đô thị hóa, áp lực học tập và sự thay đổi của xã hội. Vì vậy, việc nghiên cứu "Một số vấn đề lý luận về tham vấn tâm lý học sinh THCS trên địa bàn Thành phố Hà Nội" có ý nghĩa trong việc hệ thống hóa cơ sở lý luận về tham vấn tâm lý học đường, làm cơ sở cho việc nghiên cứu thực tiễn và đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tham vấn tâm lý trong các trường THCS.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Khái niệm tham vấn tâm lý

Tham vấn tâm lý (psychological counseling) là một hoạt động hỗ trợ mang tính chuyên nghiệp, được thực hiện thông qua quá trình tương tác giữa người tham vấn và thân chủ nhằm giúp thân chủ nhận diện những khó khăn đang gặp phải, khám phá nguồn lực của bản thân, từ đó đưa ra những quyết định và giải pháp phù hợp để giải quyết vấn đề. Khác với việc khuyên bảo hay chỉ dẫn, tham vấn tâm lý không áp đặt cách giải quyết mà tập trung vào việc phát huy khả năng tự nhận thức, tự quyết định và tự chịu trách nhiệm của thân chủ đối với các lựa chọn của mình (Nguyễn Công Khanh, 2014).

Theo Hiệp hội Tham vấn Hoa Kỳ (American Counseling Association – ACA), tham vấn là mối quan hệ nghề nghiệp trao quyền cho các cá nhân, gia đình và nhóm nhằm đạt được các mục tiêu về sức khỏe tâm thần, giáo dục, nghề nghiệp và phát triển cá nhân (ACA, 2010). Quan điểm này nhấn mạnh vai trò của tham vấn không chỉ trong việc giải quyết khó khăn tâm lý mà còn hướng đến phát triển năng lực thích ứng, nâng cao chất lượng cuộc sống và thúc đẩy sự phát triển toàn diện của con người.

Trong lĩnh vực giáo dục, tham vấn tâm lý được xem là một hoạt động hỗ trợ thiết yếu nhằm giúp người học vượt qua những khó khăn về học tập, cảm xúc, hành vi và các mối quan hệ xã hội. Tham vấn góp phần phòng ngừa các vấn đề tâm lý, tăng cường sức khỏe tinh thần và tạo điều kiện để người học phát triển toàn diện về nhân cách và năng lực (Trần Thành Nam, 2018). Như vậy, có thể hiểu rằng tham vấn tâm lý là quá trình hỗ trợ mang tính chuyên môn, lấy thân chủ làm trung tâm, giúp cá nhân phát huy nội lực để giải quyết khó khăn và phát triển bản thân.

2.1.2. Khái niệm tham vấn tâm lý học sinh THCS

Tham vấn tâm lý học sinh THCS là hoạt động tham vấn được triển khai trong môi trường nhà trường nhằm hỗ trợ học sinh trung học cơ sở giải quyết những khó khăn phát sinh trong quá trình học tập, rèn luyện và phát triển tâm lý – xã hội. Hoạt động này được thực hiện bởi giáo viên, chuyên viên tâm lý hoặc những người có chuyên môn phù hợp, trên cơ sở vận dụng các nguyên tắc và kỹ năng tham vấn để giúp học sinh nhận diện vấn đề, điều chỉnh cảm xúc, thay đổi hành vi và nâng cao khả năng thích ứng.

Theo Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo, công tác tư vấn tâm lý trong trường phổ thông được tổ chức nhằm hỗ trợ học sinh giải quyết những khó khăn về tâm lý, học tập, định hướng giá trị, các mối quan hệ với gia đình, bạn bè và thầy cô; đồng thời góp phần xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh và thân thiện. Đây là cơ sở pháp lý quan trọng để triển khai hoạt động tham vấn tâm lý trong các trường phổ thông nói chung và trường THCS nói riêng.

Đối với học sinh THCS, tham vấn tâm lý có ý nghĩa đặc biệt do đây là giai đoạn các em trải qua nhiều biến đổi về thể chất, nhận thức và cảm xúc. Thông qua quá trình tham vấn, học sinh được tạo điều kiện chia sẻ những băn khoăn, lo lắng, được hướng dẫn phát triển kỹ năng quản lý cảm xúc, giải quyết xung đột, ứng phó với áp lực học tập và xây dựng các mối quan hệ tích cực. Hoạt động này không chỉ giúp giải quyết các vấn đề tâm lý trước mắt mà còn góp phần phòng ngừa các rối nhiễu tâm lý, nâng cao sức khỏe tinh thần và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của học sinh (Nguyễn Công Khanh, 2020; Đặng Hoàng Minh, 2018).

Từ những quan điểm trên, có thể hiểu tham vấn tâm lý học sinh THCS là quá trình hỗ trợ chuyên môn được thực hiện trong nhà trường nhằm giúp học sinh THCS nhận diện và giải quyết các khó khăn về học tập, cảm xúc, hành vi và các mối quan hệ xã hội; đồng thời phát triển năng lực tự nhận thức, khả năng thích ứng và sức khỏe tinh thần, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2.2. Đặc điểm tâm lý học sinh THCS và nhu cầu tham vấn

Học sinh trung học cơ sở (THCS), trong độ tuổi từ 11 đến 15 đang ở giai đoạn đầu của tuổi vị thành niên. Đây là giai đoạn có nhiều biến đổi mạnh mẽ về thể chất, nhận thức, tình cảm và các mối quan hệ xã hội. Theo Nguyễn Công Khanh (2020), học sinh THCS bắt đầu hình thành ý thức về bản thân, có nhu cầu khẳng định cái tôi, mong muốn được tôn trọng và công nhận, đồng thời phát triển tư duy logic và khả năng tự đánh giá. Tuy nhiên, sự phát triển về tâm lý chưa thực sự

ổn định khiến các em dễ nhạy cảm, dao động cảm xúc và gặp khó khăn trong việc kiểm soát hành vi trước những áp lực từ học tập và cuộc sống.

Bên cạnh những đặc điểm phát triển tâm sinh lý, học sinh THCS còn phải đối mặt với nhiều yếu tố tác động từ gia đình, nhà trường và xã hội. Áp lực học tập, kỳ vọng của cha mẹ, mối quan hệ với bạn bè và thầy cô, những thay đổi trong môi trường sống cũng như ảnh hưởng của mạng xã hội có thể làm gia tăng các vấn đề như căng thẳng, lo âu, xung đột trong giao tiếp, bạo lực học đường hoặc các biểu hiện rối nhiễu cảm xúc. Steinberg (2017) cho rằng giai đoạn đầu của tuổi vị thành niên là thời kỳ dễ xuất hiện những biến động về cảm xúc do sự phát triển chưa đồng bộ giữa nhận thức và khả năng kiểm soát hành vi.

Theo Đặng Hoàng Minh (2018), việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho trẻ em và thanh thiếu niên cần được thực hiện theo hướng phòng ngừa và can thiệp sớm. Trong nhà trường, tham vấn tâm lý là một trong những hoạt động quan trọng giúp học sinh chia sẻ những khó khăn đang gặp phải, nâng cao khả năng tự nhận thức, điều chỉnh cảm xúc, giải quyết vấn đề và phát triển các kỹ năng thích ứng. Vì vậy, nhu cầu được tiếp cận các dịch vụ tham vấn tâm lý của học sinh THCS ngày càng trở nên cấp thiết trong bối cảnh đổi mới giáo dục và sự gia tăng các vấn đề tâm lý học đường hiện nay.

2.3. Nội dung và hình thức tham vấn tâm lý học đường

Tham vấn tâm lý học đường là một bộ phận quan trọng trong hệ thống hỗ trợ học sinh tại trường phổ thông. Theo Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT, hoạt động tư vấn, tham vấn tâm lý được tổ chức nhằm hỗ trợ học sinh giải quyết những khó khăn trong học tập, rèn luyện, các mối quan hệ xã hội và định hướng phát triển bản thân; đồng thời góp phần xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh và thân thiện.

Về nội dung, hoạt động tham vấn tập trung vào nhiều lĩnh vực khác nhau như hỗ trợ học sinh vượt qua khó khăn trong học tập; tư vấn về cảm xúc, hành vi và các mối quan hệ với gia đình, bạn bè, thầy cô; giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng giải quyết xung đột; hỗ trợ phòng ngừa bạo lực học đường, xâm hại trẻ em, nghiện internet và các hành vi nguy cơ khác. Bên cạnh đó, tham vấn còn giúp học sinh định hướng giá trị sống, xây dựng mục tiêu học tập và phát triển năng lực thích ứng với những thay đổi của môi trường xã hội (Trần Thành Nam, 2018).

Hoạt động tham vấn được triển khai dưới nhiều hình thức nhằm đáp ứng nhu cầu đa dạng của học sinh. Trong đó, tham vấn cá nhân là hình thức phổ biến, tạo điều kiện để học sinh chia sẻ những vấn đề riêng tư trong môi trường bảo mật và tin cậy. Tham vấn nhóm được áp dụng khi nhiều học sinh có cùng nhu cầu hoặc gặp những khó khăn tương tự, giúp các em tăng cường sự hỗ trợ lẫn nhau và phát triển kỹ năng giao tiếp, hợp tác. Ngoài ra, nhà trường còn tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên đề, truyền thông về sức khỏe tâm thần, tư vấn trực tuyến, phối hợp với phụ huynh và các cơ sở chuyên môn nhằm mở rộng mạng lưới hỗ trợ học sinh.

Để hoạt động tham vấn đạt hiệu quả, người thực hiện cần tuân thủ các nguyên tắc nghề nghiệp như tôn trọng học sinh, bảo đảm tính bảo mật, không phán xét, lấy học sinh làm trung tâm và khuyến khích các em phát huy nguồn lực của bản thân trong quá trình giải quyết vấn đề (Nguyễn Công Khanh, 2014; Corey, 2021).

2.4. Một số vấn đề lý luận đặt ra đối với hoạt động tham vấn học sinh THCS tại Hà Nội

Hà Nội là địa phương có số lượng học sinh THCS lớn, hệ thống trường học đa dạng và điều kiện kinh tế – xã hội có sự khác biệt giữa khu vực nội thành và ngoại thành. Trong bối cảnh quá trình đô thị hóa, chuyển đổi số và hội nhập quốc tế diễn ra mạnh mẽ, học sinh THCS ngày càng phải đối mặt với nhiều vấn đề tâm lý như áp lực học tập, căng thẳng trong các mối quan hệ, ảnh hưởng của mạng xã hội và những khó khăn trong quá trình phát triển bản thân. Điều này đặt ra yêu cầu phải xây dựng hệ thống tham vấn tâm lý học đường trên cơ sở lý luận khoa học và phù hợp với điều kiện thực tiễn của Thủ đô.

Về phương diện lý luận, trước hết cần xác định tham vấn tâm lý học đường là một hoạt động mang tính phòng ngừa, hỗ trợ và phát triển, không chỉ giải quyết các vấn đề tâm lý đã phát sinh mà còn góp phần nâng cao sức khỏe tinh thần và năng lực thích ứng của học sinh. Hoạt động tham vấn cần được xem là một bộ phận của hệ thống giáo

dục toàn diện, có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng nhằm tạo nên mạng lưới hỗ trợ học sinh một cách hiệu quả (Trần Thành Nam, 2018).

Bên cạnh đó, cần làm rõ yêu cầu về đội ngũ thực hiện tham vấn, bao gồm năng lực chuyên môn, kỹ năng nghề nghiệp và đạo đức nghề nghiệp; đồng thời xây dựng quy trình tham vấn phù hợp với đặc điểm tâm lý của học sinh THCS. Ngoài ra, việc hoàn thiện cơ chế phối hợp giữa giáo viên chủ nhiệm, giáo viên phụ trách công tác tham vấn, phụ huynh và các cơ sở y tế, cơ sở bảo trợ xã hội là điều kiện quan trọng để bảo đảm hiệu quả của hoạt động tham vấn trong trường học.

Đối với Hà Nội, việc nghiên cứu cơ sở lý luận về tham vấn tâm lý học sinh THCS không chỉ góp phần làm rõ các khái niệm, nguyên tắc và mô hình tham vấn học đường mà còn là nền tảng khoa học để đánh giá thực trạng, đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng hoạt động tham vấn tâm lý trong các trường THCS, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục và chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh trong giai đoạn hiện nay.

III. KẾT LUẬN

Tham vấn tâm lý ngày càng khẳng định vai trò quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe tinh thần và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của học sinh, đặc biệt đối với học sinh trung học cơ sở – lứa tuổi có nhiều biến đổi về tâm sinh lý và dễ gặp phải những khó khăn trong học tập, cảm xúc, hành vi cũng như các mối quan hệ xã hội. Trên cơ sở tổng hợp các tài liệu trong và ngoài nước, nghiên cứu đã hệ thống hóa những vấn đề lý luận cơ bản về tham vấn tâm lý, bao gồm khái niệm, đặc điểm tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh THCS, nội dung và hình thức tham vấn tâm lý học đường, đồng thời làm rõ những yêu cầu đặt ra đối với hoạt động tham vấn học sinh THCS trong bối cảnh giáo dục hiện nay.

Kết quả tổng hợp cho thấy, tham vấn tâm lý không chỉ là hoạt động hỗ trợ học sinh giải quyết các khó khăn trước mắt mà còn góp phần phòng ngừa các vấn đề tâm lý, nâng cao sức khỏe tinh thần, phát triển kỹ năng sống và tăng cường khả năng thích ứng của học sinh. Để hoạt động này phát huy hiệu quả, cần được triển khai trên cơ sở các nguyên tắc nghề nghiệp, bảo đảm sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng, đồng thời có đội ngũ thực hiện được đào tạo về chuyên môn và kỹ năng tham vấn.

Đối với thành phố Hà Nội có quy mô học sinh THCS lớn và điều kiện giáo dục đa dạng, việc nghiên cứu cơ sở lý luận về tham vấn tâm lý có ý nghĩa quan trọng trong việc định hướng tổ chức và phát triển hoạt động tham vấn học đường. Những vấn đề lý luận được trình bày trong nghiên cứu là cơ sở khoa học để tiếp tục khảo sát thực trạng, đánh giá hiệu quả hoạt động tham vấn tại các trường THCS và đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm nâng cao chất lượng công tác hỗ trợ tâm lý học sinh, góp phần xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh và thực hiện mục tiêu phát triển toàn diện người học theo định hướng đổi mới giáo dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

American Counseling Association. (2010). 20/20: A vision for the future of counseling.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2017). Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18 tháng 12 năm 2017 ban hành Hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông.

Corey, G. (2021). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.). Cengage Learning.

Đặng Hoàng Minh (Chủ biên). (2018). Sức khỏe tâm thần trẻ em và thanh thiếu niên. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

Nguyễn Công Khanh (Chủ biên). (2014). Giáo trình Tham vấn tâm lý. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Nguyễn Công Khanh (Chủ biên). (2020). Tâm lý học học đường. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.

Steinberg, L. (2017). Adolescence (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Trần Thành Nam (Chủ biên). (2018). Giáo trình Tham vấn học đường. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health.