CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI LÀM THAM VẤN NHÓM CHO THANH THIẾU NIÊN CÓ CĂNG THẲNG TÂM LÝ

Lê Thị Thu Hiền, Nguyễn Lam Hoàng
Viện Xã hội học và Tâm lý học

Tóm tắt: *Thanh thiếu niên là nhóm có nguy cơ cao gặp các vấn đề sức khỏe tâm thần, đặc biệt là căng thẳng tâm lý do áp lực học tập, gia đình và các mối quan hệ xã hội. Tham vấn nhóm được xem là hình thức hỗ trợ hiệu quả, giúp chia sẻ trải nghiệm, tăng cường hỗ trợ đồng đẳng và phát triển kỹ năng ứng phó tích cực. Nghiên cứu sử dụng tổng quan tài liệu kết hợp phỏng vấn sâu 5 chuyên viên tham vấn tâm lý thanh thiếu niên. Kết quả cho thấy các cách tiếp cận như CBT, REBT, SFBT, Nhân văn – Hiện sinh, Gestalt và Tâm kịch đều có giá trị trong hỗ trợ thanh thiếu niên nhận diện và điều chỉnh cảm xúc. Trong đó, CBT và SFBT được đánh giá có tính khả thi cao trong môi trường học đường nhờ quy trình rõ ràng và phù hợp với đặc điểm phát triển của thanh thiếu niên. Xu hướng kết hợp linh hoạt nhiều cách tiếp cận giúp nâng cao hiệu quả can thiệp và đáp ứng tốt hơn nhu cầu hỗ trợ tâm lý của thanh thiếu niên Việt Nam.*

Từ khóa*: Tham vấn nhóm; Thanh thiếu niên; Căng thẳng tâm lý; Stress; Lý thuyết tham vấn.*

THEORETICAL FRAMEWORK AND COMPETENCY REQUIREMENTS FOR GROUP COUNSELORS WORKING WITH ADOLESCENTS EXPERIENCING PSYCHOLOGICAL STRESS

Abstract: *Adolescents are at high risk of mental health problems, particularly psychological stress caused by academic pressure, family issues, and social relationships. Group counseling is considered an effective form of psychological support that enables adolescents to share experiences, strengthen peer support, and develop positive coping skills. This study employed a literature review combined with in-depth interviews with five experienced adolescent counselors. The findings indicate that Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), Humanistic–Existential therapy, Gestalt therapy, and Psychodrama are all valuable in helping adolescents recognize and regulate their emotions. Among these approaches, CBT and SFBT were considered the most feasible in school settings due to their clear and flexible intervention procedures and their suitability for adolescent developmental characteristics. The study also highlights that integrating multiple approaches in counseling practice can enhance intervention effectiveness and better meet the psychological support needs of Vietnamese adolescents.*

Keywords: *group counseling; adolescents; psychological stress; counseling theories.*

Nhận bài: 08/06/2026 Phản biện: 08/07/2026 Duyệt đăng: 11/07/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các vấn đề sức khỏe tâm thần, căng thẳng tâm lý là một trong những biểu hiện phổ biến nhất và ảnh hưởng trực tiếp đến học tập, các mối quan hệ xã hội và sự phát triển tâm lý. Nhiều nghiên cứu trong nước ghi nhận tỷ lệ căng thẳng ở thanh thiếu niên ở mức cao. Chẳng hạn, Nguyễn Danh Lâm và cộng sự (2022) ghi nhận 41,7% học sinh trung học phổ thông có biểu hiện căng thẳng tâm lý, trong khi Nguyễn Thị Thắng và cộng sự (2022) cho thấy 83,7% sinh viên có biểu hiện căng thẳng. Các nghiên cứu đều chỉ ra rằng áp lực học tập, kỳ vọng của gia đình, các mối quan hệ xã hội và những biến đổi tâm sinh lý là những yếu tố làm gia tăng nguy cơ căng thẳng ở thanh thiếu niên. Trong bối cảnh đó, tham vấn nhóm được xem là một hình thức hỗ trợ phù hợp nhờ phát huy sự hỗ trợ đồng đẳng, tăng cơ hội chia sẻ trải nghiệm và rèn luyện các kỹ năng ứng phó trong môi trường xã hội. So với tham vấn cá nhân, tham vấn nhóm có nhiều ưu thế trong môi trường học đường khi có thể hỗ trợ đồng thời nhiều học sinh, khuyến khích học tập lẫn nhau và sử dụng nguồn lực hiệu quả hơn.

Xuất phát từ khoảng trống này, nhóm nghiên cứu đề tài cơ sở 2026 "Tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý" tiến hành tổng quan các cách tiếp cận lý thuyết chủ yếu trong tham vấn nhóm đối với thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý, đồng thời kết hợp phỏng vấn sâu các chuyên viên tham vấn nhằm đối chiếu giữa cơ sở lý luận và thực tiễn ứng dụng. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đề xuất định hướng vận dụng các mô hình tham vấn nhóm phù hợp với bối cảnh trường học và điều kiện thực tiễn tại Việt Nam.

II. CÁC KHÁI NIỆM

2.1. Thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên là giai đoạn chuyển tiếp từ thời thơ ấu sang tuổi trưởng thành, diễn ra với

nhiều thay đổi mạnh mẽ về thể chất, nhận thức, cảm xúc và xã hội. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization [WHO], 2020), vị thành niên thường được xác định trong độ tuổi từ 10 đến 19, trong khi khái niệm "thanh niên" có thể kéo dài đến 24 tuổi. Trong bài viết này, thanh thiếu niên được hiểu là nhóm từ 11 đến 24 tuổi, bao gồm học sinh (11 đến 18 tuổi) và sinh viên đại học (18 đến 24 tuổi). Đây là giai đoạn các cá nhân hình thành bản sắc, phát triển nhu cầu độc lập và chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ nhóm bạn đồng trang lứa. Erik Erikson (1968) cho rằng thanh thiếu niên là giai đoạn con người đối mặt với nhiệm vụ phát triển bản sắc cá nhân và dễ xuất hiện khủng hoảng tâm lý nếu thiếu sự hỗ trợ phù hợp.

2.2. Căng thẳng tâm lý

Căng thẳng tâm lý là trạng thái mất cân bằng tâm – sinh lý xuất hiện khi cá nhân nhận thức rằng các yêu cầu từ môi trường vượt quá khả năng thích ứng hoặc nguồn lực ứng phó của bản thân (Lazarus, 1993; Cohen và Herbert, 1996). Stress không chỉ biểu hiện ở mặt cảm xúc như lo âu, căng thẳng, dễ cáu gắt mà còn ảnh hưởng đến nhận thức, hành vi và sức khỏe thể chất. Ở thanh thiếu niên, stress thường liên quan đến áp lực học tập, thi cử, kỳ vọng gia đình, khó khăn trong các mối quan hệ xã hội và những thay đổi trong quá trình phát triển bản thân. Nếu tình trạng này kéo dài, căng thẳng tâm lý có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, các mối quan hệ và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên.

2.3. Tham vấn nhóm

Tham vấn nhóm là một hình thức trợ giúp tâm lý, trong đó nhà tham vấn làm việc với một nhóm thân chủ có những khó khăn, nhu cầu hoặc mục tiêu tương đồng nhằm thúc đẩy sự tự nhận thức, chia sẻ kinh nghiệm và phát triển các kỹ năng thích ứng. Theo Corey (2022), nhóm tham vấn thường gồm từ 6–12 thành viên, được tổ chức trong môi trường an toàn, bảo mật và khuyến khích sự hỗ trợ lẫn nhau giữa các thành viên. Tương tự, Trần Thị Minh Đức (2014) cho rằng tham vấn nhóm là quá trình tương tác trực tiếp, trong đó các thành viên cùng chia sẻ những trải nghiệm, cảm xúc và khó khăn chung dưới sự điều phối của chuyên viên tham vấn. Theo Yalom và Josselson (2019), hiệu quả của tham vấn nhóm được hình thành từ các yếu tố trị liệu như sự hỗ trợ đồng đẳng, cảm giác thuộc về nhóm, học tập liên cá nhân và giải tỏa cảm xúc. Đối với thanh thiếu niên, những yếu tố này đặc biệt có ý nghĩa vì đáp ứng nhu cầu kết nối xã hội, tăng cường sự hỗ trợ từ bạn bè và tạo cơ hội học hỏi thông qua các tương tác trong nhóm. Từ các quan điểm trên, có thể hiểu tham vấn nhóm là quá trình trợ giúp tâm lý mang tính tương tác, trong đó nhà tham vấn sử dụng các kỹ năng chuyên môn để tạo dựng môi trường an toàn, thúc đẩy sự chia sẻ, hỗ trợ và học hỏi giữa các thành viên, qua đó giúp họ nâng cao khả năng thích ứng và giải quyết những khó khăn tâm lý..

2.4. Tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý

Tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý là quá trình trợ giúp tâm lý trong đó nhà tham vấn làm việc với một nhóm thanh thiếu niên đang trải qua căng thẳng tâm lý, nhằm giúp họ chia sẻ các khó khăn tâm lý, nhận diện nguồn gốc căng thẳng, từ đó xây dựng và phát triển các chiến lược ứng phó hiệu quả. Thông qua tương tác nhóm và sự hướng dẫn của nhà tham vấn, các thành viên có cơ hội trao đổi kinh nghiệm, học hỏi kỹ năng thích nghi và giảm bớt áp lực tâm lý trong cuộc sống.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

3.1. Tổng quan tài liệu

Tổng quan tài liệu được thực hiện trên các cơ sở dữ liệu Google Scholar, Scopus, Web of Science, PsycINFO, ScienceDirect và SpringerLink với các từ khóa liên quan đến tham vấn nhóm, thanh thiếu niên, căng thẳng tâm lý và các cách tiếp cận CBT, REBT, SFBT, Nhân văn, Gestalt và Tâm kịch. Tài liệu được chọn theo các tiêu chí: công bố bằng tiếng Việt hoặc tiếng Anh, xuất bản từ 1968 đến 5/2026, liên quan đến tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý và có trình bày cơ sở lý luận, quy trình can thiệp hoặc bằng chứng thực nghiệm. Sau sàng lọc, 36 tài liệu được đưa vào phân tích và tổng hợp theo chủ đề để làm rõ đặc điểm, ưu điểm, hạn chế và khả năng ứng dụng của từng cách tiếp cận.

3.2. Phỏng vấn sâu chuyên viên tham vấn

Nghiên cứu thực hiện phỏng vấn sâu bán cấu trúc với 05 chuyên viên tham vấn tâm lý tại trường học và cơ sở sức khỏe tâm thần, mỗi người có ít

nhất 03 năm kinh nghiệm làm việc với thanh thiếu niên. Nội dung tập trung vào đặc điểm căng thẳng tâm lý, kinh nghiệm vận dụng các mô hình tham vấn nhóm, đánh giá hiệu quả can thiệp và khuyến nghị thực tiễn. Mỗi cuộc phỏng vấn kéo dài 45–60 phút và được phân tích theo phương pháp phân tích chủ đề (thematic analysis). Kết quả được dùng để đối chiếu và bổ sung cho tổng quan tài liệu, nhằm làm rõ khả năng vận dụng các mô hình tham vấn nhóm trong bối cảnh Việt Nam.

IV. KẾT QUẢ

4.1. Tiếp cận Nhận thức – Hành vi (CBT và REBT)

Liệu pháp Nhận thức – Hành vi (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) là một trong những cách tiếp cận được ứng dụng rộng rãi trong tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý. Theo Beck (2021), CBT cho rằng suy nghĩ, cảm xúc và hành vi có mối quan hệ tác động qua lại; các nhận thức sai lệch là nguyên nhân duy trì cảm xúc tiêu cực và hành vi kém thích nghi. Trong tham vấn nhóm, CBT giúp các thành viên nhận diện suy nghĩ tự động, điều chỉnh nhận thức và học hỏi thông qua tương tác, phản hồi từ các thành viên khác (Corey, 2022). Đối với thanh thiếu niên, môi trường nhóm còn góp phần giảm cảm giác cô lập, tăng sự đồng cảm và củng cố niềm tin vào khả năng thay đổi.

Kết quả phỏng vấn sâu cho thấy cả năm chuyên viên đều nhận định căng thẳng tâm lý ở thanh thiếu niên đang gia tăng và xuất phát từ nhiều nguyên nhân như áp lực học tập, kỳ vọng của gia đình, quan hệ bạn bè, mạng xã hội và những khó khăn trong quá trình hình thành bản sắc cá nhân. Theo các chuyên viên, nhiều thanh thiếu niên có xu hướng diễn giải sự việc theo hướng tiêu cực, khái quát hóa thất bại hoặc tự đánh giá bản thân bằng những tiêu chuẩn tuyệt đối. Điều này phù hợp với quan điểm của CBT rằng phản ứng cảm xúc chịu ảnh hưởng chủ yếu bởi cách cá nhân diễn giải sự kiện hơn là bản thân sự kiện.

Các chuyên viên cho biết việc đánh giá mức độ căng thẳng không chỉ dựa trên các thang đo mà còn kết hợp quan sát hành vi, phỏng vấn lâm sàng và thông tin từ gia đình, giáo viên. Những biểu hiện thường gặp gồm mất ngủ, giảm hứng thú học tập, né tránh giao tiếp, khó tập trung và tự chỉ trích bản thân. Trong thực hành, CBT được đánh giá là mô hình được sử dụng thường xuyên nhất nhờ quy trình can thiệp rõ ràng, dễ lượng giá và phù hợp với môi trường học đường.

Những kỹ thuật được áp dụng phổ biến gồm ghi nhật ký suy nghĩ, nhận diện suy nghĩ tự động, tái cấu trúc nhận thức, thư giãn, hít thở có kiểm soát và giải quyết vấn đề. Các chuyên viên cũng nhấn mạnh việc thay đổi nhận thức cần được thực hiện trên cơ sở thấu cảm và tôn trọng cảm xúc của thân chủ, thay vì phủ nhận hoặc áp đặt. Bên cạnh các kỹ thuật nhận thức, các hoạt động trải nghiệm như trò chơi nhóm, viết nhật ký, vẽ cảm xúc và đóng vai được sử dụng nhằm tăng sự tham gia và khả năng biểu đạt cảm xúc của thanh thiếu niên.

Song song với CBT, Liệu pháp Hành vi Cảm xúc Hợp lý (REBT) được đánh giá phù hợp với những thanh thiếu niên có xu hướng cầu toàn, áp lực thành tích hoặc thường xuyên tự chỉ trích bản thân. Mô hình A–B–C của Ellis giúp các em nhận ra rằng niềm tin phi lý mới là yếu tố quyết định phản ứng cảm xúc. Theo các chuyên viên, kỹ thuật tranh luận với niềm tin phi lý phát huy hiệu quả khi kết hợp với phản hồi từ các thành viên trong nhóm. Nhìn chung, CBT và REBT được xem là hai cách tiếp cận có tính ứng dụng cao nhờ cơ sở lý luận vững chắc, hệ thống kỹ thuật cụ thể và khả năng triển khai linh hoạt trong bối cảnh học đường.

4.2. Tiếp cận Ngắn hạn và Định hướng Giải pháp

Bên cạnh các tiếp cận nhận thức – hành vi, Liệu pháp Ngắn hạn Tập trung vào Giải pháp (Solution-Focused Brief Therapy – SFBT) được đánh giá là mô hình phù hợp trong tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên. Khác với các tiếp cận tập trung phân tích nguyên nhân của vấn đề, SFBT hướng sự chú ý đến mục tiêu tương lai, các ngoại lệ của vấn đề và nguồn lực sẵn có của thân chủ (de Shazer & Dolan, 2007). Cách tiếp cận này giúp thanh thiếu niên chuyển từ suy nghĩ về thất bại sang nhận diện năng lực và những thay đổi tích cực có thể đạt được.

Kết quả phỏng vấn cho thấy cả năm chuyên viên đều đánh giá SFBT có tính khả thi cao trong môi trường học đường nhờ thời lượng can thiệp ngắn, quy trình đơn giản và tạo động lực tích cực cho học sinh ngay từ những buổi đầu. Thay vì tập

trung vào nguyên nhân gây căng thẳng, các chuyên viên sử dụng các câu hỏi định hướng tương lai và câu hỏi về những thay đổi nhỏ có thể đạt được, qua đó khuyến khích học sinh chủ động xác định mục tiêu và giải pháp phù hợp với bản thân.

Bên cạnh SFBT, một số chuyên viên còn kết hợp Phỏng vấn tạo động lực (Motivational Interviewing – MI) nhằm tăng sự sẵn sàng thay đổi ở những thanh thiếu niên còn e ngại hoặc thiếu động lực tham gia. Các câu hỏi mở, sự lắng nghe tích cực và thái độ tôn trọng giúp các em cảm thấy an toàn, từ đó cởi mở hơn trong quá trình tham vấn.

Nhìn chung, kết quả tổng quan tài liệu và phỏng vấn sâu đều cho thấy CBT, REBT và SFBT là những cách tiếp cận có tính khả thi và hiệu quả trong tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý. Việc kết hợp các mô hình này với kỹ thuật trải nghiệm, sự hỗ trợ đồng đẳng và mối quan hệ tham vấn dựa trên thấu cảm góp phần nâng cao hiệu quả can thiệp và đáp ứng tốt hơn nhu cầu hỗ trợ tâm lý của thanh thiếu niên trong bối cảnh Việt Nam.

4.3. Tiếp cận Nhân văn – Hiện sinh

Trường phái Nhân văn – Hiện sinh được xem là nền tảng quan trọng trong tham vấn nhóm cho thanh thiếu niên vì nhấn mạnh mối quan hệ tham vấn, sự tôn trọng và khả năng phát triển vốn có của mỗi cá nhân. Theo Rogers (1986), hiệu quả tham vấn phụ thuộc vào ba điều kiện cốt lõi: tính chân thực, sự chấp nhận tích cực vô điều kiện và sự thấu cảm, giúp tạo môi trường tâm lý an toàn và giảm sự phòng vệ.

Đối với thanh thiếu niên – giai đoạn hình thành bản sắc cá nhân và nhạy cảm với đánh giá của người khác – chuyên viên tập trung lắng nghe, tôn trọng và đồng hành thay vì đưa ra lời khuyên trực tiếp. Sự tương tác trong nhóm giúp các em nhận ra mình không đơn độc, từ đó giảm cảm giác cô lập và tăng tự tin.

Kết quả phỏng vấn cho thấy cả 5 chuyên viên đều xem việc xây dựng mối quan hệ tin cậy là điều kiện tiên quyết của tham vấn nhóm. Việc thiết lập nguyên tắc bảo mật, tạo bầu không khí an toàn, cùng thái độ thấu cảm và không phán xét giúp thanh thiếu niên sẵn sàng chia sẻ và hợp tác trong quá trình tham vấn. Điều này cho thấy tiếp cận Nhân văn không chỉ là nền tảng của mối quan hệ tham vấn mà còn hỗ trợ triển khai hiệu quả các mô hình can thiệp khác.

4.4. Các tiếp cận trải nghiệm và hành động

Bên cạnh các tiếp cận chú trọng nhận thức, Gestalt và Tâm kịch (Psychodrama) có ưu thế trong tham vấn nhóm nhờ nhấn mạnh trải nghiệm trực tiếp và học thông qua hành động.

Gestalt tập trung vào trải nghiệm "ở đây và bây giờ", sử dụng các kỹ thuật như ghế trống, đối thoại nội tâm và thực nghiệm cảm xúc để giúp thanh thiếu niên nhận diện, bộc lộ cảm xúc và tăng tự nhận thức (Corey, 2022).

Tâm kịch sử dụng nhập vai, tái hiện tình huống và hoán đổi vai để giúp thân chủ giải tỏa cảm xúc, phát triển sự thấu cảm và thử nghiệm các cách ứng xử mới (Moreno, 1983; Blatner, 2000).

Kết quả phỏng vấn cho thấy các chuyên viên thường vận dụng các kỹ thuật trải nghiệm như đóng vai, trò chơi nhóm, vẽ cảm xúc và kể chuyện để tăng sự tham gia và giúp thanh thiếu niên dễ biểu đạt cảm xúc hơn. Tuy nhiên, việc áp dụng cần phù hợp với mục tiêu can thiệp và năng lực điều phối để bảo đảm an toàn tâm lý.

Nhìn chung, Nhân văn – Hiện sinh, Gestalt và Tâm kịch đều có giá trị trong tham vấn nhóm; khi kết hợp linh hoạt với CBT và SFBT, các tiếp cận này có thể nâng cao hiệu quả hỗ trợ thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý trong trường học và cộng đồng Việt Nam.

V. THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy các cách tiếp cận tham vấn nhóm đều có giá trị trong hỗ trợ thanh thiếu niên có căng thẳng tâm lý, nhưng hiệu quả khác nhau tùy đặc điểm phát triển, mức độ căng thẳng, mục tiêu can thiệp và điều kiện triển khai trong trường học (Corey, 2022). Căng thẳng của thanh thiếu niên không chỉ đến từ học tập mà còn từ kỳ vọng gia đình, quan hệ bạn bè, mạng xã hội và quá trình hình thành bản sắc cá nhân, vì vậy tham vấn cần hướng tới phát triển năng lực thích ứng lâu dài.

Trong các mô hình, CBT và REBT giúp điều chỉnh nhận thức không hợp lý; SFBT hỗ trợ xây dựng mục tiêu và khai thác nguồn lực; còn Nhân văn – Hiện sinh, Gestalt và Tâm kịch tạo điều kiện bộc lộ cảm xúc, tăng tự nhận thức và phát triển

bản sắc cá nhân. Kết quả cũng cho thấy xu hướng kết hợp linh hoạt nhiều cách tiếp cận trong thực hành tham vấn nhóm, phù hợp với quan điểm của Yalom và Josselson (2019) về vai trò của hỗ trợ đồng đẳng và học tập liên cá nhân. Từ đó, nghiên cứu đề xuất phát triển các chương trình tham vấn nhóm tích hợp và tăng cường đào tạo chuyên viên có năng lực phối hợp nhiều mô hình trong bối cảnh trường học Việt Nam.

VI. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy căng thẳng tâm lý là vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến ở thanh thiếu niên, ảnh hưởng đến học tập, quan hệ xã hội và sự phát triển tâm lý. Kết quả tổng quan tài liệu và phỏng vấn chuyên viên khẳng định tham vấn nhóm là hình thức hỗ trợ phù hợp nhờ tạo môi trường chia sẻ an toàn, tăng cường hỗ trợ đồng đẳng và nâng cao năng lực ứng phó.

Các cách tiếp cận CBT, REBT, SFBT, Nhân văn – Hiện sinh, Gestalt và Tâm kịch đều có giá trị trong tham vấn nhóm. Trong đó, CBT và SFBT được đánh giá có tính khả thi cao trong môi trường học đường nhờ quy trình rõ ràng và phù hợp với đặc điểm phát triển của thanh thiếu niên; còn Nhân văn – Hiện sinh đóng vai trò nền tảng trong việc xây dựng mối quan hệ tham vấn dựa trên sự thấu cảm và tin cậy.

Nghiên cứu khuyến nghị các chương trình tham vấn nhóm trong trường học cần được thiết kế theo hướng tích hợp nhiều cách tiếp cận, lấy nhu cầu của thanh thiếu niên làm trung tâm và phù hợp với bối cảnh văn hóa – giáo dục Việt Nam. Đồng thời, cần tăng cường đào tạo kỹ năng điều phối nhóm cho chuyên viên và triển khai thêm các nghiên cứu thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của các chương trình tham vấn nhóm đối với sức khỏe tâm thần thanh thiếu niên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Beck, J. S. (2021). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.). Guilford Press.

Blatner, A. (2000). Foundations of psychodrama: History, theory, and practice. Springer.

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2024). Chương trình bồi dưỡng nâng cao năng lực cho nhân viên y tế trường học: Học phần 5. Sức khỏe sinh sản; sức khỏe tâm thần và phòng chống tác hại của chất gây nghiện. Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Cohen, S., & Herbert, T. B. (1996). Health psychology: Psychological factors and physical disease from the perspective of human psycho-neuroimmunology. Annual Review of Psychology, 47, 113–142. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.47.1.113

Corey, G. (2022). Theory and practice of counseling and psychotherapy (11th ed.). Cengage Learning.

De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy. Routledge. (Ấn bản gốc Haworth Press, tái bản bởi Routledge).

Deurzen, E. van. (2012). Existential counselling and psychotherapy in practice (3rd ed.). Sage.

Ellis, A., & Ellis, D. J. (2019). Rational emotive behavior therapy (2nd ed.). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000126-000

Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.

Hồ Thị Ngân, & Hoàng Thị Xuân Hương. (2024). Đánh giá mức độ trầm cảm, lo âu, stress của sinh viên Trường Cao đẳng Công thương Việt Nam năm 2023. Tạp chí Y học Việt Nam, 538(2). https://doi.org/10.51298/vmj.v538i2.9438

Kazantzis, N., Brownfield, N. R., Mosely, L., Usatoff, A. S., & Flighty, A. J. (2017). Homework in cognitive behavioral therapy: A systematic review of adherence assessment in anxiety and depression (2011–2016). Psychiatric Clinics of North America, 40(4), 625–639. https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.001

Knaus, W. J. (2014). Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features (2nd ed.). Routledge.

Lazarus, R. S. (1993). Why we should think of stress as a subset of emotion. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (2nd ed., pp. 21–39). Free Press.

Moreno, Z. T. (1983). Psychodrama. In H. I. Kaplan & B. J. Sadock (Eds.), Comprehensive group psychotherapy (2nd ed., pp. 158–170). Williams & Wilkins.

Nguyễn Danh Lâm, Lê Minh Giang, Nguyễn Thị Phương Mai, Nguyễn Thị Diệu Thúy, & Nguyễn Thị Thanh Mai. (2022). Thực trạng nguy cơ stress, lo âu, trầm cảm của học sinh trung học phổ thông huyện Yên Định, Thanh Hóa. Tạp chí Y học Việt Nam, 516(1). https://doi.org/10.51298/vmj.v516i1.2948

Nguyễn Thị Thắng. (2022). Các chỉ báo về stress của sinh viên Trường Đại học Ngoại ngữ, Đại học Quốc gia Hà Nội. Tạp chí Khoa học Ngoại ngữ, 40(2).

Perls, F. S. (1969). Gestalt therapy verbatim. Real People Press.

Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). Solution-focused brief therapy: 100 key points and techniques. Routledge.

Rogers, C. R. (1986). Reflection of feelings. Person-Centered Review, 1(4), 375–377.

Trần Thị Minh Đức. (2014). Tham vấn học đường. Plan International Việt Nam.

World Health Organization. (2020). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive. World Health Organization.

Yalom, I. D., & Josselson, R. (2019). Existential psychotherapy. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), Current psychotherapies (11th ed., pp. 273–308). Cengage Learning.