

MỘT SỐ GIẢI PHÁP PHÁT HUY VAI TRÒ CỦA GIÁO VIÊN TRONG CHUẨN BỊ TÂM LÝ CHO HỌC SINH THI TỐT NGHIỆP TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Trần Thị Huệ
Công ty Cổ phần Kent Việt Nam

Tóm tắt: Kỳ thi tốt nghiệp Trung học phổ thông là cột mốc quan trọng không chỉ đối với học sinh mà còn đối với toàn xã hội. Trong bối cảnh áp lực thi cử ngày càng gia tăng, vai trò của giáo viên không chỉ dừng lại ở việc truyền đạt kiến thức mà còn là người đồng hành, hỗ trợ học sinh vượt qua khủng hoảng tâm lý và áp lực thi cử. Bài viết tập trung phân tích những biểu hiện thường gặp về mặt tâm lý của học sinh trước kỳ thi; vai trò then chốt của giáo viên trong việc chuẩn bị tâm lý vững vàng cho các em; đồng thời đề xuất một số giải pháp thiết thực nhằm nâng cao hiệu quả công tác này trong các nhà trường hiện nay.

Từ khóa: Vai trò, giáo viên, tâm lý, học sinh, thi tốt nghiệp, trung học

SOME SOLUTIONS TO ENHANCE THE ROLE OF TEACHERS IN PREPARING STUDENTS PSYCHOLOGICALLY FOR THE HIGH SCHOOL GRADUATION EXAM

Tran Thi Hue
Kent Vietnam Joint Stock Company

Abstract: The high school graduation exam is an important milestone not only for students but also for the whole society. In the context of increasing exam pressure, the role of teachers is not only to impart knowledge but also to accompany and support students to overcome psychological crisis and exam pressure. The article focuses on analyzing common psychological manifestations of students before the exam; the key role of teachers in preparing students mentally; and at the same time, proposing some practical solutions to improve the effectiveness of this work at schools in the current period.

Keywords: Role, teacher, psychology, student, graduation exam, high school

Nhận bài: 30/3/2025

Phản biện: 28/4/2025

Duyệt đăng: 05/5/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hệ thống giáo dục quốc dân, kỳ thi tốt nghiệp Trung học phổ thông (THPT) có ý nghĩa đặc biệt quan trọng. Đây không chỉ là kỳ thi đánh dấu sự hoàn tất giai đoạn giáo dục phổ thông mà còn là căn cứ để xét tuyển vào đại học, cao đẳng và mở ra cánh cửa cho những cơ hội nghề nghiệp tương lai. Do tính chất quyết định của kỳ thi, học sinh cuối cấp thường phải đối mặt với áp lực lớn từ gia đình, nhà trường và xã hội. Trước sức ép đó, học sinh rất dễ rơi vào trạng thái lo âu, mất tự tin, giảm sút tinh thần học tập, thậm chí có những biểu hiện tiêu cực ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả thi cử. Chính vì vậy, “ngoài việc ôn tập kiến thức, các nhà trường cần chuẩn bị tâm lý vững vàng cho học sinh trước khi bước vào kỳ thi” (Long Anh, Đức Hạnh, 2024) là nhiệm vụ hết sức quan trọng. Trong quá trình đó, “thầy, cô đóng vai trò rất quan trọng trong việc ổn định tâm lý cho các thí sinh” (Lê Dung, 2024); giáo viên là người thầy, người bạn, người tư vấn, người đồng hành đáng tin cậy giúp học sinh vượt qua thách thức về mặt tinh thần. Bài viết làm rõ vai trò của giáo viên trong việc chuẩn bị tâm lý vững vàng cho học sinh trước kỳ thi tốt nghiệp THPT, từ đó đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác này trong thực tiễn giáo dục hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Đặc điểm tâm lý học sinh cuối cấp THPT. Đây là giai đoạn học sinh bước vào một thời kỳ có nhiều biến chuyển mạnh mẽ về tâm lý, đặc biệt là khi phải đối mặt với kỳ thi tốt nghiệp THPT - một cột mốc quan trọng ảnh hưởng đến tương lai học tập và nghề nghiệp.

Về mặt nhận thức, học sinh cuối cấp có sự trưởng thành rõ rệt. Các em đã phát triển tư duy logic, khả năng phân tích, tổng hợp và đánh giá vấn đề. Nhận thức về vai trò, ý nghĩa của kỳ thi tốt nghiệp ngày càng rõ ràng hơn, từ đó thúc đẩy tinh thần học tập nghiêm túc. Tuy nhiên, bên cạnh sự tiến bộ đó, áp lực học tập cao cũng khiến không ít học sinh rơi vào trạng thái lo lắng quá mức, dễ bị mất phương hướng trong việc ôn luyện và lựa chọn mục tiêu phù hợp với năng lực.

Về mặt cảm xúc, học sinh cuối cấp thường xuyên trải qua những cung bậc tình cảm phức tạp. Các em có thể cảm thấy lo âu, căng thẳng, thậm chí là hoang mang trước khối lượng kiến thức cần ôn luyện và áp lực từ gia đình, nhà trường, xã hội. Cảm xúc dễ bị dao động, nhạy cảm trước lời phê bình hoặc thất bại nhỏ trong quá trình học tập. Tuy nhiên, nếu được định hướng và hỗ trợ kịp thời, học sinh có thể chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành động lực tích cực để vượt qua thử thách.

Về định hướng giá trị và nghề nghiệp, đây là thời điểm học sinh bắt đầu xác lập rõ ràng hơn mục tiêu tương lai. Nhiều em đã hình thành ước mơ, lý tưởng nghề nghiệp và chủ động tìm hiểu thông tin tuyển sinh, ngành học. Tuy nhiên, không ít học sinh vẫn còn hoang mang, thiếu thông tin, dễ bị ảnh hưởng bởi xu hướng số đông hoặc kỳ vọng từ người lớn. Do đó, việc định hướng tâm lý nghề nghiệp đúng đắn đóng vai trò thiết yếu để học sinh có sự lựa chọn phù hợp với năng lực và sở thích cá nhân.

2.1.2. Tác động của áp lực thi cử đến học sinh

Áp lực thi cử là một trong những yếu tố tâm lý tác động mạnh mẽ đến học sinh, đặc biệt trong giai đoạn chuẩn bị và bước vào kỳ thi tốt nghiệp THPT. “Theo các chuyên gia tâm lý, trước các kỳ thi quan trọng, nhất là kỳ thi tốt nghiệp THPT, học sinh sẽ phải đối diện với rất nhiều áp lực” (Nguyễn Thu, 2024). Những áp lực này không chỉ đến từ yêu cầu về kết quả học tập, kỳ vọng của gia đình, thầy cô mà còn xuất phát từ chính bản thân học sinh khi đứng trước những ngưỡng cửa quan trọng của cuộc đời.

Về mặt tâm lý, học sinh thường trải qua trạng thái căng thẳng, lo âu, mất tự tin, đặc biệt khi thời gian ôn tập gấp rút hoặc cảm thấy bản thân chưa đủ kiến thức. Những cảm xúc tiêu cực này có thể khiến các em dễ rơi vào trạng thái hoảng loạn, sợ hãi, dẫn đến suy giảm khả năng tập trung và ghi nhớ. Nếu kéo dài, áp lực tâm lý có thể chuyển hóa thành các biểu hiện trầm cảm, cảm giác bất lực hoặc chán nản với việc học và cuộc sống.

Về mặt hành vi, học sinh chịu áp lực thi cử có thể xuất hiện những biểu hiện bất thường như thu mình, né tránh giao tiếp, dễ cáu gắt, hoặc ngược lại là lao đầu vào học tập một cách cực đoan, thiếu kiểm soát. Một số em lựa chọn học ngày học đêm, bỏ qua các hoạt động giải trí, nghỉ ngơi, dẫn đến rối loạn thói quen sinh hoạt. Những hành vi này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và tinh thần.

Về mặt thể chất, căng thẳng kéo dài do áp lực thi cử dễ dẫn đến mất ngủ, đau đầu, suy nhược cơ thể hoặc các vấn đề về tiêu hóa. Việc không đảm bảo sức khỏe khiến học sinh giảm sút năng lượng, ảnh hưởng đến hiệu quả học tập và khả năng thi cử.

Tóm lại, “giai đoạn thi tốt nghiệp THPT luôn là một khoảng thời gian hết sức quan trọng và áp lực với mỗi học sinh. Nếu các em biết cách chuẩn bị tâm lý và sức khỏe một cách hợp lý thì hoàn toàn có thể vượt qua kỳ thi này với kết quả tốt đẹp” (Long Anh, Đức Hạnh, 2024); ngược lại, nếu

các em không chuẩn bị tốt về tâm lý thì sẽ ảnh hưởng đến kết quả thi tốt nghiệp của các em.

2.1.3. Vai trò của giáo viên trong chuẩn bị tâm lý cho học sinh thi tốt nghiệp THPT. Kỳ thi tốt nghiệp THPT là sự kiện quan trọng, có ảnh hưởng lớn đến tương lai học tập và nghề nghiệp của học sinh. Trong quá trình này, nhiều học sinh phải đối mặt với căng thẳng, lo âu và áp lực tâm lý. Giáo viên, với vai trò là người gần gũi và gắn bó trực tiếp với học sinh, có ảnh hưởng lớn đến việc hỗ trợ, điều chỉnh và định hướng trạng thái tâm lý của các em. Theo Carl Rogers (1969), mối quan hệ tích cực giữa giáo viên và học sinh dựa trên sự chấp nhận vô điều kiện và thấu hiểu đồng cảm sẽ tạo ra môi trường thuận lợi cho sự phát triển cá nhân, bao gồm cả sự ổn định về cảm xúc. Bên cạnh đó, lý thuyết hỗ trợ xã hội của Cobb (1976) cho rằng các nguồn hỗ trợ tinh thần từ những người xung quanh – trong đó giáo viên là nhân tố quan trọng – có tác dụng rõ rệt trong việc làm giảm căng thẳng và nâng cao khả năng thích nghi với các thử thách. Như vậy, việc giáo viên chủ động xây dựng mối quan hệ tích cực, lắng nghe và hỗ trợ kịp thời sẽ góp phần giúp học sinh ổn định tâm lý, tăng cường động lực và tự tin bước vào kỳ thi quan trọng này.

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT, hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông. Thông tư này nhấn mạnh việc xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh và thân thiện, trong đó giáo viên đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ học sinh rèn luyện kỹ năng sống, tăng cường ý chí, niềm tin và bản lĩnh để vượt qua các áp lực trong học tập và cuộc sống. Ngoài ra, Bộ GD&ĐT cũng đã tổ chức các chương trình tập huấn nâng cao năng lực cho giáo viên trong việc tư vấn tâm lý học đường, nhằm giúp giáo viên nhận diện và hỗ trợ kịp thời những học sinh gặp khó khăn về tâm lý, đặc biệt trong giai đoạn chuẩn bị cho kỳ thi quan trọng như thi tốt nghiệp THPT.

2.2. Một số giải pháp phát huy vai trò của giáo viên trong chuẩn bị tâm lý cho học sinh thi tốt nghiệp THPT

Giải pháp 1: Tăng cường đào tạo kỹ năng tư vấn tâm lý và quản lý cảm xúc cho giáo viên.

Trong bối cảnh áp lực học tập và kỳ vọng xã hội ngày càng lớn, học sinh không chỉ cần được trang bị kiến thức mà còn cần có sự đồng hành về mặt tinh thần từ những người thầy, người cô trực tiếp giảng dạy. Trước hết, ngành giáo dục cần tổ chức các lớp bồi dưỡng kỹ năng tư vấn tâm lý cho giáo

viên. Thông qua các chương trình đào tạo chuyên sâu và bài bản, giáo viên sẽ được trang bị kiến thức cơ bản về tâm lý học đường, nhận diện được các biểu hiện rối loạn tâm lý phổ biến ở học sinh như lo âu, căng thẳng, mất ngủ, sợ thi... Bên cạnh đó, giáo viên cũng cần được hướng dẫn cách thức xây dựng mối quan hệ tin tưởng với học sinh, từ đó tạo ra môi trường giao tiếp cởi mở, giúp học sinh chia sẻ những áp lực, khúc mắc mà các em đang gặp phải. Bên cạnh đó, cần chú trọng đào tạo kỹ năng quản lý cảm xúc cho giáo viên trong quá trình giảng dạy và tương tác với học sinh. Giáo viên cần có khả năng điều tiết cảm xúc cá nhân, giữ được sự bình tĩnh, kiên nhẫn và lắng nghe học sinh một cách tích cực. Khi bản thân giáo viên duy trì được trạng thái tâm lý ổn định, tích cực thì mới có thể lan tỏa tinh thần lạc quan, sự động viên đúng lúc và truyền cảm hứng cho học sinh vượt qua áp lực thi cử. Việc rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc cũng giúp giáo viên phản ứng phù hợp với những tình huống phát sinh trong lớp học, tránh gây tổn thương tâm lý cho học sinh trong giai đoạn nhạy cảm này. Ngoài ra, cần xây dựng mạng lưới hỗ trợ tâm lý học đường trong nhà trường với sự phối hợp chặt chẽ giữa giáo viên chủ nhiệm, giáo viên bộ môn và chuyên viên tâm lý. Giáo viên cần được đào tạo để trở thành một mắt xích quan trọng trong hệ thống này, có khả năng phát hiện sớm những dấu hiệu bất ổn tâm lý ở học sinh, từ đó chủ động kết nối và phối hợp với chuyên viên tư vấn học đường để can thiệp kịp thời. Nhờ đó, học sinh sẽ cảm thấy an tâm, tin tưởng và có chỗ dựa vững chắc về mặt tinh thần khi chuẩn bị bước vào kỳ thi.

Giải pháp 2: Thiết lập kênh giao tiếp thường xuyên và cởi mở giữa giáo viên và học sinh. Đây là một giải pháp quan trọng nhằm hỗ trợ học sinh chuẩn bị tâm lý trước kỳ thi tốt nghiệp THPT. Việc duy trì trao đổi đều đặn không chỉ giúp giáo viên kịp thời nhận diện những biểu hiện bất ổn mà còn góp phần xây dựng niềm tin, tạo cảm giác được lắng nghe và đồng hành ở học sinh. Giáo viên cần tạo môi trường thân thiện để học sinh thoải mái chia sẻ lo lắng, từ đó đưa ra lời khuyên phù hợp. Ngoài hình thức trò chuyện trực tiếp, có thể sử dụng các kênh như nhóm mạng xã hội, ứng dụng nhắn tin để duy trì tương tác. Phản hồi kịp thời từ giáo viên sẽ giúp học sinh cảm thấy được quan tâm. Giao tiếp hiệu quả cần dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau, là nơi sẽ chia hai chiều để cùng tháo gỡ những áp lực trong học tập.

Giải pháp 3: Phối hợp chặt chẽ giữa giáo

viên, phụ huynh và chuyên gia tư vấn trong hỗ trợ tâm lý học sinh

Trong hành trình chuẩn bị tâm lý vững vàng cho học sinh bước vào kỳ thi tốt nghiệp THPT, sự phối hợp chặt chẽ giữa giáo viên, phụ huynh và chuyên gia tư vấn đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Đây là mối quan hệ ba bên mang tính tương hỗ, cùng hướng đến mục tiêu chung là giúp học sinh có được sự ổn định về tinh thần, niềm tin vào bản thân và khả năng vượt qua áp lực một cách hiệu quả. Giáo viên giữ vai trò trung tâm trong việc phát hiện và theo dõi những biểu hiện tâm lý bất thường của học sinh. Với sự gần gũi trong quá trình dạy học và rèn luyện hàng ngày, giáo viên có điều kiện quan sát sự thay đổi về thái độ, cảm xúc và hành vi của học sinh trong giai đoạn ôn thi. Khi phát hiện những dấu hiệu căng thẳng, lo âu hay biểu hiện của khủng hoảng tâm lý, giáo viên cần chủ động thông tin với phụ huynh và đề xuất sự can thiệp kịp thời của chuyên gia tâm lý học đường. Phụ huynh là người gần gũi với học sinh trong đời sống hằng ngày, giữ vai trò đồng hành và là chỗ dựa tinh thần quan trọng. Sự phối hợp giữa phụ huynh và giáo viên trong việc chia sẻ thông tin về trạng thái tâm lý, thói quen học tập, sinh hoạt và mối quan hệ xã hội của học sinh giúp hai bên có được cái nhìn toàn diện, từ đó đưa ra giải pháp hỗ trợ hiệu quả hơn. Phụ huynh cũng cần tránh đặt áp lực quá lớn lên con em, thay vào đó nên tạo môi trường gia đình tích cực, động viên và khích lệ tinh thần một cách phù hợp.

Bên cạnh đó, sự tham gia của các chuyên gia tư vấn tâm lý đóng vai trò chuyên môn trong việc đánh giá, tư vấn và can thiệp kịp thời khi học sinh có dấu hiệu rối loạn tâm lý. Giáo viên và phụ huynh cần chủ động kết nối với các chuyên gia này, tạo điều kiện cho học sinh được tiếp cận các dịch vụ tư vấn tâm lý chất lượng, phù hợp với từng hoàn cảnh cụ thể. Việc tổ chức các buổi tư vấn tâm lý, hội thảo kỹ năng thi cử, kỹ năng quản lý cảm xúc... sẽ góp phần nâng cao khả năng tự chủ và thích ứng của học sinh trước áp lực kỳ thi.

Giải pháp 4: Xây dựng môi trường lớp học tích cực, lan tỏa niềm tin và động lực thi cử

Trong giai đoạn cận kề kỳ thi tốt nghiệp THPT, việc tạo dựng một môi trường lớp học tích cực có ý nghĩa hết sức quan trọng. Môi trường này không chỉ là không gian vật lý, mà còn là bầu không khí tinh thần, nơi học sinh cảm nhận được sự an toàn, khích lệ và tin tưởng vào bản thân. Để làm được điều đó, giáo viên cần phát huy vai trò là người đồng hành, là chỗ dựa tâm lý vững chắc, đồng

thời là nguồn cảm hứng để lan tỏa động lực và niềm tin đến học sinh. Giáo viên cần xây dựng một môi trường học tập thân thiện. “Môi trường học tập thân thiện là môi trường học tập chứa đựng bầu không khí học tập thân thiện” (Nguyễn Thị Thúy Dung, 2021), nơi mỗi học sinh đều cảm thấy mình được lắng nghe, được tôn trọng và không bị phán xét. Không khí lớp học cần được duy trì ở trạng thái tích cực, không gây áp lực quá mức nhưng vẫn giữ được tinh thần học tập nghiêm túc, hiệu quả. Những lời động viên nhẹ nhàng, sự chia sẻ chân thành từ giáo viên sẽ giúp học sinh cảm thấy gần gũi, giảm bớt căng thẳng và có thêm niềm tin vào khả năng của bản thân. Bên cạnh đó, giáo viên cần thường xuyên truyền tải thông điệp tích cực, nhấn mạnh rằng kỳ thi không phải là ranh giới định đoạt giá trị con người, mà là một cơ hội để học sinh thể hiện bản thân sau một quá trình học tập dài lâu. Việc dẫn chứng những tấm gương vượt khó, câu chuyện truyền cảm hứng hay đơn giản là lời khen đúng lúc sẽ giúp học sinh có thêm động lực, hướng đến mục tiêu với tâm thế vững vàng và lạc quan hơn.

Ngoài ra, giáo viên cần tạo điều kiện để học sinh hỗ trợ lẫn nhau, xây dựng tinh thần đoàn kết trong lớp. Khi học sinh cảm thấy không đơn độc trong hành trình ôn thi, họ sẽ mạnh mẽ hơn về mặt tinh thần. Những buổi học nhóm, chia sẻ kinh

nghiệm ôn tập, hay những lời chúc thi tốt từ bạn bè sẽ góp phần tạo nên bầu không khí tích cực, ấm áp, giàu cảm xúc - một nhân tố quan trọng giúp học sinh vượt qua giai đoạn thi cử đầy thử thách một cách hiệu quả.

III. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh kỳ thi tốt nghiệp THPT ngày càng mang tính cạnh tranh cao và có ý nghĩa quyết định đối với tương lai của học sinh, việc chuẩn bị tâm lý vững vàng cho các em là nhiệm vụ quan trọng của nhà trường, trong đó giáo viên giữ vai trò then chốt. “Mỗi thầy cô trong lớp học phải là một nhà tư vấn tâm lý” (Thùy Trang, 2024). Với sự thấu hiểu, đồng hành và định hướng đúng đắn, giáo viên không chỉ truyền đạt kiến thức mà còn là chỗ dựa tinh thần vững chắc, giúp học sinh vượt qua lo âu, căng thẳng để tự tin bước vào kỳ thi. Việc phát huy vai trò của giáo viên trong công tác này đòi hỏi sự kết hợp giữa chuyên môn sư phạm, kỹ năng tư vấn tâm lý và lòng yêu nghề, yêu trò. Đây không chỉ là trách nhiệm nghề nghiệp mà còn là sự thể hiện sâu sắc vai trò người thầy trong sự nghiệp trồng người. Tăng cường hỗ trợ, đào tạo và tạo điều kiện để giáo viên phát huy tốt vai trò này chính là chìa khóa giúp học sinh đạt được trạng thái tâm lý tích cực, góp phần vào thành công trong học tập và tương lai sau này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Long Anh, Đức Hạnh (2024), *Chuẩn bị tâm lý vững vàng cho thí sinh dự thi tốt nghiệp THPT*, Báo điện tử Giáo dục và Thời đại, ngày 12/06/2024, <https://giaoducthoidai.vn/chuan-bi-tam-ly-vung-vang-cho-thi-sinh-du-thi-tot-nghiep-thpt-post687120.html>
- Bộ GD&ĐT (2017), *Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT, hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông*.
- Cobb, S. (1976). *Social Support as a Moderator of Life Stress*. Psychosomatic Medicine, 38(5), 300–314.
- Lê Dung (2024), *Mùa thi: “Tâm lý vững vàng - dễ dàng vượt khó”*, Báo điện tử Tuổi trẻ thủ đô, ngày 30/05/2024, <https://tuoitrethudo.vn/tac-gia/le-dung-51.sign>
- Nguyễn Thị Thúy Dung (2021) *Tạo động lực học tập cho học sinh - Một năng lực cần thiết của giáo viên phổ thông đáp ứng giáo dục 4.0*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam, số 43 (7/2021), tr.1-5.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to Learn*. Columbus, OH: Merrill.
- Nguyễn Thu (2024), *Tạo tâm lý vững vàng cho học sinh trước kỳ thi tốt nghiệp THPT*, Báo Sơn La điện tử, ngày 22/06/2024, <https://baosonla.vn/khoa-giao/tao-tam-ly-vung-vang-cho-hoc-sinh-truoc-ky-thi-tot-nghiep-thpt-YbLj36USR.html>
- Thùy Trang (2024), *Có biên chế tư vấn học sinh trong trường học là một bước tiến bộ*, Tạp chí điện tử Giáo dục Việt Nam, ngày 24/05/2024, <https://giaoduc.net.vn/co-bien-che-tu-van-hoc-sinh-trong-truong-hoc-la-mot-buoc-tien-bo-post242802.gd>