

TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC, CAO ĐẲNG TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

Phạm Duy Hải

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Trong bối cảnh hội nhập và chuyển đổi số, sinh viên đại học đối diện với nhiều áp lực từ học tập, việc làm, quan hệ xã hội và sự thích ứng với thay đổi nhanh chóng của xã hội. Điều này khiến các vấn đề tâm lý học đường ngày càng trở nên phổ biến và phức tạp. Bài báo tập trung phân tích thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên, chỉ ra nguyên nhân chủ yếu, đồng thời đề xuất giải pháp xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý học đường trong các trường đại học Việt Nam hiện nay.

Từ khóa: Tâm lý học đường; sinh viên đại học; sức khỏe tinh thần; tư vấn tâm lý; giáo dục đại học.

SCHOOL PSYCHOLOGY IN UNIVERSITIES AND COLLEGES IN THE CURRENT PERIOD

Phạm Duy Hải

Hanoi University of Physical Education and Sports

Abstract: In the context of integration and digital transformation, university students face many pressures from studying, working, social relationships and adapting to rapid changes in society. This makes school psychological problems increasingly common and complex. The article focuses on analyzing the current state of students' mental health, pointing out the main causes, and proposing solutions to build a school psychological support system in Vietnamese universities today.

Keywords: School psychology; university students; mental health; psychological counseling; higher education.

Nhận bài: 19/08/2025

Phản biện: 20/09/2025

Duyệt đăng: 24/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng tỷ lệ sinh viên gặp phải các vấn đề về sức khỏe tinh thần, như lo âu, trầm cảm, stress, ngày càng gia tăng. Đây là hệ quả của sự thay đổi nhanh chóng trong môi trường học tập, yêu cầu nghề nghiệp, cũng như ảnh hưởng từ dịch bệnh và biến đổi xã hội. Tại Việt Nam, mặc dù một số trường đại học đã bước đầu quan tâm đến công tác hỗ trợ tâm lý học đường, song nhìn chung còn thiếu đồng bộ và chuyên nghiệp. Bài báo này nhằm góp phần làm rõ thực trạng, nguyên nhân và đề xuất giải pháp cho công tác tâm lý học đường trong trường đại học trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng tâm lý học đường trong các trường đại học

a. Nhu cầu hỗ trợ tâm lý ngày càng tăng

Sinh viên chịu nhiều áp lực từ học tập, thi cử, định hướng nghề nghiệp, quan hệ xã hội, vấn đề tài chính, tình yêu và cả thích ứng với môi trường sống mới.

Tỷ lệ sinh viên có biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm đang gia tăng, đặc biệt sau đại dịch COVID-19.

Một số nghiên cứu ở Việt Nam cho thấy có 20–30% sinh viên từng trải qua các rối loạn tâm lý mức độ khác nhau, nhưng phần lớn chưa được phát hiện và hỗ trợ kịp thời.

b. Hoạt động tham vấn hỗ trợ tâm lý còn hạn chế

Nhiều trường đại học chưa có trung tâm hay phòng tham vấn tâm lý chuyên biệt.

Các hoạt động chủ yếu dừng lại ở mức tư vấn học tập, hướng nghiệp, ít chú trọng đến trị liệu và can thiệp sâu về tâm lý.

Đội ngũ cán bộ tư vấn thường kiêm nhiệm, chưa được đào tạo chuyên sâu về tham vấn, trị liệu.

c. Nhận thức của sinh viên và cộng đồng trường học

Nhiều sinh viên còn ngại tìm đến dịch vụ tư vấn do tâm lý e dè, lo sợ bị kỳ thị khi thừa nhận khó khăn tâm lý.

Một bộ phận giảng viên, cán bộ quản lý chưa thực sự quan tâm, còn xem vấn đề tâm lý là chuyện cá nhân, ít có sự đồng hành, hỗ trợ.

d. Cơ chế, chính sách chưa đồng bộ

Nhà nước đã có những văn bản chỉ đạo tăng cường công tác tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho học sinh, sinh viên, nhưng việc triển khai trong các trường đại học còn rời rạc chưa đồng bộ từ trên xuống dưới.

Thiếu kinh phí, cơ sở vật chất, nhân lực chuyên môn để duy trì hoạt động lâu dài và hiệu quả.

e. Xu hướng tích cực

Ngày càng nhiều trường đại học bắt đầu quan tâm và thành lập trung tâm hỗ trợ sinh viên, phòng tham vấn tâm lý cho sinh viên.

Các chương trình truyền thông nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần, tổ chức workshop, hội

thảo, hoạt động ngoại khóa về kỹ năng sống, quản lý cảm xúc... ngày một đa dạng, phong phú về các hoạt động.

Sự kết nối với chuyên gia tâm lý, bệnh viện tâm thần, trung tâm y tế cộng đồng được mở rộng, giúp sinh viên tiếp cận nguồn lực, dễ dàng và chuyên nghiệp hơn.

2.2. Nguyên nhân

2.2.1. Áp lực học tập và nghề nghiệp

Sinh viên đại học phải đối mặt với khối lượng kiến thức lớn, yêu cầu học tập cao và cạnh tranh gay gắt trong việc đạt học bổng, điểm số hay cơ hội thực tập, việc làm. Nhiều chương trình đào tạo hiện nay còn nặng về lý thuyết, ít gắn với thực tiễn khiến sinh viên cảm thấy quá tải, thiếu động lực và dễ rơi vào trạng thái lo âu, căng thẳng. Đặc biệt, trong giai đoạn cuối khóa, sinh viên phải vừa hoàn thành đồ án, luận văn, vừa tìm kiếm việc làm, nên áp lực càng tăng. Việc không đạt được kỳ vọng về thành tích hoặc cơ hội nghề nghiệp dễ dẫn đến cảm giác thất bại, tự ti và khủng hoảng tâm lý.

2.2.2. Môi trường gia đình và xã hội thiếu sự đồng hành

Nhiều sinh viên sống xa gia đình, phải tự lập trong điều kiện kinh tế và tinh thần còn hạn chế. Sự khác biệt về vùng miền, văn hóa, lối sống cũng khiến họ khó hòa nhập, dẫn đến cảm giác cô đơn, lạc lõng. Trong khi đó, cha mẹ và người thân thường chú trọng đến kết quả học tập mà ít quan tâm đến sức khỏe tinh thần, khiến sinh viên không được lắng nghe, chia sẻ kịp thời. Mặt khác, mạng xã hội phát triển mạnh khiến sinh viên dễ bị so sánh, chạy theo hình ảnh “hoàn hảo” của người khác, dẫn đến áp lực tâm lý và suy giảm tự tin.

2.2.3. Thiếu kỹ năng chăm sóc và quản lý sức khỏe tinh thần

Phần lớn sinh viên chưa được trang bị đầy đủ kỹ năng nhận diện cảm xúc, kỹ năng quản lý stress, kỹ năng giải quyết xung đột hay tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết. Khi gặp khó khăn trong học tập hoặc các mối quan hệ xã hội, họ thường chọn cách im lặng, né tránh hoặc tự chịu đựng. Sự thiếu hụt năng lực thích ứng này khiến các rối loạn tâm lý dễ nảy sinh và kéo dài. Thực tế, trong chương trình đào tạo đại học hiện nay, nội dung giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe tinh thần vẫn còn mờ nhạt, chưa được đưa vào giảng dạy chính khóa một cách hệ thống.

2.2.4. Nhận thức xã hội và nhà trường về sức khỏe tâm thần còn hạn chế

Ở Việt Nam, vấn đề sức khỏe tinh thần vẫn bị xem là “tế nhị”, ít được nói đến công khai. Không ít sinh viên cho rằng việc đến gặp chuyên gia tâm lý là biểu hiện của yếu đuối hoặc “có vấn đề”, nên ngại chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Bên cạnh đó, một số giảng viên và cán bộ quản lý trong nhà trường chưa thực sự nhận thức rõ tầm quan trọng của công tác hỗ trợ tâm lý học đường. Nhiều trường coi đây là hoạt động phụ, không bắt buộc, nên thiếu đầu tư cả về nhân lực, kinh phí và cơ chế vận hành.

2.2.5. Hạn chế về hệ thống hỗ trợ và nguồn lực chuyên môn

Đa phần các trường đại học, cao đẳng ở Việt Nam chưa có trung tâm hoặc phòng tham vấn tâm lý chuyên nghiệp. Các hoạt động hỗ trợ chủ yếu mang tính tự phát, do giảng viên kiêm nhiệm đảm trách.

Đội ngũ cán bộ tư vấn tâm lý còn mỏng, thiếu chuyên môn về trị liệu và can thiệp sâu. Việc thiếu không gian riêng tư, thiếu cơ sở vật chất và công cụ đánh giá tâm lý khoa học khiến quá trình tham vấn kém hiệu quả.

Ngoài ra, công tác đào tạo, bồi dưỡng chuyên viên tâm lý học đường ở Việt Nam còn hạn chế, chưa có chương trình chuẩn quốc gia, dẫn đến chất lượng đội ngũ chưa đồng đều.

2.2.6. Thiếu khung pháp lý và chính sách đồng bộ

Hiện chưa có văn bản pháp lý thống nhất quy định cụ thể về vị trí, chức năng, nhiệm vụ và tiêu chuẩn chuyên môn của chuyên viên tâm lý học đường ở bậc đại học. Các văn bản chỉ đạo của Bộ GD&ĐT mới dừng ở mức khuyến khích, chưa có cơ chế bắt buộc triển khai, chưa có quy định về ngân sách hoặc biên chế cho hoạt động này. Điều đó khiến các trường gặp khó khăn trong việc thành lập trung tâm tư vấn, tuyển dụng nhân sự chuyên trách, cũng như duy trì hoạt động lâu dài, ổn định.

2.3. Giải pháp

2.3.1. Hoàn thiện cơ chế, chính sách

Hoàn thiện cơ chế, chính sách là nền tảng quan trọng để triển khai hiệu quả công tác tâm lý học đường trong các trường đại học, cao đẳng. Trước hết, Bộ Giáo dục và Đào tạo cần phối hợp với Bộ Y tế và các cơ quan liên quan ban hành khung pháp lý thống nhất quy định cụ thể về tổ chức, hoạt động và tiêu chuẩn chuyên môn của đội ngũ cán bộ tư vấn tâm lý trong trường học. Khung pháp lý này phải đảm bảo tính bảo mật, quy trình tham vấn chuyên nghiệp, cơ chế phối hợp với cơ sở y tế và quy định về giám sát, đánh giá kết quả.

Bên cạnh đó, cần xây dựng chiến lược quốc gia về chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên giai đoạn 2025–2035, với mục tiêu hình thành mạng lưới tư vấn tâm lý học đường toàn quốc. Các trường cần được hướng dẫn đưa nội dung giáo dục sức khỏe tâm thần, kỹ năng quản lý cảm xúc và ứng phó với stress vào chương trình đào tạo chính khóa hoặc ngoại khóa, qua đó giúp sinh viên nâng cao nhận thức và kỹ năng tự chăm sóc tinh thần.

Đảm bảo nguồn kinh phí ổn định cho hoạt động này. Cần quy định khoản chi cố định hàng năm cho công tác tư vấn tâm lý, tương tự các hoạt động y tế học đường hoặc công tác đoàn – hội. Nguồn lực này phục vụ xây dựng cơ sở vật chất, bồi dưỡng đội ngũ, tổ chức chương trình truyền thông, khảo sát sức khỏe tinh thần và hỗ trợ sinh viên khi cần. Đồng thời, khuyến khích huy động thêm nguồn lực xã hội hóa từ doanh nghiệp, tổ chức cộng đồng nhằm mở rộng quy mô và tính bền vững của hoạt động.

Cuối cùng, cần thiết lập cơ chế phối hợp liên ngành giữa Bộ GD&ĐT, Bộ Y tế, các trường đại học và chuyên gia tâm lý để đảm bảo sự thống nhất trong triển khai, giám sát và hỗ trợ chuyên môn. Khi có hành lang pháp lý rõ ràng, cơ chế tài chính ổn định và sự phối hợp đồng bộ, công tác tâm lý học đường sẽ trở thành một phần thiết yếu trong chiến lược phát triển giáo dục đại học, góp phần xây dựng môi trường học tập lành mạnh, nhân văn và bền vững.

2.3.2. Xây dựng trung tâm và đội ngũ chuyên trách

Để công tác tâm lý học đường đạt hiệu quả, mỗi trường đại học, cao đẳng cần thành lập trung tâm hoặc phòng tham vấn tâm lý chuyên biệt, có cơ sở vật chất riêng, đảm bảo tính riêng tư và bảo mật thông tin cho người được tư vấn. Đây không chỉ là nơi hỗ trợ, can thiệp tâm lý mà còn là không gian giúp sinh viên chia sẻ, giải tỏa áp lực học tập và cuộc sống.

Cần xây dựng đội ngũ cán bộ chuyên trách có trình độ chuyên môn vững vàng về tâm lý học, tham vấn và trị liệu. Các trường nên tuyển dụng chuyên gia có bằng cấp phù hợp, đồng thời thường xuyên bồi dưỡng, tập huấn kỹ năng chuyên môn và đạo đức nghề nghiệp. Song song với đó, giảng viên, cố vấn học tập, cán bộ đoàn – hội cũng cần được đào tạo cơ bản về nhận diện sớm dấu hiệu rối nhiễu tâm lý, nhằm kịp thời giới thiệu sinh viên đến chuyên gia hỗ trợ.

Việc hình thành trung tâm và đội ngũ chuyên trách không chỉ đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lý ngày càng tăng của sinh viên mà còn góp phần xây dựng môi trường học đường lành mạnh, thân thiện và nhân văn, hướng tới mục tiêu phát triển toàn diện cho người học.

2.3.3. Đẩy mạnh truyền thông và thay đổi nhận thức

Một trong những rào cản lớn của công tác tâm lý học đường là tâm lý e ngại và định kiến xã hội đối với việc tìm kiếm sự hỗ trợ tinh thần. Vì vậy, các trường đại học, cao đẳng cần đẩy mạnh hoạt động truyền thông nội bộ nhằm nâng cao nhận thức của sinh viên, giảng viên và cán bộ quản lý về tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần.

Cụ thể, cần tổ chức thường xuyên các chiến dịch truyền thông, tọa đàm, talkshow, workshop về kỹ năng quản lý cảm xúc, ứng phó với stress, cân bằng học tập và cuộc sống. Thông qua các hoạt động này, sinh viên được khuyến khích chia sẻ, cởi mở hơn và hình thành thái độ tích cực với việc tham vấn tâm lý.

Nội dung giáo dục kỹ năng sống và chăm sóc sức khỏe tinh thần nên được lồng ghép vào các hoạt động ngoại khóa, chương trình đoàn – hội hoặc cố vấn học tập. Việc kết hợp giữa truyền thông, giáo dục và hoạt động trải nghiệm sẽ giúp thay đổi nhận thức bền vững, từng bước hình thành văn hóa quan tâm và hỗ trợ tinh thần trong môi trường đại học.

Trong bối cảnh chuyển đổi số, việc ứng dụng công nghệ vào hoạt động tư vấn tâm lý là hướng đi tất yếu, giúp mở rộng phạm vi tiếp cận và nâng cao hiệu quả hỗ trợ sinh viên. Các trường đại học nên xây dựng cổng thông tin hoặc ứng dụng trực tuyến để sinh viên dễ dàng đăng ký tư vấn, tiếp cận tài liệu, thực hiện các bài kiểm tra tâm lý cơ bản và nhận hỗ trợ nhanh chóng. Có thể triển khai dịch vụ tư vấn trực tuyến hoặc qua nền tảng mạng xã hội để hỗ trợ những sinh viên ngại giao tiếp trực tiếp. Việc tích hợp trí tuệ nhân tạo (AI), như chatbot tâm lý, giúp cung cấp thông tin ban đầu và kết nối kịp thời với chuyên gia khi cần. Ứng dụng công nghệ vừa tiết kiệm nguồn lực, vừa góp phần xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý học đường linh hoạt, thân thiện và hiện đại.

2.3.4. Kết nối nguồn lực trong và ngoài trường

Hiệu quả của công tác tâm lý học đường phụ thuộc lớn vào sự phối hợp giữa các bên liên quan. Các trường đại học cần chủ động hợp tác với bệnh viện tâm thần, trung tâm y tế cộng đồng, tổ chức xã hội và chuyên gia tâm lý để tạo mạng lưới hỗ trợ toàn diện cho sinh viên.

Ngoài ra, nên mời chuyên gia tâm lý, bác sĩ, nhà trị liệu tham gia giảng dạy, tư vấn định kỳ hoặc tổ chức hội thảo chuyên đề nhằm cung cấp kiến thức thực tế và cập nhật xu hướng mới. Song song, cần phát huy vai trò của câu lạc bộ sinh viên, đội tình nguyện trong hoạt động tuyên truyền, hỗ trợ bạn bè đồng trang lứa. Mô hình “bạn giúp bạn” không chỉ hiệu quả trong việc phát hiện sớm vấn đề tâm lý mà còn góp phần xây dựng môi trường học đường nhân ái, gắn kết.

2.3.5. Nghiên cứu và đánh giá thường xuyên

Công tác tâm lý học đường chỉ có thể duy trì bền vững khi được đánh giá định kỳ và cải tiến liên tục. Các trường cần thường xuyên khảo sát sức khỏe tinh thần sinh viên để nắm bắt thực trạng, từ đó điều chỉnh hoạt động tư vấn, truyền thông và hỗ trợ phù hợp.

Đẩy mạnh nghiên cứu khoa học về tâm lý học đường sẽ cung cấp cơ sở lý luận và dữ liệu thực tiễn cho việc hoạch định chính sách. Kết quả nghiên cứu cần được ứng dụng vào công tác quản

lý, đào tạo và xây dựng mô hình tham vấn phù hợp với bối cảnh Việt Nam.

Thực hiện thường xuyên hoạt động đánh giá, nghiên cứu và điều chỉnh giúp công tác tâm lý học đường phát triển bền vững, đáp ứng tốt hơn nhu cầu của sinh viên trong giai đoạn mới.

III. KẾT LUẬN

Tâm lý học đường là một bộ phận quan trọng của công tác giáo dục đại học, có tác động trực tiếp đến chất lượng học tập, đời sống tinh thần và sự phát triển toàn diện của sinh viên. Trong giai đoạn tới các trường cần hoàn thiện như: xây dựng cơ chế chính sách cụ thể về tư vấn tâm lý học đường; đầu tư nhân lực, tài chính và cơ sở vật chất cho hoạt động này; kết nối với các cơ quan chuyên môn để đảm bảo sự hỗ trợ toàn diện cho sinh viên; việc triển khai đồng bộ các giải pháp sẽ giúp nâng cao chất lượng đào tạo, đồng thời góp phần xây dựng môi trường đại học lành mạnh, nhân văn và bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2023). *Báo cáo quốc gia về sức khỏe tâm thần sinh viên Việt Nam*. Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Tình (2022). *Tư vấn tâm lý học đường: Thực trạng và giải pháp tại Việt Nam*. Tạp chí Tâm lý học, số 6.
3. WHO (2022). *Mental Health and Well-being of University Students*. Geneva: World Health Organization.
4. Trần Thị Hương (2021). *Stress và trầm cảm ở sinh viên: Một số yếu tố liên quan*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, số 5.