

TÌM KIẾM Ý NGHĨA SỐNG Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG: GỢI MỞ TỪ TÂM LÝ HỌC HIỆN SINH CHO THAM VẤN HỌC ĐƯỜNG

Bùi Thị Hồng Minh, Lê Minh
Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Bài viết phân tích ý nghĩa sống như một khái niệm trọng tâm của tâm lý học hiện sinh và vai trò của nó đối với sự phát triển tâm lý - xã hội của học sinh trung học phổ thông. Trên cơ sở tổng quan các nghiên cứu quốc tế, bài viết cho thấy sự hiện diện của ý nghĩa sống có tác dụng bảo vệ sức khỏe tâm thần, hỗ trợ điều chỉnh cảm xúc và góp phần định hình nhân cách; trong khi việc tìm kiếm ý nghĩa có thể mang tính thích nghi hoặc rủi ro tùy thuộc mức độ hiện diện. Các cơ chế trung gian như tự kiểm soát và hỗ trợ xã hội được xác định là những con đường quan trọng thông qua đó ý nghĩa sống tác động đến hành vi, thái độ học tập và kết quả học đường. Từ góc nhìn hiện sinh, bài viết đề xuất định hướng tham vấn học đường theo hướng coi học sinh là chủ thể kiến tạo ý nghĩa sống, nhấn mạnh việc nhận diện tự do, trách nhiệm, đối thoại giá trị, chuyển hóa khó khăn thành cơ hội và vận dụng một số mô hình quốc tế. Kết luận khẳng định tầm quan trọng của việc tích hợp nội dung về ý nghĩa sống vào tham vấn học đường và gợi mở định hướng nghiên cứu thực hành trong bối cảnh Việt Nam.

Từ khóa: Học sinh trung học phổ thông; phát triển thanh thiếu niên; sức khỏe tâm thần; tâm lý học hiện sinh; tham vấn học đường; ý nghĩa sống.

Nhận bài ngày 25.10.2025; gửi phản biện, chỉnh sửa, duyệt đăng ngày 29.01.2026

Liên hệ tác giả: Bùi Thị Hồng Minh; email: bthminh@daihocthudo.edu.vn

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học sinh phổ thông trong bài viết nghiên cứu đề cập đến là đối tượng đầu tuổi thanh niên (giai đoạn trung học phổ thông), là giai đoạn chuyển tiếp quan trọng về nhận thức, nhân cách và định hình giá trị sống của con người. Trong giai đoạn này, các em bắt đầu chuyển từ thế giới của sự phụ thuộc sang thế giới của sự tự chủ, hình thành năng lực tự ý thức và mong muốn khẳng định bản thân. Đây cũng là thời điểm con người bắt đầu đối diện sâu sắc hơn với những câu hỏi nền tảng của đời sống: “Tôi là ai?”, “Tôi sống để làm gì?”, “Tôi học để làm gì?”. Trong bối cảnh đổi mới giáo dục và áp lực thi cử căng thẳng, nhiều học sinh phổ thông ở Việt Nam đang phải đối mặt với các câu hỏi “học để làm gì?”, “cuộc sống này có ý nghĩa gì?”, nghĩa là học sinh không chỉ đối mặt với stress học tập mà còn với khủng hoảng ý nghĩa.

Hiện tượng “khủng hoảng ý nghĩa học tập” có thể xem là một biểu hiện cụ thể của khủng hoảng ý nghĩa sống ở lứa tuổi học đường, khi học sinh không còn nhận thấy mối liên hệ giữa việc học và mục đích sống của mình. Không ít học sinh học tập chỉ để đạt điểm cao, thi đỗ, hay làm hài lòng cha mẹ, mà chưa thực sự xác định được lý do cá nhân, giá trị hoặc mục đích sâu xa của việc học. Khi động cơ học tập bị chi phối bởi áp lực bên ngoài, các em dễ rơi vào trạng thái học đối phó, học vì sợ thất bại hoặc để so sánh với người khác. Tình trạng này dẫn đến sự mất kết nối giữa tri thức và giá trị sống, khiến học sinh cảm thấy mệt mỏi, hoang mang và mất phương hướng trong việc lựa chọn nghề nghiệp hoặc xác lập mục tiêu tương lai. Trong giai đoạn hiện nay, các vấn đề lo âu học tập, trầm cảm học đường và cảm giác trống rỗng ở học sinh phổ thông có sự gia tăng, điều này phản ánh chiều sâu của khủng hoảng ý nghĩa đang lan rộng trong môi trường học đường.

Ở cấp độ hệ thống, định hướng đổi mới giáo dục toàn diện hiện nay của Việt Nam coi trọng việc hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực, nhân cách người học. Trong khung định hướng

đó, việc giúp học sinh tìm thấy ý nghĩa trong học tập và trong đời sống được xem là yếu tố trung tâm giúp chuyển từ mô hình dạy học áp đặt sang mô hình giáo dục nhân văn, khuyến khích học sinh tự nhận thức, tự định hướng, tự kiến tạo giá trị sống. Khi học sinh cảm nhận được ý nghĩa của việc học như một phần của ý nghĩa sống, các em không chỉ học hiệu quả hơn mà còn phát triển năng lực tự chủ, tính kiên định và thái độ tích cực đối với bản thân và xã hội. Đối mới giáo dục, vì vậy, không thể chỉ dừng ở cải cách chương trình, phương pháp dạy học hay đánh giá, mà cần mở rộng sang giáo dục nhân cách hiện sinh, tức là tạo điều kiện để học sinh học cách đối diện với chính mình, nhận diện tự do và trách nhiệm, cũng như khám phá ý nghĩa của hành động học tập trong bức tranh lớn của đời sống.

Tâm lý học hiện sinh (*existential psychology*) coi tìm kiếm ý nghĩa sống là động lực căn bản của con người, giúp vượt qua vô nghĩa, khủng hoảng bản sắc và khó khăn. Ý nghĩa sống, theo quan điểm này, không phải là điều có sẵn, mà là điều con người cần khám phá, lựa chọn và khẳng định qua kinh nghiệm sống. Học sinh trung học phổ thông, với sự nhạy cảm và biến động mạnh mẽ về cảm xúc, là nhóm dễ chịu ảnh hưởng sâu sắc của sự mất ý nghĩa nhưng cũng là giai đoạn thuận lợi nhất để hình thành năng lực tìm kiếm ý nghĩa một cách có định hướng. Các nghiên cứu quốc tế cho thấy ý nghĩa sống liên hệ chặt chẽ với sức khỏe tâm thần, kiểm soát bản thân và kết quả học tập (Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y., 2019), Liu, F., et al. (2025). Ví dụ, Li, Dou và Liang (Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y., 2019) cho thấy thiếu ý nghĩa sống dự báo mức độ phiền muộn cao hơn ở thanh thiếu niên. Liu và cộng sự (Liu, Y., Di, S., Shi, Y., & Ma, C., 2022) phân tích 936 học sinh trung học Trung Quốc, cho thấy ý nghĩa sống dự đoán khả năng tự kiểm soát trực tiếp và gián tiếp qua hỗ trợ xã hội. Gần đây, Liu và cộng sự (Liu, F., et al., 2025) cho thấy thành tích học tập là yếu tố dự báo cho cả sự hiện diện và tìm kiếm ý nghĩa sống.

Trong bối cảnh Việt Nam, các nghiên cứu về ý nghĩa sống cụ thể ở học sinh phổ thông còn hạn chế, đặc biệt ít có các công trình gắn lý thuyết hiện sinh với thực tiễn tham vấn học đường. Điều này cho thấy khoảng trống nghiên cứu giữa lý luận tâm lý học hiện sinh và ứng dụng giáo dục trong việc hỗ trợ học sinh tìm kiếm, khẳng định và sống theo giá trị bản thân. Do đó, việc nghiên cứu tổng quan, phân tích lý luận nhằm: (1) hệ thống hóa khái niệm và các kết quả nghiên cứu quốc tế về ý nghĩa sống ở học sinh phổ thông và trung học phổ thông; (2) phân tích khả năng ứng dụng lý thuyết hiện sinh vào tham vấn học đường phổ thông tại Việt Nam; và (3) gợi mở định hướng nghiên cứu tiếp theo là rất cần thiết, không chỉ để làm sáng tỏ một khía cạnh lý luận quan trọng, mà còn để đóng góp thiết thực cho công tác giáo dục và chăm sóc sức khỏe tâm thần học đường hiện nay.

2. NỘI DUNG

2.1. Cơ sở lý luận về ý nghĩa sống trong tâm lý học hiện sinh

Trong tâm lý học hiện sinh, ý nghĩa sống được xem là trung tâm của đời sống tâm lý con người. Con người tồn tại với bốn vấn đề tối hậu: cái chết, tự do, sự cô đơn và vô nghĩa (Yalom, I. D., 1980). Chính trong sự đối diện với các giới hạn này, con người phải tìm kiếm một định hướng có ý nghĩa để vượt qua khủng hoảng và bất an hiện sinh. Bốn vấn đề này không chỉ mang tính triết học mà còn phản ánh những trải nghiệm tâm lý sâu sắc: nỗi sợ hãi mất mát, cảm giác bị tách biệt, xung đột giữa tự do và trách nhiệm, cũng như cảm nhận trống rỗng khi cuộc sống thiếu mục tiêu. Khi con người đối diện trực tiếp với các giới hạn ấy, quá trình tìm kiếm ý nghĩa trở thành con đường để khẳng định sự tồn tại của chính mình.

Từ góc độ này, sự phát triển nhân cách được hiểu không đơn thuần là tích lũy tri thức hay kỹ năng, mà là quá trình con người đối thoại với giới hạn của chính mình, học cách chịu trách nhiệm và lựa chọn hướng đi có ý nghĩa. Ở lứa tuổi học đường, những vấn đề như “vì sao phải học?”, “tôi là ai trong thế giới này?” chính là biểu hiện cụ thể của nhu cầu hiện sinh ấy. Việc học, do đó, không chỉ là hoạt động nhận thức, mà là phương tiện để cá nhân tự khẳng định bản thân và kiến tạo giá trị sống.

Viktor Frankl (Frankl, V. E., 2006) nhấn mạnh rằng động lực căn bản nhất của con người không phải là “ý chí khoái lạc” hay “ý chí quyền lực” mà là ý chí tìm kiếm ý nghĩa (*will to meaning*). Theo ông, ý nghĩa sống có thể được khám phá qua ba con đường: sáng tạo và cống hiến, trải nghiệm tình yêu và cái đẹp, cũng như thái độ trước đau khổ không thể tránh khỏi. Quan niệm

này đặt nền móng cho việc hiểu ý nghĩa sống không phải là thứ được ban cho, mà là kết quả của sự lựa chọn và phản ứng có trách nhiệm của mỗi cá nhân trước hoàn cảnh. Frankl cho rằng, ngay cả trong những tình huống giới hạn nhất, như trong trại tập trung, con người vẫn có khả năng lựa chọn thái độ, và chính thái độ ấy tạo ra ý nghĩa sống. Vì vậy, ý nghĩa sống không chỉ gắn với hạnh phúc hay thành công, mà còn là khả năng tìm thấy giá trị trong đau khổ và thử thách, một quan niệm có ý nghĩa sâu sắc đối với công tác tham vấn học đường, nơi học sinh thường đối diện với khủng hoảng, áp lực và những giới hạn tâm lý riêng.

Ở bình diện giáo dục, tư tưởng của Frankl gợi mở một hướng nhìn nhân văn: mỗi học sinh là một chủ thể tự do có khả năng kiến tạo ý nghĩa từ trải nghiệm của mình. Khi các em được khuyến khích nhìn nhận khó khăn học tập không phải là thất bại mà là cơ hội khám phá bản thân, việc học sẽ trở nên có ý nghĩa hơn. Tham vấn học đường vì thế không chỉ là giải pháp ứng phó, mà là tiến trình khai mở khả năng tự tìm thấy giá trị cá nhân trong hành trình học tập và trưởng thành.

Rollo May (1983) lại nhấn mạnh tầm quan trọng của sự can đảm đối diện lo âu hiện sinh, coi đó là điều kiện cần để con người khẳng định tự do và tính chân thực của mình. Trong cách nhìn của May, lo âu không phải là dấu hiệu bệnh lý, nó là hệ quả tất yếu của tự do và lựa chọn. Chỉ khi dám đối diện lo âu, con người mới có thể sống thật với chính mình và kiến tạo giá trị riêng. Đối với học sinh, giai đoạn dậy thì và trung học là thời điểm mà các em bắt đầu nhận thức sâu sắc hơn về tự do, trách nhiệm, cũng như nỗi lo lắng về tương lai. Nếu được định hướng đúng, lo âu hiện sinh có thể trở thành động lực thúc đẩy phát triển cá nhân và trưởng thành tâm lý, giúp học sinh hiểu rằng bất an không phải là điều cần loại bỏ, đó là tín hiệu của quá trình tìm kiếm bản sắc và ý nghĩa sống.

Cần phân biệt ý nghĩa sống (meaning in life) với các khái niệm liên quan như mục tiêu (goals), giá trị (values) và động cơ học tập (learning motivation). Nếu mục tiêu và giá trị thường định hướng hành vi cụ thể, thì ý nghĩa sống bao hàm một cấu trúc tổng thể giúp cá nhân gắn kết các mục tiêu và giá trị lại thành một khuôn khổ nhất quán để trả lời câu hỏi “tại sao tôi sống theo cách này?” (Martela, F., & Steger, M. F., 2016). Nói cách khác, mục tiêu là “điều tôi muốn đạt được”, giá trị là “điều tôi coi trọng”, còn ý nghĩa sống là “lý do khiến tôi lựa chọn và theo đuổi các giá trị, mục tiêu ấy”. Như vậy, ý nghĩa sống mang tính bao quát và căn cốt hơn, vượt ra ngoài động lực học tập đơn thuần, là trục trung tâm kết nối hành vi, cảm xúc và niềm tin của cá nhân. Ở góc độ tâm lý giáo dục, ý nghĩa sống đóng vai trò như một “bản đồ nội tâm”, giúp học sinh xác định hướng đi và gắn kết những trải nghiệm rời rạc của mình thành một mạch phát triển có mục đích.

Trong lĩnh vực phát triển thanh thiếu niên, nhiều nghiên cứu đã khẳng định rằng ý nghĩa sống là một yếu tố bảo vệ quan trọng cho sức khỏe tinh thần. Schnell (Schnell, T., 2021) cho rằng sự hiện diện ý nghĩa giúp con người đối diện stress tốt hơn và thúc đẩy khả năng phục hồi. Khi con người cảm nhận được cuộc sống của mình có ý nghĩa, họ phát triển một cảm giác kiểm soát nội tại, giảm lo âu, tăng khả năng chấp nhận khó khăn và duy trì thái độ tích cực. Brassai, Piko và Steger [9] khảo sát trên thanh thiếu niên Romania và phát hiện rằng ý nghĩa sống có tương quan âm với hành vi nguy cơ và triệu chứng tâm lý, đồng thời tương quan dương với hạnh phúc chủ quan. Kết quả này cho thấy ý nghĩa sống không chỉ là một khái niệm triết học trừu tượng, mà là nguồn lực tâm lý thực tiễn, góp phần duy trì trạng thái cân bằng tinh thần. Bronk [10] cũng chứng minh rằng sự hiện diện mục đích và ý nghĩa góp phần định hình bản sắc tích cực, hỗ trợ sự phát triển nhân cách lành mạnh ở tuổi vị thành niên.

Như vậy, xét về mặt lý luận, tâm lý học hiện sinh coi ý nghĩa sống vừa là động lực nền tảng giúp con người vượt qua trạng thái vô nghĩa, vừa là yếu tố bảo vệ quan trọng cho sự phát triển tinh thần và nhân cách của học sinh trung học phổ thông. Trong bối cảnh giáo dục, việc nhận thức và nuôi dưỡng ý nghĩa sống giúp học sinh không chỉ vượt qua khủng hoảng tâm lý mà còn hình thành năng lực tự chủ, tự định hướng và trách nhiệm với bản thân, với những phẩm chất cốt lõi của con người hiện đại. Học sinh trung học phổ thông khi biết sống có mục đích và tìm thấy ý nghĩa trong hành động học tập sẽ trở thành những cá nhân kiên định, sáng tạo và có khả năng kiến tạo giá trị tích cực cho cộng đồng.

2.2. Đặc điểm tâm lý và bối cảnh hình thành ý nghĩa sống ở học sinh trung học phổ thông

Học sinh trung học phổ thông ở lứa tuổi trải qua giai đoạn chuyển tiếp mạnh mẽ về nhận thức, cảm xúc và quan hệ xã hội, tạo nên một bối cảnh đặc thù cho sự hình thành ý nghĩa sống. Về mặt nhận thức, khả năng tư duy trừu tượng và phản tư phát triển rõ rệt, cho phép các em suy ngẫm về bản thân, mục đích sống và định hướng tương lai. Đây là thời điểm các câu hỏi mang tính hiện sinh như “Tôi là ai?”, “Tôi sống vì điều gì?” hay “Việc học có ý nghĩa gì?” xuất hiện với cường độ cao hơn, đồng thời mở ra nhu cầu tìm kiếm một khuôn khổ ý nghĩa nhất quán cho cuộc sống.

Về mặt cảm xúc, học sinh dễ chịu tác động của áp lực học tập, kỳ vọng gia đình và sự so sánh xã hội. Mức độ nhạy cảm cảm xúc cao trong khi năng lực điều chỉnh cảm xúc đang hoàn thiện khiến các em dễ dao động giữa khao khát tự chủ và nỗi lo sợ thất bại. Những xung đột này không chỉ tạo ra cảm giác bất an, các xung đột đó còn đóng vai trò như chất xúc tác cho quá trình khám phá giá trị và ý nghĩa sống nếu các em nhận được sự hỗ trợ phù hợp.

Trong quan hệ xã hội, học sinh mở rộng kết nối với bạn bè, giáo viên và môi trường trực tuyến. Cảm giác được chấp nhận, được lắng nghe hay thuộc về có ảnh hưởng lớn đến cách các em nhìn nhận bản thân và cuộc sống. Những trải nghiệm tích cực trong giao tiếp hỗ trợ sự hình thành ý nghĩa, trong khi cô lập, áp lực thành tích hoặc cạnh tranh quá mức có thể làm nảy sinh cảm giác trống rỗng hoặc vô nghĩa.

Định hướng tương lai cũng là thành tố quan trọng trong giai đoạn này. Học sinh phải đưa ra nhiều lựa chọn liên quan đến nghề nghiệp và lộ trình học tập, buộc các em kết nối giữa giá trị cá nhân, hứng thú và mục tiêu cụ thể. Khi các lựa chọn phù hợp với bản thân, học sinh dễ nhìn thấy ý nghĩa trong học tập; ngược lại, khi bị chi phối bởi áp lực bên ngoài, việc học có thể trở nên tách rời khỏi mục đích sống của các em.

Cuối cùng, học sinh trung học phổ thông có mức độ nhạy cảm cao với các vấn đề hiện sinh như tự do, trách nhiệm, cô đơn và giới hạn bản thân. Nếu được hướng dẫn đối thoại và suy ngẫm về những vấn đề này trong môi trường giáo dục nhân văn, các em có điều kiện phát triển ý nghĩa sống một cách lành mạnh. Ngược lại, thiếu không gian để bộc lộ và suy tư có thể làm tích tụ lo âu và dẫn tới khủng hoảng ý nghĩa.

Tổng thể, đây là giai đoạn mà nhận thức đang mở rộng, cảm xúc biến động, quan hệ xã hội thay đổi và định hướng tương lai trở nên cấp thiết. Sự đan xen của những yếu tố này quyết định cách học sinh hình thành hoặc đánh mất ý nghĩa sống. Hiểu rõ đặc điểm này là cơ sở để triển khai các tiếp cận tham vấn phù hợp, giúp học sinh kiến tạo ý nghĩa sống và phát triển nhân cách một cách chủ động.

2.3. Tổng quan các công trình tiêu biểu về nghiên cứu ý nghĩa sống ở trường học

Nghiên cứu về ý nghĩa sống ở học sinh trung học phổ thông và thanh thiếu niên chủ yếu dựa trên công cụ đo chuẩn hóa Meaning in Life Questionnaire (MLQ), phân biệt hai thành phần “presence of meaning” (sự hiện diện của ý nghĩa) và “search for meaning” (tìm kiếm ý nghĩa). Cách tiếp cận này cho phép làm rõ vai trò bảo vệ của sự hiện diện ý nghĩa, đồng thời phản ánh tính phức tạp của quá trình tìm kiếm ý nghĩa trong phát triển tâm lý. MLQ vì vậy đã trở thành nền tảng cho phần lớn các khảo sát trong bối cảnh học đường [11]. Trên thực tế, nhiều học sinh có thể đang tích cực tìm kiếm ý nghĩa nhưng chưa cảm nhận được sự hiện diện rõ ràng, dẫn đến cảm giác trống rỗng, bối rối hoặc nghi ngờ về giá trị bản thân; trong khi đó, những học sinh có mức độ hiện diện ý nghĩa cao thường thể hiện thái độ sống tích cực, có định hướng và ổn định hơn.

Mô hình hai thành phần của MLQ cũng cho phép nhìn nhận việc tìm kiếm ý nghĩa như một tiến trình phát triển mang tính động, không đơn thuần là dấu hiệu tiêu cực. Trong giai đoạn hiện diện ý nghĩa còn thấp, tìm kiếm có thể đóng vai trò như một chất xúc tác thúc đẩy phản tư, mở rộng trải nghiệm và hình thành hệ giá trị cá nhân. Tuy nhiên, khi thiếu định hướng và hỗ trợ xã hội, quá trình này dễ chuyển hóa thành khủng hoảng ý nghĩa hoặc cảm giác vô nghĩa. Do đó, việc xem xét đồng thời cả hai thành phần “tìm kiếm” và “hiện diện” có ý nghĩa đặc biệt trong tham vấn học đường, giúp nhận diện sớm nhóm học sinh có nguy cơ và lựa chọn chiến lược hỗ trợ phù hợp.

Các nghiên cứu xuyên quốc gia cho thấy sự hiện diện của ý nghĩa sống có mối liên hệ nghịch chiều với trầm cảm, lo âu và hành vi rủi ro ở học sinh, đồng thời đóng vai trò như một yếu tố bảo vệ

sức khỏe tâm thần (Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F., 2011). Hiệu quả này được ghi nhận ở nhiều bối cảnh văn hóa khác nhau, cho thấy tính phổ quát của vai trò ý nghĩa sống trong phát triển học đường. Trong môi trường có áp lực cạnh tranh cao, ý nghĩa sống còn giúp học sinh duy trì sự ổn định cảm xúc, động cơ học tập lành mạnh và hạn chế xu hướng so sánh xã hội tiêu cực.

Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng không phải mọi tìm kiếm ý nghĩa đều mang lại hệ quả tích cực: tìm kiếm có thể gắn với cảm xúc tiêu cực khi sự hiện diện còn thấp, nhưng lại trở thành động lực phát triển khi mức độ hiện diện đã được củng cố (mô hình tác động có điều kiện) (Krok, D., 2018). Phát hiện này cho thấy sự cần thiết phải phân biệt các nhóm học sinh khác nhau trong tham vấn học đường, thay vì áp dụng một cách tiếp cận đồng nhất.

Ở cấp độ cơ chế, các nghiên cứu gần đây làm rõ vai trò trung gian của tự kiểm soát và hỗ trợ xã hội trong mối quan hệ giữa ý nghĩa sống và sức khỏe tâm thần học đường. Li, Salcuni và Delvecchio (Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y., 2019) cho thấy ý nghĩa sống góp phần giảm khó khăn tâm lý thông qua việc nâng cao khả năng tự kiểm soát; trong khi Liu và cộng sự (Liu, Y., Di, S., Shi, Y., & Ma, C., 2022) nhấn mạnh vai trò của hỗ trợ xã hội như một cầu nối giúp ý nghĩa sống được củng cố và chuyển hóa thành năng lực tự điều chỉnh hành vi.

Về can thiệp, ngày càng có nhiều bằng chứng ủng hộ các chương trình tập trung vào ý nghĩa hoặc life-crafting (tạm dịch: thiết kế cuộc sống chủ động), giúp học sinh khám phá giá trị, xác lập mục tiêu và xây dựng kế hoạch học tập có ý nghĩa (Schippers, M. C., & Ziegler, N., 2019). Các chương trình này cho thấy hiệu quả trong việc nâng cao cảm giác mục đích, hạnh phúc và năng lực tự điều chỉnh cảm xúc, đồng thời cải thiện thái độ học tập.

Tổng hợp các kết quả trên cho thấy ý nghĩa sống là một cấu trúc tâm lý đa chiều, có vai trò trung tâm trong sức khỏe tinh thần và phát triển nhân cách của học sinh trung học phổ thông. Tuy nhiên, phần lớn các nghiên cứu hiện nay vẫn tập trung vào đo lường và phân tích mối quan hệ, trong khi các ứng dụng cụ thể trong tham vấn học đường, đặc biệt trong bối cảnh văn hóa Việt Nam, còn chưa được khai thác đầy đủ. Đây chính là cơ sở để tiếp cận hiện sinh được xem xét như một hướng lý luận và thực hành phù hợp trong tham vấn học đường.

2.4. Ý nghĩa sống và gợi mở cho tham vấn học đường từ góc nhìn hiện sinh

Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu đã tổng quan, tiếp cận hiện sinh nhấn mạnh rằng học sinh không chỉ là đối tượng “cần giải quyết vấn đề” mà là chủ thể tích cực trong hành trình tìm kiếm và kiến tạo ý nghĩa sống (Yalom, I. D., 1980), (May, R., 1983). Trong bối cảnh học đường, cách tiếp cận này mở ra một định hướng tham vấn mới, trong đó trọng tâm không chỉ là giảm thiểu các triệu chứng tâm lý như stress hay lo âu, mà còn là khơi dậy khả năng tự nhận thức và định hướng ý nghĩa sống của học sinh. Đây là sự chuyển dịch từ mô hình “can thiệp - chữa trị” sang mô hình “phát triển - kiến tạo”, phù hợp với định hướng giáo dục nhân văn hiện đại.

Thực tiễn tại Việt Nam cho thấy nhu cầu tiếp cận này là có cơ sở rõ ràng. Một số khảo sát và báo cáo truyền thông gần đây ghi nhận rằng hơn 15% học sinh trung học phổ thông từng có ý định tự tử, trong khi một tỷ lệ đáng kể học sinh thường xuyên trải nghiệm cảm giác cô đơn, lo âu và mất định hướng trong học tập, chủ yếu liên quan đến áp lực thành tích và kỳ vọng từ gia đình, xã hội (Vietnamnet, 2023). Những dữ liệu này phản ánh rằng khó khăn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông không chỉ dừng lại ở mức căng thẳng học tập, mà còn gắn với những khủng hoảng sâu hơn về giá trị sống, mục đích và ý nghĩa tồn tại trong giai đoạn phát triển bản sắc cá nhân. Trong bối cảnh đó, tham vấn học đường nếu chỉ tập trung vào xử lý triệu chứng sẽ khó đáp ứng đầy đủ nhu cầu phát triển tâm lý của học sinh.

Từ góc nhìn hiện sinh, mỗi học sinh đều có tiềm năng tồn tại độc đáo; nhiệm vụ của tham vấn là hỗ trợ các em nhận diện tiềm năng đó, đối diện với tự do và trách nhiệm, và tìm thấy ý nghĩa trong những lựa chọn sống của mình. Điều này đặc biệt quan trọng trong bối cảnh học sinh phổ thông chịu nhiều áp lực từ gia đình, kỳ vọng xã hội và hệ thống thi cử, dễ dẫn đến cảm giác mất phương hướng hoặc xa rời giá trị cá nhân. Tham vấn hiện sinh vì vậy mang tính khai phóng, tạo không gian để học sinh đặt câu hỏi, đối diện và tự định nghĩa bản thân, thay vì áp đặt các chuẩn mực sẵn có.

Thứ nhất, tham vấn hiện sinh giúp học sinh nhận diện mối quan hệ giữa tự do và trách nhiệm trong lựa chọn. Ở lứa tuổi trung học phổ thông, học sinh bắt đầu đưa ra các quyết định quan trọng liên quan đến học tập, nghề nghiệp và các mối quan hệ cá nhân, nhưng thường chịu ảnh hưởng mạnh từ kỳ vọng bên ngoài. Tham vấn hiện sinh giúp học sinh ý thức rằng tự do gắn liền với trách nhiệm và ý nghĩa, từ đó chuyển từ tâm thế bị động sang chủ động hơn trong học tập và cuộc sống (Frankl, V. E, 2006). Các kỹ thuật như câu hỏi mở, phản tư hay đối thoại giá trị có thể hỗ trợ học sinh nhìn lại lựa chọn của mình trong mối liên hệ với các giá trị sống sâu hơn.

Thứ hai, tham vấn cần tạo ra không gian an toàn để học sinh thảo luận về giá trị sống, mục tiêu học tập và định hướng nghề nghiệp. Đây không chỉ là hoạt động hướng nghiệp, còn là một tiến trình tâm lý giúp học sinh kết nối giá trị cá nhân với hành động học tập cụ thể. Các hình thức tham vấn nhóm, hoạt động phản tư hoặc nhật ký ý nghĩa đã được ghi nhận là góp phần nâng cao cảm giác có mục đích và hạnh phúc, đồng thời hỗ trợ sự hình thành bản sắc cá nhân (Schippers, M. C., & Ziegler, N, (2019).

Thứ ba, tiếp cận hiện sinh khuyến khích học sinh nhìn nhận khó khăn như một phần tất yếu của hành trình phát triển. Thất bại học tập, xung đột quan hệ hay áp lực thi cử, dưới góc nhìn này, có thể trở thành cơ hội để học sinh tái cấu trúc ý nghĩa và trưởng thành về mặt tâm lý. Tham vấn viên đóng vai trò hỗ trợ học sinh diễn giải lại trải nghiệm của mình, qua đó hình thành năng lực chuyển hóa cảm xúc tiêu cực thành động lực phát triển (Wong, P. T. P, 2012).

Thứ tư, một số mô hình quốc tế cho thấy tính khả thi của việc tích hợp yếu tố hiện sinh vào tham vấn học đường. Chương trình Life Crafting tại Hà Lan và các mô hình tham vấn hiện sinh ở Canada đã chứng minh hiệu quả trong việc nâng cao cảm giác mục đích, khả năng ra quyết định có trách nhiệm và năng lực phục hồi tâm lý của học sinh (Schippers, M. C., & Ziegler, N, (2019), Vos, J, (2018). Những kinh nghiệm này có thể được vận dụng linh hoạt trong bối cảnh Việt Nam thông qua các hoạt động đơn giản như viết phản tư, thảo luận nhóm nhỏ hoặc sinh hoạt chuyên đề về giá trị sống.

Tổng thể, tiếp cận hiện sinh gợi mở một hướng đi trong tham vấn học đường, trong đó ý nghĩa sống được xem là nền tảng cho sự phát triển nhân cách và sức khỏe tâm thần của học sinh. Việc tích hợp các yếu tố hiện sinh vào thực hành tham vấn không chỉ hỗ trợ học sinh vượt qua khó khăn trước mắt, mà còn tạo điều kiện để các em phát triển năng lực tự hiểu, tự định hướng và sống có trách nhiệm. Đây là cơ sở quan trọng để tiếp tục thảo luận về vai trò của tham vấn học đường trong bối cảnh giáo dục Việt Nam hiện nay.

3. KẾT LUẬN

Tim kiếm và khẳng định ý nghĩa sống là một trong những nhu cầu tâm lý quan trọng của học sinh trung học phổ thông, có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tinh thần, sự phát triển nhân cách và thái độ học tập. Ở giai đoạn vị thành niên, khi học sinh bắt đầu đối diện với những câu hỏi về bản thân, giá trị và tương lai, việc định hình được “ý nghĩa” cho cuộc sống trở thành một nền tảng bảo vệ giúp các em vượt qua bất an và hướng tới phát triển lành mạnh. Từ góc nhìn tâm lý học hiện sinh, tham vấn học đường không chỉ dừng lại ở việc giải quyết khủng hoảng tâm lý nhất thời, mà cần được định vị như một tiến trình hỗ trợ học sinh khám phá giá trị sống, đưa ra lựa chọn có trách nhiệm và biến khó khăn thành cơ hội trưởng thành. Các nghiên cứu quốc tế cho thấy sự hiện diện của ý nghĩa sống có tác dụng bảo vệ sức khỏe tâm thần, trong khi tìm kiếm ý nghĩa có thể trở thành động lực tích cực nếu được định hướng đúng. Đây chính là cơ sở khoa học cho việc đưa yếu tố “ý nghĩa sống” trở thành một nội dung trọng tâm trong công tác tham vấn học đường.

Đối với bối cảnh Việt Nam, mặc dù các nghiên cứu trực tiếp về ý nghĩa sống ở học sinh phổ thông còn hạn chế, có thể rút ra một số định hướng khái quát và khả thi sau:

(i) Lòng ghép nội dung về ý nghĩa sống vào tham vấn học đường: Không chỉ tập trung vào kỹ năng học tập hay quản lý stress, nên mở rộng thành hỗ trợ học sinh khám phá mục tiêu và giá trị sống, giúp các em hiểu “vì sao” mình học, chứ không chỉ “học để làm gì”.

(ii) Phát triển các hoạt động trải nghiệm, viết phản tư, thảo luận nhóm về giá trị và mục tiêu sống: Dựa trên các mô hình quốc tế đã chứng minh hiệu quả, nhưng điều chỉnh cho phù hợp với văn hóa, đặc điểm tâm lý và khó khăn thực tế của học sinh Việt Nam. Các hình thức như “nhật ký ý

nghĩa”, “câu lạc bộ giá trị sống”, hay “chương trình Life Crafting mini” có thể được triển khai thử nghiệm.

(iii) Tăng cường đào tạo cho đội ngũ tham vấn viên học đường: Giúp họ tiếp cận phương pháp hiện sinh, rèn luyện kỹ năng lắng nghe, đối thoại giá trị và biết cách tạo không gian an toàn để học sinh chia sẻ, phân tư và định hình ý nghĩa sống cá nhân.

(iv) Khuyến khích nghiên cứu thực nghiệm về ý nghĩa sống trong bối cảnh học đường Việt Nam: Xây dựng cơ sở dữ liệu nội địa, từ đó đề xuất các mô hình can thiệp phù hợp về mặt văn hóa, chính sách và tâm lý xã hội.

Như vậy, tiếp cận hiện sinh có thể đóng góp một nền tảng lý luận vững chắc và định hướng thực tiễn cho tham vấn học đường ở Việt Nam. Nó không chỉ giúp học sinh vượt qua áp lực học tập, lo âu và khủng hoảng tuổi vị thành niên mà còn hướng tới một đời sống học đường nhân văn, có mục đích và ý nghĩa hơn. Khi học sinh học cách tự tìm và khẳng định ý nghĩa sống, các em sẽ dần hình thành năng lực tồn tại tích cực, biết tự do lựa chọn, biết yêu thương và có trách nhiệm, đây là những nền tảng cho sự trưởng thành tâm lý và cho một xã hội phát triển bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2019). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1944.
- Liu, Y., Di, S., Shi, Y., & Ma, C. (2022). Meaning in life and adolescent self-control: Effect of perceived social support and its gender differences. *Frontiers in Psychology*, 13, 1087668.
- Liu, F., et al. (2025). Adolescents' academic achievement and meaning in life: The moderating role of self-concept clarity. *Frontiers in Psychology*, 16, 1596061.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*, Basic Books.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*, Beacon Press.
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.
- Schnell, T. (2021), *The psychology of meaning in life*. Routledge.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44–51.
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer.
- Steger, M. F., Frazier, P. A., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(1), 96–106.
- Li, J.-B., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272, 122–129.
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778.
- Wong, P. T. P. (2012). *Toward a dual-systems model of what makes life worth living*. in P. T. P. Wong (Ed.). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3–22). Routledge.
- Vos, J. (2018). *Meaning in life: An evidence-based handbook for practitioners*. Palgrave Macmillan.
- Vietnamnet Bridge. (2023). *15% of high school students considered suicide: Survey*. Vietnamnet.
<https://vietnamnet.vn/en/15-of-high-school-students-considered-suicide-survey-2111718.html>

**SEARCHING FOR MEANING IN LIFE AMONG SECONDARY SCHOOL
STUDENTS: INSIGHTS FROM EXISTENTIAL PSYCHOLOGY
FOR SCHOOL COUNSELING**

***Abstract:** This article examines meaning in life as a central construct in existential psychology and its role in the psychological and social development of high school students. Drawing on international empirical studies, the review shows that the presence of meaning functions as a protective factor for mental health, emotion regulation, and personality development, whereas the search for meaning may have adaptive or maladaptive effects depending on its interaction with presence. Mediating mechanisms such as self-control and perceived social support are identified as key pathways through which meaning in life influences behavior, learning attitudes, and academic outcomes. From an existential perspective, the paper proposes directions for school counseling that position students as active agents in constructing meaning, highlighting the importance of fostering awareness of freedom and responsibility, facilitating value-oriented dialogue, transforming difficulties into opportunities for growth, and adapting international models. The conclusion emphasizes the necessity of integrating meaning-in-life components into school counseling practices and outlines implications for research and policy in the Vietnamese educational context.*

***Keywords:** High school students; adolescent development; mental health; existential psychology; school counseling; meaning in life.*