

XÂY DỰNG MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP AN TOÀN, LÀNH MẠNH VÀ THÂN THIỆN TRONG GIÁO DỤC ĐẠI HỌC HIỆN NAY

NCS. Hoàng Thị Giang
Học viện Kỹ thuật mật mã

Tóm tắt: Trong bối cảnh giáo dục đại học đang chịu tác động mạnh mẽ của chuyển đổi số, mạng xã hội và sự thay đổi nhanh chóng trong hành vi người học, việc xây dựng môi trường học tập an toàn, lành mạnh và thân thiện trở thành yêu cầu cấp thiết. Nghiên cứu tập trung phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến môi trường học tập của sinh viên đại học, bao gồm áp lực học tập, sức khỏe tâm lý, văn hóa ứng xử học thuật và tác động của mạng xã hội. Trên cơ sở phân tích tài liệu và khảo sát thực tiễn, nghiên cứu chỉ ra những thách thức nổi bật trong việc đảm bảo an toàn tâm lý cho sinh viên, đồng thời đề xuất các định hướng nhằm xây dựng môi trường giáo dục tích cực, nhân văn và hỗ trợ sự phát triển toàn diện của người học. Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ vai trò của công tác tâm lý giáo dục trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, đồng thời gợi mở giải pháp phù hợp cho các cơ sở đào tạo đại học tại Việt Nam.

Từ khóa: xây dựng, môi trường học tập, an toàn, lành mạnh, thân thiện

BUILDING A SAFE, HEALTHY AND FRIENDLY LEARNING ENVIRONMENT IN HIGHER EDUCATION TODAY

Abstract: In the context of higher education being strongly influenced by digital transformation, social media, and rapid changes in learner behavior, building a safe, healthy, and supportive learning environment has become an urgent requirement. This study analyzes key factors affecting university students' learning environment, including academic pressure, mental health, academic communication culture, and the impact of social media. Based on document analysis and practical observations, the research identifies major challenges in ensuring psychological safety for students and proposes orientations for developing a positive, humanistic, and supportive educational environment that promotes holistic learner development. The findings contribute to clarifying the role of educational psychology in contemporary higher education and offer relevant recommendations for universities in Vietnam.

Keywords: building; learning environment; safety; well-being; friendliness

Nhận bài: 20/10/2025

Phản biện: 20/11/2025

Duyệt đăng: 25/11/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, giáo dục đại học Việt Nam chịu tác động mạnh mẽ của công nghệ số, mạng xã hội và sự biến đổi nhanh chóng trong hành vi, nhu cầu, trạng thái tâm lý của sinh viên. Người học hiện nay tồn tại song song trong hai không gian: giảng đường truyền thống và môi trường trực tuyến, dễ chịu ảnh hưởng của áp lực học tập, so sánh xã hội, thông tin đa chiều và các tương tác mạng, kéo theo nhiều nguy cơ về sức khỏe tinh thần. Trong bối cảnh đó, xây dựng môi trường học tập an toàn, lành mạnh, thân thiện trở thành yêu cầu cấp thiết. “An toàn” không chỉ ở khía cạnh cơ sở vật chất, an ninh, mà đặc biệt là an toàn tâm lý – nơi sinh viên được tôn trọng, bảo vệ khỏi các áp lực, tổn thương tinh thần và có điều kiện phát triển bản thân. “Lành mạnh” gắn với văn hóa ứng xử tích cực, mối quan hệ hỗ trợ giữa sinh viên – giảng viên – nhà trường, hạn chế bạo lực ngôn từ, kỳ thị, cô lập. “Thân thiện” thể hiện ở bầu không khí cởi mở, khuyến khích sinh viên chia sẻ khó khăn, tìm kiếm hỗ trợ, tham gia tích cực vào hoạt động học tập và rèn luyện. Thực tiễn cho thấy môi trường học đường đại học vẫn còn nhiều vấn đề: áp lực học thuật, kỳ vọng gia đình –

xã hội, nhu cầu khẳng định bản thân cùng với tác động khuếch đại của mạng xã hội khiến không ít sinh viên rơi vào căng thẳng, lo âu, thậm chí khủng hoảng tâm lý. Trong bối cảnh giáo dục chuyển sang mô hình “lấy người học làm trung tâm”, Bộ GD&ĐT đã ban hành nhiều văn bản về văn hóa học đường, tư vấn tâm lý, song việc triển khai ở các trường vẫn chưa đồng đều, thiếu bộ phận hỗ trợ chuyên nghiệp và cơ chế phản hồi kịp thời. Trên nền thực tiễn đó, nghiên cứu hướng tới phân tích các yếu tố tác động đến môi trường học tập, nhận diện nguy cơ đối với an toàn tâm lý, đồng thời đề xuất định hướng xây dựng môi trường tích cực, thân thiện, nhân văn hơn, góp phần củng cố công tác tâm lý – giáo dục và chiến lược phát triển bền vững lấy sinh viên làm trung tâm.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện bằng phương pháp định tính kết hợp với phân tích tài liệu. Trước hết, các văn bản của Bộ Giáo dục và Đào tạo liên quan đến văn hóa học đường, tư vấn tâm lý và công tác sinh viên được thu thập và phân tích nhằm nhận diện yêu cầu chung về xây dựng môi trường học

tập an toàn và thân thiện trong giáo dục đại học. Bên cạnh đó, tác giả tham khảo một số nghiên cứu trong nước về tâm lý sinh viên, ảnh hưởng của mạng xã hội và các yếu tố tác động tới sức khỏe tinh thần của người học để làm rõ cơ sở lý luận. Cùng với phân tích tài liệu, nghiên cứu tiến hành trao đổi không chính thức với một số giảng viên và sinh viên tại hai trường đại học nhằm thu thập thông tin bổ trợ về cảm nhận của người học liên quan đến môi trường học tập hiện nay. Các dữ liệu được tổng hợp, mã hóa theo chủ đề và phân tích theo hướng mô tả – diễn giải nhằm rút ra các biểu hiện, vấn đề nổi bật và định hướng giải pháp.

2.2. Kết quả nghiên cứu

Kết quả nghiên cứu cho thấy môi trường học tập của sinh viên đại học hiện nay đang vận động trong một bối cảnh rất đặc thù: quá trình đại chúng hóa giáo dục đại học, chuyển đổi số, sự bùng nổ của mạng xã hội và những thay đổi sâu sắc trong đặc điểm tâm lý của thanh niên. Dưới tác động đan xen của các yếu tố đó, môi trường học tập không còn chỉ là không gian lớp học truyền thống mà trở thành một “không gian tâm lý – xã hội mở”, nơi cảm nhận an toàn, lành mạnh và thân thiện của sinh viên được hình thành và biến đổi liên tục. Trên cơ sở phân tích tài liệu và trao đổi thực tiễn, có thể khái quát bốn nhóm kết quả chính: (1) nhận thức và yêu cầu mới về môi trường học tập trong giáo dục đại học; (2) bức tranh thực trạng từ góc nhìn tâm lý giáo dục; (3) các yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến môi trường học tập; và (4) những vấn đề đặt ra đối với các cơ sở giáo dục đại học.

2.2.1. Nhận thức và yêu cầu mới về môi trường học tập trong giáo dục đại học

Với sinh viên đại học, môi trường học tập không chỉ được hiểu đơn giản là giảng đường, thư viện hay hệ thống lớp học trực tuyến, mà được cảm nhận như một tổng thể các mối quan hệ, chuẩn mực ứng xử, bầu không khí tâm lý và cơ hội phát triển bản thân. Từ góc độ tâm lý học, đây chính là “trường ảnh hưởng” trong đó các quá trình nhận thức, xúc cảm, động cơ, ý chí và hành vi của sinh viên diễn ra và được định hình. Kết quả nghiên cứu cho thấy phần lớn sinh viên đều nhấn mạnh ba yêu cầu nền tảng đối với môi trường học tập đại học hiện nay.

Thứ nhất là yêu cầu về an toàn tâm lý

An toàn tâm lý được hiểu là trạng thái mà trong đó sinh viên cảm thấy mình được tôn trọng, được lắng nghe, có quyền mắc lỗi và được phép thử nghiệm mà không sợ bị phê phán, mỉa mai hay

đánh giá tiêu cực. Trong các trao đổi thực tế, nhiều sinh viên chia sẻ rằng họ chỉ thực sự tham gia thảo luận, dám nêu ý kiến trái chiều khi cảm nhận lớp học là nơi “không ai cười vào mặt mình nếu mình nói sai”. Điều này cho thấy an toàn tâm lý không phải là khái niệm trừu tượng mà gắn trực tiếp với hành vi học tập: khi cảm thấy an toàn, sinh viên có xu hướng đặt câu hỏi, thử nghiệm ý tưởng mới, chấp nhận rủi ro trong tư duy; ngược lại, khi cảm thấy bị đe dọa, các em chọn im lặng, né tránh và làm cho xong nhiệm vụ. Đây là nền tảng quan trọng để phát triển tư duy phản biện – một mục tiêu trung tâm của giáo dục đại học.

Thứ hai là yêu cầu về tính lành mạnh trong giao tiếp và văn hóa học thuật.

Môi trường lành mạnh không phải là môi trường “không có xung đột”, mà là nơi xung đột được nhận diện và xử lý trên cơ sở tôn trọng, đối thoại và hướng tới phát triển. Sinh viên kỳ vọng các mối quan hệ thầy và trò, trò và trò được xây dựng trên nguyên tắc tôn trọng nhân phẩm, không sử dụng bạo lực ngôn từ, không kỳ thị và không lợi dụng vị thế quyền lực. Một số sinh viên tham gia trao đổi cho rằng điều khiến họ mệt mỏi không phải là kiến thức khó mà là cảm giác “bị đánh giá”, “bị gắn nhãn” hoặc “bị so sánh” trong môi trường học tập.

Thứ ba là yêu cầu về tính thân thiện và hỗ trợ.

Ở đây, thân thiện không đồng nghĩa với “dễ dãi”, mà thể hiện ở sự cởi mở, gần gũi, sẵn sàng hỗ trợ của giảng viên, cố vấn học tập và các bộ phận chức năng. Nhiều sinh viên cho rằng chỉ cần có một nơi đáng tin cậy để chia sẻ khó khăn – dù là học tập, định hướng nghề nghiệp hay vấn đề cá nhân – thì họ đã cảm thấy môi trường học tập trở nên dễ chịu và an toàn hơn rất nhiều. Điều này gắn trực tiếp với yêu cầu phát triển hệ thống tư vấn tâm lý – học đường theo tinh thần Thông tư 06/2020/TT-BGDĐT. Có thể nói, trong bối cảnh hiện nay, môi trường học tập được mong đợi không chỉ đáp ứng yêu cầu truyền thụ tri thức mà còn phải đảm bảo “chức năng nâng đỡ” về mặt tâm lý cho người học.

2.2.2. Thực trạng môi trường học tập của sinh viên đại học hiện nay: cái nhìn từ tâm lý học giáo dục

Các kết quả phân tích cho thấy bức tranh môi trường học tập ở các trường đại học Việt Nam có tính hai mặt rõ rệt. Một mặt, nhiều nỗ lực đổi mới đã và đang được triển khai như: phương pháp dạy học tích cực được áp dụng rộng rãi hơn, nhiều trường xây dựng quy tắc ứng xử, quan tâm đến

tư vấn tâm lý, mở rộng hoạt động câu lạc bộ sinh viên, đẩy mạnh chuyển đổi số trong giảng dạy và học tập. Những thay đổi này tạo ra nhiều cơ hội để sinh viên chủ động hơn trong học tập, tăng cường trải nghiệm và kết nối cộng đồng.

Mặt khác, môi trường học tập vẫn còn tồn tại những “khoảng tối” đáng lo ngại. Ở phương diện trạng thái tâm lý, không ít sinh viên chia sẻ cảm giác thường xuyên căng thẳng, lo âu, mệt mỏi vì khối lượng học tập dày, áp lực thi cử, kỳ vọng của gia đình và nỗi lo về cơ hội việc làm. Một số em cho biết “luôn trong trạng thái phải cố gắng, nếu trượt một môn là mọi thứ đổ vỡ”, cho thấy cảm nhận về rủi ro học thuật và mức độ dung sai với sai sót còn thấp.

Ở phương diện quan hệ thầy với trò và trò với trò, tuy phần lớn tương tác diễn ra bình thường, nhưng vẫn tồn tại những trường hợp giảng viên sử dụng lời phê bình nặng nề, thiếu lắng nghe, hoặc áp đặt quan điểm. Một số sinh viên chia sẻ rằng họ “không dám hỏi vì sợ bị mắng là không chịu đọc trước” hoặc “sợ bị bạn cười khi hỏi câu quá cơ bản”. Những biểu hiện này cho thấy an toàn tâm lý trong lớp học chưa được bảo đảm ở mức cần thiết. Đồng thời, trong quan hệ bạn bè, cạnh tranh điểm số, so sánh thành tích hoặc mâu thuẫn trong làm việc nhóm đôi khi không được xử lý thỏa đáng, làm cho một số sinh viên cảm thấy bị cô lập trong chính lớp học của mình.

Một yếu tố không thể bỏ qua là tác động của mạng xã hội đến môi trường học tập. Mạng xã hội vừa là công cụ hỗ trợ học tập, vừa là nguồn áp lực tâm lý đáng kể. Nhiều sinh viên thừa nhận dành rất nhiều thời gian cho mạng xã hội, dễ bị cuốn vào các luồng thông tin tiêu cực, bình luận công kích hoặc các “chuẩn mực ảo” về thành công, ngoại hình, lối sống. Điều này phù hợp với các nghiên cứu trong nước về tác động của mạng xã hội đến hành vi ứng xử của sinh viên. Bộ Quy tắc ứng xử trên mạng xã hội của Bộ Thông tin và Truyền thông được ban hành nhằm định hướng hành vi, nhưng trong thực tế, việc thực hiện còn hạn chế. Khi các xung đột, hiểu lầm hoặc kỳ thị diễn ra trên mạng không được giải quyết, chúng dễ “tràn” vào không gian học đường, làm cho môi trường học tập kém thân thiện hơn.

Ngoài ra, dịch vụ tư vấn tâm lý và hỗ trợ sinh viên vẫn là “khâu yếu” ở nhiều trường. Dù Thông tư 06/2020/TT-BGDĐT đã xác lập cơ sở pháp lý cho hoạt động tư vấn tâm lý trong cơ sở giáo dục, song việc triển khai còn rất khác nhau. Có trường

xây dựng trung tâm tư vấn với đội ngũ chuyên trách, nhưng cũng có trường chỉ bố trí cán bộ kiêm nhiệm, thiếu đào tạo chuyên sâu. Một số sinh viên cho rằng họ “không biết phải tìm đến ai khi gặp vấn đề tâm lý” hoặc “ngại đến phòng tư vấn vì sợ bị hiểu lầm là có vấn đề nghiêm trọng”.

2.2.3. Các yếu tố chủ yếu ảnh hưởng đến môi trường học tập của sinh viên

Từ phân tích trên, có thể nhận diện bốn nhóm yếu tố chính đang chi phối môi trường học tập trong giáo dục đại học.

Nhóm thứ nhất là đặc điểm tâm lý và kỹ năng tự điều chỉnh của sinh viên. Sinh viên thế hệ hiện nay lớn lên trong bối cảnh thông tin quá tải, cạnh tranh cao, thành công được phô diễn mạnh trên không gian mạng. Nhu cầu khẳng định bản thân lớn, nhưng khả năng chấp nhận thất bại và quản lý cảm xúc không phải lúc nào cũng tương xứng. Nhiều em quen với việc “che giấu phần yếu đuối” và “chỉ chia sẻ mặt tích cực” nên dễ bị tổn thương khi gặp khó khăn thực tế. Nếu thiếu kỹ năng tự nhận thức, kỹ năng tìm kiếm hỗ trợ và kỹ năng giải quyết vấn đề, sinh viên rất khó duy trì được trạng thái tâm lý ổn định trong môi trường học tập đầy áp lực.

Nhóm thứ hai là phong cách giảng dạy và thái độ ứng xử của giảng viên. Giảng viên không chỉ là người truyền đạt tri thức mà còn là người “thiết kế bầu không khí” trong lớp học. Những giảng viên biết đặt câu hỏi mở, khuyến khích tranh luận, chấp nhận sự khác biệt, sử dụng phản hồi mang tính xây dựng sẽ giúp sinh viên cảm thấy được tôn trọng và an toàn. Ngược lại, cách giảng dạy thiên về đọc, chép, đánh giá nặng nề, ít ghi nhận nỗ lực, dễ tạo ra tâm thế “phòng thủ” ở người học.

Nhóm thứ ba là hệ thống hỗ trợ và văn hóa học đường của nhà trường. Các quy chế, quy tắc ứng xử, cách tổ chức hoạt động sinh viên, cơ chế phản hồi và hỗ trợ tâm lý – học tập tạo nên “bối cảnh thể chế” của môi trường học tập. Khi nhà trường có bộ quy tắc ứng xử rõ ràng, xử lý nghiêm các hành vi bạo lực, kỳ thị, có kênh tiếp nhận phản ánh ẩn danh, có phòng tư vấn tâm lý thân thiện, sinh viên sẽ cảm thấy mình được bảo vệ. Ngược lại, nếu những hành vi tiêu cực bị xem nhẹ, nếu sinh viên không tìm được kênh phản ánh, môi trường học tập dễ trở thành nơi “ai mạnh thì nói, ai yếu thì im lặng”.

Nhóm thứ tư là tác động của môi trường số và mạng xã hội. Mạng xã hội làm mờ ranh giới giữa “trường học” và “cuộc sống riêng”, giữa “thời gian học” và “thời gian giải trí”. Các chuẩn

mục, đánh giá, lời khen – chê trên mạng dễ thấm thấu vào tự ý thức của sinh viên, làm thay đổi cách các em nhìn nhận bản thân và người khác. Khi các nhóm lớp, nhóm học tập vận hành chủ yếu trên nền tảng mạng xã hội, xung đột, hiểu lầm hoặc bạo lực ngôn từ trong các nhóm này có thể tác động rất mạnh tới bầu không khí trong lớp học thực.

2.2.4. Những vấn đề đặt ra đối với các cơ sở giáo dục đại học

Từ các kết quả trên, có thể thấy các cơ sở giáo dục đại học đang phải đối diện với một loạt vấn đề mang tính hệ thống, không thể giải quyết bằng những biện pháp tình thế.

Thứ nhất, việc bảo đảm an toàn tâm lý cho sinh viên cần được xem là mục tiêu trọng tâm chứ không chỉ là khía cạnh phụ trợ. Nếu lớp học tiếp tục vận hành theo logic “đánh giá – xếp loại”, nếu giảng viên chỉ chú ý đến việc truyền đạt nội dung mà bỏ qua cảm nhận của người học, thì khó có thể xây dựng được môi trường an toàn – lành mạnh – thân thiện.

Thứ hai, tác động của mạng xã hội tới môi trường học tập buộc nhà trường phải phát triển các chương trình giáo dục truyền thông số và kỹ năng tâm lý cho sinh viên. Chỉ kêu gọi “sử dụng mạng xã hội lành mạnh” là chưa đủ; cần giúp sinh viên hiểu cơ chế tâm lý của so sánh xã hội, hiệu ứng bầy đàn, tin giả... để các em có khả năng tự bảo vệ mình và ứng xử có trách nhiệm hơn trong không gian số.

Thứ ba, hệ thống tư vấn tâm lý và hỗ trợ sinh viên cần được chuyên nghiệp hóa, gắn với thực tiễn đời sống đại học. Chỉ khi sinh viên cảm thấy việc tìm đến tư vấn là bình thường, không bị gán nhãn, thì chức năng hỗ trợ tâm lý của nhà trường mới phát huy hiệu quả.

Những vấn đề trên cho thấy xây dựng môi trường học tập an toàn, lành mạnh và thân thiện trong giáo dục đại học là một quá trình mang tính chiến lược, đòi hỏi sự thay đổi đồng bộ từ nhận thức, chính sách đến thực hành sư phạm và công tác tâm lý học giáo dục trong nhà trường.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy môi trường học tập trong giáo dục đại học Việt Nam đang thay đổi mạnh dưới tác động của chuyển đổi số, mạng xã hội và áp lực tâm lý của sinh viên. Sinh viên mong muốn một môi trường học tập an toàn, tôn trọng, giàu tính hỗ trợ và có văn hóa ứng xử lành mạnh. Tuy nhiên, thực tế vẫn tồn tại nhiều vấn đề như áp lực học tập, lo âu, thiếu an toàn tâm lý, ảnh hưởng tiêu cực từ mạng xã hội và sự hạn chế của hệ thống tư vấn tâm lý. Việc xây dựng môi trường học tập an toàn, lành mạnh và thân thiện phải trở thành chiến lược ưu tiên của các trường đại học. Điều này đòi hỏi đồng bộ giữa chính sách, văn hóa học đường, phương pháp giảng dạy, hỗ trợ tâm lý và giáo dục truyền thông số. Một môi trường tích cực không chỉ giúp bảo vệ sức khỏe tâm thần của sinh viên mà còn nâng cao chất lượng đào tạo, tạo nền tảng cho sự phát triển toàn diện của người học trong bối cảnh giáo dục đại học đổi mới sâu rộng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2020). *Thông tư 06/2020/TT-BGDĐT về công tác tư vấn tâm lý trong trường học*. Hà Nội.
- Trần Thị Minh Đức. (2015). *Tâm lý học đại cương*. Hà Nội: Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Bộ Thông tin và Truyền thông. (2021). *Bộ Quy tắc ứng xử trên mạng xã hội*. Hà Nội, Việt Nam.
- Nguyễn Thị Minh Hằng. (2020). Tác động của mạng xã hội đến hành vi ứng xử của sinh viên. *Tạp chí Tâm lý học*, 6, 45–53.
- Trần Văn Công. (2018). Sức khỏe tinh thần của sinh viên và một số yếu tố ảnh hưởng. *Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm Hà Nội*, 63(4), 23–32.