TÂM LÝ THÍCH NGHI CỦA SINH VIÊN TRONG MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC - SỰ KHÁC BIỆT GIỮA CÁC THẾ HỆ

PHẠM VĂN DINH
NGUYỄN HỮU TÚC
Khoa Khoa học cơ bản,
Trường Đại học Luật TP. Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 04/4/2025. Sửa chữa xong 12/4/2025. Duyệt đăng 23/4/2025.

Abstract

This article examines students' psychological adaptation in the university environment, focusing on generational differences during the transition from high school to higher education. This process requires students to adapt across multiple dimensions, including academic, social, and personal psychological aspects. The study employs analytical and synthetic methods to review relevant literature and analyze empirical data in order to identify trends, generational differences, and influencing factors. The research findings highlight variations in adaptability among different student generations and propose appropriate support measures aimed at improving educational quality, enhancing student support policies, and fostering students' holistic development.

Keywords: *Students, psychological adaptation, generational differences, university environment.*

1. Đặt vấn đề

Thích nghi tâm lí là một trong những năng lực quan trọng, quyết định khả năng hòa nhập và phát triển của cá nhân trong môi trường sống, học tập và làm việc. Đối với sinh viên (SV) - lực lượng trẻ đang trong quá trình chuyển tiếp từ học sinh phổ thông sang một giai đoạn học tập và rèn luyện mang tính tự chủ cao nên việc thích nghi với môi trường đại học không chỉ là thách thức tâm lí mà còn là quá trình tái cấu trúc nhận thức, hành vi và giá trị cá nhân để phù hợp với các chuẩn mực, yêu cầu mới.

Trong những năm gần đây, bối cảnh xã hội, công nghệ và giáo dục thay đổi nhanh chóng đã làm nổi bật lên những khác biệt thế hệ rõ rệt trong cách SV tiếp cận, phản ứng và thích nghi với môi trường học tập đại học. SV thuộc thế hệ Gen Z (sinh khoảng từ 1997 đến 2012) được tiếp cận sớm với công nghệ số và mạng xã hội thường có cách nhìn nhận, hành xử và kỳ vọng khác biệt so với các thế hệ trước như Gen Y (Millennials - sinh từ năm 1981 đến 1996) hay thậm chí là Gen X (sinh năm 1965-1980). Những khác biệt này ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lí thích nghi của từng nhóm SV khi bước vào giảng đường đại học, từ việc xây dựng quan hệ xã hội, ứng phó với áp lực học tập cho đến việc lựa chọn mục tiêu và phương thức học tập. Trước thực tế đó, việc nghiên cứu tâm lí thích nghi của SV trong môi trường đại học, đồng thời so sánh những điểm khác biệt giữa các thế hệ không chỉ có ý nghĩa lí luận trong lĩnh vực tâm lí học lứa tuổi và tâm lí học xã hội mà còn có giá trị thực tiễn đối với các nhà quản lí giáo dục, giảng viên, chuyên viên tư vấn học đường trong việc xây dựng môi trường học tập thân thiện, phù hợp và hỗ trợ tốt nhất cho SV thuộc các thế hệ khác nhau. Bài viết trình bày về tâm lý thích nghi của SV trong môi trường đại học - sự khác biệt giữa các thế hệ.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận về tâm lý thích nghi và khoảng cách thế hệ

2.1.1. Khái niệm về tâm lí thích nghi trong môi trường đại học

Tâm lí thích nghi trong môi trường đại học đề cập đến quá trình SV điều chỉnh cảm xúc, nhận thức

Email: pvdinh@hcmulaw.edu.vn

và hành vi để thích nghi với những thay đổi trong học tập và cuộc sống. Đây là yếu tố quan trọng giúp SV vượt qua khó khăn ban đầu, xây dựng sự tự tin và đạt được thành công trong học tập cũng như đời sống cá nhân. Khi SV học tập trong môi trường đại học khác biệt với khi học phổ thông, họ luôn phải tiếp nhận và làm việc với lượng thông tin lớn và cường độ cao, do vậy nếu không kịp thời thích ứng sẽ dẫn đến chỗ kết quả học tập không đáp ứng được yêu cầu. Sự thích nghi của SV được biểu hiện qua nhiều yêu tố, tuy nhiên, trong khuôn khổ bài viết đề cập đến các yếu tố tiêu biểu dưới đây: Khả năng thích nghi về học thuật, bao gồm khả năng tiếp thu kiến thức, thích nghi với phương pháp giảng dạy mới, áp lực thi cử và quản lí thời gian học tập. Khả năng thích nghi về xã hội, liên liên quan đến việc xây dựng các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập với môi trường mới, tham gia các hoạt động ngoại khóa và tìm kiếm sự hỗ trợ từ cộng đồng. Khả năng thích nghi về tâm lý cá nhân là phản ánh sức khỏe tinh thần của SV, khả năng đối phó với căng thẳng, sự tự tin và mức độ hài lòng với môi trường đại học. Nghiên cứu khả năng thích nghi của SV trong môi trường đại học được thể hiện qua những yếu tố này giúp các trường đại học đưa ra biện pháp hỗ trợ phù hợp, giúp SV chuẩn bị tâm lý tốt hơn và phát triển một cách toàn diện.

2.1.2. Cách phân chia các thế hệ Generation gap

Theo tiếng Anh, The Generation gap được dịch là khoảng cách thế hệ, đây được hiểu là những khoảng cách ngăn cách niềm tin, suy nghĩ, tư tưởng, lối sống và cách ứng xử giữa thế hệ này với thế hệ khác. Cụ thể, chúng ta dễ dàng nhận thấy những khác biệt này khi so sánh các thế hệ trong cùng một gia đình, thường ông bà, bố mẹ sẽ có sự khác biệt với với lớp trẻ. Theo nghiên cứu của tác giả Neil Howe và William Strauss trong cuốn sách "*Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069*", hai tác giả đã giới thiệu lí thuyết về các thế hệ, trong đó họ phân loại các thế hệ như sau: Thế hệ Baby Boomers, sinh từ 1946-1964, thế hệ này chứng kiến sự phát triển kinh tế sau Thế chiến II, coi trọng công việc ổn định, trung thành với công ty. Thế hệ Gen X, sinh từ năm 1965 đến 1980, thích nghi với sự chuyển đổi từ công nghiệp sang công nghề đề cao cân bằng công việc, cuộc sống. Thế hệ Gen Y (Milennials), sinh từ năm 1981 đến 1996, đây là thế hệ gắn liền với sự phát triển của Internet, đề cao trải nghiệm cá nhân và sáng tạo. Thế hệ gen Z, sinh từ năm 1997 đến 2012, đây là thế hệ số hóa, sinh ra cùng công nghệ di động, quan tâm đến các vấn đề xã hội. Thế hệ gen Alpha, sinh từ năm 2013 đến nay, đây là thế hệ sinh ra cùng với trí tuệ nhân tạo, tương tác với công nghệ từ nhỏ [1]. Nguyên nhân sự hình thành của generation gap là do sự thay đổi của hoàn cảnh lịch sử xã hội, kinh tế chính trị, sự phát triển của công nghệ đã tạo nên sự khác nhau về tư tưởng, quan điểm, nhận thức của các độ tuổi. Trong giai đoạn hiện nay, thế hệ trẻ thường có nhu cầu được bày tỏ quan điểm và xây dựng hệ giá trị khác với cha mẹ họ nhằm trở nên độc lập và tạo bản sắc riêng. Tuy nhiên, bố mẹ lại không nhận thức được sự khác biệt đáng kể giữa mình và các con. Ngược lại, thế hệ ba mẹ thường muốn được kết nối với con cái của mình. Điều này càng làm cho khoảng cách thế hệ được nới rộng và tiếp diễn về sau. Có thể nói, generation gap bắt nguồn từ sự khác biệt giữa các thành viên trong những gia đình hạt nhân và dần mở rộng ra toàn xã hội, nó được biểu hiện trong mọi mặt từ ý thức hệ, ngôn ngữ, quan điểm chính trị, giá trị, tính cách, thị hiếu âm nhạc, cách ứng dụng công nghệ đến hành vi tiêu dùng. Những người được sinh ra trong cùng một khoảng thời gian, trải nghiệm những sự kiện, thay đổi và biến động của xã hội sẽ dần hình thành ý thức chung của thế hệ. Ý thức thế hệ khác nhau tạo nên những generation gap qua các cột mốc thời gian. Trong khi các thế hệ ông bà sinh ra trong chiến tranh với khát khao hòa bình là trên hết thì thế hệ trẻ Gen Y và Gen Z nhận thức được những cơ hội phát triển bản thân và nghề nghiệp. Họ có ước mơ, dám và được tạo điều kiện để hiện thực hóa nó. Khoảng cách thể hệ Generation gap khó có thể biến mất vì thế hệ mới sẽ liên tiếp được sinh ra và nhận thức của họ cũng sẽ thay đổi nhanh chóng do xã hội vẫn luôn không ngừng dịch chuyển. Tuy nhiên càng về sau khoảng cách thể hệ có thể sẽ bị lu mờ dần do sự cập nhật và thích nghi nhanh chóng của thế hệ trẻ. Như vậy, khoảng cách giữa các thế hệ được chia thành 5 mốc thời gian, trong khuôn khổ bài viết chúng tôi chỉ nhấn mạnh sự khác nhau giữa hai thế hệ gần đây nhất là thế hệ Gen Y và Gen Z. Đây là 2 thế hệ có sự chuyển tiếp những lại có nhiều sự khác biệt về tâm lý trong quá trình thích nghi với môi trường đại học.

2.2. Sự khác biệt trong quá trình thích nghi của các thế hệ sinh viên trong trường đại học

Sự thay đổi của bối cảnh xã hội và lịch sử đã ảnh hưởng đến tâm lý thích nghi của SV trong trường đại học. Thế hệ Gen Y lớn lên trong thời kỳ chuyển đổi từ xã hội truyền thống sang hiện đại, chứng kiến sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ nhưng vẫn quen thuộc với những giá trị cốt lõi của giáo dục truyền thống. Còn thế hệ Gen Z sinh ra trong thời đại kĩ thuật số, nơi công nghệ đã thâm nhập sâu vào đời sống, ảnh hưởng trực tiếp đến cách tiếp cận tri thức, giao tiếp xã hội và tư duy về học tập. Sự khác biệt trong môi trường trưởng thành đã dẫn đến tâm lý thích nghi khác nhau giữa Gen Y và Gen Z. Việc hiểu rõ đặc điểm khác biệt giữa các thế hệ có thể giúp định hướng giáo dục, xây dựng môi trường làm việc và xã hội phù hợp hơn với nhu cầu của từng nhóm SV với các thế hệ khác nhau. Sự khác biệt về tâm lý thích nghi của SV được thể hiện qua các đặc trưng sau:

2.2.1. Tâm lý thích nghi về học thuật

Trong văn hóa truyền thống Việt Nam, người dân rất coi trọng việc học tập. Mỗi thế hệ khác nhau sẽ có những tâm lý, áp lực học tập, phương pháp học tập khác nhau. Thế hệ Gen Y (sinh từ 1981-1996) được giáo dục theo mô hình truyền thống, mô hình giáo dục tập trung vào thành tích, nơi điểm số được coi là yếu tố quyết định sự thành công. Thế hệ này thích phương pháp học kết hợp giữa truyền thống và công nghệ, có thể tiếp cận cả sách in lẫn tài liệu số, họ ít lệ thuộc vào công nghệ. Họ thích học các bài giảng trực tiếp, thảo luận nhóm và sự hướng dẫn trực tiếp từ giảng viên. Họ tin tưởng, học tập đóng vai trò quan trọng để đi đến thành công trong sự nghiệp và cuộc sống. Ngược lại, Gen Z (sinh từ 1997-2012) trưởng thành trong kỷ nguyên công nghệ số, họ ưu tiên phương pháp học tập linh hoạt hơn như học qua video, podcast và tài liệu điện tử. Họ thích các khóa học ngắn hạn, học qua nền tảng số, có xu hướng tự học nhiều hơn. Theo nghiên cứu của Barnes & Noble College (2018), 79% SV Gen Z thích học qua các nền tảng kĩ thuật số hơn là sách in truyền thống [2, tr. 12]. Gen Z không quá quan trọng về điểm số như thế hệ Gen Y nhưng họ vẫn bị áp lực trong học tập và sợ sự so sánh điểm số trên mạng xã hội. Tác giả Twenge (2017) nhận định: "85% học sinh Gen Z cảm thấy căng thẳng vì áp lực học tập và sự kỳ vọng của xã hội" [3, tr. 95]. Thế hệ Gen Z có xu hướng thực tế hơn, họ thường linh hoạt và tìm kiếm các cơ hội để giúp họ có lợi thế cạnh tranh ngay từ khi còn đi học. Họ quan tâm đến việc học để tạo ra thu nhập sớm và phát triển kĩ năng thực tế. Sự khác biệt giữa hai thế hệ này đặt ra những thách thức cho các trường đại học trong việc điều chỉnh phương pháp giảng dạy, hỗ trợ tâm lí và thiết kế môi trường học tập phù hợp với từng nhóm SV.

Như vậy, có thể thấy, thế hệ Gen Y thường tập trung tiếp nhận kiến thức tốt, việc thích nghi với phương pháp giảng dạy mới thì còn nhiều khó khăn hơn vì ảnh hưởng bởi quan niệm truyền thống. Họ ít lệ thuộc vào công nghệ và mạng xã hội nên thế hệ này quản lý thời gian học tập rất tốt. Còn thế hệ Gen Z thường năng động và dễ dàng tiếp cận với phương pháp học tập mới, linh hoạt hơn, tuy nhiên do ảnh hưởng của công nghệ và mạng xã hội, họ thường bị phân tâm nhiều hơn và bị nhiễu vì kiến thức do quá nhiều thông tin.

2.2.2. Tâm lý thích nghi với cách thức giao tiếp ứng xử trong môi trường trường học

Thế hệ Gen Y lớn lên trong môi trường đề cao giao tiếp trực tiếp và các quan hệ xã hội thực. Họ thường tham gia các hoạt động ngoại khóa và tổ chức sự kiện tập thể nhằm gắn kết các mối quan hệ xã hội, tương tác trong quá trình học tập ở trường học. Gen Y xem mạng xã hội như một công cụ để kết nối, chia sẻ thông tin nhưng vẫn có sự tách biệt rõ ràng giữa đời thực và thế giới ảo. Vì thế, họ dễ hòa nhập với cộng đồng và thích nghi với môi trường học tập mới. Ngược lại, thế hệ Gen Z thường gắn bó chặt chẽ với mạng xã hội, có xu hướng tiếp nhận thông tin nhanh chóng nhưng cũng dễ bị ảnh hưởng bởi những nội dung tiêu cực trên Internet. Gen Z đề cao cá nhân, sự độc lập nên thích hình thành nhóm nhỏ hoặc kết nối qua các nền tảng trực tuyến. Theo nghiên cứu của Anderson & Jiang (2018): "*95% thanh thiếu niên Gen Z sử dụng mạng xã hội để duy trì quan hệ xã hội thay vì gặp mặt trực tiếp* " [4, tr. 7]. Việc dựa quá nhiều vào nền tảng trực tuyến khiến tâm lý của thế hệ Gen Z có nguy cơ bị cô lập xã hội cao hơn, họ thường cảm thấy cô đơn hơn so với thế hệ Gen Y.

2.2.3. Sự thích nghi về tâm lí cá nhân khi tham gia trong môi trường đại học

Thế hệ Gen Y có mức độ cân bằng tâm lí, khả năng đối phó với căng thẳng trong học tập và sự thay đổi môi trường rất tốt, một phần vì họ không chịu tác động mạnh mẽ của mạng xã hội trong giai đoạn trưởng thành. Ngược lại, Gen Z thường có tỷ lệ mắc trầm cảm và lo âu cao hơn, họ khó khăn hơn trong việc thích ứng mới môi trường mới. Nghiên cứu của Jean M. Twenge (2020) cho thấy từ năm 2012 đến nay, "*Tỷ lệ trầm cảm ở thanh thiếu niên Gen Z tăng 63%, chủ yếu do áp lực từ học tập và sự ảnh hưởng của mạng xã hội*" [5, tr. 18]. Thế hệ chịu ảnh hưởng mạnh mẽ từ mạng xã hội, thường xuyên đối mặt với áp lực về hình ảnh bản thân, kỳ vọng xã hội và thành tích học tập, dẫn đến mức độ lo âu và stress cao hơn.

Do ảnh hưởng của hoàn cảnh lịch sử xã hội văn hóa của dân tộc, thế hệ Gen Y thường chịu sự định hướng từ cha mẹ nhiều hơn. Khi gặp áp lực trong cuộc sống và học tập, họ có xu hướng tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè và gia đình hoặc các hình thức giải trí truyền thống như đọc sách, du lịch… để đối mặt với căng thẳng. Trong khi đó, Gen Z xu hướng tự lập hơn nhưng cũng dễ chịu áp lực hơn, khi căng thẳng trong học tập và cuộc sống họ thường tìm đến các không gian cá nhân hoặc công nghệ như game và mạng xã hội để giảm căng thẳng thay vì nói chuyện với người thân. Theo nghiên cứu của Pew Research Center (2019), "*81% thanh thiếu niên Gen Z dành thời gian trên mạng xã hội hoặc chơi game khi căng thẳng*" [6, tr. 14]. Như vậy, có thể thấy thế hệ Gen Y quan tâm đến sự cân bằng giữa học tập và cuộc sống, tâm lý thích nghi ổn định, họ có xu hướng duy trì sức khỏe tinh thần tốt. Vì thế, thế hệ Gen Y tập trung vào sự nghiệp ổn định, thường hướng đến các công việc truyền thống. Thế hệ Gen Z dễ bị tác động về mặt tâm lý, họ độc lập và linh hoạt hơn, thích làm việc tự do, khởi nghiệp, chọn công việc dựa trên đam mê thay vì chỉ tìm kiếm sự ổn định. Nhìn chung, những khác biệt này phản ánh sự thay đổi của xã hội và công nghệ theo thời gian. Các trường đại học cần hiểu rõ đặc điểm của từng thế hệ để xây dựng môi trường học tập phù hợp, hỗ trợ SV thích nghi tốt hơn với bối cảnh hiện đại.

2.3. Đề xuất giải pháp hỗ trợ tâm lý thích nghi của sinh viên với môi trường đại học

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại, các thế hệ SV, đặc biệt là Gen Y và Gen Z đã thể hiện những khác biệt rõ rệt trong cách thích nghi với môi trường học tập. Sự chuyển mình này không chỉ phản ánh khả năng tiếp thu kiến thức khác nhau mà còn cho thấy những thay đổi trong thói quen giao tiếp, quản lí thời gian và xử lí căng thẳng giữa các thế hệ. Vai trò của các bên liên quan được khẳng định như một yếu tố quyết định trong quá trình thích nghi của SV. Để giảm đi khoảng cách giữa các thế hệ và nâng cao sự thích ứng của SV trong trường đại học cần phải có giải pháp kết hợp của gia đình, nhà trường và cá nhân SV.

2.3.1. Đối với gia đình

Gia đình cần hiểu và đồng hành cùng con trong quá trình thích nghi với đại học. Gia đình giữ vai trò nền tảng trong việc tạo dựng sự ổn định tâm lí cho SV, giúp họ vượt qua những áp lực trong học tập và thi cử. Sự đồng hành và thấu hiểu từ gia đình đã giúp nhiều SV vượt qua giai đoạn chuyển tiếp khó khăn khi bước vào môi trường đại học [7, tr. 45]. Sự hỗ trợ từ cha mẹ giúp SV có động lực và tâm lí ổn định hơn khi đối mặt với áp lực học tập.

2.3.2. Đối với nhà trường

Nhà trường cần có sự kết hợp giữa phương pháp giảng dạy truyền thống và hiện đại, ứng dụng công nghệ, kỹ thuật vào trong trường học. Việc kết hợp giữa giảng dạy trực tiếp và các công cụ trực tuyến đáp ứng nhu cầu đa dạng của SV, từ đó giảm bớt áp lực học tập và nâng cao hiệu quả tiếp thu kiến thức. SV thế hệ Gen Z thích học tập qua video, tài liệu điện tử hơn là chỉ nghe giảng trên lớp. Vì vậy, các trường đại học cần áp dụng phương pháp Blended Learning (học tập kết hợp) để tối ưu hóa trải nghiệm học tập [2, tr. 14]. Nhà trường cần xây dựng một môi trường học tập linh hoạt, ngoài cung cấp kiến thức chuyên môn cần tổ chức các chương trình hỗ trợ tinh thần cho SV. Nhà trường có thể thiết lập các trung tâm tư vấn tâm lí, tổ chức các buổi hội thảo về quản lí stress để hỗ trợ SV [8, tr. 27].

2.3.3. Đối với sinh viên

Khuyến khích SV tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa trong và ngoài trường để cải thiện

kĩ năng giao tiếp. Việc tham gia vào các câu lạc bộ, sự kiện giúp SV phát triển kĩ năng mềm, giảm căng thẳng trong học tập và kết nối xã hội tốt hơn. SV cần áp dụng các phương pháp quản lí thời gian, kiểm soát căng thẳng như kĩ thuật quản lí thời gian như Pomodoro, lập kế hoạch học tập theo tuần để giúp SV kiểm soát tốt hơn công việc của mình [9, tr. 90].

Như vậy, mặc dù có những khác biệt trong cách thức thích nghi của từng thế hệ nhưng sự hỗ trợ đồng bộ từ nhà trường, gia đình và chính bản thân SV chính là chìa khóa để tạo ra môi trường giáo dục tiên tiến và bền vững. Nghiên cứu sâu hơn về tâm lí thích nghi không chỉ giúp nâng cao chất lượng giảng dạy mà còn góp phần xây dựng nền tảng phát triển con người toàn diện cho tương lai.

3. Kết luận

Trong bối cảnh giáo dục hiện đại đang chuyển mình mạnh mẽ trước ảnh hưởng của công nghệ và toàn cầu hóa, các thế hệ SV ngày nay đang đối mặt với nhiều thách thức và đồng thời cũng thể hiện những cách thức thích nghi đa dạng, phản ánh sự khác biệt về đặc điểm tâm lí và điều kiện trưởng thành của từng thế hệ. Thế hệ Gen Y - những SV sinh ra trong giai đoạn 1981-1996 thường có xu hướng ưa chuộng các phương pháp giảng dạy truyền thống như học trực tiếp trên lớp, sử dụng giáo trình in và ghi chép tay. Họ đánh giá cao tính hệ thống, chiều sâu của tri thức và sự tương tác trực tiếp với giảng viên, nhờ đó hình thành nền tảng kiến thức vững chắc. Trong khi đó, thế hệ Gen Z sinh từ năm 1997 trở đi lại có khả năng linh hoạt cao hơn trong học tập do được tiếp cận sớm với công nghệ số. Họ chủ động tìm kiếm thông tin qua Internet, học qua tài liệu điện tử, video, nền tảng học trực tuyến, từ đó phát triển phong cách học hiện đại, nhanh nhạy, thích nghi cao và mang tính tự chủ rõ nét. Trong quá trình thích nghi đó, vai trò của các bên liên quan như nhà trường, gia đình và bản thân SV trở nên hết sức quan trọng. Nhà trường cần xây dựng môi trường học tập kết hợp hài hòa giữa yếu tố truyền thống và công nghệ hiện đại, đồng thời triển khai các chương trình hỗ trợ tâm lí, cố vấn học tập và phát triển kĩ năng mềm để SV vượt qua rào cản tâm lí và học thuật. Gia đình với vai trò là điểm tựa tinh thần cần thấu hiểu, chia sẻ và đồng hành cùng con em mình trong giai đoạn chuyển tiếp từ môi trường học phổ thông sang bậc đại học vốn nhiều áp lực và biến đổi. Bên cạnh đó, SV cũng cần thể hiện sự chủ động trong việc định hướng phát triển cá nhân, tích cực tham gia các hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ, chương trình trải nghiệm thực tế, đồng thời rèn luyện các kĩ năng cần thiết như quản lí thời gian, tư duy phản biện và thích ứng với thay đổi. Nhìn về tương lai, việc tiếp tục nghiên cứu sâu rộng về tâm lí thích nghi của SV các thế hệ là hết sức cần thiết giúp các nhà quản lí giáo dục, giảng viên và nhà hoạch định chính sách đưa ra những giải pháp phù hợp với xu hướng công nghệ, sự biến đổi xã hội và nhu cầu của người học. Sự kết hợp hiệu quả giữa nghiên cứu học thuật và thực tiễn ứng dụng sẽ góp phần kiến tạo môi trường giáo dục toàn diện, nhân văn và sáng tạo - nơi mỗi thế hệ SV đều có cơ hội phát triển toàn diện về tri thức, kĩ năng và nhân cách, hướng tới xây dựng một xã hội bền vững và đổi mới không ngừng.

Tài liệu tham khảo

[1] Neil Howe và William Strauss (1991), *Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069 (Các thế hệ: Lịch sử tương lai của* nước Mỹ, từ năm 1584 đến 2069), William Morrow and Company.

[2] Barnes & Noble College (2018), *Getting to Know Gen Z Learners (Tìm hiểu về người học thuộc thế hệ Gen Z),* Barnes & Noble Education.

[3] Twenge, J. M (2017), *Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood-and what that means for the rest of us (iGen: Vì sao thế hệ trẻ siêu kết nối ngày nay đang lớn lên ít nổi loạn hơn, khoan dung hơn, kém hạnh phúc hơn - và hoàn toàn chưa sẵn sàng cho tuổi trưởng thành - và điều đó có ý nghĩa gì với phần còn lại của chúng ta),* Simon and Schuster.

[4] Anderson, M., & Jiang, J (2018), *Teens, Social Media & Technology [Thanh thiếu niên, mạng xã hội và công nghệ),* Pew Research Center (Trung tâm Nghiên cứu Pew).

[5] Twenge, J. M (2020), *The Sad State of Happiness in the United States and the Role of Digital Media (Tình trạng đáng buồn của hạnh phúc tại Hoa Kỳ và vai trò của truyền thông kĩ thuật số),* World Happiness Report (Báo cáo Hạnh phúc Thế giới).

[6] Pew Research Center (2019), *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions (Cách thanh thiếu niên và cha mẹ quản lí thời gian sử dụng màn hình và sự xao nhãng từ thiết bị),* Pew Research Center (Trung tâm Nghiên cứu Pew).

[7] Phạm Minh Hạc (2001), *Giáo dục Việt Nam trước ngưỡng cửa của thế kỷ XXI*, NXB Giáo dục, Hà Nội.

[8] Nguyễn Thị Thanh Hương (2021), *Đạo đức trong xã hội Việt Nam truyền thống và hiện đại,* NXB Khoa học Xã hội, Hà Nội.

[9] Lê Quang Huy (2020), *Tác động của công nghệ số đến tâm lí học đường,* NXB Chính trị Quốc gia Sự thật, Hà Nội.