

THE IMPACT OF GREEN SPACES ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF LECTURERS AND STUDENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AT TAN TRAO UNIVERSITY

Do Cong Ba

Tan Trao University

ARTICLE INFO		ABSTRACT
Received:	21/01/2025	This paper examines the impact of green spaces on psychological well-being at Tan Trao University, focusing on stress reduction, improved concentration, and enhanced happiness while also proposing measures to improve green spaces. The study is based on a survey of 712 individuals, including 87 faculty members and 625 students, along with an analysis of theoretical frameworks and relevant literature. The results show that 85.7% of respondents have access to green spaces, with 78.6% reporting that green spaces enhance their happiness and 82.9% stating that green spaces help reduce stress. However, the green spaces at the university still have limitations in terms of distribution, density, and design. The study recommends expanding the scale of green spaces, improving design, raising awareness, and establishing an effective management mechanism to optimize the benefits of green spaces for health and education quality.
Revised:	04/4/2025	
Published:	04/4/2025	

KEYWORDS

Green spaces
Health
Psychology
Environment
Impact

TÁC ĐỘNG CỦA KHÔNG GIAN XANH ĐẾN SỨC KHỎE TÂM LÝ CỦA GIẢNG VIÊN VÀ SINH VIÊN TRONG MÔI TRƯỜNG GIÁO DỤC TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Đỗ Công Ba

Trường Đại học Tân Trào

THÔNG TIN BÀI BÁO		TÓM TẮT
Ngày nhận bài:	21/01/2025	Bài báo này nghiên cứu ảnh hưởng của không gian xanh đối với sức khỏe tâm lý tại Trường Đại học Tân Trào, tập trung vào việc giảm áp lực tâm lý, cải thiện tập trung và cảm giác hạnh phúc, đồng thời đưa ra các biện pháp cải thiện không gian xanh. Nghiên cứu dựa trên khảo sát 712 người, bao gồm 87 giảng viên và 625 sinh viên, cùng với việc phân tích lý thuyết và tài liệu liên quan. Kết quả cho thấy 85,7% số người được khảo sát có tiếp cận không gian xanh, trong đó 78,6% cảm nhận không gian xanh nâng cao hạnh phúc, và 82,9% thấy không gian xanh giúp giảm căng thẳng. Tuy nhiên không gian xanh tại trường vẫn có giới hạn về phân bố, mật độ và thiết kế. Nghiên cứu đề xuất mở rộng quy mô không gian xanh, cải thiện thiết kế, tăng cường nhận thức và xây dựng cơ chế quản lý hiệu quả để tối ưu hóa lợi ích mà không gian xanh mang lại đối với sức khỏe và chất lượng giáo dục.
Ngày hoàn thiện:	04/4/2025	
Ngày đăng:	04/4/2025	

TỪ KHÓA

Không gian xanh
Sức khỏe
Tâm lý
Môi trường
Tác động

DOI: <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.11938>

Email: congbacdsp@gmail.com

<http://jst.tnu.edu.vn>

1. Mở đầu

Không gian xanh ngày càng được nhìn nhận như một yếu tố thiết yếu giúp nâng cao trạng thái tinh thần và cải thiện chất lượng cuộc sống [1], [2]. Trong bối cảnh không gian học đường, giá trị của không gian xanh không chỉ nằm ở khía cạnh thẩm mỹ, mà còn góp phần tích cực vào trải nghiệm học tập và công tác của người học và giảng viên [3], [4].

Nhiều báo cáo đã chỉ ra rằng không gian xanh có khả năng làm giảm áp lực, tăng tập trung và cải thiện trạng thái tinh thần [5], [6]. Trong bối cảnh giáo dục hiện nay, không gian xanh còn đóng vai trò xây dựng một không gian gắn gũi và nâng cao sự phát triển một cách toàn diện cho người học [7], [8]. Tuy nhiên, tại nhiều trường ở Việt Nam, trong đó có Đại học Tân Trào, không gian xanh vẫn chưa được tận dụng một cách tối ưu và khai thác phù hợp.

Nội dung nghiên cứu này làm rõ vai trò thiết yếu của không gian xanh đối với sức khỏe tinh thần của đội ngũ giảng viên và sinh viên tại trường Đại học Tân Trào. Đồng thời, bài báo đề xuất các giải pháp thiết thực nhằm bảo tồn không gian xanh trong hệ sinh thái giáo dục.

2. Đối tượng, thời gian và phương pháp nghiên cứu

2.1. Đối tượng và thời gian nghiên cứu

Nghiên cứu hướng đến hai nhóm chính tại Đại học Tân Trào, gồm đội ngũ giảng viên và nhóm sinh viên. Nghiên cứu được thực hiện trong 6 tháng, từ tháng 8 năm 2024 đến tháng 01 năm 2025.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp khảo sát

Thực hiện nghiên cứu về trạng thái áp lực và tinh thần của đối tượng nghiên cứu thông qua bảng hỏi và các buổi phỏng vấn trực tiếp

2.2.2. Phương pháp thống kê

Xử lý thông tin được tổng hợp từ các nghiên cứu nhằm rút ra nhận định khoa học về sự liên kết giữa không gian xanh và trạng thái tinh thần.

2.2.3. Phương pháp nghiên cứu lý thuyết

Xem xét các tài liệu và nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của không gian xanh lên trạng thái sức khỏe.

2.2.4. Phương pháp quan sát

Thu thập dữ liệu thực tế về cách thức giảng viên và sinh viên tương tác với không gian xanh. Kết quả được sử dụng để bổ sung và đối chiếu với dữ liệu thu thập từ phương pháp khảo sát và phỏng vấn, từ đó đưa ra những phân tích sâu sắc hơn về tác động của không gian xanh đối với sức khỏe tâm lý của giảng viên và sinh viên.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Cơ sở lý luận

3.1.1. Khái niệm và vai trò của cây xanh trong đời sống

Cây xanh từ lâu đã được coi là thành phần quan trọng giúp hệ sinh thái luôn được duy trì ở trạng thái cân bằng và tạo nên cho con người không gian sống tốt và lành mạnh. Khái niệm “cây xanh” không chỉ bao hàm các loại cây được trồng trong cảnh quan tự nhiên hoặc khu vực đô thị mà còn bao gồm toàn bộ hệ thực vật có khả năng điều hòa nhiệt độ, thanh lọc môi trường không khí và cải thiện chất lượng sống. Trong bối cảnh đô thị hóa diễn ra với tốc độ ngày càng nhanh, vai trò của cây xanh càng được khẳng định, cây xanh không chỉ cung cấp oxy mà còn điều hòa nhiệt độ, tạo bóng mát và đặc biệt là tạo ra môi trường sống dễ chịu, giảm tiếng ồn [8].

Nhiều báo cáo khoa học cho thấy cây xanh mang lại ảnh hưởng tích cực cho sức khỏe toàn diện của mọi người, gồm sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm lý [3], [4]. Tương tác với không gian xanh giúp giảm áp lực, nâng cao tinh thần và gia tăng cảm giác hài lòng [1]. Chức năng của cây xanh không chỉ ở việc nâng cao môi trường mà còn đóng góp giá trị thẩm mỹ và hỗ trợ các hoạt động như thể thao, giải trí và nghỉ dưỡng [7].

3.1.2. Khái niệm không gian xanh đối với trạng thái tinh thần

Không gian xanh (Green Spaces) là các khu vực có sự hiện diện của thảm thực vật như cây xanh, cỏ, hoa và các loại thực vật khác, bao gồm công viên, vườn hoa, khuôn viên trường học, và các khu vực xanh trong nhà. Không gian xanh không chỉ cải thiện môi trường sống mà còn mang lại lợi ích tích cực cho trạng thái tinh thần. Tiếp xúc với không gian xanh giúp giảm căng thẳng, lo âu và cải thiện tâm trạng nhờ khả năng làm giảm hormone cortisol (hormone gây căng thẳng). Đồng thời, giúp tái tạo khả năng tập trung, tăng cường hiệu suất nhận thức và giảm mệt mỏi tinh thần. Không gian xanh còn tạo cảm giác hạnh phúc, thư giãn và thúc đẩy sự kết nối xã hội, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và trạng thái tinh thần tích cực cho giảng viên và sinh viên trong môi trường giáo dục [2].

3.1.3. Lợi ích tích cực của không gian xanh đến trạng thái tinh thần

Thảm thực vật xanh giữ vai trò thiết yếu đối với việc cải thiện trạng thái tinh thần của con người. Tiếp xúc với không gian xanh làm giảm bớt các biểu hiện căng thẳng, bất an và suy nhược thần kinh. Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng những cá nhân sinh sống gần khu vực có nhiều không gian xanh hay thường xuyên hòa mình vào thiên nhiên thường có trạng thái tâm lý tốt hơn khi so sánh với những người sống ở khu vực thiếu không gian xanh [2], [3]. Hiệu ứng phục hồi tâm lý khi tiếp xúc với thiên nhiên được chứng minh qua Lý thuyết phục hồi sự chú ý (Attention Restoration Theory - ART), nhờ đó thiên nhiên giúp tái tạo khả năng tập trung và làm dịu sự mệt mỏi tinh thần [2].

Ngoài ra, không gian xanh còn có khả năng giảm cảm giác cô đơn và tạo ra cảm giác kết nối với cộng đồng. Việc dành thời gian ở các khu vực xanh như công viên, khu rừng, hay thậm chí là trong các vườn nhỏ trong nhà có thể đem lại cảm giác vui vẻ. Theo Lý thuyết Sinh thái xã hội (Social Ecology Theory), cây xanh xuất hiện trong không gian sống góp phần cải thiện sức khỏe tâm lý bằng cách hình thành một không gian yên bình, giúp con người trải nghiệm cảm giác thư thái và an lành hơn [8].

3.1.4. Mối quan hệ giữa không gian xanh và trạng thái tinh thần

Sự liên kết giữa không gian xanh và trạng thái tinh thần được lý giải thông qua một số lý thuyết khoa học hình thành trong thời gian gần đây. Hai lý thuyết quan trọng nhất là Lý thuyết Phục hồi sự chú ý (Attention Restoration Theory - ART) và Giả thuyết Sinh học yêu thích thiên nhiên (Biophilia Hypothesis).

Lý thuyết Phục hồi sự chú ý (ART), do Kaplan và cộng sự [2] phát triển vào năm 1989, cho rằng môi trường tự nhiên có thể giúp con người khôi phục tập trung sau khi trải qua những hoạt động cần tập trung cường độ cao. Thiên nhiên mang lại không gian "yên bình", cho phép tâm trí được thư giãn, từ đó giúp cải thiện sức khỏe tâm lý. Cây xanh và không gian xanh đóng vai trò như yếu tố hồi phục tự nhiên, hỗ trợ giải tỏa áp lực và cải thiện hiệu suất tập trung.

Giả thuyết Sinh học yêu thích thiên nhiên (Biophilia Hypothesis), do E. O. Wilson [9] đề xuất vào năm 1984, nhấn mạnh rằng con người có mối liên hệ sâu sắc và tự nhiên với môi trường sống. Wilson cho rằng thông qua tiến hóa con người đã phát triển một sự yêu thích tự nhiên đối với thiên nhiên, và vì vậy, việc tiếp xúc với không gian xanh và không gian tự nhiên trở thành một yếu tố thiết yếu trong đời sống. Việc thiếu vắng không gian xanh có thể dẫn đến những vấn đề về tâm lý như cảm giác lo lắng, trạng thái trầm cảm và giảm tương tác xã hội.

3.2. *Thực trạng không gian xanh tại trường Đại học Tân Trào*

Hiện nay, không gian xanh tại Trường Đại học Tân Trào đang dần được mở rộng và nâng cấp. Thời gian vừa qua, nhà trường đã thực hiện một số dự án thúc đẩy mạnh mẽ việc bổ sung cây xanh và xây dựng các khu vực xanh trong khuôn viên. Một số khu vực đã được phủ xanh, bao gồm:

Khu vực nhà làm việc và khu giảng đường: xung quanh các tòa nhà làm việc, giảng đường và dọc theo các đường chính nối từ khu giải đường sang khu nhà làm việc đã được bố trí nhiều loại cây bóng mát. Các loại cây như phượng vĩ, bằng lăng, xà cừ, móng bò, cây bành và một số cây lâu năm khác được trồng, không chỉ tạo bóng mát mà còn giúp tô điểm vẻ đẹp cảnh quan cho sân trường. Vào mùa hè, những cây này giúp giảm nhiệt độ, mang lại môi trường thoải mái và thoáng mát phục vụ các hoạt động học tập và làm việc.

Khu vực ký túc xá: tại khu vực ký túc, nhà trường đã bố trí các công viên nhỏ, tạo ra không gian nghỉ thư giãn cho sinh viên. Những công viên này đã trồng các loại cây hoa như hoa giấy, hoa hồng leo và các loại cây cảnh nhỏ khác. Đây là địa điểm phù hợp để giảng viên và sinh viên thư giãn sau giờ lên lớp, đồng thời thúc đẩy sự tương tác và gắn kết giữa các cá nhân trong trường.

Khu vực thể thao: xung quanh các khu vực như sân bóng, sân cầu lông và khu thi đấu đa năng, cây xanh được trồng dọc các lối đi và ranh giới giữa các khu vực. Những hàng cây này không chỉ mang lại môi trường rộng rãi, gần gũi với thiên nhiên mà còn cải thiện chất lượng không khí, mang lại sự thoải mái cho những người tập luyện thể thao.

Khu vực trong lớp học và phòng làm việc: một số phòng làm việc và hành lang của trường đã bắt đầu được bổ sung bằng các chậu cây xanh mini và cây trang trí trong nhà. Các loại như cây phong hồ, cây kim ngân hàng, cây phát tài giúp cải thiện không khí trong phòng, tạo cảm giác tươi mới. Tuy nhiên, sự xuất hiện của cây xanh trong lớp học và phòng làm việc vẫn chưa thực sự đồng đều và còn hạn chế.

Kết luận: dù đã có những kết quả đáng khuyến khích trong việc phủ xanh, nhưng hệ thống cây xanh tại Trường Đại học Tân Trào vẫn chưa nhất quán. Một số vấn đề vẫn tồn tại như một số khu vực như bãi đậu xe, hành lang giữa các nhà hoặc các khu đất trống vẫn chưa được phủ xanh, gây khó khăn và tạo cảm giác thiếu sức sống. Một số khu vực cây xanh hiện chưa đủ dày để giảm nhiệt và nâng cao môi trường sống. Cây xanh tại một số phòng làm việc và lớp học tuy đã xuất hiện nhưng số lượng vẫn còn ít, chưa đáp ứng tiêu chuẩn về không gian xanh trong trường học. Nhìn chung, Trường Đại học Tân Trào đã có những bước tiến đáng kể trong việc nâng cấp cảnh quan xanh. Tuy nhiên, cần tiếp tục hoàn thành mục tiêu, mở rộng và bảo trì cây xanh một cách khoa học để đạt được hiệu quả bền vững, đồng thời cải thiện chất lượng môi trường.

3.3. *Khảo sát ban đầu về tác động của không gian xanh đến trạng thái tinh thần*

Bước đầu đánh giá ảnh hưởng của không gian xanh đến trạng thái tinh thần của giảng viên và sinh viên tại trường Đại học Tân Trào, nhóm nghiên cứu đã thu thập được 712 phiếu, bao gồm 87 phiếu từ giảng viên thuộc các khoa, phòng, trung tâm và 625 phiếu từ sinh viên thuộc nhiều lớp học và chuyên ngành khác nhau trong trường.

3.3.1. *Đánh giá mức độ tiếp xúc với không gian xanh*

Bảng 1 cho thấy phần lớn đối tượng khảo sát (85,7%) cho biết họ có tiếp xúc với không gian xanh trong trường. Điều này phản ánh rằng không gian xanh đã trở thành một phần quan trọng trong thiết kế khuôn viên trường học, bao gồm công viên nhỏ, các lối đi có bóng mát, hoặc cây xanh tại ký túc xá và sân thể thao.

Tỷ lệ người hạn chế tiếp xúc với không gian xanh (14,3%): nguyên nhân một số khu vực trong trường có thể thiếu cây xanh, chẳng hạn như bãi đậu xe, hành lang giữa các tòa nhà hoặc khu vực gần phòng thí nghiệm và nhà thi đấu. Sinh viên và giảng viên có thể bị hạn chế về thời gian để tiếp cận các không gian xanh. Một bộ phận sinh viên và giảng viên chưa có thói quen sử dụng không gian xanh làm nơi nghỉ ngơi hoặc làm việc.

Bảng 1. Mức độ tiếp xúc với không gian xanh

Mức độ tiếp xúc	Số lượng (phiếu)	Tỷ lệ (%)
Có	610	85,7%
Hạn chế tiếp xúc	102	14,3%
Tổng cộng	712	100%

Kết luận: Tỷ lệ tiếp xúc cao (85,7%) là một điểm sáng, phản ánh quan tâm lớn của nhà trường nhằm phát triển và bảo tồn không gian xanh. Dù vậy, vẫn có một nhóm nhỏ chưa tiếp xúc với không gian xanh (14,3%), cho thấy vẫn cần cải thiện hệ thống cây xanh và gia tăng ý thức cộng đồng nhằm đảm bảo tất cả các thành viên trong trường đều được trải nghiệm. Các giải pháp nhằm tăng cường diện tích cây xanh, cải thiện điều kiện tiếp cận, khuyến khích thói quen tận hưởng thiên nhiên sẽ giúp cải thiện môi trường học tập và làm việc tại trường.

3.3.2. Đánh giá tần suất tiếp xúc với không gian xanh

Dữ liệu ở Bảng 2 cho thấy tần suất tiếp xúc từ 1-3 lần mỗi tuần (280 người, 39,3%). Điều này phản ánh rằng có nhiều đối tượng trong trường, tiếp xúc với không gian xanh ở mức độ trung bình, có thể là vào các khoảng thời gian rảnh rỗi, giữa các buổi học hoặc làm việc. Việc tiếp xúc ở mức độ này thường đủ để mang lại lợi ích cơ bản như giảm căng thẳng hoặc thư giãn.

Tần suất tiếp xúc 4-6 lần mỗi tuần (220 người, 30,9%): Nhóm này là những người tiếp xúc với không gian xanh nhiều hơn mức trung bình. Đây có thể là những người có thói quen tận dụng không gian xanh để nghiên cứu, thực hiện các hoạt động cá nhân hoặc thư giãn.

Tiếp xúc hàng ngày (122 người, 17,1%). Điều này phản ánh rằng có một nhóm có sự gắn kết thường xuyên với thiên nhiên, có thể do địa điểm làm việc hoặc học tập gần các khu vực không gian xanh.

Ít hơn 1 lần mỗi tuần (90 người, 12,6%). Không tiếp xúc hoặc rất hiếm khi tiếp xúc với không gian xanh. Đây là nhóm có khả năng chịu nhiều ảnh hưởng tiêu cực hơn từ môi trường căng thẳng hoặc đơn điệu do không được tận hưởng lợi ích của không gian xanh.

Bảng 2. Tần suất tiếp xúc với không gian xanh mỗi tuần

Tần suất	Số lượng (phiếu)	Tỷ lệ (%)
Ít hơn 1 lần	90	12,6%
1-3 lần	280	39,3%
4-6 lần	220	30,9%
Hàng ngày	122	17,1%
Tổng cộng	712	100%

Kết luận: Tần suất tiếp xúc với không gian xanh hiện tại là khá tích cực, với 70,2% tiếp xúc từ 1-6 lần mỗi tuần và 17,1% tiếp xúc hàng ngày. Tuy nhiên, vẫn còn 12,6% ít tiếp xúc hoặc không tiếp xúc. Cần chú ý mở rộng các khu vực xanh để tiếp cận và thúc đẩy thói quen tận dụng chúng nhằm hỗ trợ trạng thái tinh thần và cải thiện năng suất trong học tập và công việc.

3.3.3. Đánh giá ảnh hưởng của không gian xanh đến mức độ thư giãn và giảm căng thẳng

Dữ liệu ở Bảng 3 cho thấy tỷ lệ người rất đồng ý (49,2%) và đồng ý (33,7%) phản ánh rằng đa số đánh giá rằng không gian xanh góp phần cải thiện khả năng thư giãn và giải tỏa áp lực. Đây là một tỷ lệ vượt trội, cho thấy không gian xanh trong môi trường đại học đã đáp ứng tốt mục tiêu hỗ trợ trạng thái tinh thần cho giảng viên và sinh viên. Không gian xanh có thể mang lại cảm giác yên bình và giúp xoa dịu những căng thẳng từ nhiệm vụ học hành và áp lực công việc, đồng thời tạo không gian thư giãn tự nhiên cho cả giảng viên lẫn sinh viên.

Tỷ lệ người không có ý kiến (11,2%): có ý kiến không rõ ràng về vai trò của không gian xanh trong việc hỗ trợ thư giãn và giảm áp lực. Nguyên nhân do những người này có thể hiếm khi sử dụng không gian xanh trong khuôn viên hoặc họ có thể chưa nhận ra đầy đủ tác động của không gian xanh.

Tỷ lệ phản hồi không đồng ý (4,2%) và rất không đồng ý (1,7%): chỉ 5,9% cho rằng không gian

không gian xanh không có tác động đáng kể trong việc cải thiện sự thư giãn và giảm áp lực. Nhóm nhỏ này có thể bao gồm những người không thường xuyên sử dụng không gian xanh hoặc những người cảm thấy không gian xanh không đủ cải thiện đáng kể căng thẳng liên quan đến công việc và việc học.

Bảng 3. Tác động của không gian xanh đến thư giãn và giảm căng thẳng

Mức độ	Số lượng (phiếu)	Tỷ lệ (%)
Rất đồng ý	350	49,2%
Đồng ý	240	33,7%
Không có ý kiến	80	11,2%
Không đồng ý	30	4,2%
Rất không đồng ý	12	1,7%
Tổng cộng	712	100%

Kết luận: Tỷ lệ cao người đồng ý hoặc rất đồng ý (82,9%) cho thấy không gian xanh góp phần hiệu quả trong việc xoa dịu áp lực và cải thiện trạng thái tinh thần tại trường đại học. Tuy nhiên, vẫn còn gần 17% người chưa cảm nhận rõ tác động này, do đó cần phải tăng cường nâng cấp hạ tầng xanh và tăng cường hiểu biết của họ về ý nghĩa của không gian xanh.

3.3.4. Đánh giá tác động của không gian xanh đến cảm giác hạnh phúc

Bảng 4 cho thấy tỷ lệ người cảm thấy không gian xanh tác động rất nhiều đến cảm giác hạnh phúc (42,1%): đây là nhóm lớn nhất với 300 người, phản ánh rằng đã cảm nhận rõ ràng tác động tích cực mạnh mẽ của không gian xanh đến cảm giác hạnh phúc. Không gian xanh có thể mang lại cảm giác yên bình, kết nối với môi trường tự nhiên, hỗ trợ nâng cao tinh thần và mang lại niềm vui trong không gian học tập hay công việc.

Tỷ lệ người cảm thấy không gian xanh ảnh hưởng khá nhiều đối với cảm giác hạnh phúc (36,5%): nhóm này chiếm 260 người, kết hợp với nhóm trên, tổng cộng có đến 78,6% người được khảo sát đánh giá tích cực ở mức độ cao tác động của không gian xanh. Điều đó chứng minh rằng không gian xanh không chỉ có giá trị về mặt thẩm mỹ còn đóng góp lớn vào việc nâng cao tinh thần và cải thiện cuộc sống.

Tỷ lệ người cảm nhận ảnh hưởng ở mức bình thường (15,5%): 110 người có cảm nhận trung lập, cho rằng không gian xanh có ảnh hưởng nhưng không thực sự mạnh mẽ đến cảm giác hạnh phúc. Nguyên nhân có thể là họ ít tương tác với không gian xanh, hoặc không liên hệ trạng thái hạnh phúc của mình với yếu tố thiên nhiên xung quanh.

Tỷ lệ người cảm thấy không gian xanh ảnh hưởng ít hoặc không ảnh hưởng (5,9%). Đây là nhóm nhỏ nhất, và có thể họ không nhận thấy tác động tích cực có thể vì những người này ít tiếp xúc với không gian xanh hoặc không quan tâm đến việc tận dụng không gian xanh để cải thiện tâm trạng. Hạnh phúc của họ có thể liên quan đến các yếu tố khác như áp lực công việc, học tập.

Bảng 4. Ảnh hưởng của không gian xanh đến cảm giác hạnh phúc

Mức độ ảnh hưởng	Số lượng (phiếu)	Tỷ lệ (%)
Rất nhiều	300	42,1%
Khá nhiều	260	36,5%
Bình thường	110	15,5%
Ít	30	4,2%
Không ảnh hưởng	12	1,7%
Tổng cộng	712	100%

Kết luận: 78,6% người tham gia khảo sát nhận thấy không gian xanh ảnh hưởng tích cực ở mức cao đến cảm giác hạnh phúc, khẳng định tầm ảnh hưởng lớn của không gian xanh đến việc nâng cao đời sống tinh thần. Tuy nhiên, vẫn còn 21,4% chưa cảm nhận được hoặc có ý kiến trung lập về tác động này, điều này yêu cầu cải thiện thiết kế và nhận thức để không gian xanh được tận dụng tối đa.

3.3.5. Đánh giá khả năng duy trì sự chú ý khi làm việc trong không gian xanh.

Dữ liệu Bảng 5 cho thấy tỷ lệ người cảm thấy không gian xanh ảnh hưởng rất nhiều đến tập trung (39,3%): đây là nhóm lớn nhất với 280 người đã nhận được lợi ích tích cực của không gian xanh đối với khả năng duy trì tập trung. Không gian xanh giúp cải thiện chất lượng không khí, giảm tiếng ồn và mang lại cảm giác thư thái, từ đó nâng cao năng suất trong nghiên cứu và học tập.

Tỷ lệ người cảm thấy không gian xanh ảnh hưởng khá nhiều đến tập trung (35,1%): nhóm này kết hợp với nhóm trên, tổng cộng có 74,4% số người được khảo sát khẳng định rằng không gian xanh mang lại lợi ích ở mức độ cao đối với việc tập trung. Điều này cho thấy môi trường xanh giữ vai trò nhất định giúp nâng cao chất lượng công việc và học tập.

Tỷ lệ người cảm nhận ảnh hưởng bình thường (18,3%): 130 người có ý kiến trung lập cho rằng không gian xanh có ảnh hưởng nhưng chưa rõ ràng về khả năng tập trung. Có thể những người này ít tiếp xúc với không gian xanh.

Tỷ lệ người cảm thấy không gian xanh ảnh hưởng ít hoặc không có ảnh hưởng (7,3%): bao gồm 40 người cảm thấy không gian xanh bị ảnh hưởng ít nhất (5,6%) và 12 người cho rằng không có ảnh hưởng (1,7%). Những người này có thể cho rằng những yếu tố khác như áp lực công việc, môi trường học tập trong nhà, có ý nghĩa hơn đối với sự tập trung.

Bảng 5. *Mức độ duy trì sự chú ý khi làm việc trong không gian xanh*

Mức độ ảnh hưởng	Số lượng (phiếu)	Tỷ lệ (%)
Rất nhiều	280	39,3%
Khá nhiều	250	35,1%
Bình thường	130	18,3%
Ít	40	5,6%
Không có ảnh hưởng	12	1,7%
Tổng cộng	712	100%

Kết luận: 74,4% số người được khảo sát xác định rằng không gian xanh mang lại nhiều lợi ích cho khả năng tập trung. Tuy nhiên, vẫn còn 25,6% người chưa hiểu biết hoặc không đồng ý về hoạt động này, cần chú ý nâng cao nhận thức và thiết kế mảng xanh tối ưu để tăng giá trị sử dụng. Việc triển khai các biện pháp phát triển không gian xanh hợp lý và khuyến khích sử dụng chúng sẽ thu lại kết quả bền vững.

3.3.6. Đánh giá tần suất tìm đến không gian xanh khi căng thẳng

Kết quả ở Bảng 6 cho thấy tỷ lệ người tìm đến không gian xanh khi căng thẳng (44,9%): gần một nửa số người khảo sát (320 người) thường xuyên sử dụng không gian xanh như một cách để giảm căng thẳng. Điều đó chứng minh rằng không gian xanh và không gian thiên nhiên có ý nghĩa lớn trong việc hỗ trợ tinh thần và cải thiện trạng thái tâm lý. Nhóm này thường sử dụng các khu vực như công viên nhỏ, vườn cây, hoặc hành lang xanh để thư giãn, duy trì suy nghĩ lạc quan, hoặc đơn giản là tránh xa những áp lực.

Tỷ lệ người thỉnh thoảng tìm đến không gian xanh (39,3%): 280 người cho biết họ thỉnh thoảng tìm đến không gian xanh khi căng thẳng. Mặc dù đã nhận được lợi ích của không gian xanh, nhưng họ không sử dụng không gian xanh thường xuyên có thể do lịch học tập làm việc, vị trí không thuận lợi.

Tỷ lệ người hiếm khi tìm đến không gian xanh (12,6%): 90 người thuộc nhóm này, và họ hiếm khi sử dụng không gian xanh như một cách giải tỏa căng thẳng. Nguyên nhân do họ chưa hiểu được giá trị của không gian xanh đối với cảm xúc và sức khỏe tâm lý hoặc họ lựa chọn các hình thức giải trí khác như công nghệ, giao tiếp xã hội hoặc nghỉ ngơi trong nhà.

Tỷ lệ người không tìm đến không gian xanh (3,1%): 22 người không tìm đến không gian xanh khi căng thẳng. Đây là nhóm nhỏ nhất, nhưng vẫn đáng chú ý vì cho thấy: Một bộ phận không gần cảm giác thoải mái, thư giãn với môi trường thiên nhiên. Nguyên nhân có thể là họ chưa từng làm việc trong không gian xanh hoặc cảm thấy các phương pháp khác phù hợp hơn để giải tỏa căng thẳng.

Bảng 6. Tần suất tìm đến không gian xanh khi căng thẳng

Tần suất	Số lượng (phiếu)	Tỷ lệ (%)
Có	320	44,9%
Thỉnh thoảng	280	39,3%
Hiếm khi	90	12,6%
Không	22	3,1%
Tổng cộng	712	100%

Kết luận: Với 84,2% người tham gia khảo sát có và thỉnh thoảng đến không gian xanh khi căng thẳng, không gian xanh đã khẳng định vai trò là nơi giải tỏa áp lực hiệu quả trong môi trường đại học. Tuy nhiên, vẫn còn 15,7% người chưa hoặc rất ít tìm đến không gian xanh, điều này cho thấy cần thay đổi trong thiết kế, tiếp cận và nhận thức để tăng cường độ sử dụng. Đầu tư vào không gian xanh không chỉ nâng cao trạng thái tinh thần cá nhân mà còn góp phần xây dựng môi trường sống chất lượng.

3.4. Đề xuất giải pháp cải thiện và tối ưu hóa tác dụng của không gian xanh

3.4.1. Tăng cường quy mô và mở rộng không gian xanh

Bổ sung cây xanh tại các bãi đỗ xe, hành lang giữa các tòa nhà, các khoảng đất trống và các khu vực ít phủ xanh. Sử dụng mái nhà hoặc các khu vực cao tầng để làm vườn hoặc mái xanh nhằm tăng độ phủ của cây xanh. Xây dựng các công viên nhỏ, vườn hoa trong khuôn viên để tạo điểm nhấn và thu hút giảng viên, sinh viên. Quy hoạch các lối đi thuận lợi với cây gỗ to cho bóng mát như xà cừ, bàng, phượng vĩ, bằng lăng, kết hợp trồng hoa để tăng thẩm mỹ. Khuyến khích tặng cây cảnh, chậu cây nhỏ cho các lớp học, phòng làm việc và hành lang trong nhà xây dựng. Ưu tiên các loại cây dễ chăm sóc, ít cần ánh sáng như cây nhung hổ, cây kim ngân sách, hoặc trầu bà để làm xanh không gian trong nhà.

3.4.2. Cải thiện tiện ích và thiết kế không gian xanh

Thiết kế các khu vực ghế đá, bàn ngồi dưới tán cây xanh để phục vụ nhu cầu học tập, làm việc hoặc thư giãn. Xây dựng mái che tự nhiên hoặc khu vực yên tĩnh tại các khu vực không gian xanh để tăng sự tiện nghi. Xây dựng các đường hoa có cây bóng mát, sân vườn hoặc giàn hoa leo tại các khu vực hành lang hoặc bên ngoài đường đi.

3.4.3. Thiết lập cơ chế quản lý hiệu quả và duy trì chất lượng không gian xanh

Các cây xanh cần được chăm sóc định kỳ và có kế hoạch cụ thể, bao gồm tưới nước, cắt tỉa, kiểm tra sâu bệnh và bảo vệ khu vực sinh học. Bố trí nhân lực hoặc đội ngũ chuyên trách quản lý và bảo dưỡng cây xanh trong trường. Các loại cây trồng cần phù hợp với môi trường và khí hậu tại khu vực để giảm bớt công việc chăm sóc và tăng cường khả năng sống lâu dài. Sử dụng cây xanh không gây dị ứng hoặc rụng lá quá nhiều để duy trì an toàn và thuận lợi cho việc vệ sinh.

3.4.4. Triển khai các chương trình giáo dục tăng cường hiểu biết về vai trò của không gian xanh

Thực hiện triển khai các chương trình qua băng tin, bài viết, video ngắn hoặc các buổi hội thảo để mọi người hiểu hơn lợi ích của không gian xanh. Xây dựng nội dung các khóa học chính hoặc các hoạt động hỗ trợ chương trình học liên quan đến cây xanh và môi trường sống. Triển khai các chương trình như “Ngày hội trồng cây”, “Ngày xanh”, hoặc các dự án cộng đồng tăng cường ý thức đối với cây xanh. Cung cấp các khu vực cho phép sinh viên trồng cây cá nhân hóa, góp phần tạo sự gắn kết với thiên nhiên.

3.4.5. Tăng cường trải nghiệm không gian xanh

Tổ chức các buổi học, hội thảo hoặc sinh hoạt nhóm tại không gian xanh để tận dụng không gian tự nhiên. Thúc đẩy các chương trình thể thao hoặc giải trí tại các khu vực xanh khuyến khích sinh viên và khuyến khích người sử dụng không gian này nhiều hơn. Tạo các khu vực yên tĩnh cho

các hoạt động như đọc sách, thiền định, yoga giữa thiên nhiên. Xây dựng kế hoạch hỗ trợ sức khỏe tinh thần, thông qua việc tận dụng không gian xanh, giúp học viên và sinh viên giải tỏa áp lực hiệu quả hơn.

3.4.6. Đẩy mạnh hợp tác và nguồn lực

Hợp tác cùng các tổ chức, doanh nghiệp để được hỗ trợ về chuyên môn, nguồn vốn hoặc cung cấp cây giống nhằm mở rộng không gian xanh. Tham gia các chương trình như “Trường học xanh” hoặc “Hành động vì môi trường” để tiếp cận thêm các nguồn tài nguyên. Khuyến khích các nhà hảo tâm, cựu sinh viên hoặc các doanh nghiệp tham gia vào phát triển không gian xanh. Thiết lập chương trình “Một cây xanh - Một kỷ niệm”, nơi các thể hệ sinh viên trồng cây để lưu dấu ấn tại trường.

4. Kết luận

Không gian xanh tại Trường Đại học Tân Trào có tác động rõ ràng đối với trạng thái tinh thần của giảng viên và sinh viên. Không gian xanh giữ vai trò thiết yếu trong công việc giảm áp lực, tăng cường sự tập trung, đồng thời cải thiện cảm giác hài lòng khi học tập và làm việc. Tuy nhiên, hệ thống cây xanh hiện tại vẫn còn nhiều hạn chế, như phân bố không đồng đều, mật độ cây chưa đủ dày và chưa tận dụng hết tiềm năng trong lớp học và trường học. Để tối ưu hoá lợi ích từ không gian xanh, cần áp dụng các giải pháp toàn diện, bao gồm mở rộng diện tích không gian xanh, cải thiện thiết kế và phát triển các chương trình thúc đẩy tăng cường hiểu biết về lợi ích của không gian xanh. Đồng thời, cần quản lý và duy trì khoa học, kết hợp với việc hợp tác và kêu gọi nguồn lực từ các tổ chức bên ngoài, sẽ góp phần phát triển bền vững cho không gian xanh của trường. Với những nỗ lực này, không gian xanh tại Trường Đại học Tân Trào không chỉ mang ý nghĩa thẩm mỹ mà còn trở thành một yếu tố cốt lõi hỗ trợ trạng thái tinh thần và thúc đẩy hiệu quả giáo dục, đồng thời tăng cường trải nghiệm học tập và làm việc.

Lời cảm ơn

Trường Đại học Tân Trào, Tuyên Quang, Việt Nam là đơn vị hỗ trợ thực hiện nghiên cứu này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1] R. S. Ulrich, "View through a window may influence recovery from surgery," *Science*, vol. 224, no. 4647, pp. 420-421, 1984.
- [2] R. Kaplan and S. Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1989.
- [3] N. M. Wells, "At home with nature: Effects of 'greenness' on children's cognitive functioning," *Environment and Behavior*, vol. 32, no. 6, pp. 775-795, 2000.
- [4] R. Louv, *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books, 2008.
- [5] F. E. Kuo and W. C. Sullivan, "Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?" *Environment and Behavior*, vol. 33, no. 3, pp. 343-367, 2001.
- [6] A. F. Taylor, F. E. Kuo, and W. C. Sullivan, "Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children," *Journal of Environmental Psychology*, vol. 22, no. 1-2, pp. 49-63, 2002.
- [7] K.-T. Han, "Influence of limitedly visible leafy indoor plants on the psychology, behavior, and health of students," *Environment and Behavior*, vol. 41, no. 5, pp. 658-692, 2009.
- [8] A. C. K. Lee and R. Maheswaran, "The health benefits of urban green spaces: A review of the evidence," *Journal of Public Health*, vol. 33, no. 2, pp. 212-222, 2011.
- [9] E. O. Wilson, *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.