

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN



ĐỒ ÁN CUỐI KỲ

MÔN: KỸ NĂNG NGHỀ NGHIỆP

Lớp: SS004.L25

Đề tài: Khảo sát về những áp lực trong cuộc sống của các bạn sinh viên.

Giảng viên hướng dẫn: Thái Huy Tân

Nhóm: 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

MỤC LỤC

I.	TÊN ĐỀ TÀI, MỤC TIÊU ĐỀ TÀI	4
1.	Giới thiệu tên đề tài	4
2.	Mục tiêu của đề tài	4
II.	HỢP ĐỒNG NHÓM.....	4
1.	Thông tin nhóm	4
2.	Mục tiêu của nhóm	5
3.	Các nguyên tắc làm việc nhóm.....	5
4.	Kế hoạch giao tiếp nhóm.....	5
5.	Tiêu chí đánh giá thành viên	6
III.	KẾ HOẠCH LÀM VIỆC	7
1.	Kế hoạch họp nhóm:.....	7
2.	Phân công công việc:.....	7
3.	Lịch phòng vấn offline:	8
IV.	BIÊN BẢN HỌP NHÓM	9
1.	Biên bản họp nhóm lần 1	9
2.	Biên bản họp nhóm lần 2.....	10
3.	Biên bản họp nhóm lần 3.....	11
4.	Biên bản họp nhóm lần 4.....	12
5.	Biên bản họp nhóm lần 5.....	13
6.	Biên bản họp nhóm lần 6.....	14
V.	KẾ HOẠCH KHẢO SÁT - KẾT QUẢ KHẢO SÁT.....	15
1.	Kế hoạch khảo sát:	15
2.	Kết quả khảo sát:	16
VI.	Các khó khăn, mâu thuẫn	21
VII.	Đánh giá từng thành viên	21
1.	Thành viên 1	21
2.	Thành viên 2	21
3.	Thành viên 3	21
4.	Thành viên 4	21
5.	Thành viên 5	21
VIII.	Đánh Giá chung.....	21

Mục lục biểu đồ

Biểu đồ 1: Số lượng sinh viên từng trường đã tham gia khảo sát	16
Biểu đồ 2: Số lượng sinh viên từng trường đã tham gia khảo sát	17
Biểu đồ 3: Các bạn học ở lĩnh vực nào.....	17
Biểu đồ 4: Các bạn có gặp áp lực không	18
Biểu đồ 5: Các bạn gặp phải những áp lực gì.....	18
Biểu đồ 6: Các áp lực ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống của bạn	19
Biểu đồ 7: Bạn có phương pháp nào để giải tỏa căng thẳng không?	19
Biểu đồ 8: Bạn có những phương pháp nào để giải tỏa căng thẳng	20

I. TÊN ĐỀ TÀI, MỤC TIÊU ĐỀ TÀI

1. Giới thiệu tên đề tài

- Trong cuộc sống sinh viên, chắc hẳn mỗi người trong chúng ta đều phải đối mặt với những áp lực về học tập, sinh hoạt hay thậm chí là các mối quan hệ xung quanh.
- Áp lực sẽ gây ra cho chúng ta những cảm xúc tiêu cực, dẫn đến nhiều ảnh hưởng khác tới quá trình trưởng thành cũng như nhiệt huyết tuổi trẻ của sinh viên chúng ta.
- Nhóm mình lựa chọn đề tài: “*Khảo sát về những áp lực trong cuộc sống của các bạn sinh viên*” và đồng thời đó, tụi mình sẽ gửi gắm những hướng giải quyết hiệu quả để giảm được phần nào áp lực áp lực trong cuộc sống mỗi người.

2. Mục tiêu của đề tài

- Khảo sát được thực trạng của các bạn sinh viên khi gặp áp lực.
- Giúp mọi người thấy được những ảnh hưởng lớn từ những áp lực mang lại.
- Đề xuất mọi người về những phương pháp giảm được các áp lực trong cuộc sống, hướng đến một tinh thần tốt hơn.
- Giúp mọi người có được những năm tháng sinh viên tươi đẹp và một hành trang vững chắc đến sau này.

II. HỢP ĐỒNG NHÓM

1. Thông tin nhóm

Lớp: SS004.L25

Môn: Kỹ năng nghề nghiệp

Giảng viên hướng dẫn: Thái Huy Tân

Nhóm 13

Tên nhóm: S.C.U.S.

Slogan: “*Chạy ngay đi, cùng nhau vượt qua deadline*”

Danh sách các thành viên:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

2. Mục tiêu của nhóm

- Cùng nhau cải thiện bạn thân mỗi thành viên, trở thành một con người năng động, sáng tạo.
- Rèn luyện được kỹ năng phân bổ thời gian, kỹ năng làm việc nhóm, giúp mỗi thành viên có được tinh thần làm việc nhóm tích cực.
- Các thành viên luôn trong tinh thần trách nhiệm, một người vì mọi người.
- Giúp các thành viên trở nên đoàn kết hơn.
- Đạt được kết quả tốt đối với môn học.

3. Các nguyên tắc làm việc nhóm

❖ Những điều thành viên trong nhóm phải làm:

- Có tinh thần đóng góp xây dựng nhóm.
- Biết chia sẻ thắng thắng và cởi mở với các thành viên trong nhóm về cảm nhận và quan điểm.
- Biết giúp đỡ, phối hợp với nhóm.
- Năng động trong công việc riêng và chung
- Chăm chỉ, hoàn thành công việc theo thời gian được giao.
- Biết lắng nghe và đôi lúc nhìn nhận vấn đề dưới góc nhìn của người khác.
- Khích lệ sự tiến bộ của các thành viên trong nhóm.
- Tôn trọng ý kiến của các thành viên còn lại.

❖ Những điều thành viên trong nhóm không được làm:

- Tự ý nghỉ họp mặt nhóm mà không báo trước.
- Làm việc chậm tiến độ, ảnh hưởng đến mọi người
- Tự ý thay đổi công việc đã giao theo ý của mình.
- Không tham gia đóng góp tích cực ý kiến.
- Có những lời khích động lẫn nhau khi đang làm việc nhóm.
- Có ý né tránh, không đảm nhận công việc được giao.
- Đổ lỗi cho thành viên khác khi mình bị mắc lỗi.

4. Kế hoạch giao tiếp nhóm

- Tần suất họp: 1-2 tuần/1 lần.
- Hình thức họp: họp trực tiếp hoặc Online Facebook.
- Lịch họp sẽ được thảo luận và thống nhất từ tất cả thành viên.
- Các thông tin, trao đổi sẽ được thông báo qua group chat Messenger hoặc group nhóm trên Microsoft Team.

5. Tiêu chí đánh giá thành viên

Tiêu chí	0 điểm	1 điểm	1.5 điểm	2 điểm
1. Thời gian hoàn thành	Không hoàn thiện	Trễ hạn gây ảnh hưởng đến công việc chung	Trễ ít ngày không gây ảnh hưởng đến công việc	Đúng hạn
2. Chất lượng công việc	Hoàn thành tệ	Kém hơn mức kì vọng đã đề ra	Khá ổn	Hoàn thành tốt
3. Thái độ làm việc (tự giác làm việc, có trách nhiệm)	Không tự giác, không có trách nhiệm với công việc	Hoàn thành hơi hợt, không tích cực trong công việc	Hoàn thành ổn, nhưng quá trình không tuân theo những quy định đã thống nhất	Làm việc tốt, thái độ tích cực, tạo cảm giác thoải mái trong nhóm
4. Tinh thần tích cực (giúp đỡ, phối hợp làm việc với các thành viên khác)	Không phối hợp nhóm tốt, không đóng góp ý kiến	Có đóng góp ý kiến, không làm việc cùng mọi người	Làm việc ổn nhưng chưa năng nổ trong công việc chung	Làm việc tốt, giúp đỡ, phối hợp tốt với mọi người
5. Tham gia các buổi họp	Không tham gia họp hoặc tham gia không nghiêm túc	Vắng 2-3 buổi	Vắng 1 buổi	Đầy đủ

- Mọi đóng góp cũng như vi phạm của các thành viên đều được ghi nhận và tính theo đúng mức điểm.
- Những ý kiến hay những đóng góp đặc biệt cho nhóm đều sẽ được công nhận và cộng điểm hợp lý.
- Thành viên tự động thay đổi công việc, đều sẽ được tính là không làm việc nhóm hiệu quả (trừ vào tiêu chí 4) cho dù công việc có hoàn thiện hay không.
- Thành viên có hành vi gây mất đoàn kết nhóm sẽ bị quy vào thái độ làm việc không tốt và không hoàn thành nhiệm vụ

Trưởng nhóm

Thư kí

Nguyễn Thành Trung

Nguyễn Đức Triển

III. KẾ HOẠCH LÀM VIỆC

1. Kế hoạch họp nhóm:

Hình thức	Thời gian	Địa điểm	Nội dung	Trạng thái
Online	9/3/2021 9h - 10h	Microsoft Teams	Làm quen thành viên nhóm. Chọn tên nhóm, slogan Chọn đề tài Thống nhất cách làm việc	Đã thực hiện
Offline	18/3/2021 Tiết 4	Sảnh C - Lầu 1 - Trường UIT	Lên kế hoạch, phân chia công việc sơ bộ	Đã thực hiện
Online	27/3/2021 21h - 22h	Microsoft Teams	Phân chia bổ sung những công việc chi tiết	Đã thực hiện
Offline	12/4/2021 Tiết 4	Trước giảng đường 1 tòa A	Báo cáo tiến độ hiện tại Bổ sung những việc cần thiết	Đã thực hiện
Online	24/4/2021 21h30 - 22h15	Facebook	Báo cáo tiến độ hiện tại	Đã thực hiện
Online	8/5/2021 21h30 - 22h15	Facebook	Chuẩn bị cho báo cáo giữa kì	Đã thực hiện
Offline	24/5/2021 tiết 4-5	Sảnh C - Lầu 1 - Trường UIT	Họp chuẩn bị báo cáo cuối khóa Hoàn thiện những việc còn dang dở	Chưa thực hiện

2. Phân công công việc:

Công việc	Thời gian	Người thực hiện
1. Lập bảng timeline	18/3/2021	Nguyễn Thành Trung
2. Soạn câu hỏi phỏng vấn	18/3/2021 – 25/3/2021	Cả nhóm
3. Clip phỏng vấn offline		
3.1. Đi quay clip	29/3/2021 - 8/5/2021	Cả nhóm
3.2. Chỉnh sửa clip	17/4/2021 - 22/5/2021	Nguyễn Đức Triễn (chính) + Nguyễn Thành Trung
3.3. Chuẩn bị đạo cụ cần thiết	17/4/2021 - 22/5/2021	Nguyễn Hữu Tuấn + Trương Minh Giảng + Hứa Giáo Chương
4. Khảo sát offline		
4.1. Làm form khảo sát	17/4/2021	Nguyễn Hữu Tuấn
4.2. Đăng form	21/4/2021	Nguyễn Hữu Tuấn

4.3. Tổng hợp số form, lấy số liệu, phân tích số liệu, vẽ biểu đồ	1/5/2021 - 10/5/2021	Hứa Giáo Chương
5. Phần thuyết trình		
5.1. Lên ý tưởng, sắp xếp chuẩn bị bố cục	1/4/2021 - 22/5/2021	Nguyễn Thành Trung + Nguyễn Hữu Tuấn
5.2. Nội dung	17/4/2021 - 3/5/2021	Nguyễn Thành Trung
5.3. Làm Powerpoint	20/4/2021 - 22/5/2021	Trương Minh Giảng
5.4. Chuẩn bị phần thuyết trình	14/5/2021 - 28/5/2021	Nguyễn Thành Trung + Nguyễn Hữu Tuấn
6. Làm logo nhóm	1/4/2021 - 17/4/2021	Hứa Giáo Chương

3. Lịch phỏng vấn offline:

Thời gian	Địa điểm	Địa điểm tập trung	Phương tiện di chuyển	Trạng thái
22/3/2021 9h30' - 10h45'	Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn - cơ sở 2	tại trường, sảnh C	Đi bộ	Đã hoàn thành
19/4/2021 9h30' - 10h45'	Trường Đại học Công nghệ thông tin	tại trường, sảnh C	Đi bộ	Đã hoàn thành
29/4/2021 12h00' - 16h00'	Trường Đại học Quốc tế Trường Đại học Bách Khoa - cơ sở 2 Trường Đại học Khoa học tự nhiên - cơ sở 2	tại trường, sảnh C	Xe máy xe buýt Đi bộ	Đã hoàn thành Chưa quay được tại trường KHTN do hôm đấy trường thi giữa kì
10/5/2021 9h30' - 10h45'	Trường Đại học Khoa học tự nhiên - cơ sở Dĩ An	tại trường, sảnh C	Xe máy xe buýt	Chưa thực hiện được do ảnh hưởng bởi Covid-19
25/5/2021 15h00' - 20h00'	Nhà văn hóa sinh viên	Nhà văn hóa sinh viên	Xe máy xe buýt	Chưa thực hiện được do ảnh hưởng bởi Covid-19

IV. BIÊN BẢN HỌP NHÓM

1. Biên bản họp nhóm lần 1

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 9 tháng 3 năm 2021

BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 1)

Nhóm 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Lớp: SS004.L25

1. Thời gian, địa điểm:

- Thời gian: 9h – 10h, ngày 9 tháng 3 năm 2021
- Địa điểm: Microsoft Teams
- Hình thức: Online

2. Thành viên tham dự:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triền	20520940

3. Nội dung:

- Làm quen thành viên nhóm.
- Chọn tên nhóm là S.C.U.S, slogan là “*Chạy ngay đi, cùng nhau vượt qua deadline*”
- Chọn đề tài “*Khảo sát về những áp lực trong cuộc sống của các bạn sinh viên.*”
- Thống nhất cách làm việc

4. Đánh giá:

- Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhất được các nội dung
- Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 10h ngày 9 tháng 3 năm 2021 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

Thư ký

Nguyễn Đức Triền

2. Biên bản họp nhóm lần 2

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 18 tháng 3 năm 2021

BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 2)

Nhóm 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Lớp: SS004.L25

1. Thời gian, địa điểm:

- **Thời gian:** Tiết 4, ngày 18 tháng 3 năm 2021
- **Địa điểm:** Sảnh C - Lầu 1 - Trường UIT
- **Hình thức:** Offline

2. Thành viên tham dự:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

3. Nội dung:

- Lên kế hoạch phân chia công việc, vị trí sơ bộ.
- Sắp xếp lịch đi quay phỏng vấn.

4. Đánh giá:

- Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhất được các nội dung
- Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 10h30' ngày 18 tháng 3 năm 2021 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

Thư ký

Nguyễn Đức Triển

3. Biên bản họp nhóm lần 3

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 27 tháng 3 năm 2021

BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 3)

Nhóm 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Lớp: SS004.L25

1. Thời gian, địa điểm:

- **Thời gian:** 21h – 22h, ngày 27 tháng 3 năm 2021
- **Địa điểm:** Microsoft Teams
- **Hình thức:** Online

2. Thành viên tham dự:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

3. Nội dung:

- Chia thời gian cho từng task.
- Phân chia công việc chi tiết

4. Đánh giá:

- Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhất được các nội dung
- Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 22h ngày 27 tháng 3 năm 2021 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

Thư ký

Nguyễn Đức Triển

4. Biên bản họp nhóm lần 4

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 12 tháng 4 năm 2021

BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 4)

Nhóm 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Lớp: SS004.L25

1. Thời gian, địa điểm:

- **Thời gian:** Tiết 4 – 5 , ngày 9 tháng 3 năm 2021
- **Địa điểm:** Trước giảng đường 1 tòa A
- **Hình thức:** Offline

2. Thành viên tham dự:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

3. Nội dung:

- Báo cáo những việc đã làm
- Trao đổi khó khăn, cùng nhau tìm hướng giải quyết chung
- Lên kế hoạch tiếp về những việc sắp tới.

4. Đánh giá:

- Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhất được các nội dung
- Các thành viên hoàn thành ổn công việc được giao mặc dù tiến độ còn chậm.
- Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 11h ngày 12 tháng 4 năm 2021 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

Thư ký

Nguyễn Đức Triển

5. Biên bản họp nhóm lần 5

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 24 tháng 4 năm 2021

BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 5)

Nhóm 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Lớp: SS004.L25

1. Thời gian, địa điểm:

- **Thời gian:** 21h30 – 22h15, ngày 24 tháng 4 năm 2021

- **Địa điểm:** Facebook

- **Hình thức:** Online

2. Thành viên tham dự:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

3. Nội dung:

- Báo cáo tiến độ công việc
- Chuẩn bị cho báo cáo giữa kì ngày 21/5/2021

4. Đánh giá:

- Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhất được các nội dung
- Công việc hoàn thiện còn chưa đạt tiến độ.
- Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 22h15 ngày 24 tháng 4 năm 2021 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

Thư ký

Nguyễn Đức Triển

6. Biên bản họp nhóm lần 6

ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Tp. Hồ Chí Minh, ngày 8 tháng 5 năm 2021

BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 6)

Nhóm 13 – Tên nhóm: S.C.U.S

Lớp: SS004.L25

1. Thời gian, địa điểm:

- **Thời gian:** 21h30 – 22h15, ngày 8 tháng 5 năm 2021

- **Địa điểm:** Facebook

- **Hình thức:** Online

2. Thành viên tham dự:

Thành viên	Họ và Tên	MSSV
1	Nguyễn Thành Trung (Nhóm trưởng)	20520946
2	Nguyễn Hữu Tuấn	20522119
3	Trương Minh Giảng	20520953
4	Hứa Giáo Chương	20520885
5	Nguyễn Đức Triển	20520940

3. Nội dung:

- Báo cáo tiến độ công việc
- Chuẩn bị cho báo cáo giữa kỳ ngày 21/5/2021
- Lên kế hoạch chuẩn bị báo cáo cuối kỳ.

4. Đánh giá:

- Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhất được các nội dung
- Công việc đã hoàn thiện khá ổn nhưng vẫn còn nhiều vấn đề phát sinh
- Biên bản họp nhóm được lập vào lúc 22h15 ngày 8 tháng 5 năm 2021 và được thông báo công khai với tất cả các thành viên.

Thư ký

Nguyễn Đức Triển

V. KẾ HOẠCH KHẢO SÁT - KẾT QUẢ KHẢO SÁT

1. Kế hoạch khảo sát:

1.1. Khảo sát online:

a. Câu hỏi khảo sát:

- Bạn là sinh viên trường gì?
- Bạn là sinh viên năm mấy?
- Ngành bạn học thuộc vào lĩnh vực gì?
- Hiện tại bạn có gặp áp lực không?
- Áp lực bạn gặp phải là gì?
- Các áp lực đó ảnh hưởng gì đến cuộc sống của bạn?
- Hiện tại bạn đã có cách giải quyết nào để giảm stress không? Nó có hiệu quả không?
- Phương pháp xả stress của bạn là gì?

b. Thời gian, địa điểm đăng form khảo sát:

- Bắt đầu: Ngày 17/4/2021
- Đăng tại các nhóm trên Facebook như UIT K15, KTX – ĐHQG.

1.2. Khảo sát offline:

a. Câu hỏi khảo sát:

- Bạn là sinh viên trường gì?
- Trong cuộc sống, bạn có hay gặp phải những áp lực không:
 - Trong học tập
 - Trong các mối quan hệ bạn bè
 - Trong sinh hoạt hằng ngày
 - Trong việc chi tiêu cá nhân
- Bạn có hay gặp phải những cảm xúc tiêu cực không?
- Bạn có những hướng giải quyết gì để giúp bản thân hết cảm giác áp lực?
- Bạn lời khuyên gì để dành cho bản thân cũng như những bạn khác khi gặp phải áp lực không?

b. Thời gian, địa điểm khảo sát:

- Theo như kế hoạch đã đề ra tại mục II.3
- Tiền di chuyển cũng như những chi phí phát sinh sẽ được chia trả từ quỹ chung (quỹ chung: 5k/bạn)

c. Chuẩn bị:

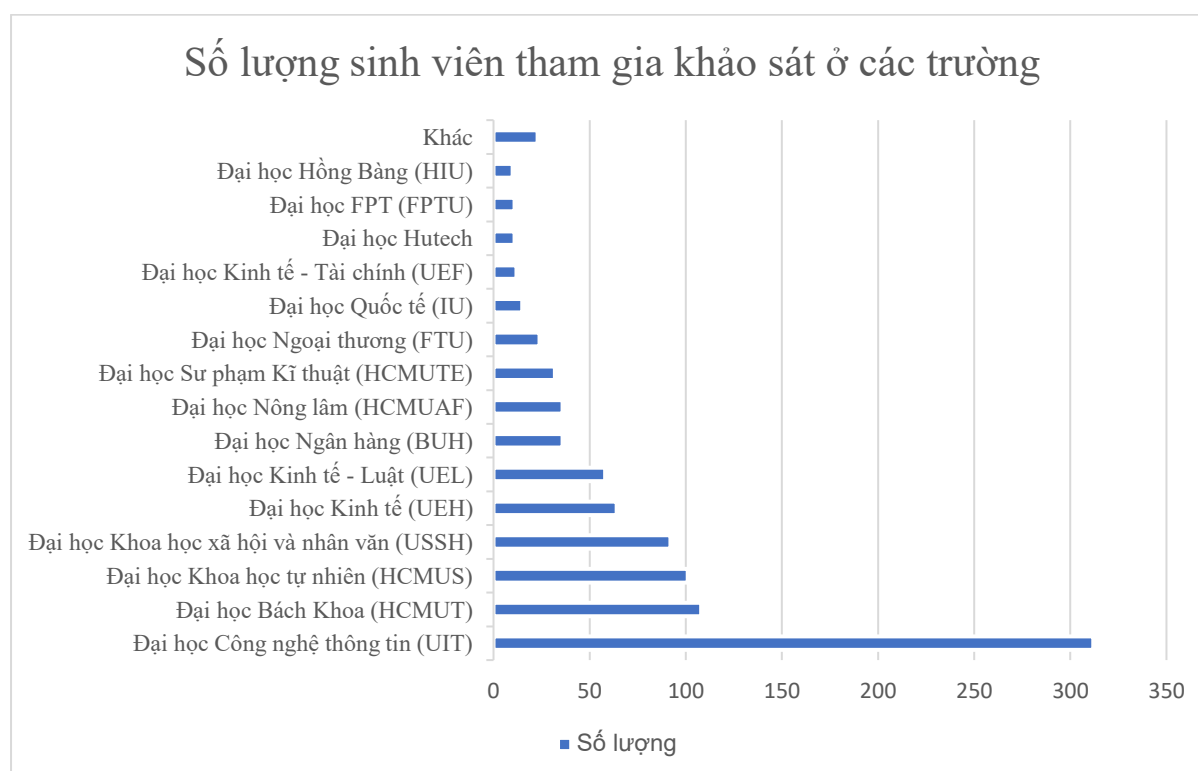
- Điện thoại hoặc máy quay có pin đủ
- micro

2. Kết quả khảo sát:

- Bạn là sinh viên trường đại học nào?

Bạn đang là sinh viên trường đại học nào	Số lượng
Đại học Công nghệ thông tin (UIT)	312
Đại học Bách Khoa (HCMUT)	108
Đại học Khoa học tự nhiên (HCMUS)	101
Đại học Khoa học xã hội và nhân văn (USSH)	92
Đại học Kinh tế (UEH)	64
Đại học Kinh tế - Luật (UEL)	58
Đại học Ngân hàng (BUH)	36
Đại học Nông lâm (HCMUAF)	36
Đại học Sư phạm Kỹ thuật (HCMUTE)	32
Đại học Ngoại thương (FTU)	24
Đại học Quốc tế (IU)	15
Đại học Kinh tế - Tài chính (UEF)	12
Đại học Hutech	11
Đại học FPT (FPTU)	11
Đại học Hồng Bàng (HIU)	10
Đại học Kinh tế - Tài Chính (UEF)	8
Đại Học Việt Đức	8
Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông	4
Western Sydney University	3
Tổng cộng:	945

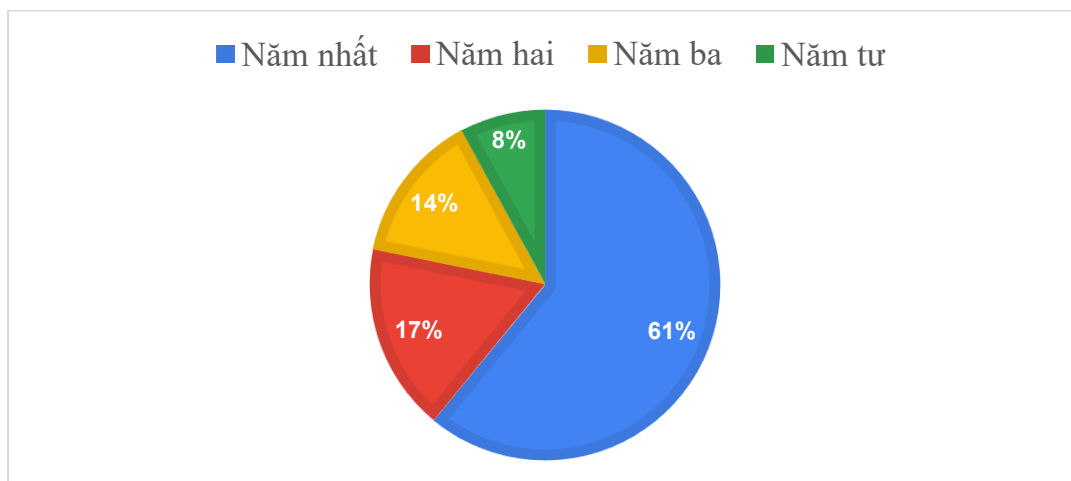
Biểu đồ 1: Số lượng sinh viên từng trường đã tham gia khảo sát



- Bạn là sinh viên năm mấy?

Năm nhất	576
Năm hai	163
Năm ba	132
Năm tư	74
Tổng cộng	945

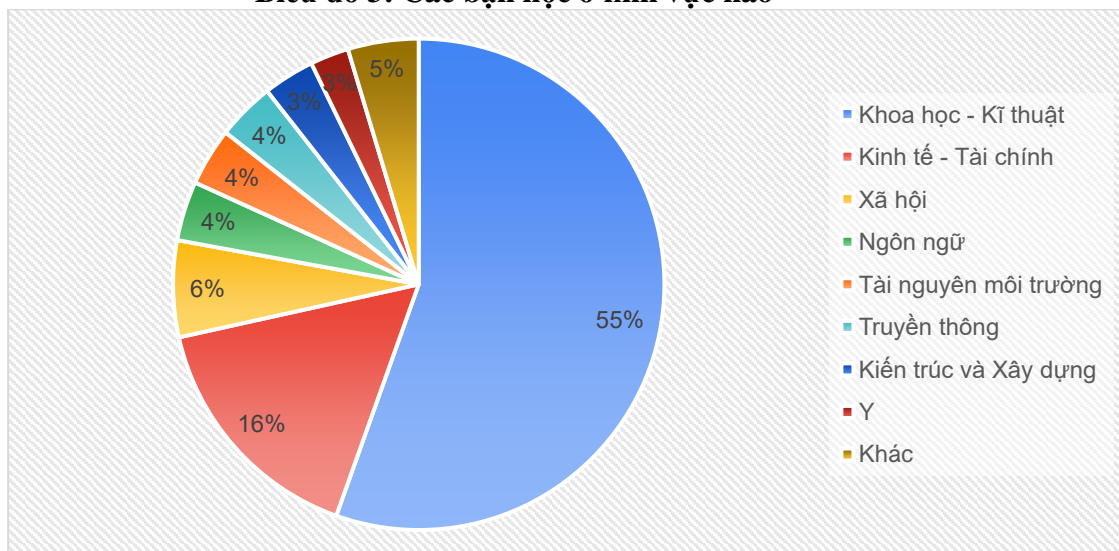
Biểu đồ 2: Số lượng sinh viên từng trường đã tham gia khảo sát



- Ngành bạn học thuộc vào lĩnh vực gì?

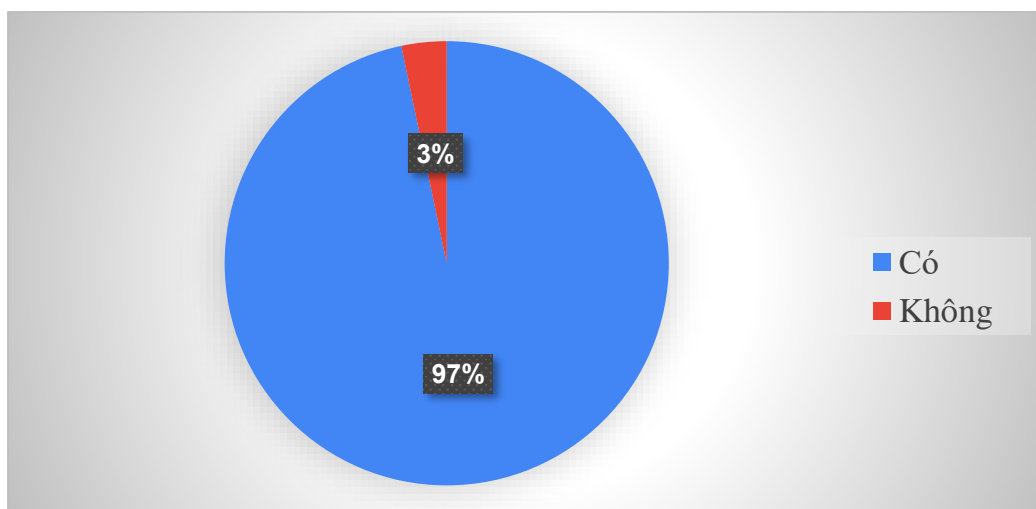
Lĩnh vực nào	Số lượng
Khoa học - Kỹ thuật	524
Kinh tế - Tài chính	152
Xã hội	60
Ngôn ngữ	37
Tài nguyên môi trường	36
Truyền thông	36
Kiến trúc và Xây dựng	32
Y	24
Khác	44
Tổng cộng	945

Biểu đồ 3: Các bạn học ở lĩnh vực nào



- Hiện tại bạn có gặp áp lực không?

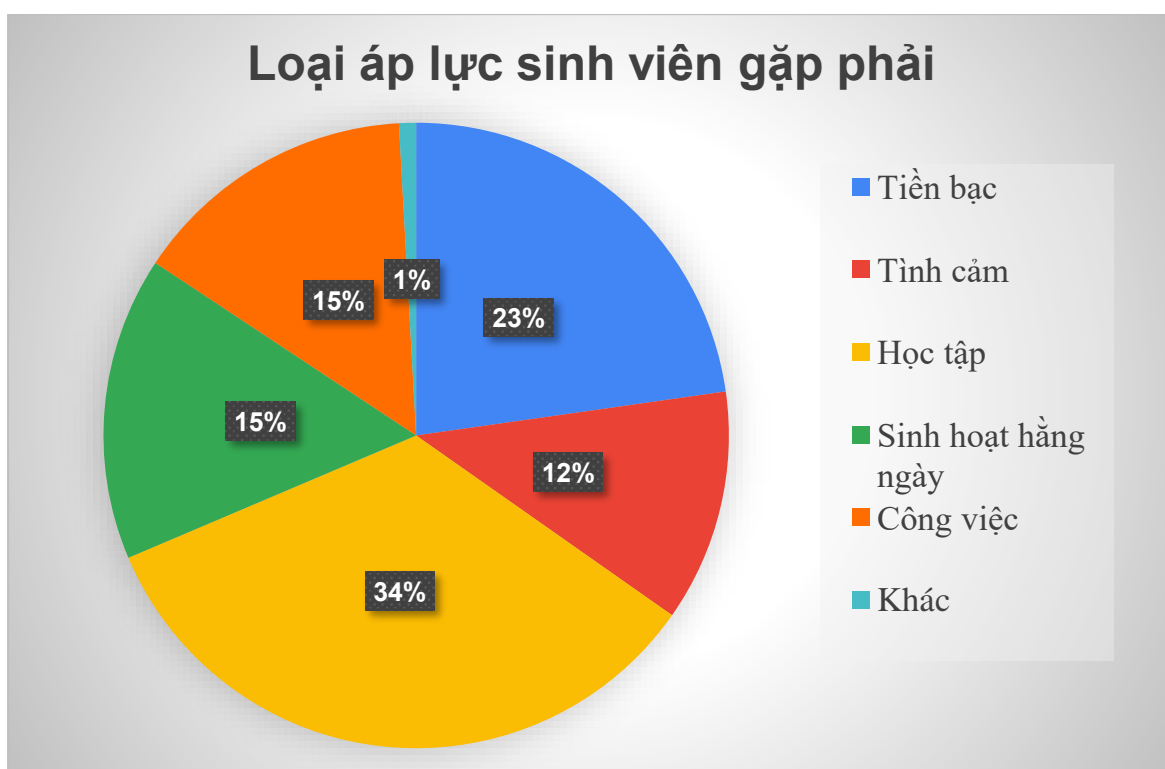
Biểu đồ 4: Các bạn có gặp áp lực không



- Áp lực bạn gặp phải là gì?

Áp lực bạn đang gặp phải là gì:	Số lượng
Tiền bạc	516
Tình cảm	272
Học tập	768
Sinh hoạt hằng ngày	356
Công việc	336
Khác	20
Tổng cộng:	2268

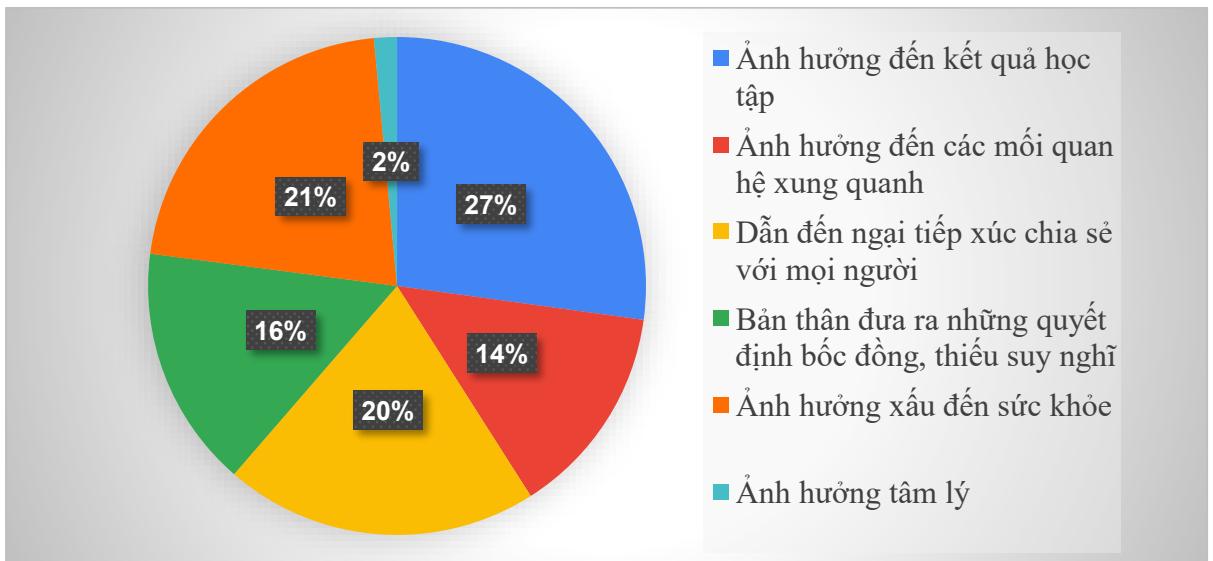
Biểu đồ 5: Các bạn gặp phải những áp lực gì



- Các áp lực đó ảnh hưởng gì đến cuộc sống của bạn ?

Các áp lực đó ảnh hưởng gì đến cuộc sống của bạn :	Số lượng:
Ảnh hưởng đến kết quả học tập	512
Ảnh hưởng đến các mối quan hệ xung quanh	260
Dẫn đến ngại tiếp xúc chia sẻ với mọi người	384
Bản thân đưa ra những quyết định bốc đồng, thiếu suy nghĩ	296
Ảnh hưởng xấu đến sức khỏe	404
Ảnh hưởng tâm lý	28
Tổng cộng:	1884

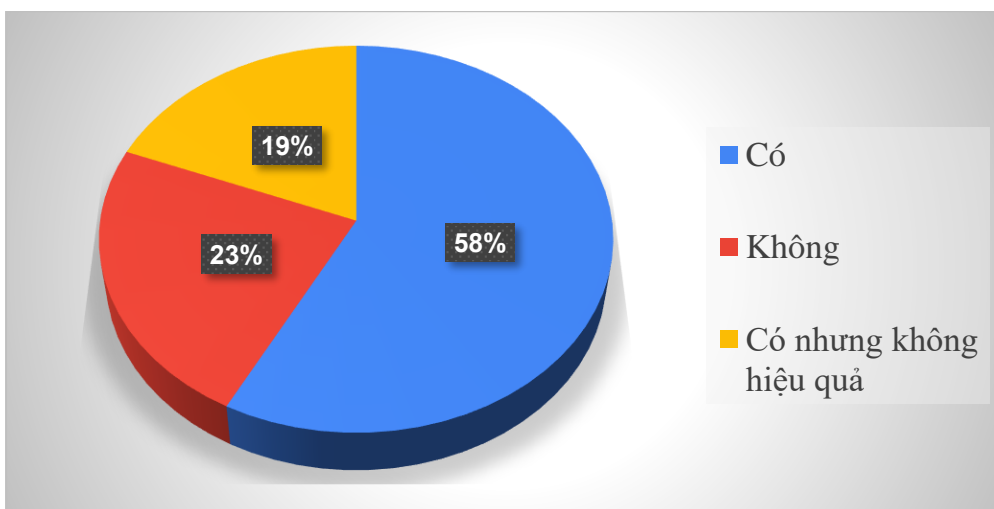
Biểu đồ 6: Các áp lực ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống của bạn



- Hiện tại bạn đã có cách giải quyết nào để giảm stress không ? Nó có hiệu quả không ?

Có	545
Không	221
Có nhưng không hiệu quả	179
Tổng cộng	945

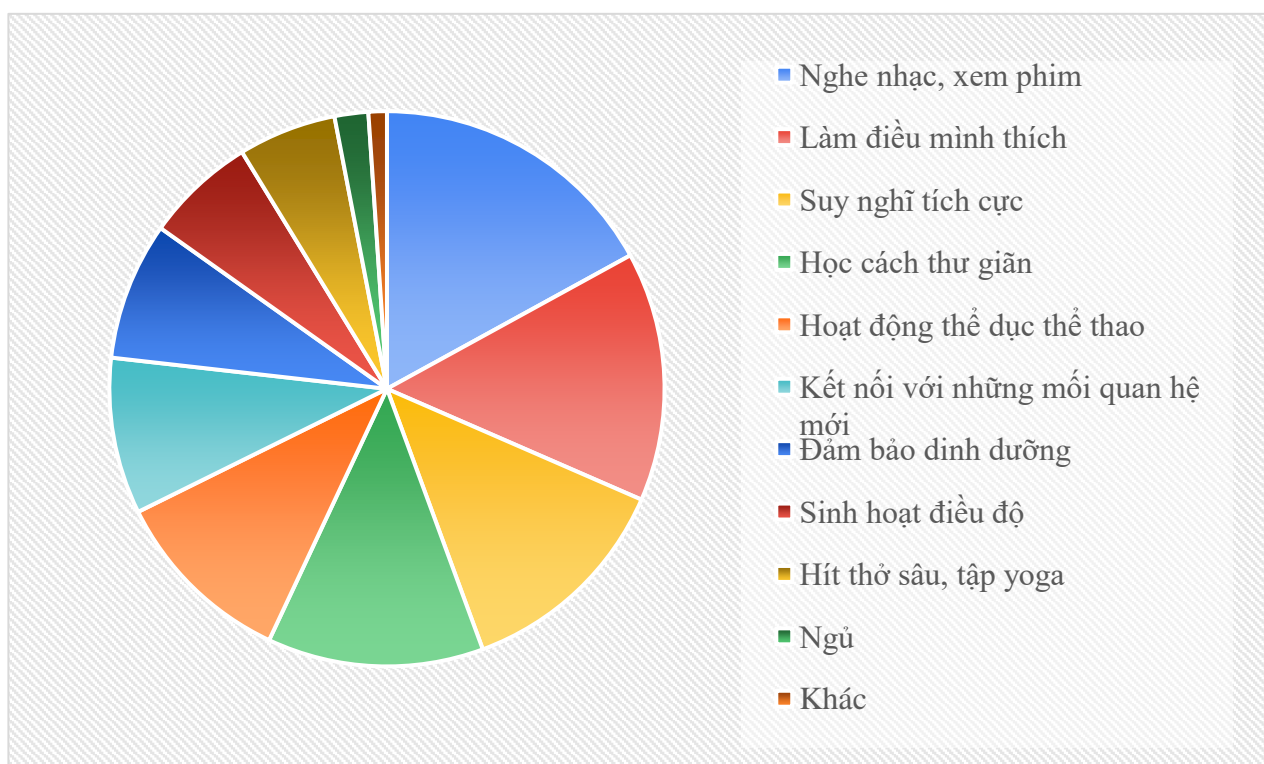
Biểu đồ 7: Bạn có phương pháp nào để giải tỏa căng thẳng không?



- Phương pháp giải tỏa căng thẳng, áp lực của bạn là gì ?

Phương pháp giải tỏa căng thẳng, áp lực	Số lượng
Nghe nhạc, xem phim	286
Làm điều mình thích	244
Suy nghĩ tích cực	216
Học cách thư giãn	212
Hoạt động thể dục thể thao	180
Kết nối với những mối quan hệ mới	153
Đảm bảo dinh dưỡng	135
Sinh hoạt điều độ	108
Hít thở sâu, tập yoga	96
Ngủ	33
Khác	18
Tổng cộng	1681

Biểu đồ 8: Bạn có những phương pháp nào để giải tỏa căng thẳng



VI. Các khó khăn, mâu thuẫn

VII. Đánh giá từng thành viên

1. Thành viên 1
2. Thành viên 2
3. Thành viên 3
4. Thành viên 4
5. Thành viên 5

VIII. Đánh Giá chung