**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**

**ĐỒ ÁN CUỐI KỲ**

**MÔN: KĨ 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](#_Toc72061551)

[1. Giới thiệu tên đề tài 4](#_Toc72061552)

[2. Mục tiêu của đề tài 4](#_Toc72061553)

[II. HỢP ĐỒNG NHÓM 4](#_Toc72061554)

[1. Thông tin nhóm 4](#_Toc72061555)

[2. Mục tiêu của nhóm 5](#_Toc72061556)

[3. Các nguyên tắc làm việc nhóm 5](#_Toc72061557)

[4. Kế hoạch giao tiếp nhóm 5](#_Toc72061558)

[5. Tiêu chí đánh giá thành viên 6](#_Toc72061559)

[III. KẾ HOẠCH LÀM VIỆC 7](#_Toc72061560)

[1. Kế hoạch họp nhóm: 7](#_Toc72061561)

[2. Phân công công việc: 7](#_Toc72061562)

[3. Lịch phỏng vấn offline: 8](#_Toc72061563)

[IV. BIÊN BẢN HỌP NHÓM 9](#_Toc72061564)

[1. Biên bản họp nhóm lần 1 9](#_Toc72061565)

[2. Biên bản họp nhóm lần 2 10](#_Toc72061566)

[3. Biên bản họp nhóm lần 3 11](#_Toc72061567)

[4. Biên bản họp nhóm lần 4 12](#_Toc72061568)

[5. Biên bản họp nhóm lần 5 13](#_Toc72061569)

[6. Biên bản họp nhóm lần 6 14](#_Toc72061570)

[V. KẾ HOẠCH KHẢO SÁT - KẾT QUẢ KHẢO SÁT 15](#_Toc72061571)

[1. Kế hoạch khảo sát: 15](#_Toc72061572)

[2. Kết quả khảo sát: 16](#_Toc72061573)

[VI. Các khó khăn, mâu thuẫn 21](#_Toc72061574)

[VII. Đánh giá từng thành viên 21](#_Toc72061575)

[1. Thành viên 1 21](#_Toc72061576)

[2. Thành viên 2 21](#_Toc72061577)

[3. Thành viên 3 21](#_Toc72061578)

[4. Thành viên 4 21](#_Toc72061579)

[5. Thành viên 5 21](#_Toc72061580)

[VIII. Đánh Giá chung 21](#_Toc72061581)

## 

1. **TÊN ĐỀ TÀI, MỤC TIÊU ĐỀ TÀI**
2. **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.

1. **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.

1. **HỢP ĐỒNG NHÓM**
2. **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 |

1. **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 kĩ năng phân bổ thời gian, kĩ 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 mội người.
* Giúp các thành viên trở nên đoàn kết hơn.
* Đạt được kết quả tốt đối với môn học.

1. **Các nguyên tắc làm việc nhóm**
2. **Những điều thành viên trong nhóm phải làm:**

* Có tinh thần đóng góp xây dựng nhóm.
* Biết chia sẽ thẳng 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.

1. **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.
* Cố ý né tránh, không đảm nhận công việc được giao.
* Đổ lỗi cho thành viên khác khi mình bị mắc lỗi.

1. **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.

1. **Tiêu chí đánh giá thành viên**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tiêu chí** | **0 - 1 điểm** | **0.5 - 1 điểm** | **1 – 1.75 điểm** | **1.75 - 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 hời  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

1. **KẾ HOẠCH LÀM VIỆC**
2. **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 Bổng 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 21h - 22h | Facebook | Họp chuẩn bị báo cáo cuối khóa Hoàn thiện những việc còn dang dở | Đã thực hiện |

1. **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 Triển (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 online** | | |
| **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 Powerponit** | 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 |

1. **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 - cở sở 2 | tại trường, sảnh C | Xe máy xe buýt Đi bộ | Đã hoàn thành |

1. **BIÊN BẢN HỌP NHÓM**
2. **Biên bản họp nhóm lần 1**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  **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 Triển | 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 nhát 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 Triển

1. **Biên bản họp nhóm lần 2**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  **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 nhát 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

1. **Biên bản họp nhóm lần 3**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  **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 nhát 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

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  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 Triển | 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 nhát 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 Triển

1. **Biên bản họp nhóm lần 4**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  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 nhát 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

1. **Biên bản họp nhóm lần 5**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  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 nhát 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

1. **Biên bản họp nhóm lần 6**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  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 kì ngày 21/5/2021
* Lên kế hoạch chuẩn bị báo cáo cuối kì.

**4. Đánh giá:**

* Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhát 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

1. **Biên bản họp nhóm lần 7:**

**ĐẠI HỌC QUỐC GIA THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN**  Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

*Tp. Hồ Chí Minh, ngày 24 tháng 5 năm 2021*

**BIÊN BẢN HỌP NHÓM (lần 7)**

**Nhóm 13 – Tên nhóm:** S.C.U.S

**Lớp:** SS004.L25

**1. Thời gian, địa điểm:**

**- Thời gian:** 21h – 22h, ngày 24 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 cuối kì ngày 28/5/2021
* Đánh giá thành viên trong nhóm

**4. Đánh giá:**

* Các thành viên trong nhóm có mặt đầy đủ, đúng giờ, tích cực trao đổi ý kiến, nhanh chóng thống nhát được các nội dung
* Công việc đã hoàn thiện tốt dù có nhiều khó khăn.
* 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

1. **KẾ HOẠCH KHẢO SÁT - KẾT QUẢ KHẢO SÁT**
2. **Kế hoạch khảo sát:**
   1. Khảo sát online:
3. 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?

1. 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. Khảo sát offline:

1. 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?

1. 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)

1. Chuẩn bị:

* Điện thoại hoặc máy quay có pin đủ
* micro

1. **Kết quả khảo sát:**

Bạn là sinh viên trường gì?

|  |  |
| --- | --- |
| **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 Kĩ 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 - Kĩ 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

1. **Các khó khăn, mâu thuẫn:**

* Khó khăn là việc thống nhất ý kiến chung của tất cả các thành viên trong nhóm.

**Giải quyết:** tổ chức họp thống nhất lại ý kiến chung, yêu cầu các bạn biết lắng nghe nhau hơn.

* Không chú ý đến công việc (kề cận ngày dealine mới bắt tay vào công việc )

**Giải quyết:** Nhóm trưởng nhắc nhở các bạn hoàn thành sớm trước hạn.

* Hay đùn đẩy những công việc khó, chưa có tinh thần tích cực

**Giải quyết:** Nhắc nhở về tiêu chí đánh giá, nhóm trưởng ghi nhận cũng như nhắc nhở về thái độ làm việc chung.

* Nhiều bạn không chú ý để hoàn thành hoàn chỉnh công việc.

**Giải quyết:** Phê bình, yêu cầu các bạn ấy làm lại công việc để hoàn thiện hơn.

* Một vài bạn bị thiếu nhiều kỹ năng cơ bản. (làm việc nhóm, sử dụng word, power point, quản lý thời gian.

**Giải quyết:** Tổ chức chỉ cho các bạn vào các buổi họp.

1. **Đánh giá từng thành viên:**
2. Thành viên 1:

Họ và tên: Nguyễn Thành Trung. (Nhóm trưởng)

MSSV: 20520946

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tiêu chí 1 | Tiêu chí 2 | Tiêu chí 3 | Tiêu chí 4 | Tiêu chí 5 | Tổng |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |

1. Thành viên 2:

Họ và tên: Nguyễn Hữa Tuấn.

MSSV: 20522119

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tiêu chí 1 | Tiêu chí 2 | Tiêu chí 3 | Tiêu chí 4 | Tiêu chí 5 | Tổng |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |

1. Thành viên 3:

Họ và tên: Trương Minh Giảng.

MSSV: 20520953

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tiêu chí 1 | Tiêu chí 2 | Tiêu chí 3 | Tiêu chí 4 | Tiêu chí 5 | Tổng |
| 2 | 2 | 2 | 1.75 | 2 | 9.75 |

1. Thành viên 4:

Họ và tên: Hứa Giáo Chương

MSSV: 20520885

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tiêu chí 1 | Tiêu chí 2 | Tiêu chí 3 | Tiêu chí 4 | Tiêu chí 5 | Tổng |
| 1.5 | 1.5 | 2 | 2 | 2 | 9 |

1. Thành viên 5:

Họ và tên: Nguyễn Đức Triển

MSSV: 20520940

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tiêu chí 1 | Tiêu chí 2 | Tiêu chí 3 | Tiêu chí 4 | Tiêu chí 5 | Tổng |
| 1.75 | 1.75 | 1.75 | 1.75 | 2 | 9 |

1. **Đánh Giá chung:**

* Kết quả cho thấy được những áp lực mà sinh viên phải đối mặt.
* Từ đó cũng cho thấy được những ảnh hưởng tiêu cực của chúng.
* Nhóm cũng đề xuất cho các bạn sinh viên nhiều phương pháp để giúp các bạn bớt chịu ảnh hưởng từ những áp lực.
* Chúng ta hãy biết sống tích cực để không có một áp lực nào có thể cản bước tiến của chúng ta.