**NHÓM 3**

**TÁC ĐỘNG CỦA CĂNG THẲNG TÂM LÝ ĐẾN QUYẾT ĐỊNH HÀNH VI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP TP.HỒ CHÍ MINH**

# PHẦN MỞ ĐẦU

## **1. Lý do chọn đề tài:**

Trong thời đại hiện nay, vấn đề liên quan đến căng thẳng tâm lý và ảnh hưởng của nó đối với sinh viên đã trở thành một vấn đề đáng quan tâm và đầy tính cấp bách trong hệ thống giáo dục đại học. Cuộc sống hằng ngày và môi trường học tập đặt lên đôi vai của sinh viên những áp lực lớn từ việc phải hoàn thành bài tập, đối mặt với các kỳ thi, và xây dựng nền tảng cho tương lai nghề nghiệp của họ. Căng thẳng tâm lý có thể xuất phát từ nhiều nguồn, bao gồm áp lực học tập, khó khăn về tài chính, vấn đề liên quan đến mối quan hệ xã hội và áp lực từ cuộc sống cá nhân.

Lựa chọn đề tài này bắt nguồn từ việc nhận thức về sự cần thiết của nghiên cứu và khám phá thêm về tác động của căng thẳng tâm lý đối với đời sống và quyết định của sinh viên tại Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM (IUH). Đại học không chỉ đơn thuần là một giai đoạn quan trọng trong cuộc đời của mỗi sinh viên, mà còn là một thời kỳ quan trọng trong việc hình thành cá nhân và tương lai nghề nghiệp của họ. Tác động của căng thẳng tâm lý có thể gây ra sự ảnh hưởng đáng kể đến quyết định hành vi của sinh viên, bao gồm cả sự phát triển của cá nhân và hiệu suất thành quả học tập của họ.

Nguyễn Tấn Đạt và cộng sự (2013) thực hiện một nghiên cứu với 1161 học sinh từ lớp 6 đến lớp 12 tại thành phố Cần Thơ. Kết quả nghiên cứu cho thấy có 22,8% học sinh có triệu chứng lo âu và 41,1% học sinh có triệu chứng trầm cảm ở mức ngưỡng có thể được chẩn đoán. Ngoài ra, có 26,3% học sinh suy nghĩ tự tử nghiêm túc, 12,9% học sinh lập kế hoạch tự tử và 3,8% học sinh cố gắng tự tử. Các yếu tố nguy cơ liên quan đến lo âu và trầm cảm bao gồm bị bạo hành vật lý hoặc cảm xúc bởi gia đình và áp lực học tập cao.

Trần Minh Anh Quang và cộng sự (2022) tiến hành một nghiên cứu với 654 sinh viên đang theo học tại các trường Đại học thuộc khu vực miền Bắc Việt Nam. Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên có tự trọng khá cao (3,3 trên thang điểm từ 1 đến 4), tự thương khá cao (3,2 trên thang điểm từ 1 đến 5), chán nản trung bình (13,9 trên thang điểm từ 0 đến 63) và căng thẳng cao (19,4 trên thang điểm từ 0 đến 40). Trong đó sinh viên năm nhất có tự trọng và tự thương cao nhất, trong khi sinh viên năm cuối có chán nản cao nhất. Các yếu tố gây căng thẳng chủ yếu cho sinh viên là áp lực từ việc học (81%), áp lực từ gia đình (70%), áp lực từ bạn bè (59%) và áp lực từ xã hội (55%). Căng thẳng có xu hướng đi cùng với chán nản và giảm tự trọng, tự thương.

Qua những kết quả nghiên cứu, số liệu trên, nhóm nhận thấy căng thẳng tâm lý là một vấn đề phổ biến và nghiêm trọng đối với sinh viên. Căng thẳng tâm lý có thể gây ra những hậu quả xấu cho sức khỏe, học tập và quan hệ xã hội của sinh viên. Tuy nhiên, ở Việt Nam hiện tại còn ít những công trình nghiên cứu về những tác động khách quan và chủ quan của việc căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến quyết định hành vi của sinh viên. Từ đó, nhóm quyết định lựa chọn đề tài trên để nghiên cứu đó góp phần nâng cao nhận thức của sinh viên về căng thẳng tâm lý cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến sự đưa ra quyết định hành vi của sinh viên.

## **2. Mục tiêu nghiên cứu**

**2.1. Mục tiêu chính:**

Tìm hiểu về các tác động của căng thẳng tâm lý dẫn đến các quyết định hành vi của sinh viên trong trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.

**2.2. Mục tiêu cụ thể:**

* Khảo sát thực tế thực trạng mức độ căng thẳng tâm lý của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.
* Xác định các nhân tố gây ra tình trạng căng thẳng tâm lý của sinh viên của trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.
* Tìm hiểu các quyết định hành vi từ việc căng thẳng tâm lý quá mức gây ra cho sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.
* Đề xuất các biện pháp và giải pháp nhằm hạn chế việc gây ra căng thẳng tâm lý dẫn đến quyết định hành vi cho sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.

## **3. Câu hỏi nghiên cứu**

Thực trạng căng thẳng tâm lý (stress) hiện nay của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM có những biểu hiện nào?

Nguyên nhân nào dẫn đến các hiện tượng căng thẳng tâm lý (stress) của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM?

Tình trạng căng thẳng tâm lý (stress) dẫn đến những tác động nào đối với hành vi của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM?

Làm sao để giúp sinh viên Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM giảm căng thẳng tâm lý (stress)?

## **4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu**

**4.1. Đối tượng nghiên cứu**

Nghiên cứu tập trung vào sinh viên của Đại học Công nghiệp TP.Hồ Chí Minh.

**4.2. Phạm vi nghiên cứu**

* Phạm vi không gian:Nghiên cứu sẽ diễn ra tại Đại học Công Nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.
* Phạm vi thời gian:Thời gian nghiên cứu kéo dài từ ngày 01/09/2023 đến 01/12/2023.
* Phạm vi nội dung:Nghiên cứu sẽ tập trung vào căng thẳng tâm lý và cách nó ảnh hưởng đến quyết định hành vi của sinh viên tại Đại học Công Nghiệp TP.Hồ Chí Minh.
* Đối tượng thu thập thông tin:Toàn bộ sinh viên đang học tại Đại học Công Nghiệp TP.Hồ Chí Minh.

**5. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn của nghiên cứu**

**5.1. Ý nghĩa khoa học**

Tìm hiểu nguyên nhân và tác động của căng thẳng tâm lý (stress) đến hành vi của sinh viên Trường Đại học Công nghiệp TP.HCM. Xác định mối quan hệ giữa căng thẳng tâm lý và hành vi của sinh viên. Đồng thời, nghiên cứu có thể được sử dụng như tài liệu tham khảo cho các nghiên cứu sau này.

**5.2. Ý nghĩa thực tiễn**

Nghiên cứu về tác động của căng thẳng tâm lý đối với quyết định hành vi của sinh viên Đại học Công nghiệp TP.HCM mang ý nghĩa quan trọng. Đầu tiên, nó giúp sinh viên hiểu rõ hơn về cách căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến hành vi của họ và cách ứng phó. Điều này có thể giúp họ đối phó hiệu quả hơn với căng thẳng tâm lý trong cuộc sống và học tập hàng ngày.

Thứ hai, nghiên cứu cung cấp thông tin chi tiết về nguyên nhân gây ra căng thẳng tâm lý và cách chúng tác động đến hành vi. Dựa trên kết quả này, có thể đề xuất biện pháp hỗ trợ giảm tác động của căng thẳng tâm lý.

Cuối cùng, khi hiểu rõ hơn về tác động của căng thẳng tâm lý đối với hành vi của sinh viên, trường Đại học Công nghiệp TP.HCM có cơ sở để điều chỉnh và cải thiện môi trường học tập, hỗ trợ sự phát triển và thành công của sinh viên.

**TỔNG QUAN TÀI LIỆU**

**1. Các khái niệm**

**1.1. Khái niệm căng thẳng tâm lý (stress)**

Theo Shozo Shibuya (2020), stress là nguyên nhân gây ra căng thẳng tinh thần hoặc căng thẳng thể chất đến con người. Hans Selye (1952) cho rằng stress là một phản ứng sinh học không đặc hiệu của cơ thể trước những tình huống căng thẳng. Richard Lazarus và đồng nghiệp (1993) nói rằng: “Stress như một quá trình tương tác đặc biệt giữa con người với môi trường. Trong đó, chủ thể nhận thức sự kiện từ môi trường như là sự thử thách, sự hẫng hụt hoặc như một đòi hỏi mà chủ thể không thể ứng phó được chủ thể phải đối mặt với nguy hiểm" [2, tr. 61].

Trong nghiên cứu này, nhóm tác giả sẽ trình bày các vấn đề nghiên cứu liên quan đến các khái niệm về căng thẳng tâm lý (stress) được nêu trên.

**1.2. Khái niệm hành vi của sinh viên**

Theo Hoàng Phê (1988), hành vi được hiểu là toàn bộ những phản ứng, cách cư xử biểu hiện ra bên ngoài của một người trong một hoàn cảnh cụ thể nhất định. Phạm Minh Hạc (1995) cho rằng hành vi của con người là những biểu hiện bên ngoài thông qua các hoạt động và bao giờ hoạt động đó cũng gắn liền với động cơ, mục đích [19, tr 222]. Vũ Dũng (2008) định nghĩa hành vi là sự tương tác của cá nhân với môi trường bên ngoài trên cơ sở tính tích cực bên ngoài (vận động) và bên trong (tâm lý) của chúng, trong đó có định hướng của cơ thể sống đảm bảo thực hiện các tiếp xúc với thế giới bên ngoài [6, tr259].

Từ những định nghĩa trên, nhóm tác giả cho rằng hành vi của sinh viên là những hành động và cách ứng xử mà mỗi sinh viên thể hiện ra bên ngoài với môi trường mà họ tiếp xúc, hành vi thể hiện tính cách và cách sống của mỗi sinh viên.

**2. Thực trạng của việc căng thẳng tâm lý tác động đến quyết định hành vi của sinh viên**

Căng thẳng tâm lý là một hiện tượng phổ biến trong cuộc sống ngày nay, đặc biệt là đối với học sinh sinh viên. Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý, hành vi và quyết định của họ. Để hiểu rõ hơn về biểu hiện và ảnh hưởng của căng thẳng đến quyết định hành vi của học sinh sinh viên ở Việt Nam, chúng tôi sẽ trình bày hai nghiên cứu tiêu biểu sau đây.

Nguyễn Tấn Đạt và cộng sự (2013) thực hiện một nghiên cứu với sự tham gia của 1161 học sinh từ lớp 6 đến lớp 12 tại thành phố Cần Thơ. Trong số này, có 581 học sinh THCS và 580 học sinh THPT. Độ tuổi trung bình của các học sinh là 14,8 và tỉ lệ giới tính gồm 568 nữ (48,9%) và 593 nam (51,1%). Kết quả cho thấy, tỷ lệ triệu chứng trầm cảm và lo âu ở mức ngưỡng có thể được chẩn đoán là 22,8% và 41,1%, tương ứng. Tỷ lệ suy nghĩ tự tử nghiêm túc là 26,3%, trong khi tỷ lệ lập kế hoạch tự tử là 12,9% và tỉ lệ cố gắng tự tử là 3,8%. Các yếu tố nguy cơ liên quan đến lo âu và trầm cảm bao gồm bị bạo hành vật lý hoặc cảm xúc bởi gia đình và áp lực học tập cao.

Trần Minh Anh Quang và cộng sự (2022) đã thực hiện nghiên cứu với sự tham gia của 654 sinh viên đang theo học tại các trường Đại học thuộc khu vực miền Bắc Việt Nam. Trong số này, có 380 nam (58,1%) và 274 nữ (41,9%). Độ tuổi trung bình của các sinh viên là 20,6. Qua khảo sát các nhà nghiên cứu đã xác định mức độ tự trọng của sinh viên theo thang điểm Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), mức độ tự thương của sinh viên theo thang điểm Self-Compassion Scale (SCS), mức độ chán nản của sinh viên theo thang điểm Beck Depression Inventory (BDI) và mức độ căng thẳng của sinh viên theo thang điểm Perceived Stress Scale (PSS). Kết quả cho thấy, mức độ tự trọng trung bình của sinh viên là 3,3 (trên thang điểm từ 1 đến 4), cho thấy sinh viên có tự trọng khá cao. Mức độ tự thương trung bình của sinh viên là 3,2 (trên thang điểm từ 1 đến 5), cho thấy sinh viên có khả năng tự chấp nhận và quan tâm đến bản thân. Mức độ chán nản trung bình của sinh viên là 13,9 (trên thang điểm từ 0 đến 63), cho thấy sinh viên có nguy cơ mắc trầm cảm trung bình. Mức độ căng thẳng trung bình của sinh viên là 19,4 (trên thang điểm từ 0 đến 40), cho thấy sinh viên có căng thẳng cao hơn so với mức chuẩn là 13. Trong đó sinh viên năm nhất có tự trọng và tự thương cao nhất, trong khi sinh viên năm cuối có chán nản cao nhất. Các yếu tố gây căng thẳng chủ yếu cho sinh viên là áp lực từ việc học (81%), áp lực từ gia đình (70%), áp lực từ bạn bè (59%) và áp lực từ xã hội (55%). Sinh viên càng chán nản và buồn bã, thì càng cảm thấy căng thẳng và khó chịu. Ngược lại, sinh viên càng căng thẳng và khó chịu, thì càng dễ bị chán nản và buồn bã. Cho thấy chán nản và căng thẳng có xu hướng đi cùng nhau.

Qua hai nghiên cứu trên, chúng ta có thể thấy rằng căng thẳng là một vấn đề nghiêm trọng ảnh hưởng đến học sinh sinh viên ở Việt Nam. Căng thẳng có thể gây ra các triệu chứng lo âu, trầm cảm, suy nghĩ tự tử và giảm tự trọng, tự thương của họ. Căng thẳng cũng có thể làm giảm khả năng học tập, giao tiếp và quyết định của họ. Các yếu tố gây căng thẳng chủ yếu là áp lực từ việc học, gia đình, bạn bè và xã hội. Do đó, cần có những biện pháp phòng ngừa và giảm căng thẳng cho học sinh sinh viên.

**3****. Những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng tâm lý quyết định hành vi của sinh viên**

Căng thẳng tâm lý ở sinh viên xảy ra do nhiều nguồn nguyên nhân nhưng chủ yếu liên quan đến các yếu tố như là: học tập, thi cử, áp lực gia đình, mối quan hệ xung quanh, lo ngại về tài chính, năng lực, nghề nghiệp,… Căng thẳng áp lực luôn hiện hữa và đã trở thành một phần trong đời sống học tập hằng ngày của sinh viên do những kỳ vọng từ bên trong và cả bên ngoài đặt lên vai họ.

Căng thẳng trong học tập được xác định là nguyên nhân chính dẫn đến căng thẳng tâm lý ở sinh viên. Theo số liệu thống kê do Cục Hồ sơ Tội phạm Quốc gia công bố, cứ mỗi giờ lại có một học sinh tự tử (Saha, 2017). Cục đã đăng ký 1,8% sinh viên tự tử do thi trượt và tỷ lệ tự tử tăng 80% trong khoảng thời gian một năm. Một báo cáo của Lancet năm 2012 cũng trích dẫn rằng nhóm tuổi 15-29 ở Ấn Độ có tỷ lệ tự tử cao nhất thế giới và những con số này không có dấu hiệu giảm xuống. Lee & Larson (2000) giải thích sự căng thẳng này là sự tương tác giữa các yếu tố gây căng thẳng từ môi trường, sự đánh giá và phản ứng của sinh viên đối với những điều tương tự. Giờ đây nó đã trở thành một thực tế nghiêm trọng được gọi là “điểm dừng sự nghiệp” (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Do đó, nó trở thành một nguyên nhân đáng lo ngại vì nó là triệu chứng của mối lo ngại về sức khỏe tâm thần đang gia tăng ở Ấn Độ (Nadamuri & Ch, 2011).

Trầm cảm, lo lắng, các vấn đề về hành vi,… là một vài trong số rất nhiều vấn đề được báo cáo ở những học sinh có căng thẳng học tập cao (Deb, Strodl& Sun, 2015; Verma, Sharma & Larson, 2002). Tỷ lệ trầm cảm cũng được tìm thấy ở thanh thiếu niên căng thẳng vì nó liên quan đến việc không thể tập trung, sợ thất bại, đánh giá tiêu cực về tương lai, v.v. (Busari, 2012). Thanh thiếu niên cũng được cho là có nhiều hành vi nguy hiểm khác nhau như tăng cường uống rượu và ma túy, hoạt động tình dục không an toàn, không hoạt động thể chất, ăn ngủ kém (Hiệp hội Y tế Đại học Hoa Kỳ, 2009; Bennet & Holloway, 2014; King, Vidourek & Singh, 2014). Áp lực mà những sinh viên này phải đối mặt để thực hiện là rất nghiêm trọng, dẫn đến số vụ cố gắng tự tử tăng gấp 5 lần.

Một số yếu tố gây căng thẳng phổ biến được báo cáo trong môi trường học thuật bao gồm bài tập quá nhiều, quản lý thời gian và kỹ năng xã hội kém, cạnh tranh ngang hàng,... (Fairbrother & Warn, 2003). Những kết quả này phù hợp với các nghiên cứu được thực hiện ở Ấn Độ cũng như được báo cáo bởi Sreeramareddy, Shankar, Binu, Mukopadhyay, Ray & Menezes (2007).

Các yếu tố cụ thể khác của cá nhân bao gồm các vấn đề trong quản lý tài chính, thay đổi môi trường sống, khó khăn trong việc quản lý cuộc sống cá nhân và học tập, áp lực từ gia đình,... (Byron, Brun & Ivers, 2008; Chernomas & Shapiro, 2013; Goff, 2011; Jimenez, Navia-Osorio & Diaz , 2010; Moscaritolo, 2009).

Hệ thống giáo dục cũng đóng một vai trò tạo điều kiện, sau đó dẫn đến mức độ căng thẳng gia tăng của học sinh. Một số nguồn bao gồm giảng đường quá đông, hệ thống chấm điểm học kỳ, nguồn lực và cơ sở vật chất không đầy đủ (Awing & Agolla, 2008), giáo trình quá rộng lớn (Agrawal & Chahar, 2007; Sreeramareddy et al, 2007), thời gian dài và kỳ vọng học vẹt (Deb và cộng sự, 2015). Cha mẹ và các tổ chức không ngừng gieo rắc nỗi sợ thất bại, ảnh hưởng đến lòng tự trọng và sự tự tin của các em. Ang & Huân (2006) cho biết những kỳ vọng gia tăng là một trong những yếu tố làm tăng mức độ căng thẳng.

Do đó, sinh viên có rất nhiều nguồn gây nên căng thẳng tâm lý (stress)quyết định đến hành vi, việc hiểu rõ nguyên nhân gây căng thẳng sẽ giúp đưa ra các biện pháp can thiệp phù hợp nhằm mục đích giảm mức độ căng thẳng của sinh viên.

**4. Những tác động của căng thẳng tâm lý đến hành vi của sinh viên**

Nguyễn Đạt Đạm (2018) căng thẳng tâm lý ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập và rèn luyện của sinh viên, nhất là trong các trường đại học quân sự. Kết quả nghiên cứu về mức độ stress tại các trường này đã cho thấy 18,5% sinh viên trải qua stress ở mức rất căng thẳng, 62,4% ở mức căng thẳng, và 19,1% ở mức ít căng thẳng. Nhận thức của sinh viên bị ảnh hưởng khi căng thẳng tâm lý làm giảm khả năng tập trung, sáng tạo và trí nhớ, thậm chí làm sinh viên lo sợ và bị ám ảnh trong quá trình học tập. Cảm xúc và tình cảm của sinh viên cũng thay đổi đáng kể, Thường thì sinh viên sẽ thể hiện sự cáu gắt không hợp lý, nóng nảy, và khó chịu, có thể dẫn đến phản ứng thất thường trong các mối quan hệ, tình trạng lo âu hoặc cảm thấy thu mình. Căng thẳng tâm lý khiến tâm lý căng thẳng và đặt lên học viên áp lực nặng nề. Điều này ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của họ, giảm chất lượng học tập và rèn luyện, làm mất đi sự tập trung. Hơn nữa, căng thẳng tâm lý cũng gây hại cho sức khỏe của sinh viên, xuất hiện các triệu chứng như mất ngủ, lo âu, tim đập không đều, đau đầu, và nhiều vấn đề sức khỏe khác.

Đặng Thị Lan (2019) căng thẳng tâm lý trong quá trình học ngoại ngữ của sinh viên thể hiện qua nhiều biểu hiện. Mặt sinh lý, họ trải qua mệt mỏi, đau nhức, và có khả năng ngại vận động. Mặt nhận thức, suy nghĩ tiêu cực, khó tập trung, và trí nhớ yếu kém. Cảm xúc của họ thường bao gồm lo lắng, sự chán nản, khó chịu và thiếu kiên nhẫn. Các biểu hiện về hành vi bao gồm khả năng duy trì hoạt động học ngoại ngữ kém, nhiều sai sót, khó quản lý thời gian, và phản ứng quá mức. Các tình trạng này có thể ảnh hưởng xấu đến hiệu suất học tập và trải nghiệm của sinh viên khi học ngoại ngữ.

Trần Thái Phúc (2020) trong nghiên cứu về căng thẳng cảm xúc của nữ sinh viên điều dưỡng chính quy tại Trường Đại học Y Dược Thái Bình năm 2020, kết quả cho thấy mối liên quan mạnh mẽ giữa căng thẳng cảm xúc và học lực của họ. Sinh viên có điểm xếp loại học tập ở mức khá trở lên thường có nguy cơ bị căng thẳng cảm xúc mức độ cao chỉ bằng một nửa so với những sinh viên có kết quả học tập ở mức trung bình khá trở xuống. Tác động của căng thẳng tâm lý có thể ảnh hưởng đáng kể đến cuộc sống và học tập. Nó làm cho sinh viên gặp khó khăn trong việc tập trung và thậm chí dẫn đến sự suy giảm về hiệu suất học tập dù có cố gắng. Trong trường hợp nghiêm trọng, sinh viên có thể thể hiện những hành vi không kiểm soát như bỏ học, gây rối, xung đột với người khác, và thậm chí có suy tư tự tử hoặc các dấu hiệu loạn thần.

**5. Một số vấn đề, khía cạnh chưa được đề cập trong các nghiên cứu trước đó.**

Dựa vào những nguồn thông tin và các nghiên cứu đã có, liên quan đến tình trạng tác động của căng thẳng tâm lý dẫn đến quyết định hành vi của sinh viên, ta có thể dễ dàng nhận thấy những tác động của căng thẳng tâm lý dẫn đến các hành vi của sinh viên đang ở mức độ đáng được quan tâm. Mặc dù vậy, các nghiên cứu trước đó về chủ đề này vẫn còn nhiều thiếu sót vì không đào sâu các khía cạnh:

Các yếu tố ảnh hưởng: Các nghiên cứu trước mới chỉ tập trung vào áp lực học tập, tiền bạc và môi trường xung quanh. Nhưng chưa có sự khảo sát về các yếu tố ảnh hưởng khác như: ngành đang theo học, kỹ năng mềm, nhu cầu của bản thân. Những yếu tố này có ảnh hưởng sâu sắc đến khả năng phản ứng và quyết định hành vi của sinh viên khi gặp căng thẳng.

Vai trò của các nguồn hỗ trợ tâm lý trong việc giảm bớt căng thẳng tâm lý và nâng cao quyết định hành vi của sinh viên: Các nghiên cứu trước chỉ ra rằng có sự liên kết giữa các nguồn hỗ trợ tâm lý như gia đình, bạn bè, giáo viên,… với mức độ căng thẳng tâm lý và quyết định hành vi của sinh viên. Tuy nhiên, các nghiên cứu đó chưa so sánh mức độ hiệu quả của các nguồn hỗ trợ tâm lý khác nhau, cũng như chưa khám phá những rào cản trong việc tiếp cận các nguồn hỗ trợ tâm lý cho sinh viên.

Tuy số lượng sinh viên gặp phải trường hợp này khá là nhiều, nhưng vấn đề này chưa được tiếp cận và nghiên cứu kĩ càng với sinh viên IUH, dù rằng các hậu quả nghiêm trọng có thể gây ra. Vì lẽ đó, việc nghiên cứu, khảo sát thực trạng tác động của căng thẳng tâm lý dẫn đến các hành vi của sinh viên là rất quan trọng, nhằm biết rõ tỉ lệ sinh viên IUH bị tác động, ảnh hưởng bởi tình trạng này. Đưa ra được các biện pháp xử lý kịp thời và phù hợp giúp đỡ sinh viên. Đồng thời, giúp sinh viên nhận ra được tầm quan trọng của việc bảo vệ sức khỏe của bản thân.

**NỘI DUNG – PHƯƠNG PHÁP**

**1. Thiết kế nghiên cứu**

Nhóm lựa chọn sử dụng phương pháp thiết kế nghiên cứu gồm thiết kế nghiên cứu định lượng, thiết kế nghiên cứu cắt ngang và thiết kế nghiên cứu phi thực nghiệm vì những lý do sau:

+ Thiết kế nghiên cứu định lượng: Các yếu tố gây ra căng thẳng tâm lý dẫn đến hành vi của sinh viên có mối liên hệ với các yếu tố khách quan từ bên ngoài và các yếu tố chủ quan đến từ bản thân của đối tượng. Do vậy, nghiên cứu này cho phép chúng ta thu thập được nhiều thông tin hơn so với phương pháp nghiên cứu định tính nên đây là một lựa chọn hợp lý. Pháp thu thập dữ liệu mà nhóm chọn trong nghiên cứu này là khảo sát bằng bảng hỏi. Việc này sẽ thu thập được lượng thông tin lớn nhưng không mất nhiều thời gian và chi phí cho quá trình khảo sát. Việc này sẽ không gây mất nhiều thời gian cũng như là chi phí cho quá trình khảo sát, và sẽ giúp thu thập được lượng thông tin lớn.

+ Thiết kế nghiên cứu cắt ngang: Nghiên cứu chỉ là thu thập dữ liệu duy nhất một lần nên thiết kế này sẽ giúp thực hiện nhanh, ít tốn kém, tiện lợi để khảo sát nhiều mối liên hệ cùng một lúc và không cần theo dõi trong thời gian dài.

+ Thiết kế nghiên cứu phi thực nghiệm: Thiết kế không tạo ra bất kỳ tác động nào làm biến đổi trạng thái và môi trường của đối tượng mà nhóm muốn thu thập dữ liệu.

**2. Chọn mẫu**

* **Dân số nghiên cứu**

Sinh viên đang theo học tại trường Đại học Công nghiệp TP.HCM

* **Cỡ mẫu**

Áp dụng phương pháp tính cỡ mẫu theo công thức Cochran (1977)

Trong đó:

n = kích cỡ mẫu

z = giá trị ngưỡng của phân phối chuẩn (z = 1,96 tương ứng độ tin cậy 95%)

p = xác suất chọn (p = 0,5 là tỉ lệ tối đa)

ɛ = sai số cho phép (thường lấy ở mức 5%)

Vì trong quá trình khảo sát khó tránh khỏi sự hao hụt nên nhóm tác giả quyết định chọn 500 sinh viên đang theo học tại trường Đại học Công nghiệp TP.HCM để tham gia khảo sát.

* **Cách tiếp cận dân số mẫu**

Gửi link khảo sát vào các hội nhóm của các bạn là sinh viên từ năm một đến năm tư của trường Đại học Công nghiệpTP.HCM.

* **Chiến lược chọn mẫu**

Với bối cảnh nghiên cứu về tác động của căng thẳng đối với hành vi của sinh viên trường Đại học Công nghiệp TP.HCM, nhóm nghiên cứu đã lựa chọn một chiến lược chọn mẫu phi xác suất thuận tiện. Khảo sát được thực hiện trực tuyến qua nền tảng Google Form sinh viên có thể truy cập vào đường link khảo sát trên tinh thần tự nguyện. Sự lựa chọn này giúp cho nhóm nghiên cứu tiết kiệm thời gian và chi phí mà vẫn đem lại nhiều hiệu quả thống kê số liệu trong cả quá trình khảo sát.

**3. Thiết kế bảng câu hỏi khảo sát**

Bảng những câu hỏi gồm 23 câu hỏi, trong 23 câu hỏi có 3 câu hỏi là hỏi về thông tin của cá nhân sinh viên và 20 câu hỏi về các khía cạnh liên quan đến căng thẳng tâm lý của sinh viên. Các câu hỏi đều là câu hỏi đóng, cho phép sinh viên sẽ trả lời là chọn một hoặc nhiều đáp án trong các đáp án có sẵn trên phiếu khảo sát. Bảng câu hỏi được thiết kế dựa trên các câu hỏi nghiên cứu và các tài liệu tham khảo trong nước và ngoài nước. Bảng câu hỏi đã được kiểm tra kỹ lưỡng bởi các thành viên trong nhóm.

**4. Phương pháp nghiên cứu**Để thành công đạt được những mục tiêu đề ra, nhóm nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau đây:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mục tiêu nghiên cứu** | **Phương pháp thu thập dữ liệu** | **Phép tính thống kê** |
| 1. Khảo sát thực trạng mức độ căng thẳng tâm lýcủa sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. | Khảo sát bằng phiếu khảo sát câu hỏi với 500 sinh viên đang theo học tại trường IUH. | Thống kê mô tả |
| 2. Xác định các nhân tố gây ra tình trạng căng thẳng tâm lý của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. |
| 3. Tìm hiểu các quyết định hành vi từ việc căng thẳng tâm lý quá mức gây ra cho sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh |
| 4. Đề xuất những giải pháp nhằm hạn chế tối thiểu việc gây ra căng thẳng tâm lý dẫn đến quyết định hành vi cho sinh viên trường Đại học Công nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh. | Suy luận logic dựa trên các kết quả nghiên cứu và cơ sở lý thuyết |  |

**4.1. Quy trình thu thập dữ liệu**

Khảo sát bằng bảng câu hỏi được tạo trên Google Form để thu thập thông tin cho đề tài nghiên cứu

Thời gian khảo sát: Từ 01/09/2023 đến 01/12/2023

Khảo sát bằng bảng câu hỏi với sự tham gia của 500 sinh viên Trường Đại học Công Nghiệp TP.HCM. Bảng câu hỏi được nhóm tác giả thiết kế trên Google Form sau đó gửi đường link vào các nhóm Zalo lớp học phần của các thành viên trong nhóm và nhóm Facebook có sự tham gia của sinh viên Trường Đại học Công Nghiệp TP.HCM. Người tham gia khảo sát sẽ mất khoảng 15 phút để hoàn thành các câu hỏi. Bảng câu hỏi sẽ được đóng khi đủ số lượng người tham gia khảo sát là 500 sinh viên. Sau khi tổng hợp thông tin từ khảo sát, nhóm tác giả sẽ nhập dữ liệu vào máy tính để tiện thống kê và nghiên cứu.

**4.2. Xử lý dữ liệu**

**Quy trình xử lý dữ liệu**

**Bước 1:**Nhóm tiến hành tổng hợp các phiếu khảo sát, dùng phần mềm Google sheet để thống kê, xác định thông tin.

**Bước 2:**   
Rà soát lại các phiếu khảo sát, loại bỏ một số phiếu không đạt yêu cầu, trùng lặp, sau đó lưu trữ thông tin.

**Bước 3:**Xử lí dữ liệu bằng phép tính thống kê mô tả để xác định được số lượng người tham gia khảo sát, thái độ, so sánh giữa các nhóm.  
Sử dụng SPSS để tăng mức độ tin cậy cho kết quả và tiết kiệm thời gian.

**Bước 4:**Xuất dữ liệu, trình bày kết quả nghiên cứu sau khi đã hoàn thành việc phân tích.

**CẤU TRÚC DỰ KIẾN CỦA LUẬN VĂN**

**Phần mở đầu:**

1. Lí do chọn đề tài

2. Mục tiêu nghiên cứu

3. Câu hỏi nghiên cứu

4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

5. Ý nghĩa khoa học và thực tiễn

**Chương I: Cơ sở lý luận của đề tài**

1.1. Các khái niệm cơ bản của đề tài nghiên cứu (căng thẳng tâm lý, hành vi của sinh viên)

1.2. Thực trạng của việc căng thẳng tâm lý tác động đến quyết định hành vi của sv

1.3. Xác định những nguyên nhân dẫn đến căng thẳng tâm lý quyết định hành vi của sinh viên

1.4. Những tác động của căng thẳng đến hành vi của sinh viên

1.5. Một số vấn đề, khía cạnh chưa được đề cập trong các nghiên cứu trước đó

**Chương II: Phương pháp nghiên cứu**

2.1. Khảo sát bằng bảng hỏi

2.2. Phỏng vấn không có cấu trúc chặc chẽ

**Chương III: Kết quả nghiên cứu và thảo luận**

3.1. Phân tích thực trạng chủ điểm nghiên cứu

3.2. Kết quả nghiên cứu

3.3. Thảo luận

**KẾ HOẠCH THỰC HIỆN ĐỀ TÀI**

Nghiên cứu sẽ được tiến hành như sau:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **NGƯỜI THỰC HIỆN** | **CÔNG VIỆC** | **THỜI GIAN (TUẦN)** | | | | | | | | |
|  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 |  | Lí do chọn đề tài |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  | Mục tiêu nghiên cứu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  | Đối tượng và phạm vi nghiên cứu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | Câu hỏi nghiên cứu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  | Ý nghĩa khoa học  Ý nghĩa thực tiễn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | Tìm tài liệu lý thuyết có liên quan  Danh mục tài liệu tham khảo |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  | Tổng hợp, chỉnh sửa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Tổng quan tài liệu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Thiết kế nghiên cứu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  | Chọn mẫu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  | Thiết kế bảng câu hỏi khảo sát |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  | Phương pháp nghiên cứu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  | Cấu trúc dự kiến |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  | Chỉnh sửa và hoàn thiện bài tiểu luận |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | Thiết kế PowerPoint |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  | Trình bày đề tài |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

## Tài liệu tiếng Việt

1. Hoàng Phê (1988). *Từ điển tiếng Việt*, NXB Từ điển Bách khoa.
2. Phạm Minh Hạc (1995). *Tâm lý học*, NXB Giáo Dục
3. Vũ Dũng (2008). *Từ điển Tâm lý học*, NXB Từ điển Bách khoa.
4. Shozo Shibuya (2020). *Từ Điển Tâm Lý - Tính Cách Và Cảm Xúc Đến Từ Đâu*, NXB Thế Giới.

## Tài liệu tiếng Anh

1. Hans Selye (1952). *The story of the adaptation syndrome:told in the form of informal, illustrated lectures*, Medical Publishers.
2. Richard Lazarus (1993). "Why We Should Think of Stress as a Subset of Emotion", in *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, 2nd ed., L Goldberger and S. Breznitz (ed), New York, N.Y., Free Press.
3. Reddy, K.J., Menon, K.R. and Thattil, A. (2018) Academic Stress and Its Sources among University Students. Biomedical and Pharmacology Journal, 11, 531-537.
4. Nguyen, D. T., Dedding, C., Pham, T. T., Wright, P., & Bunders, J. (2013, December 1). Depression, Anxiety, and Suicidal Ideation Among Vietnamese Secondary School Students and Proposed Solutions: A Cross-sectional Study. BMC Public Health. Retrieved December 2, 2023, from https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1195
5. Tran, M. A. Q., Vo‐Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B., & Chau, N. N. T. (2022, September 15). Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators. Mindfulness. Retrieved December 2, 2023, from https://doi.org/10.1007/s12671-022-01980-x

# PHỤ LỤC PHIẾU KHẢO SÁT

Xin chào, bạn được mời tham gia khảo sát về tác động của căng thẳng tâm lý đến quyết định hành vi của sinh viên trường Đại học Công Nghiệp TP.HCM. Mục đích của khảo sát này là để nghiên cứu thực trạng, nguyên nhân, tác động và chiến lược giảm căng thẳng tâm lý của sinh viên. Khảo sát này sẽ mất khoảng 15 phút để hoàn thành. Câu trả lời của bạn sẽ được bảo mật và chỉ được sử dụng cho mục đích nghiên cứu. Vui lòng trả lời thật lòng và chính xác. Xin chân thành cảm ơn!

## Phần I: Thông tin cá nhân

1. **Giới tính**
   * Nam
   * Nữ
   * Mục khác:

## Bạn là sinh viên năm mấy của trường Đại học Công nghiệp TP.HCM?

* + Năm nhất
  + Năm hai
  + Năm ba
  + Năm tư
  + Năm năm

## Bạn theo học ngành nào của trường Đại học Công nghiệp TP.HCM?

* + Công nghệ thông tin
  + Cơ khí
  + Điện
  + Điện tử
  + Hóa học
  + Kinh tế
  + Quản trị kinh doanh
  + Kế toán
  + Ngôn ngữ
  + Khác (vui lòng ghi rõ)

**Phần II. Câu hỏi khảo sát**

**Phần 1: Thực trạng căng thẳng tâm lý có những biểu hiện nào?**

1. **Bạn có thường xuyên cảm thấy căng thẳng tâm lý trong quá trình học tập không?**
   * Rất thường xuyên
   * Thường xuyên
   * Không thường xuyên
   * Hiếm khi
   * Không bao giờ

# Bạn thường cảm thấy căng thẳng tâm lý vào thời điểm nào trong học kỳ?

* + Đầu học kỳ
  + Giữa học kỳ
  + Cuối học kỳ
  + Trước khi thi
  + Sau khi thi
  + Không có thời điểm cụ thể nào

3. Bạn cảm thấy căng thẳng tâm lý với mức độ nào trong thang điểm từ 1 đến 10, trong đó 1 là không căng thẳng và 10 là rất căng thẳng?

□ 1

□ 2

□ 3

□ 4

□ 5

□ 6

□ 7

□ 8

□ 9

□ 10

Phần 2:Nguyên nhân nào dẫn đến các hiện tượng căng thẳng tâm lý của sinh viên?

1. **Bạn thường có những biểu hiện nào khi cảm thấy căng thẳng tâm lý? (Có thể chọn nhiều đáp án)**
   * Đau đầu
   * Mệt mỏi
   * Buồn nôn
   * Khó ngủ
   * Lo lắng
   * Bực bội
   * Tự ti
   * Khó tập trung
   * Khó quyết định
   * Khó hợp tác
   * Khác (vui lòng ghi rõ)
2. **Theo bạn, nguyên nhân nào gây ra căng thẳng tâm lý cho bạn trong quá trình học tập? (Có thể chọn nhiều đáp án)**
   * Áp lực từ gia đình
   * Áp lực từ bạn bè
   * Áp lực từ giáo viên
   * Áp lực từ bản thân
   * Khối lượng học tập quá nhiều
   * Nội dung học tập quá khó
   * Thiếu thời gian để học tập
   * Thiếu thời gian để nghỉ ngơi
   * Thiếu thời gian để giải trí
   * Thiếu kỹ năng học tập
   * Thiếu kỹ năng quản lý thời gian
   * Thiếu kỹ năng giải quyết vấn đề
   * Thiếu kỹ năng giao tiếp
   * Thiếu kỹ năng xử lý xung đột
   * Khác (vui lòng ghi rõ)

**Phần 3: Tình trạng căng thẳng tâm lý dẫn đến những tác động tiêu cực nào đối với hành vi của sinh viên?**

1. **Bạn thường làm gì khi cảm thấy căng thẳng tâm lý? (Có thể chọn nhiều đáp án)**
   * Ngủ
   * Ăn
   * Uống
   * Hút thuốc
   * Chơi game
   * Xem phim
   * Nghe nhạc
   * Đọc sách
   * Thể dục
   * Thiền
   * Nói chuyện với người thân
   * Nói chuyện với bạn bè
   * Nói chuyện với giáo viên
   * Tìm kiếm thông tin trên mạng
   * Tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia
   * Khác (vui lòng ghi rõ)
2. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến quyết định hành vi của bạn không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không
3. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến học tập của bạn không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không
4. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không
5. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến mối quan hệ của bạn với người thân, bạn bè và giáo viên không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không
6. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến tâm trạng của bạn không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không
7. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến nhận thức về bản thân của bạn không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không

Phần 4: Các chiến lược nào giúp sinh viên giảm căng thẳng tâm lý và cải thiện hành vi của họ?

1. **Bạn có thấy căng thẳng tâm lý ảnh hưởng đến kế hoạch tương lai của bạn không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít

* + Không

1. **Bạn có thấy mình có thể kiểm soát được căng thẳng tâm lý của mình không?**
   * Rất có thể
   * Có thể
   * Không chắc chắn
   * Không thể
   * Rất không thể
2. **Bạn có thấy mình có thể kiểm soát được căng thẳng tâm lý của mình không?**
   * Rất có thể
   * Có thể
   * Không chắc chắn
   * Không thể
   * Rất không thể
3. **Bạn có thấy mình cần được hỗ trợ để giảm căng thẳng tâm lý không?**
   * Rất cần
   * Cần
   * Không chắc chắn
   * Không cần
   * Rất không cần
4. **Bạn có thấy trường quan tâm đến vấn đề căng thẳng tâm lý của sinh viên không?**
   * Rất quan tâm
   * Quan tâm
   * \]Không quan tâm
   * Không biết
5. **Bạn có mong muốn trường tổ chức thêm các hoạt động giúp sinh viên giảm căng thẳng tâm lý không?**
   * Rất mong muốn
   * Mong muốn
   * Không mong muốn
   * Không quan tâm
6. **Bạn có tham gia các câu lạc bộ, đội nhóm hoặc các hoạt động ngoại khóa của trường không?**
   * Có
   * Không
7. **Nếu có, bạn có thấy các hoạt động đó giúp bạn giảm căng thẳng tâm lý và cải thiện hành vi không?**
   * Rất nhiều
   * Nhiều
   * Ít
   * Rất ít
   * Không

*Chân thành cảm ơn bạn đã dành thời gian hoàn thành khảo sát này! Bạn đã góp phần vào nghiên cứu quan trọng về căng thẳng tâm lý ở sinh viên. Nhóm hy vọng khảo sát này sẽ giúp bạn nhận thức và chăm sóc tốt hơn cho sức khỏe tâm lý của mình. Chúc bạn học tập tốt và hạnh phúc!*