**HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG**

**BÀI KIỂM TRA GIỮA KỲ**

**Học phần: PPLNCKH**

Họ và tên: Lê Trung Chiến

Mã sinh viên: B24DTCN308

Lớp : D24TXCN09-B

**Câu 1: Trình bày bản chất của lý thuyết khoa học?**

Bài làm

Bản chất của lý thuyết khoa học bao gồm :

-Tính hệ thông là một hệ thống chặt chẽ, được cấu thành từ các yếu tố như khái niệm, định luật, và nguyên lý. Các yếu tố này được tổ chức một cách logic và liên kết với nhau nhằm tạo ra một khuôn khổ để hiểu và dự đoán hiện tượng.

-Cơ sở thưc nghiệm là những kết quả thu thập từ quan sát và thử nghiệm là nền tảng để kiểm chứng tính đúng đắn của lý thuyết.

-Tính giải thích nhằm giải thích các hiện tượng tự nhiên hoặc xã hội bằng cách đưa ra các nguyên nhân và quy luật chi phối hiện tượng đó.

-Tính dự đoán có khả năng dự đoán các hiện tượng mới hoặc các kết quả thí nghiệm chưa được kiểm chứng, từ đó giúp định hướng nghiên cứu và ứng dụng.

-Tính sửa đổi và bổ sung là lý thuyết khoa học không phải là một hệ thống cố định. Khi xuất hiện những dữ liệu mới hoặc khi có bằng chứng phản bác lý thuyết hiện tại, lý thuyết có thể được sửa đổi, bổ sung hoặc thay thế bởi một lý thuyết khác phù hợp hơn.

-Tính khách quan là lý thuyết khoa học dựa trên các phương pháp nghiên cứu khách quan, không bị ảnh hưởng bởi quan điểm cá nhân, và có thể được kiểm chứng hoặc tái tạo bởi các nhà khoa học khác.

-Khả năng phổ quát hóa là lý thuyết khoa học có thể áp dụng để giải thích một loạt các hiện tượng tương tự trong những điều kiện nhất định, thay vì chỉ giới hạn ở một trường hợp cụ thể.

**Câu 2: Dựa vào một đề tài khoa học đã được công bố, các anh/chị hãy vận dụng quy trình nghiên cứu khoa học để phân tích đề tài khoa học đó?**

Bài làm

**Đề tài khoa học: "Tác động của việc sử dụng mạng xã hội đến sức khỏe tâm lý của sinh viên đại học"**

**B1 : Xác định vấn đề nghiên cứu**

**-Câu hỏi:** Sử dụng mạng xã hội có ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tâm lý của sinh viên?

**-Tầm quan trọng:** Việc lạm dụng mạng xã hội có thể dẫn đến các vấn đề tâm lý như căng thẳng, trầm cảm, hoặc rối loạn giấc ngủ, đặc biệt là ở nhóm sinh viên.

**B2: Tổng quan tài liệu**

**-Phân tích tài liệu:** Nghiên cứu trước đã chỉ ra mối liên hệ giữa thời gian sử dụng mạng xã hội với các vấn đề như lo âu, mất tập trung, và tự ti.

**-Khe hổng kiến thức:** Cần tìm hiểu sâu hơn về tác động cụ thể trên từng khía cạnh sức khỏe tâm lý và sự khác biệt giữa các nhóm sinh viên (tuổi, giới tính, ngành học).

**B3: Xây dựng giả thuyết**

**-Giả thuyết:** Thời gian sử dụng mạng xã hội càng nhiều, mức độ căng thẳng và trầm cảm ở sinh viên càng cao.

**B4 :Thiết kế nghiên cứu**

**-Phương pháp:**

+Nghiên cứu định lượng thông qua bảng câu hỏi khảo sát.

+Nghiên cứu định tính bằng phỏng vấn sâu một số sinh viên.

**-Đối tượng:** Sinh viên từ các trường đại học khác nhau, đại diện các ngành học, độ tuổi 18–24.

**-Mẫu nghiên cứu:** Chọn mẫu 300 sinh viên, phân chia theo thời gian sử dụng mạng xã hội (ít hơn 2 giờ/ngày, 2–4 giờ, trên 4 giờ).

**B5 : Thu thập dữ liệu**

**-Dữ liệu định lượng:**

+Thời gian sử dụng mạng xã hội hàng ngày.

+Kết quả từ thang đo mức độ căng thẳng (PSS), trầm cảm (PHQ-9), và hài lòng cuộc sống (SWLS).

**-Dữ liệu định tính:** Trích dẫn ý kiến của sinh viên về cảm nhận khi sử dụng mạng xã hội, các tình huống gây căng thẳng.

**B6 : Phân tích dữ liệu**

**-Phương pháp phân tích:**

+Thống kê mô tả để xác định tần suất sử dụng mạng xã hội.

+Phân tích tương quan để tìm mối liên hệ giữa thời gian sử dụng mạng xã hội và các chỉ số sức khỏe tâm lý.

+Phân tích nội dung các phỏng vấn để tìm ra nguyên nhân chủ yếu.

**B7 :Kết quả và thảo luận**

**-Kết quả:** Sinh viên sử dụng mạng xã hội trên 4 giờ/ngày có nguy cơ trầm cảm cao hơn 35% so với nhóm sử dụng dưới 2 giờ.

+Thời gian dành cho mạng xã hội làm giảm chất lượng giấc ngủ và gia tăng cảm giác cô đơn.

**-Thảo luận:**

+Các yếu tố như "so sánh xã hội" hoặc "sợ bị bỏ lỡ (FOMO)" là nguyên nhân chính gây ra căng thẳng.

+Hạn chế của nghiên cứu: Mẫu nghiên cứu chưa đủ đa dạng về địa lý và hoàn cảnh kinh tế.

**B8 : Kết luận và khuyến nghị**

**-Kết luận:** Việc lạm dụng mạng xã hội có tác động tiêu cực đáng kể đến sức khỏe tâm lý của sinh viên.

**-Khuyến nghị:**

+Sinh viên cần quản lý thời gian sử dụng mạng xã hội hợp lý.

+Nhà trường nên tổ chức các chương trình hỗ trợ tâm lý và giáo dục về sức khỏe tinh thần.

**B9 : Công bố kết quả**

+Công bố trên tạp chí khoa học chuyên ngành về tâm lý học hoặc giáo dục.

+Trình bày tại các hội thảo dành cho giảng viên và cán bộ hỗ trợ sinh viên.