

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT TP. HCM

KHOA CHÍNH TRỊ VÀ LUẬT




HCMUTE

TIỂU LUẬN KẾT THÚC HỌC PHẦN
HỌC KỲ 3/2023-2024

NHẬP MÔN XÃ HỘI HỌC

CÁC HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ CỦA SINH VIÊN
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT HIỆN NAY

GVHD: GVC.TS. Nguyễn Thị Như Thúy

MÃ HP: INSO321005 – 02 CLC

NHÓM SINH VIÊN THỰC HIỆN:

STT	HỌ VÀ TÊN	MSSV
1	Nguyễn Vũ Triết	23110161
2	Nguyễn Quốc Vĩ	23110174
3	Võ Thị Mai Quỳnh	23110147
4	Phạm Thị Vân Ánh	23110076
5	Nguyễn Lê Hữu Hoàng	23110099

Tp. Hồ Chí Minh, tháng 07 năm 2024

DANH SÁCH CÁC THÀNH VIÊN THAM GIA TIÊU LUẬN

HỌC KÌ 3 NĂM HỌC 2023 – 2024

Chủ đề: Các hoạt động giải trí của sinh viên Trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật hiện nay

STT	HỌ TÊN SINH VIÊN	MSSV	NHIỆM VỤ	KẾT QUẢ
1	Nguyễn Vũ Triết	23110161	Mục 2.2.1 và word	Hoàn thành 100%
2	Nguyễn Quốc Vĩ	23110174	Mục 2.2.3 và 2.3	Hoàn thành 100%
3	Võ Thị Mai Quỳnh	23110147	Mục 2.2.2	Hoàn thành 100%
4	Phạm Thị Vân Ánh	23110076	Mở đầu và kết luận	Hoàn thành 100%
5	Nguyễn Lê Hữu Hoàng	23110099	Mục 2.1.1 , 2.1.2 và 2.1.3	Hoàn Thành 100%

Ghi chú: - Tỷ lệ % = 100%

- Trưởng nhóm: Nguyễn Vũ Triết

ĐÁNH GIÁ, NHẬN XÉT CỦA GIẢNG VIÊN CHẤM ĐIỂM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày.....tháng.....năm.....

Giảng viên (kí tên)

MỤC LỤC

DANH MỤC HÌNH ẢNH

PHẦN 1: MỞ ĐẦU	1
1.1. Lí do chọn đề tài.....	1
1.2. Mục đích nghiên cứu.....	2
1.3. Phương pháp nghiên cứu.....	2
PHẦN 2: NỘI DUNG	3
2.1. Các khái niệm	3
2.1.1. Khái niệm hoạt động	3
2.1.2. Khái niệm giải trí	3
2.1.3. Khái niệm sinh viên	3
2.2. Nội dung thực hiện	4
2.2.1. Thực trạng	4
2.2.2. Nguyên nhân	12
2.2.3. Hệ quả	21
2.3. Giải pháp	25
PHẦN 3: KẾT LUẬN.....	30
TÀI LIỆU THAM KHẢO	32

DANH MỤC HÌNH ẢNH

Hình 1: Biểu đồ tỉ lệ giới tính sinh viên tham gia khảo sát	4
Hình 2: Biểu đồ phân tích tỉ lệ thời gian sinh viên dành cho hoạt động giải trí	5
Hình 3: Biểu đồ phản ánh sinh viên dành ra chi phí cho các hoạt động giải trí.....	5
Hình 4: Biểu đồ các hoạt động giải trí của sinh viên thường tham gia	6
Hình 5: Biểu đồ các hoạt động giải trí mà sinh viên yêu thích nhất	7
Hình 6: Biểu đồ nhu cầu giải trí của sinh viên ảnh hưởng từ mạng xã hội	8
Hình 7: Biểu đồ khảo sát địa điểm giải trí.....	9
Hình 8: Biểu đồ khảo sát hình thức sinh viên giải trí.....	10
Hình 9: Biểu đồ sự thay đổi như cầu của sinh viên so với thể hệ trước.....	10
Hình 10: Biểu đồ phản ánh sự ảnh hưởng của nhu cầu giải trí đến việc học tập	11
Hình 11: Biểu đồ về trạng thái cảm xúc của sinh viên gần đây.	13
Hình 12: Biểu đồ phản ánh giải trí của sinh viên	14
Hình 13: Biểu đồ thể hiện thời điểm sinh viên đọc sách trong ngày	15
Hình 14: Biểu đồ thể hiện các hoạt động thể thao của sinh viên	16
Hình 15: Biểu đồ phản ánh sự khác biệt về nhu cầu giải trí giữa nam và nữ.....	18
Hình 16: Biểu đồ về các yếu tố ảnh hưởng đến việc sinh viên lựa chọn loại hình giải trí.	19
Hình 17: Biểu đồ phản ánh điều kiện hoàn cảnh ảnh hưởng đến nhu cầu giải trí.....	20
Hình 18: Biểu đồ phản ánh tâm trạng của sinh viên sau khi tham gia các hoạt động giải trí	22
Hình 19: Các tác động tiêu cực của hoạt động giải trí	23
Hình 20: Biểu đồ thể hiện nhu cầu giải trí của sinh viên đến học tập và công việc	24
Hình 21: Biểu đồ thể hiện các phương pháp cân bằng giữa việc học và giải trí.....	25
Hình 22: Biểu đồ thể hiện những hoạt động giải trí mà nhà trường cần thực hiện.....	27

PHẦN 1: MỞ ĐẦU

1.1. Lí do chọn đề tài

Trong xã hội hiện đại ngày nay, con người luôn phải đối mặt với những áp lực cơm áo gạo tiền, công việc, học tập, gia đình và xã hội khiến tinh thần, cơ thể, sức khỏe sẽ dần trở nên mệt mỏi, chán chường, mất động lực. Vì thế, chúng ta tìm đến những hoạt động giải trí để giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi xua tan đi áp lực của xã hội. Hoạt động giải trí ngày nay đang ngày càng phát triển với nhiều cách thức khác nhau như chơi các bộ môn thể thao, chơi trò chơi điện tử, xem phim truyền hình, mua sắm, tham gia vào các câu lạc bộ hội nhóm có chung sở thích.

Sinh viên là một trong những nhân tố quan trọng, có số lượng đông đảo, vai trò của sinh viên không chỉ dừng lại ở việc học tập, mà còn đóng góp vào sự phát triển của xã hội và nền kinh tế. Họ là nguồn nhân lực chất lượng cao, là tương lai của đất nước và là nguồn tài lực nòng cốt của mọi quốc gia và luôn phải đối mặt với áp lực từ chính bản thân, bạn bè, gia đình, xã hội. Áp lực từ mọi phía như những gông xiềng vô hình, trói buộc sinh viên, khiến các bạn đánh mất bản thân, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và chất lượng cuộc sống. Thế nên, nhu cầu giải trí ở sinh viên là việc rất cần thiết và quan trọng. Các hoạt động giải trí giúp các bạn sinh viên cân bằng với cuộc sống, giảm stress, thư giãn sau những giờ học căng thẳng bởi lẽ tuổi sinh viên là quãng thời gian thanh xuân đẹp nhất của đời người, là giai đoạn tràn đầy sức sống, hoài bão, nhiệt huyết.

Tuy nhiên, trong thời đại thế giới đang ở giai đoạn công nghệ thông tin phát triển bùng nổ, việc giải trí của các bạn sinh viên cũng xuất hiện những mặt trái như dành quá nhiều thời gian trên các trang mạng xã hội hoặc trên các nền tảng chơi game. Ngoài ra, những hoạt động giải trí không lành mạnh như cá độ, bài bạc, tài xỉu, đua xe,... Theo thống kê của các cơ quan chức năng, hiện nay số lượng sinh viên tham gia vào con đường tệ nạn ngày càng tăng. Hệ quả là, sinh viên ngày càng sa sút tinh thần vì mất tiền, mất thời gian, ảnh hưởng sức khỏe, suy đồi đạo đức, bỏ bê học tập. Do đó, việc xác định đúng và làm rõ nhu cầu hoạt động giải trí của sinh viên là việc hệ trọng, qua đó chúng ta có thể tháo gỡ những khó khăn trong việc đáp ứng nhu cầu giải trí cho sinh viên. Nắm bắt nhu cầu giải trí

của sinh viên là bước đầu tiên giúp chúng ta hiểu rõ xu hướng giải trí hiện nay và đáp ứng nhu cầu của các em một cách phù hợp nhất để xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh và phát triển toàn diện cho thế hệ trẻ, đồng thời nâng cao chất lượng sinh viên về cả trí thức lẫn tinh thần . Qua những thực tiễn đã triển khai, nhóm chúng em chọn đề tài nghiên cứu “Các hoạt động giải trí của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay”.

1.2. Mục đích nghiên cứu

Khái quát hóa hệ thống khái niệm về sinh viên, hoạt động, giải trí.

Mô tả thực trạng giải trí của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật hiện nay, ảnh hưởng của việc giải trí đến thành tích học tập, tinh thần, chất lượng cuộc sống của sinh viên.

Đề xuất giải pháp giúp sinh viên điều chỉnh phù hợp việc học tập và nhu cầu giải trí hợp lý, chính đáng, lành mạnh.

1.3. Phương pháp nghiên cứu

Với mong muốn mang đến kết quả nghiên cứu chính xác, toàn diện và chuyên sâu về vấn đề này, nhóm chúng em đã áp dụng nhiều phương pháp nghiên cứu đa dạng như sau:

- Phân tích nguồn tài liệu thứ cấp: Tham khảo và nghiên cứu từ các nguồn thông tin đại chúng tin cậy thông qua sách, báo, internet.
- Thảo luận nhóm: Đưa ra những ý kiến đóng góp, thảo luận, nhận xét để đánh giá hợp lý, sáng tỏ các vấn đề liên quan đến nội dung nghiên cứu
- Khảo sát và phân tích dữ liệu sơ cấp từ bảng hỏi google form, bảng hỏi google form được thực hiện từ hơn 100 sinh viên tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành Phố Hồ Chí Minh.

PHẦN 2: NỘI DUNG

2.1. Các khái niệm

2.1.1. Khái niệm hoạt động

Hoạt động là một trải nghiệm rộng lớn, là cách thức con người tồn tại và phát triển. Trong lĩnh vực Tâm lý học, hoạt động được hiểu là sự hợp nhất giữa các hoạt động thực tiễn, cảm tính bên ngoài và hoạt động tâm lý, trí tuệ bên trong¹. Đơn giản hơn hoạt động là quá trình mà chủ thể tác động lên các đối tượng thông qua hành động, thao tác với các công cụ, phương tiện phù hợp, nhằm biến đổi và chiếm lĩnh đối tượng theo mục đích, động cơ nhất định. Trong quá trình hoạt động, con người vừa tạo ra sản phẩm theo xu hướng của thế giới, vừa phát triển tâm lý của bản thân.

2.1.2. Khái niệm giải trí

Giải trí là hoạt động thẩm mỹ diễn ra trong thời gian rảnh rỗi, nhằm giảm căng thẳng trí não, mang lại hứng thú cho con người và là điều kiện để phát triển con người một cách toàn diện về mặt trí tuệ, thể chất và thẩm mỹ². Giải trí là hoạt động nhằm giải tỏa căng thẳng, thỏa mãn nhu cầu tinh thần giúp con người thư giãn, vui chơi trong thời gian rảnh, Giải trí có nhiều hình thức khác nhau như là xem phim đọc sách nghe nhạc, chơi game³. Nó mang lại nhiều lợi ích cho tinh thần, giảm căng thẳng, lo lắng, thúc đẩy sự sáng tạo và nâng cao kỹ năng, tạo kết nối giữa con người với nhau.

2.1.3. Khái niệm sinh viên

Theo từ điển Giáo dục học, "Sinh viên là người học tại cơ sở giáo dục cao đẳng và đại học". Sinh viên là trung tâm của các hoạt động giáo dục và đào tạo tại các cơ sở giáo dục đại học, được đảm bảo điều kiện để thực hiện đầy đủ nhiệm vụ và quyền lợi trong quá trình học tập và rèn luyện. Nói một cách ngắn gọn, sinh viên là người học tập các trường đại học và cao đẳng. Tại đây họ được trang bị kiến thức bài bản về một ngành nghề, chuẩn

¹ Cánh buồm, "Tâm lý hoạt động – một cơ sở căn bản", <https://canhbuom.edu.vn/2023/07/20/tam-ly-hoat-dong-mot-co-so-can-ban/>, ngày cập nhật: 15/01/2009.

² Wikipedia, "Giải trí", https://vi.wikipedia.org/wiki/Gi%E1%BA%A3i_tr%C3%AD, ngày cập nhật: 26/03/2024.

³ Baitap365, "Khái niệm về giải trí", <https://baitap365.com/learn-anything/3532-giai-tri/article>, ngày cập nhật: 10/05/2024.

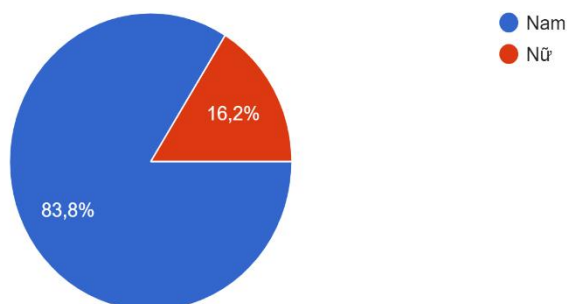
bị cho công việc tương lai và được xã hội công nhận qua bằng cấp đạt được trong quá trình học tập⁴.

2.2. Nội dung thực hiện

2.2.1. Thực trạng

3. Giới tính của bạn ?

130 câu trả lời



Hình 1: Biểu đồ tỉ lệ giới tính sinh viên tham gia khảo sát

Thông qua quá trình khảo sát các bạn sinh viên trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật, tổng số lượt khảo sát là 130 bạn. Trong đó tỉ lệ nam giới chiếm 83,8%, tỉ lệ nữ giới tham gia khảo sát là 16,2%. Tỉ lệ nam giới chiếm phần lớn nhưng các số liệu trên không thể đại diện cho toàn thể sinh viên trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật.

Theo kết quả khảo sát, có khoảng 73,8% sinh viên cảm thấy vui vẻ, yêu đời và bình thường và cảm thấy thoải mái. Bên cạnh đó vẫn còn khoảng 26,2% sinh viên tham gia có tâm trạng buồn bã, chán nản và mệt mỏi áp, lực học tập/công việc. Từ kết quả trên ta có thể nhận thấy vẫn nhiều sinh viên đang gặp phải vấn đề về tâm lý dẫn đến gây mệt mỏi. Nguyên nhân cũng có thể bắt nguồn từ áp lực gia đình hay chưa thể cân bằng được thời gian hợp lý giữa việc học, công việc, nghỉ ngơi hay giải trí.

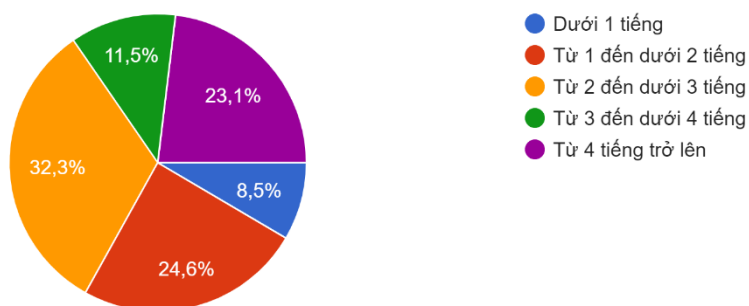
Để tránh áp lực hay căng liên tục căng thẳng trong việc học tập và công việc ta cần phân bổ thời gian hợp lý. Nhưng cũng phải dành cho mình một ít thời gian giải trí để giải

⁴ Bộ Giáo Dục Và Đào Tạo, “Thông tư 10/2016/TT-BGDĐT Ban hành Quy chế công tác sinh viên đối với chương trình đào tạo hệ chính quy”, ngày cập nhật: 05/04/2016.

tỏa căng thẳng sau một thời gian dài học tập và công việc. Theo khảo sát, thời gian giải trí dưới 1 tiếng/ngày chiếm 8,5%; từ 1 đến dưới 2 tiếng/ngày chiếm 24,6%; từ 2 đến dưới 3 tiếng/ngày chiếm 32,3%; từ 3 đến 4 tiếng/ngày chiếm 11,5%; từ 4 tiếng/ngày trở lên chiếm 23,1%.

12. Thời gian trong một ngày bạn dành cho việc giải trí là khoảng bao lâu ?

130 câu trả lời

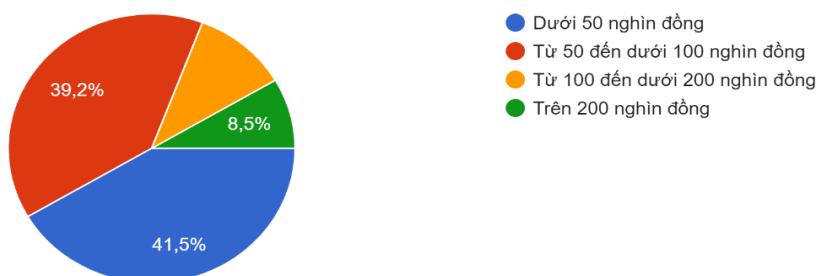


Hình 2: Biểu đồ phân tích tỉ lệ thời gian sinh viên dành cho hoạt động giải trí

Sinh viên đầy nhiệt huyết hoài bão, là nguồn tri thức mới cho tương lai đất nước. Sau nhiều thời gian học tập mệt mỏi thì cũng cần dành riêng cho một khoảng thời gian giải trí phù hợp. Nhưng cũng đừng quá say mê hoạt động giải trí mà quên mất việc học. Theo số liệu khảo sát cho thấy vẫn còn 23,1% bạn sinh viên lạm dụng quá nhiều vào việc giải trí, điều này gây ảnh hưởng xấu đến nhận thức về việc học và tương lai cho bản thân mình. Vận dụng việc giải trí là đúng nhưng cũng đừng quá say mê vào giải trí mà quên mất chính bản thân mình trước đây đang phải cố gắng vì điều gì.

15. Chi phí bạn dành cho các hoạt động giải trí mỗi ngày là bao nhiêu ?

130 câu trả lời



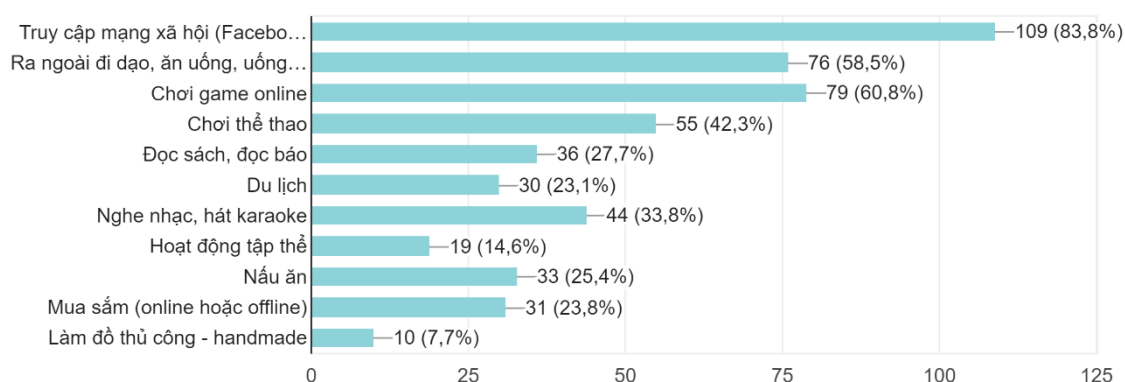
Hình 3: Biểu đồ phản ánh sinh viên dành ra chi phí cho các hoạt động giải trí

Thông qua kết quả khảo sát, có đến 41,5% sinh viên có mức chi phí dưới 50 nghìn đồng cho các hoạt động giải trí của mình. Bởi vì sinh viên có mức thu nhập thấp, chủ yếu là tiền ba mẹ trợ cấp. Nhưng vẫn còn nhiều sinh viên có mức thu nhập do chính bản thân mình kiếm ra, không phụ thuộc vào tiền ba mẹ gửi lên. Điều đó ta có thể thấy được qua cuộc khảo sát trên: chi phí cho hoạt động giải trí từ 50 nghìn đến 100 nghìn đồng chiếm 39,2%; từ 100 nghìn đến 200 nghìn đồng chiếm 10,8%; trên 200 nghìn đồng chiếm 8,5%. Tùy vào mức thu nhập của từng sinh viên mà mỗi sinh viên có thể lựa chọn được hình thức giải trí phù hợp với điều kiện kinh tế của mình. Tuy nhiên không phải sinh viên nào cũng có thể tự chủ tài chính của mình, một số sinh viên không thể lao động kiếm ra tiền nhưng gia đình có điều kiện liền dành thời gian vào việc giải trí với chi phí cho mỗi lần có thể lên đến một triệu đồng hoặc hơn thế nữa. Dựa vào tài chính và điều kiện của gia đình cũng có thể chọn cho mình mức chi phí cho giải trí.

Hiện nay, với môi trường đại học sinh viên dễ dàng phát triển bản thân thông qua việc tham gia vào các câu lạc bộ của trường hay đội. Khi tham gia sinh viên có thể tăng khả năng giao tiếp với môi trường mới, rèn luyện kỹ năng, học hỏi thêm nhiều kỹ năng mềm và kiến thức bổ ích cho mình, tạo thêm nhiều mối quan hệ cho bản thân. Câu lạc bộ có thể coi là một mô hình bổ ích cho sinh viên đang học tập tại trường. Tuy nhiên còn nhiều sinh viên khi về đến nhà thì lại rơi vào “thế giới ảo”.

7. Những hoạt động giải trí mà bạn thường tham gia ?

130 câu trả lời

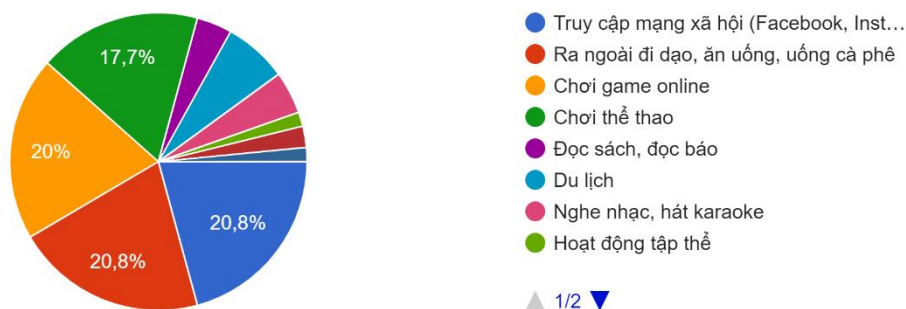


Hình 4: Biểu đồ các hoạt động giải trí của sinh viên thường tham gia

Theo số liệu từ cuộc khảo sát, có đến 109 bạn sinh viên chọn loại hình giải trí bằng cách “truy cập mạng xã hội” chiếm 83,8%, đây là hoạt động giải trí mà các bạn sinh viên làm khảo sát chọn nhiều nhất. Điều đó đã cho thấy “thế giới ảo” là kênh thông tin, giao tiếp và là một sân chơi vô cùng thú vị với sinh viên. Nhưng vẫn còn nhiều hoạt động khác mà các bạn chọn cũng rất cao như: “ra ngoài đi dạo, ăn uống, uống” chiếm 58,5%; “chơi game online” chiếm 60,8%; “đọc sách, đọc báo” chiếm 27,7%; “du lịch” chiếm 23,1%; “nghe nhạc, hát karaoke” chiếm 33,8%; “hoạt động tập thể” chiếm 14,6%; “nấu ăn” chiếm 25,4%; “mua sắm (online hoặc offline)” chiếm 23,8%; “làm đồ thủ công - handmade” chiếm 7,7%. Ngoài việc “truy cập mạng xã hội” thì đa số sinh viên có chọn việc chơi game là chủ yếu. Ngoài việc chơi game thì các hình thức còn lại sinh viên chọn cũng rất nhiều, các hoạt động này được coi là khá lành bởi vì các hoạt động này không có tính gây nghiện như hai hoạt động trên. Hai hoạt động trên được xem là con dao hai lưỡi thì đây có thể được xem là giai điệu êm bồi dưỡng tâm hồn.

8. Trong các hoạt động giải trí mà bạn tham gia, bạn yêu thích nhất hoạt động nào ?

130 câu trả lời



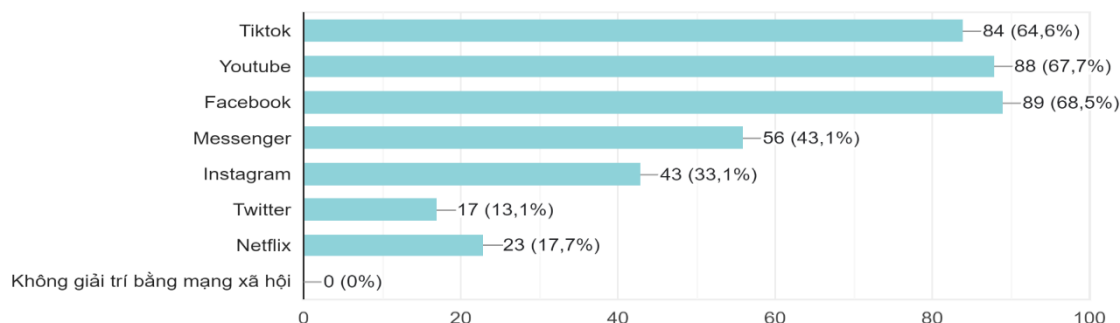
Hình 5: Biểu đồ các hoạt động giải trí mà sinh viên yêu thích nhất

Theo số liệu khảo sát, các sinh viên tham gia khảo sát có lượt bình chọn về loại hoạt động yêu thích nhất là “truy cập mạng xã hội(Facebook, Inst...)” và “ra ngoài đi dạo, ăn uống, uống cà phê” đều chiếm tỉ lệ 20,8%. Tuy vẫn nhiều sinh viên thích “truy cập mạng xã hội(Facebook, Inst...)” vì chiếm tỉ lệ cao nhất trong các hoạt động còn lại. Nhưng lượt bình chọn cho hoạt động “ra ngoài đi dạo, ăn uống, uống cà phê” cũng có tỉ lệ cao ngang hoạt động “truy cập mạng xã hội(Facebook, Inst...)”, nhiều sinh viên đã nhận thức rõ được

đâu là hoạt động bổ ích cho bản thân mình hơn. Ngoài hai hoạt động trên sinh viên thì “chơi game online” chiếm tỉ lệ 20%, đây là tỉ lệ được cho khá cao. Việc chơi game không xấu nhưng cách sinh viên chọn điểm dừng cho nó mới quan trọng. Lạm dụng chơi game quá mức sẽ ảnh hưởng xấu đến chính bản thân họ trong học tập cũng như công việc

9. Bạn thường giải trí bằng nền tảng mạng xã hội nào ?

130 câu trả lời



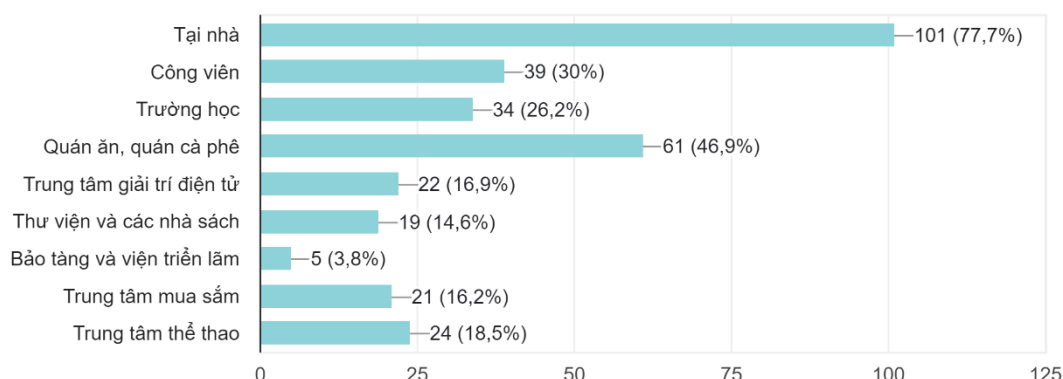
Hình 6: Biểu đồ nhu cầu giải trí của sinh viên ảnh hưởng từ mạng xã hội

Biểu đồ trên cho thấy nền tảng Facebook và Youtube là hai nền tảng mà các bạn sinh viên tham gia khảo sát hay thường giải trí nhất chiếm 68,5% và 67,7%. Ngoài hai nền tảng xã hội trên thì Tiktok và Messenger cũng là nền tảng ưu chuộng không kém chiếm 64,6% và 43,1%. Hiện nay, với thời đại công nghệ phát triển thì hàng loạt các nền tảng mạng xã hội khác cũng ra đời với mục đích cung cấp cho người dùng những thông tin thú vị hoặc trao đổi thông tin với bạn bè... Mỗi trang web hay ứng dụng mà sinh viên dùng đều mang lại lợi ích chung cho sinh viên và đồng thời hỗ trợ cho việc giải trí của sinh viên. Do đó mà sinh viên có nhiều sự lựa chọn cho mình về những nền tảng mình muốn góp phần hỗ trợ cho hoạt động giải trí.

Hiện nay, nhiều bạn sinh viên bị hạn chế về không gian giải trí nên ít tiếp xúc với bên ngoài. Sau nhiều giờ học tập trên trường thì tối đến lại quay về căn nhà của mình, không có những chỗ vui chơi lành mạnh nào khác. Việc ở nhà ít đi ra ngoài có thể gây nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe. Xã hội ngày càng phát triển thì những cây cối, rừng núi ngày càng ít dần đi thay vào đó những ngôi nhà mọc lên ngày càng nhiều. Điều đó làm cho khu vực yên tĩnh cũng như một số khu vực giải trí bị thu hẹp lại nhanh chóng. Do đó mà nơi giải trí lý tưởng và an toàn chính là nhà.

14. Bạn thường giải trí ở những địa điểm nào ?

130 câu trả lời



Hình 7: Biểu đồ khảo sát địa điểm giải trí

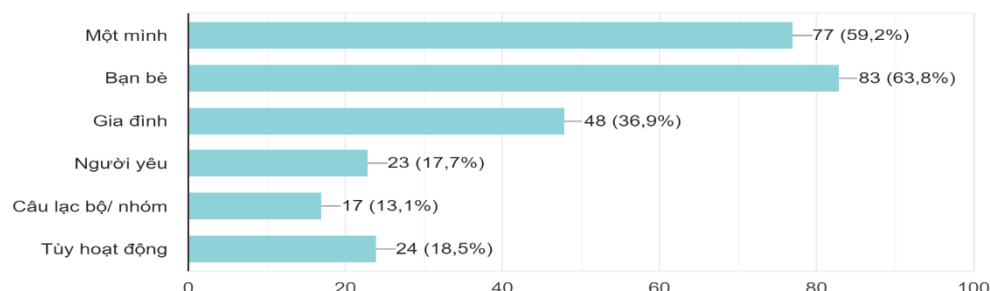
Theo bảng khảo sát trên, thì có 101 bạn sinh viên chọn giải trí “tại nhà” chiếm 77,7%. Chỉ với 130 bạn sinh viên tham gia khảo sát mà có 101 bạn sinh lựa chọn hình thức giải trí “tại nhà”, đây là thực trạng đáng báo động đến nhiều bạn trẻ khi lựa chọn địa điểm giải trí này. Bởi vì, khi liên tục ở nhà sinh viên ít giao tiếp cũng như tiếp xúc với người, điều này hình thành bên trong sinh viên một lối sống tù túng, thụ động ảnh hưởng đến sức khỏe cũng như lối sống sau này của sinh viên. Bên cạnh đó, vẫn có nhiều bạn chọn địa điểm giải trí khác: “công viên” có 39 bạn chiếm 30%; “trường học” có 34 bạn chiếm 26,2%; “quán ăn, quán cà phê” có 61 bạn chiếm 46,9%; “trung tâm giải trí điện tử” có 22 bạn chiếm 16,9%; “thư viện và các nhà sách” có 19 bạn chiếm 14,6%; “bảo tàng và viện triển lãm” có 5 bạn chiếm 3,8%; “trung tâm mua sắm” có 21 bạn chiếm 16,2%; “trung tâm thể thao” có 24 bạn chiếm 18,5%. Vì tính đặc thù của xã hội phát triển nên nhiều khu vực giải trí tự nhiên dần mất đi nhưng có những địa điểm mới xuất hiện và nhiều bạn sinh viên cũng tận dụng điều đó tránh giải trí “tại nhà” đi ra bên ngoài. Giúp cho bản thân có nhiều mối quan hệ bạn bè, giao tiếp được với nhiều người.

Trước khi đại dịch Covid-19 bùng phát nhà văn hóa sinh viên là nơi lý tưởng đến sinh viên các trường tụ tập về. Cùng nhau xem phim, nói chuyện xã giao, ẩm thực cũng rất đa dạng. Nhưng khi đại dịch Covid-19 bùng phát, để tránh lây lan dịch bệnh nên sinh viên

phải ở nhà giải trí “tại nhà”. Sau khi dịch bệnh được khắc phục, do một thời gian dài phải giải trí “tại nhà” nên dần đã một thói quen cách ly chính mình với toàn xã hội.

13. Bạn thường dành thời gian giải trí với ai ?

130 câu trả lời



Hình 8: Biểu đồ khảo sát hình thức sinh viên giải trí

Đa số sinh viên tham gia khảo sát chọn hình thức giải trí với “bạn bè” (83 bạn chiếm 63,8%). Đôi khi ngồi tâm sự trò chuyện cùng bạn bè hoặc tán gẫu với nhau, cùng nhau trao đổi những điều thú vị trong cuộc sống này cho nhau. Đây được coi là liều thuốc tinh thần chữa lành tâm hồn sau nhiều giờ học tập hay làm việc căng thẳng. Tuy nhiên sinh viên chọn giải trí “một mình” chiếm tỉ lệ khá cao (77 bạn chiếm 59,2%). Các bạn chọn một mình thay vì chọn giải trí cùng người khác, có lẽ các bạn thích sự yên lặng hoặc là các bạn đang gặp phải các vấn đề về tâm lý ngại tiếp xúc với người khác. Nhiều bạn chọn giải trí cùng “gia đình” có 48 bạn chiếm 36,9%; giải trí cùng “người yêu” có 23 bạn chiếm 17,7%; giải trí “câu lạc bộ/ nhóm” có 17 bạn chiếm 13,1%; “tùy hoạt động” mà chọn giải trí với ai cho phù hợp có 24 bạn chiếm 18,5%.

21. Theo bạn, nhu cầu giải trí của sinh viên hiện nay đã thay đổi như thế nào ?

130 câu trả lời

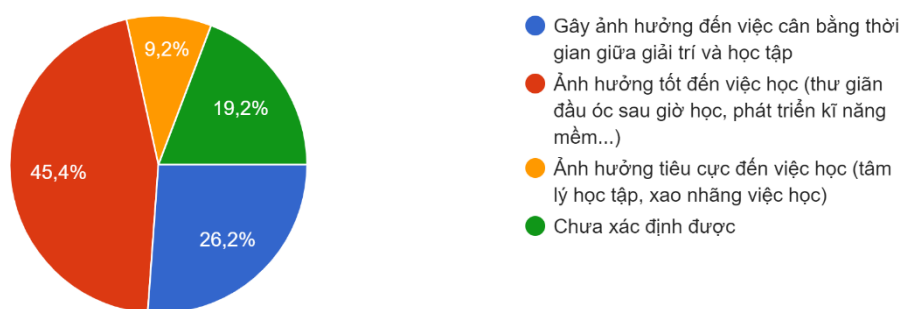


Hình 9: Biểu đồ sự thay đổi nhu cầu của sinh viên so với thể hệ trước

Trong thời đại công nghệ số hiện nay nhiều bạn trẻ đặc biệt là sinh viên sẽ có nhu cầu giải trí trên các thiết bị công nghệ. Trên các thiết bị, có nhiều ứng dụng hay nhiều nội dung cuốn hút các bạn sinh viên như: nghe nhạc, xem phim, chơi game, học tập,... Trong khảo sát trên có 24,6% bạn sinh viên/130 bạn tham gia khảo sát chọn nhu cầu giải trí là “sinh viên sử dụng nhiều các thiết bị công nghệ trong việc giải trí”. Các bạn sinh viên có điều kiện về tài chính thì chọn “sinh viên dùng nhiều tiền hơn cho việc giải trí” chiếm 23,1%. Một số nhu cầu giải trí khác mà các bạn sinh viên tham gia khảo sát hay chọn: “hình thức giải có sự thay đổi” chiếm 16,2%; “sinh viên dành nhiều thời gian hơn cho việc giải trí” chiếm 18,5%; “sinh viên ít tham gia các hoạt động giải trí ngoài trời” chiếm 11,5%; “nhu cầu giải trí của sinh viên có sự thay đổi so với các thế hệ trước” chiếm 6,2%.

22. Theo bạn, hoạt động giải trí có tác động như thế nào đến việc học tập ?

130 câu trả lời



Hình 10: Biểu đồ phản ánh sự ảnh hưởng của nhu cầu giải trí đến việc học tập

Hoạt động giải trí được các bạn sinh viên đánh giá là có tác động tốt đến việc học tập chiếm tỉ lệ 45,4%. Ảnh hưởng đến việc cân bằng thời gian giữa giải trí và học tập chiếm tỉ lệ cũng tương đối cao 26,2%. Ảnh hưởng tiêu cực đến việc học (tâm lý học tập, xao nhãng việc học) chiếm tỉ lệ thấp nhất 9,2%. Nhưng vẫn còn đáng quang ngại khi có đến 19,2% bạn sinh viên/130 sinh viên tham gia khảo sát vẫn chưa xác định được ảnh hưởng của giải trí đến học tập như thế nào.

Qua đó thấy được, ảnh hưởng của giải trí đến học tập là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của các bạn sinh viên hiện nay. Việc giải trí có những ảnh hưởng tốt và có những ảnh hưởng xấu. Giải trí giúp sinh viên giải tỏa áp lực, giảm bớt căng thẳng, tăng khả

năng tư duy trong cuộc sống. Nếu không biết điểm dừng thì giải trí chính là “con dao hai lưỡi” đang kề ngay trước cổ mình.

2.2.2. Nguyên nhân

a. Nguyên nhân khách quan

Thứ nhất, là do áp lực học tập. Đây là nguyên nhân quan trọng nhất, trực tiếp và gián tiếp ảnh hưởng tới các nhu cầu giải trí của sinh viên. Áp lực học tập ngày nay không chỉ đơn thuần là việc đối mặt với những bài kiểm tra và nắm vững kiến thức trên giảng đường. Đằng sau những con số trên bảng điểm là một thế giới phức tạp của sự cạnh tranh gay gắt, các kỳ vọng từ gia đình và xã hội, cùng với những áp lực tâm lý mà sinh viên thường phải đương đầu.

Với sự bùng nổ của công nghệ và nền giáo dục phát triển, sinh viên ngày nay được đặt trong một bối cảnh học tập khắc nghiệt hơn bao giờ hết. Họ không chỉ cần đáp ứng các yêu cầu học thuật mà còn phải thích nghi với nhịp sống nhanh chóng và sự thay đổi liên tục của xã hội hiện đại. Điều này gây ra áp lực về thời gian và hiệu suất, khiến cho việc cân bằng giữa học tập, công việc thêm thu nhập và sở thích trở thành một thử thách lớn. Khảo sát cho thấy, hai điều sinh viên lo lắng cho bản thân nhất hiện gồm vấn đề áp lực học hành (69,06%) và tìm kiếm việc làm (64,29%), tiếp đến là vấn đề tài chính (58,28%), vấn đề sức khỏe của bản thân là (42,48%)⁵.

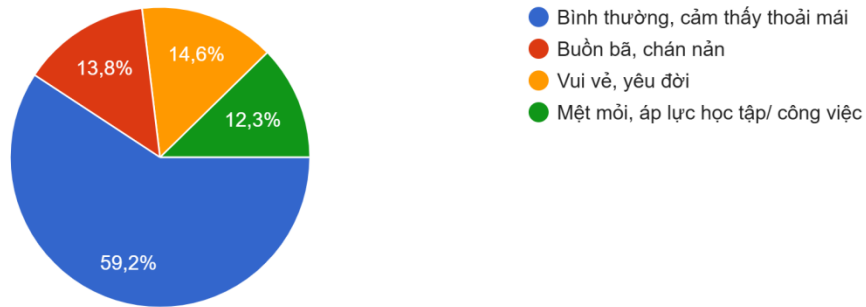
Ngoài ra, áp lực từ gia đình cũng là một yếu tố quan trọng. Gia đình mong muốn con em mình có thể đạt được thành công học tập và sau này có một tương lai sáng sủa. Điều này có thể tạo ra một cảm giác nặng nề và trách nhiệm nếu sinh viên cảm thấy họ phải đáp ứng những kỳ vọng cao của người thân.

Hơn nữa, áp lực xã hội từ các bạn bè và đồng nghiệp cũng góp phần làm gia tăng áp lực học tập. Cảm giác phải “đuổi kịp” và không vị “bỏ lại phí sau” trong cuộc đua.

⁵ Linh Phan, “Áp lực học và việc làm đứng đầu bảng những nỗi lo của sinh viên Việt Nam”, <https://nhandan.vn/ap-luc-hoc-va-viec-lam-dung-dau-bang-nhung-noi-lo-cua-sinh-vien-viet-nam-post773136.html>, ngày cập nhật: 18/07/2024.

6. Tâm trạng gần đây của bạn như thế nào ?

130 câu trả lời



Hình 11: Biểu đồ về trạng thái cảm xúc của sinh viên gần đây.

Dựa trên 130 bạn sinh viên được khảo sát, ta có thể thấy được sự phức tạp trong tâm lý của sinh viên hiện nay. Mặc dù chiếm phần lớn với 73,9% sinh viên gần đây đang có tâm trạng tích cực, bình thường, lại có tới 26,1% sinh viên cho rằng họ cảm thấy buồn bã, chán nản và mệt mỏi, áp lực trong học tập và công việc. Tỷ lệ 26,1% này là một vấn đề đáng quan ngại. Đây là một minh chứng cho sự căng thẳng và áp lực mà sinh viên phải đối mặt trong cuộc sống học tập hiện đại. Song song đó cũng cho thấy rằng sinh viên chưa có sự cân bằng giữa học tập và giải trí một cách hợp lý.

Thứ hai, mạng xã hội ảnh hưởng lớn đến nhu cầu giải trí của sinh viên theo nhiều cách khác nhau. Thomas L. Friedman, nhà báo và nhà bình luận nổi tiếng thế giới, đã khám phá những tác động sâu sắc của công nghệ và toàn cầu hóa trong cuốn sách bán chạy "The World Is Flat: A Brief History of the Twenty-First Century". Trong đó, ông đã phân tích cách mà internet và mạng xã hội đã làm phẳng thế giới, tạo ra sân chơi bình đẳng hơn cho tất cả mọi người, đặc biệt là đối với sinh viên. Theo Friedman, mạng xã hội đã thay đổi căn bản cách sinh viên tiếp cận và tiêu thụ nội dung giải trí. Trên trang wired.com, ông giải thích rằng sinh viên hiện nay không chỉ tiếp cận dễ dàng hơn với nội dung giải trí phong phú từ khắp nơi trên thế giới mà còn có cơ hội tương tác, chia sẻ và sáng tạo nội dung của riêng mình. Sự cá nhân hóa nội dung nhờ vào các thuật toán thông minh của mạng xã hội giúp sinh viên tìm thấy niềm vui và sự thư giãn, đồng thời giảm bớt căng thẳng trong cuộc sống học tập. Tuy nhiên, Friedman cũng cảnh báo về những mặt trái của việc lạm dụng

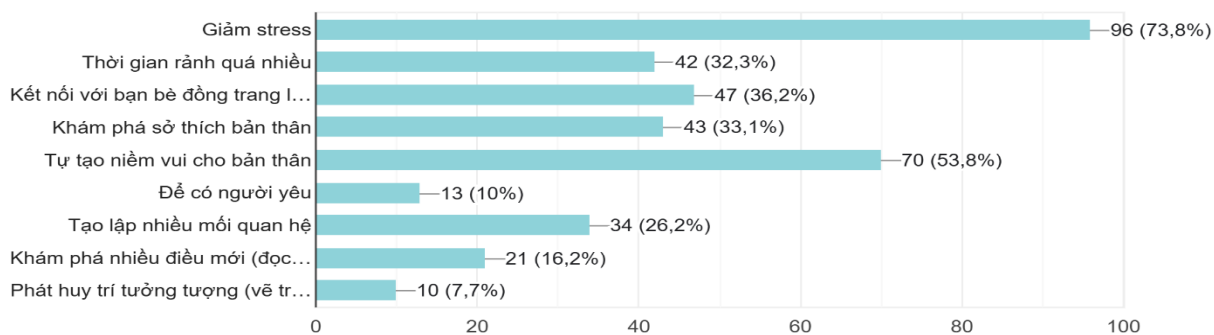
mạng xã hội, như lãng phí thời gian và nguy cơ nghiện. Điều quan trọng, theo ông, là sinh viên cần sử dụng mạng xã hội một cách cân đối và có kiểm soát để tận dụng tối đa các lợi ích mà công nghệ mang lại trong thế kỷ 21⁶.

Thứ ba, theo góc nhìn của chủ nghĩa xã hội khoa học, trong một xã hội mà công bằng và bình đẳng được coi trọng, việc tiếp cận các dịch vụ giải trí trở nên dễ dàng và phổ biến hơn rất nhiều. Các chính sách hỗ trợ của nhà nước, chẳng hạn như giảm giá vé, miễn phí tham gia các hoạt động văn hóa, thể thao, và nghệ thuật, đóng vai trò quan trọng trong việc tạo điều kiện cho sinh viên tham gia vào các hoạt động giải trí đa dạng. Những chính sách này giúp sinh viên không gặp nhiều rào cản tài chính, đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội tận hưởng và tham gia vào các hoạt động giải trí. Điều này không chỉ giúp sinh viên thư giãn và giảm bớt căng thẳng từ việc học tập mà còn góp phần vào sự phát triển toàn diện của họ, cả về thể chất lẫn tinh thần. Sự tiếp cận dễ dàng này cũng thúc đẩy tinh thần cộng đồng, tăng cường sự đoàn kết và hỗ trợ lẫn nhau trong xã hội, từ đó tạo ra một môi trường sống và học tập lành mạnh và tích cực. Những chính sách và biện pháp hỗ trợ này thể hiện rõ ràng sự cam kết của chủ nghĩa xã hội trong việc đảm bảo mọi người đều có cơ hội tiếp cận các dịch vụ và hoạt động giải trí, góp phần xây dựng một xã hội phát triển toàn diện và công bằng.

b. Nguyên nhân chủ quan

16. Bạn thường giải trí với mục đích gì?

130 câu trả lời



Hình 12: Biểu đồ phản ánh giải trí của sinh viên

⁶ Daniel H.Pink, “ Why the world is flat”, <https://www.wired.com/2005/05/friedman-2/> , ngày cập nhật: 01/05/2005.

Biểu đồ thống kê cho thấy sự đa dạng trong mục đích giải trí của sinh viên. Mỗi hoạt động đều cần có mục tiêu để định hướng, và giải trí cũng không ngoại lệ. Việc có mục đích rõ ràng giúp ta tận dụng tối đa thời gian giải trí và mang lại lợi ích thiết thực.

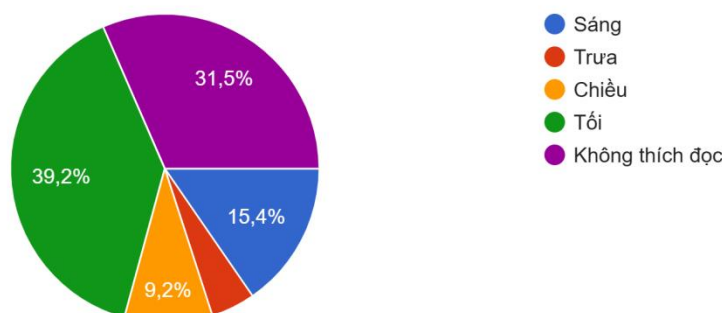
Đứng đầu danh sách là mục đích tìm kiếm sự thư giãn và giảm stress, chiếm đến 73,8%. Điều này dễ hiểu bởi áp lực học tập, công việc và cuộc sống khiến sinh viên luôn trong trạng thái căng thẳng. Giải trí lúc này đóng vai trò như liều thuốc tinh thần, giúp giải tỏa căng thẳng, cân bằng cảm xúc và duy trì sức khỏe tinh thần tốt.

Tuy nhiên, giải trí không chỉ đơn thuần là xả stress. Nó còn là cơ hội để sinh viên phát triển bản thân, khám phá sở thích mới, rèn luyện kỹ năng và kết nối với cộng đồng. Ví dụ, tham gia câu lạc bộ thể thao giúp rèn luyện sức khỏe; đọc sách nâng cao kiến thức; tham gia hoạt động tình nguyện mang lại giá trị cho xã hội.

Hiểu được mục đích giải trí sẽ giúp sinh viên lựa chọn hình thức giải trí phù hợp, từ đó tận dụng tối đa thời gian rảnh rỗi và nâng cao chất lượng cuộc sống. Hãy biến những giờ phút giải trí thành cơ hội để phát triển bản thân và tạo ra những trải nghiệm ý nghĩa.

11. Bạn thường đọc sách vào thời gian nào ?

130 câu trả lời



Hình 13: Biểu đồ thể hiện thời điểm sinh viên đọc sách trong ngày

“Để hiểu thế giới, bạn cần đọc sách. Để hiểu chính mình, bạn cần đọc nhiều sách.”
– **William Nicholson**⁷. Sách từ lâu đã được xem như người bạn đồng hành không thể thiếu trên con đường học tập và trưởng thành của mỗi người. Sách mở ra cánh cửa dẫn đến kho

⁷ Thiệu Hoa, “TOP 200 câu nói hay về sách, danh ngôn, châm ngôn về Sách”, <https://thieuhoa.com.vn/blog/cau-noi-hay-ve-sach>, ngày cập nhật: 19/12/2023.

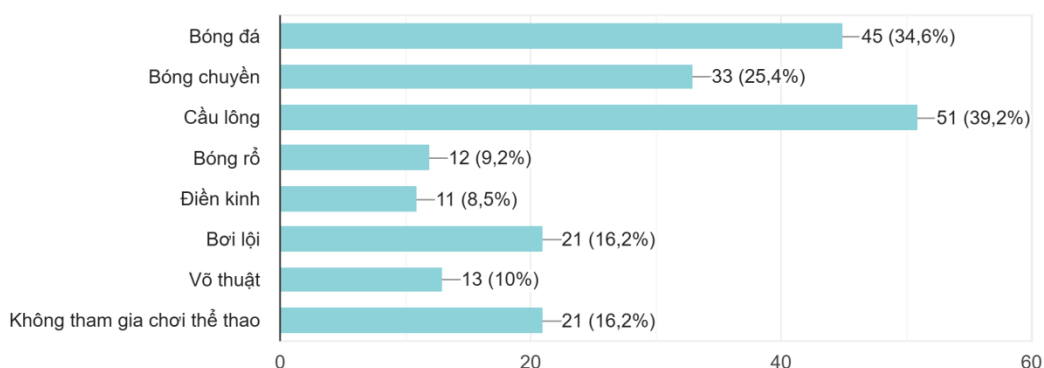
tăng tri thức không lồ, giúp ta khám phá thế giới xung quanh, bồi dưỡng tâm hồn và hoàn thiện bản thân. Đối với giới trẻ Việt Nam, sách đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc định hướng tương lai và xây dựng nền tảng vững chắc cho cuộc sống. Thế nhưng theo kết quả khảo sát trên thì có đến 31,5% sinh viên lại không có sở thích đọc sách.

Tuy nhiên, trong thời đại công nghệ bùng nổ như hiện nay, việc đọc sách của giới trẻ đang có xu hướng giảm sút. Nhiều bạn trẻ dành quá nhiều thời gian cho mạng xã hội, game online và các hình thức giải trí khác mà lơ là việc đọc sách. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển toàn diện của bản thân, khiến các bạn bỏ lỡ cơ hội học hỏi và trau dồi kiến thức.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng này. Một trong những nguyên nhân chính là do thiếu hụt thói quen đọc sách từ nhỏ. Gia đình và nhà trường chưa chú trọng việc khuyến khích trẻ đọc sách, dẫn đến việc các bạn không có hứng thú với sách vở. Bên cạnh đó, sự bùng nổ của công nghệ cũng khiến các bạn trẻ có nhiều lựa chọn giải trí hấp dẫn hơn, thu hút và dễ tiếp cận hơn so với việc đọc sách.

10. Bạn thường giải trí bằng bộ môn thể thao nào ?

130 câu trả lời



Hình 14: Biểu đồ thể hiện các hoạt động thể thao của sinh viên

Chơi thể thao mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe thể chất, tinh thần và xã hội của con người, đặc biệt là đối với sinh viên. Theo khảo sát thì phần lớn sinh viên ngày nay đã nhận thức rõ hơn về tầm quan trọng của thể thao và đang tích cực tham gia vào các hoạt động này với 83,8 % sinh viên dùng thời gian rảnh của mình để tham gia thể thao. Trong đó nhiều nhất là cầu lông (39,2%), bóng đá (34,6%), bóng chuyền (25,4%). Trước hết, về

mặt thể chất, tham gia vào các hoạt động thể thao giúp tăng cường sức khỏe, cải thiện hệ thống tim mạch, hô hấp và hệ cơ xương. Các bài tập thể thao giúp tăng cường sức mạnh cơ bắp, cải thiện sự linh hoạt và khả năng thăng bằng của cơ thể. Đồng thời, chơi thể thao còn giúp kiểm soát cân nặng, giảm nguy cơ béo phì và các bệnh mãn tính như tiểu đường, cao huyết áp. Những hoạt động thể thao thường xuyên giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh, nâng cao sức đề kháng và tăng cường khả năng miễn dịch.

Về mặt tinh thần, thể thao là một phương pháp hiệu quả để giảm căng thẳng, lo âu và cải thiện tâm trạng. Khi tham gia các hoạt động thể thao, cơ thể sản xuất endorphin - một loại hormone giúp giảm đau và tạo cảm giác hạnh phúc, thoải mái. Điều này giúp sinh viên giảm bớt áp lực học tập, nâng cao khả năng tập trung và tăng cường hiệu suất học tập. Ngoài ra, thể thao còn giúp phát triển kỹ năng quản lý thời gian, kỷ luật và sự kiên nhẫn, những phẩm chất quan trọng trong học tập và cuộc sống hàng ngày. Tham gia vào các hoạt động thể thao còn giúp tăng cường lòng tự tin và tự trọng, giúp sinh viên cảm thấy tự tin hơn trong cuộc sống.

Lợi ích xã hội của việc chơi thể thao cũng không thể bỏ qua. Tham gia vào các đội nhóm thể thao giúp sinh viên phát triển kỹ năng làm việc nhóm, giao tiếp và lãnh đạo. Đây là cơ hội để gặp gỡ, kết bạn và xây dựng các mối quan hệ xã hội tích cực. Qua đó, sinh viên học cách hợp tác, hỗ trợ lẫn nhau và phát triển tình đồng đội. Những kinh nghiệm này không chỉ giúp họ trong việc xây dựng các mối quan hệ cá nhân mà còn hữu ích trong công việc tương lai, khi kỹ năng làm việc nhóm và giao tiếp là những yếu tố quan trọng. *"Chỉ những người dám thất bại nhiều mới có thể đạt được những thành tựu lớn"* - Robert F. Kennedy⁸. Do đó một trong những lợi ích to lớn mà thể thao mang lại là dạy cho sinh viên cách đối mặt với thất bại, biết cách kiên trì và nỗ lực để đạt được mục tiêu, những bài học quý giá có thể áp dụng trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống.

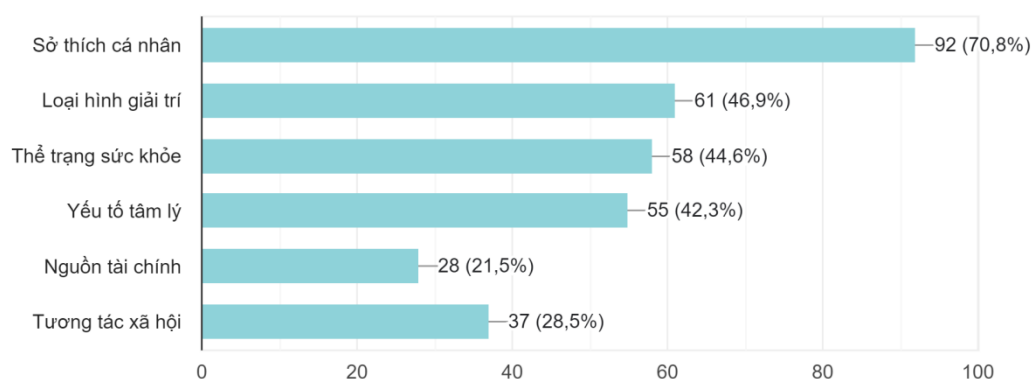
⁸ Nguyễn Nguyễn, "20 câu nói truyền cảm hứng sẽ "vực" bạn dậy sau thất bại và giúp bạn chạm tay tới ước mơ của mình", <https://cafef.vn/20-cau-noi-truyen-cam-hung-se-vuc-ban-day-sau-that-bai-va-giup-ban-cham-tay-toi-uoc-mo-cua-minh-20181007235657023.chn> , ngày cập nhật: 08/10/2018.

Thêm vào đó, việc tham gia thể thao còn khuyến khích lối sống lành mạnh, tránh xa các tệ nạn xã hội như ma túy, rượu bia và các thói quen xấu khác. Thể thao giúp sinh viên xây dựng một lối sống tích cực, tập trung vào việc phát triển bản thân và nâng cao chất lượng cuộc sống. Từ đó, sinh viên không chỉ khỏe mạnh hơn mà còn sống có mục đích, có động lực hơn trong học tập và công việc.

Tóm lại, chơi thể thao mang lại vô số lợi ích to lớn cho sinh viên, từ việc cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần đến phát triển các kỹ năng xã hội và xây dựng lối sống lành mạnh. Để đạt được những lợi ích này, sinh viên cần chủ động tham gia vào các hoạt động thể thao, biết cân bằng giữa học tập và thể thao, đồng thời nhận thức được tầm quan trọng của thể thao trong cuộc sống. Nhờ đó, họ sẽ có một cuộc sống học tập và phát triển toàn diện, chuẩn bị tốt hơn cho tương lai.

19. Theo bạn, đâu là điểm khác biệt về nhu cầu giải trí giữa nam và nữ ?

130 câu trả lời



Hình 15: Biểu đồ phản ánh sự khác biệt về nhu cầu giải trí giữa nam và nữ

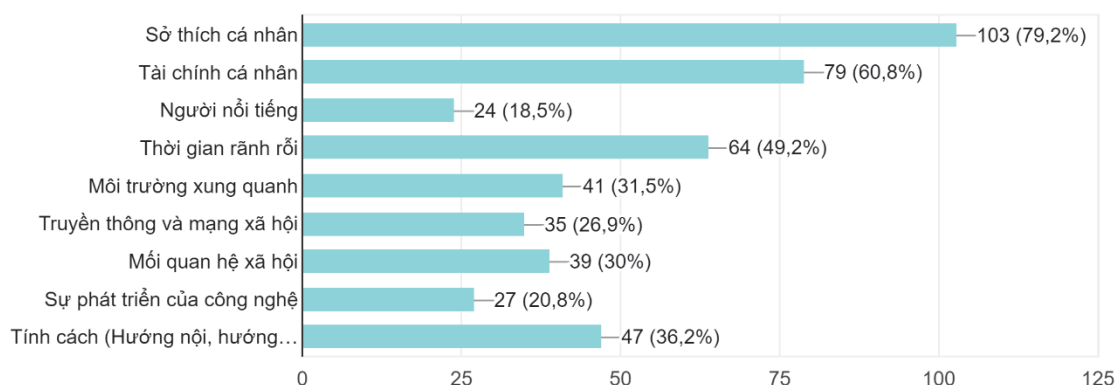
Dựa vào biểu đồ trên, chúng ta có thể thấy sở thích cá nhân là yếu tố được cho là quyết định sự khác biệt về nhu cầu giải trí giữa nam và nữ, với 70,8% người trả lời (92/130 người) đồng ý. Sở thích cá nhân được xem là yếu tố khác biệt lớn nhất giữa nam và nữ về nhu cầu giải trí vì nó phản ánh sự đa dạng và phong phú trong cách mỗi cá nhân lựa chọn và tiếp cận các hoạt động giải trí dựa trên những trải nghiệm, môi trường sống, và ảnh hưởng xã hội riêng biệt. Sở thích cá nhân thường bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như giáo dục, văn hóa, và các chuẩn mực xã hội mà mỗi giới tính tiếp xúc từ nhỏ.

Nam giới và nữ giới thường trải qua những trải nghiệm và sự khuyến khích khác nhau trong quá trình trưởng thành, dẫn đến sự hình thành những sở thích riêng biệt. Ví dụ, nam giới có thể được khuyến khích tham gia vào các hoạt động thể thao hoặc các trò chơi mang tính cạnh tranh cao, trong khi nữ giới có thể được hướng dẫn tham gia vào các hoạt động nghệ thuật, thủ công hoặc các trò chơi nhẹ nhàng hơn. Điều này dẫn đến việc họ phát triển những sở thích khác nhau trong các loại hình giải trí.

Thêm vào đó, các yếu tố tâm lý như cách xử lý stress, tìm kiếm niềm vui, và cách thư giãn cũng khác nhau giữa hai giới. Nam giới có thể tìm thấy niềm vui trong những hoạt động mang tính thử thách và mạo hiểm, trong khi nữ giới có thể ưa thích những hoạt động tạo cảm giác yên bình và an toàn. Sự khác biệt trong sở thích cá nhân này không chỉ giới hạn ở các hoạt động thể chất mà còn mở rộng ra các lĩnh vực như âm nhạc, phim ảnh, đọc sách, và nhiều hoạt động giải trí khác.

18. Bạn nghĩ rằng các yếu tố nào ảnh hưởng đến việc lựa chọn loại hình giải trí của sinh viên?

130 câu trả lời



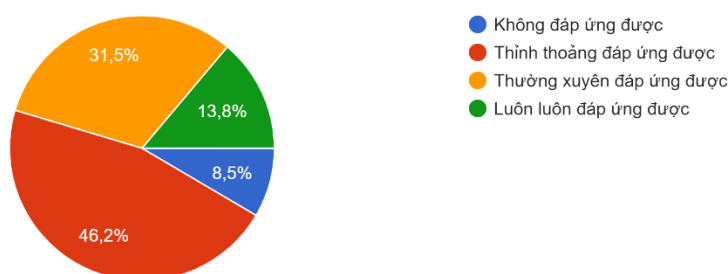
Hình 16: Biểu đồ về các yếu tố ảnh hưởng đến việc sinh viên lựa chọn loại hình giải trí

Biểu đồ cho thấy rằng yếu tố ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đến việc lựa chọn loại hình giải trí của sinh viên là sở thích cá nhân, chiếm tỷ lệ cao nhất với 79,2%. Điều này phản ánh rằng sinh viên thường dựa vào sở thích riêng của mình để quyết định cách thức giải trí, cho thấy tính cá nhân hóa và sự đa dạng trong nhu cầu giải trí. Sở thích cá nhân có thể bao gồm nhiều khía cạnh như âm nhạc, phim ảnh, thể thao, nghệ thuật, hay các hoạt động xã hội, và điều này cho thấy rằng mỗi sinh viên có cách thức và lý do riêng để tìm kiếm niềm vui và thư giãn.

Việc lựa chọn loại hình giải trí theo sở thích cá nhân không chỉ giúp sinh viên thư giãn và tái tạo năng lượng mà còn góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, giảm căng thẳng và tăng cường sức khỏe tinh thần. Khi sinh viên tham gia vào các hoạt động mà họ thực sự yêu thích, họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn, có động lực hơn và dễ dàng đạt được trạng thái cân bằng giữa học tập và cuộc sống. Điều này cũng có thể dẫn đến sự phát triển toàn diện, không chỉ về mặt thể chất mà còn về mặt tinh thần và xã hội.

20. Điều kiện (hoàn cảnh) có đáp ứng được nhu cầu giải trí của bạn hay không ?

130 câu trả lời



Hình 17: Biểu đồ phản ánh điều kiện hoàn cảnh ảnh hưởng đến nhu cầu giải trí

Biểu đồ hình tròn trên cho thấy sự phản ánh về khả năng đáp ứng nhu cầu giải trí của sinh viên trong điều kiện (hoàn cảnh) hiện tại. Trong số 130 câu trả lời, có 46,2% sinh viên cho biết họ chỉ thỉnh thoảng đáp ứng được nhu cầu giải trí của mình. Đây là tỷ lệ cao nhất, cho thấy nhiều sinh viên gặp khó khăn trong việc thường xuyên có thời gian và điều kiện để giải trí. Tiếp theo là 31,5% sinh viên cho biết họ thường xuyên đáp ứng được nhu cầu giải trí của mình, điều này phản ánh rằng một phần đáng kể sinh viên có khả năng duy trì các hoạt động giải trí một cách đều đặn.

Có 13,8% sinh viên cho biết họ luôn đáp ứng được nhu cầu giải trí, cho thấy một nhóm nhỏ sinh viên có điều kiện và thời gian lý tưởng để thỏa mãn các nhu cầu này. Ngược lại, 8,5% sinh viên cho biết họ không đáp ứng được nhu cầu giải trí của mình, điều này cho thấy một số ít sinh viên gặp phải hạn chế lớn về thời gian và điều kiện để tham gia vào các hoạt động giải trí.

Từ kết quả này, có thể thấy rằng mặc dù phần lớn sinh viên có thể thỏa mãn nhu cầu giải trí ở mức độ nào đó, nhưng vẫn còn một tỷ lệ không nhỏ gặp khó khăn trong việc đáp

ứng nhu cầu này một cách thường xuyên và đầy đủ. Điều này có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và sức khỏe tinh thần của sinh viên, và cần được xem xét để tìm ra các giải pháp hỗ trợ thích hợp.

2.2.3. Hệ quả

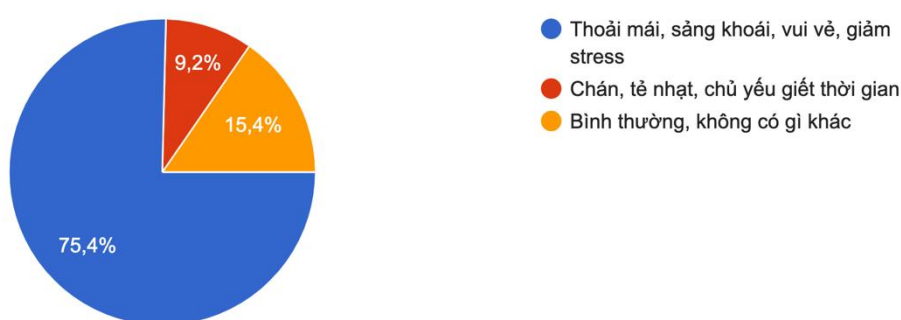
Trong thời đại số hóa ngày nay, giải trí đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống sinh viên, đặc biệt là đối với những bạn trẻ đang theo học tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật và các trường đại học khác trên khắp Việt Nam. Sự bùng nổ của công nghệ đã mở ra một thế giới giải trí đa dạng và phong phú, từ những ứng dụng mạng xã hội phổ biến như Facebook, YouTube, TikTok đến các hoạt động truyền thống như thể thao, đọc sách và xem phim.

Giải trí đóng vai trò như một liều thuốc giải tỏa căng thẳng hiệu quả sau những giờ học tập và làm việc mệt mỏi. Tuy nhiên, nó cũng giống như một con dao hai lưỡi - có thể mang lại lợi ích to lớn nếu được sử dụng đúng cách, nhưng cũng có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng nếu bị lạm dụng. Các hoạt động như xem phim, chơi game hay tham gia thể thao giúp sinh viên thư giãn, giảm stress và nạp lại năng lượng, từ đó nâng cao hiệu suất học tập và làm việc. Tham gia các câu lạc bộ hay hoạt động nhóm không chỉ mang lại niềm vui mà còn rèn luyện kỹ năng giao tiếp, làm việc nhóm và giải quyết vấn đề - những yếu tố quan trọng cho sự thành công trong tương lai. Giải trí tạo cơ hội để sinh viên kết nối với những người bạn mới, xây dựng cộng đồng và chia sẻ sở thích chung. Đọc sách, xem phim tài liệu hay tham gia các hoạt động văn hóa nghệ thuật giúp sinh viên mở rộng hiểu biết về thế giới xung quanh và phát triển tư duy phản biện. Tuy nhiên, mặt trái của giải trí cũng gây ra nhiều hệ quả tiêu cực. Dành quá nhiều thời gian cho giải trí có thể dẫn đến tình trạng lười biếng, thiếu tập trung và ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập. Tiếp xúc quá nhiều với nội dung không lành mạnh trên mạng xã hội có thể gây ra những vấn đề về tâm lý và hành vi. Sự phụ thuộc quá mức vào các thiết bị điện tử và mạng xã hội có thể dẫn đến tình trạng nghiện công nghệ, ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần.

Đề tận dụng tối đa lợi ích của giải trí đồng thời hạn chế những tác động tiêu cực, sinh viên xác định rõ thời gian cho học tập và giải trí, đảm bảo cân bằng giữa hai hoạt động này. Ưu tiên những hình thức giải trí lành mạnh và bổ ích, tránh xa những nội dung tiêu cực hoặc gây hại. Kết hợp giữa giải trí trực tuyến và offline, chú trọng các hoạt động rèn luyện thể chất và trí tuệ. Rèn luyện kỹ năng tự quản lý thời gian và kiểm soát việc sử dụng các thiết bị công nghệ.

17. Bạn cảm thấy như thế nào sau khi tham gia các hoạt động giải trí ?

130 câu trả lời

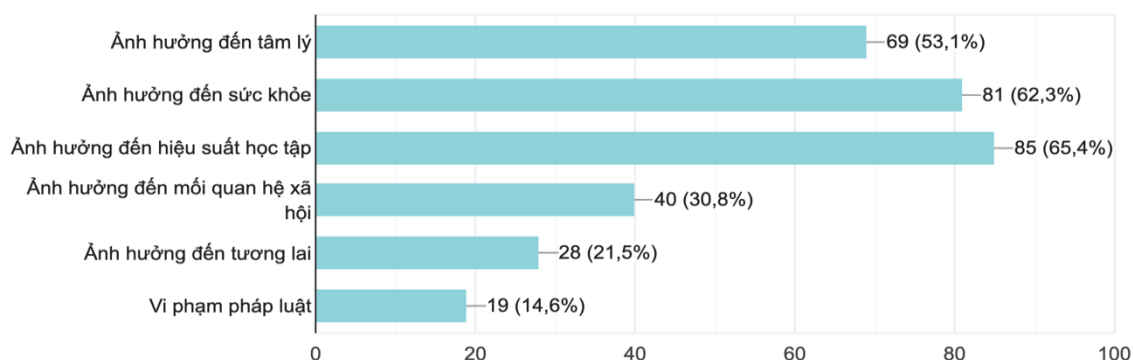


Hình 18: Biểu đồ phản ánh tâm trạng của sinh viên sau khi tham gia các hoạt động giải trí

Điểm nhấn đáng chú ý nhất từ cuộc khảo sát là con số 75,4% - tỷ lệ sinh viên thừa nhận rằng hoạt động giải trí đã mang lại cho họ cảm giác thoải mái, sảng khoái và vui vẻ, đồng thời giúp giảm đáng kể mức độ stress. Con số này không chỉ là một thống kê đơn thuần, mà còn khẳng định về giá trị không thể phủ nhận của giải trí trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống sinh viên. Vẫn có một bộ phận nhỏ, chiếm khoảng 20% trong tổng số 130 người được hỏi, bày tỏ thái độ trung lập hoặc thậm chí tiêu cực về tác động của giải trí. Đối với nhóm này, giải trí có thể chỉ là một cách để "giết thời gian" hoặc không mang lại sự thay đổi đáng kể nào trong tâm trạng. Dù vậy, tỷ lệ này vẫn khá khiêm tốn so với số đông đã cảm nhận được lợi ích tích cực.

23. Bên cạnh những tác động tích cực, thì theo bạn hoạt động giải trí gây ảnh hưởng tiêu cực đến những mặt nào ?

130 câu trả lời

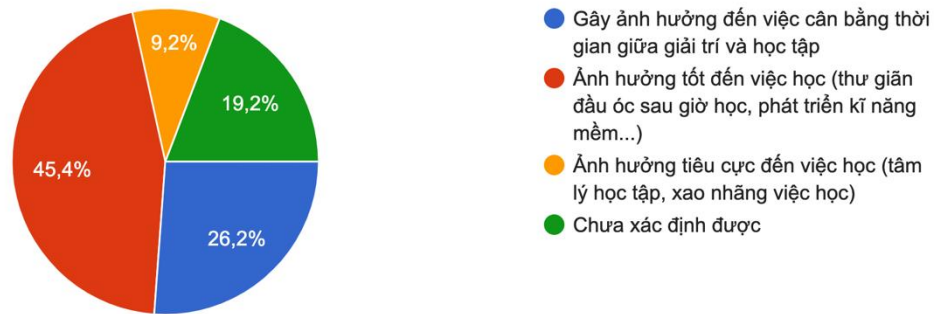


Hình 19: Các tác động tiêu cực của hoạt động giải trí

Điểm nổi bật nhất từ cuộc khảo sát là con số 65,4% - tỷ lệ sinh viên thừa nhận rằng hoạt động giải trí đã ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu suất học tập của họ. Con số này không chỉ là một thống kê đơn thuần, mà còn là lời cảnh báo nghiêm túc về mối nguy tiềm ẩn khi ranh giới giữa giải trí và học tập bị xóa nhòa. Bên cạnh đó, tác động của giải trí đến sức khỏe và tâm lý của sinh viên cũng không kém phần đáng lo ngại. Với 62,3% sinh viên cho rằng giải trí ảnh hưởng đến sức khỏe và 53,1% báo cáo tác động tiêu cực đến tâm lý, ta không thể phủ nhận rằng "liều thuốc giải trí" đôi khi có thể trở thành con dao hai lưỡi, gây hại nhiều hơn là có lợi. Mặc dù chiếm tỷ lệ thấp hơn, nhưng những ảnh hưởng về mặt xã hội và tương lai cũng không thể bỏ qua. Với 30,8% sinh viên cho rằng giải trí ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội, 21,5% lo ngại về tác động đến tương lai, và 14,6% thậm chí nhận thấy nguy cơ vi phạm pháp luật.

22. Theo bạn, hoạt động giải trí có tác động như thế nào đến việc học tập ?

130 câu trả lời



Hình 20: Biểu đồ thể hiện nhu cầu giải trí của sinh viên đến học tập và công việc

Khi tiếng chuông thông báo từ Messenger hay Facebook liên tục vang lên, sự tập trung của sinh viên bị chia năm xẻ bảy. Kiến thức trôi qua tai như gió, bài vở trở nên nửa vời, và kết quả học tập tuột dốc không phanh. Câu nói “nước đến chân mới nhảy” dường như đã trở thành phương châm sống của nhiều bạn trẻ, khi việc học luôn bị đẩy xuống hàng thứ yếu sau những giờ giải trí bất tận.

Giải trí quá độ không chỉ ảnh hưởng đến tâm trí mà còn tác động trực tiếp đến sức khỏe thể chất. Những giờ dài ngồi bất động trước màn hình máy tính hay điện thoại đang âm thầm nuôi dưỡng các căn bệnh thời đại như béo phì, tiểu đường và các vấn đề tim mạch. Thức khuya “cày phim” hay “phá đảo game” không chỉ khiến cơ thể rơi vào trạng thái uể oải, mệt mỏi mà còn làm suy giảm hệ miễn dịch, biến sinh viên thành “con mồi” dễ dàng cho các loại bệnh tật. Nghịch lý thay, những hoạt động được cho là mang lại niềm vui lại có thể trở thành nguồn gốc của stress và lo âu. Game online và phim ảnh bạo lực không chỉ gây nghiện mà còn có thể làm biến đổi tâm lý, khiến sinh viên trở nên cáu gắt, thiếu kiểm soát và xa rời thực tế.

Khi ranh giới giữa học tập và giải trí bị xóa nhòa, tương lai của sinh viên cũng bị đặt dấu hỏi lớn. Thế giới ảo có thể mang lại niềm vui tức thời, nhưng lại tước đi những cơ hội quý giá để phát triển kỹ năng, tích lũy kinh nghiệm thực tế - những yếu tố then chốt quyết định sự thành công trong tương lai. Đáng báo động hơn, một số hình thức giải trí có thể đẩy

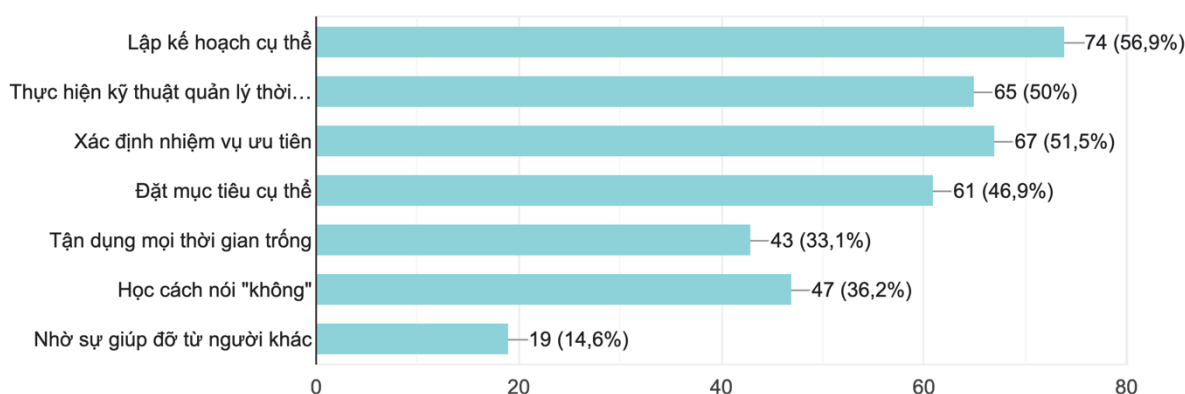
sinh viên đến ranh giới của pháp luật. Từ việc tham gia các trò chơi cờ bạc trực tuyến đến hành vi quấy rối, bắt nạt trên mạng xã hội, ranh giới giữa giải trí và vi phạm pháp luật đang ngày càng mỏng manh.

2.3. Giải pháp

a. Giải pháp

24. Làm cách nào bạn có thể cân bằng được việc học và giải trí ?

130 câu trả lời



Hình 21: Biểu đồ thể hiện các phương pháp cân bằng giữa việc học và giải trí

Với 56,9% sinh viên ủng hộ, việc lập kế hoạch trở thành công cụ đắc lực nhất. Hãy tưởng tượng lịch trình của bạn như một bức tranh ghép, nơi mỗi mảnh ghép, dù là học tập hay giải trí đều có vị trí riêng của nó. Bí quyết nằm ở việc xác định những khoảng thời gian “vàng” cho giải trí mà không ảnh hưởng đến các mốc quan trọng trong học tập.

Đứng thứ hai trong danh sách là kỹ thuật quản lý thời gian. Hãy xem lịch trình của bạn như một bản nhạc, nơi mỗi nốt nhạc, dù là học tập, làm việc hay giải trí đều cần được sắp xếp hài hòa. Ưu tiên cho những công việc quan trọng nhất, các nhiệm vụ học tập chính, và để những thời gian giải trí xen kẽ một cách khéo léo.

Với 51,5% sinh viên chọn xác định nhiệm vụ ưu tiên và 46,9% đặt mục tiêu cụ thể, đây chính là la bàn giúp định hướng mọi hoạt động. Hãy xem mục tiêu của bạn như ngọn hải đăng, soi sáng và dẫn lối cho mọi quyết định - từ việc học đến cách giải trí. Đừng chỉ đơn thuần trôi qua những năm tháng đại học; hãy lèo lái con thuyền của bạn với một hướng đi rõ ràng.

Trong thời đại số, điện thoại thông minh vừa là công cụ hữu ích vừa là mối nguy hiểm tàng. Hãy biến nó thành trợ thủ đắc lực bằng cách sử dụng các ứng dụng quản lý thời gian và kiểm soát thông báo. Đừng để những tiếng "tinh" nhỏ bé phá vỡ sự tập trung của bạn trong những giờ học quan trọng.

Cuối cùng, đừng quên rằng bạn không đơn độc trong hành trình này. Gia đình, bạn bè, và các mentor có thể là nguồn động viên vô giá. Họ không chỉ hỗ trợ về mặt vật chất mà còn là nguồn năng lượng tinh thần, giúp bạn vượt qua những thách thức trên con đường học tập.

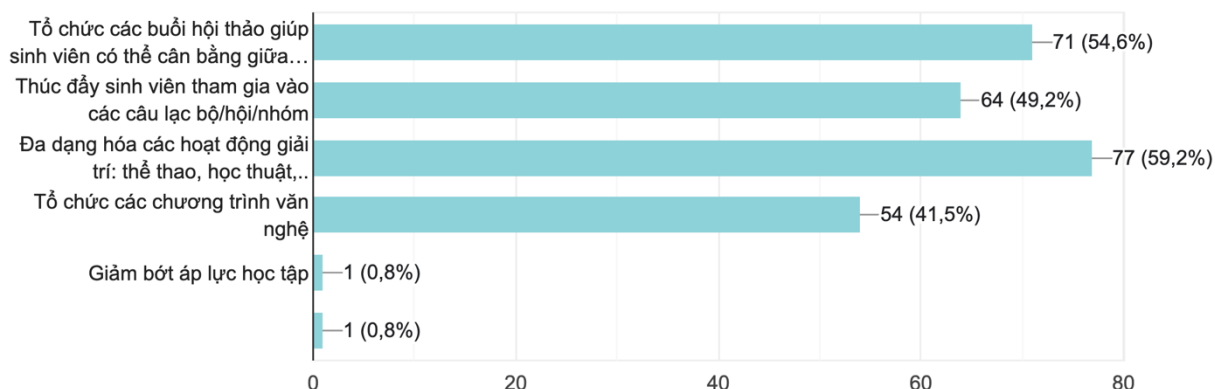
Gia đình có thể biến ngôi nhà thành một "vườn ươm tri thức" cho sinh viên. Quan trọng hơn cả những yếu tố vật chất là bầu không khí tinh thần. Sự quan tâm, những lời khen ngợi chân thành khi đạt được thành tích tốt sẽ là nguồn động viên vô giá, thổi bùng ngọn lửa đam mê học tập trong mỗi sinh viên.

Quan trọng nhất, gia đình chính là nơi nuôi dưỡng sức mạnh tinh thần cho sinh viên. Hãy mở rộng vòng tay, sẵn sàng lắng nghe mọi tâm tư, từ những niềm vui nhỏ nhất đến những nỗi lo lắng sâu kín. Tình yêu thương và sự ủng hộ vô điều kiện từ gia đình sẽ là tấm khiên vững chắc, giúp sinh viên đủ can đảm đối mặt với mọi thử thách. Hãy khuyến khích sự độc lập, nhưng đồng thời cũng cho con cái biết rằng gia đình luôn ở đó, sẵn sàng hỗ trợ khi cần. Qua đó, bạn không chỉ đang nuôi dưỡng một sinh viên, mà còn đang tạo ra một cá nhân tự tin, độc lập và sẵn sàng đón nhận mọi thách thức của cuộc sống.

Gia đình là nền tảng, là bệ phóng cho mỗi sinh viên bay cao, bay xa trong hành trình khám phá tri thức và bản thân. Bằng cách tạo ra một môi trường học tập lý tưởng, cân bằng giữa học tập và giải trí, đồng thời nuôi dưỡng sức mạnh tinh thần, gia đình đang đóng góp một cách vô cùng quan trọng vào sự thành công của sinh viên. Hãy nhớ rằng, mỗi lời động viên, mỗi cái ôm ấm áp, và mỗi khoảnh khắc chia sẻ đều là những viên gạch xây nên tương lai tươi sáng cho thế hệ trẻ. Với sự hỗ trợ đúng đắn từ gia đình, mỗi sinh viên sẽ có đủ sức mạnh để vượt qua mọi thử thách, biến những năm tháng đại học thành hành trình đáng nhớ và ý nghĩa nhất trong cuộc đời.

25. Trường đại học cần làm gì để đáp ứng nhu cầu giải trí của sinh viên ?

130 câu trả lời



Hình 22: Biểu đồ thể hiện những hoạt động giải trí mà nhà trường cần thực hiện

Tuổi trẻ là thời kỳ đầy thách thức nhưng cũng rộng mở cơ hội phát triển. Đối với sinh viên, việc cân bằng giữa học tập và giải trí đòi hỏi sự linh hoạt và khả năng tự quản lý cao. Nhận thức được điều này, trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật TP. Hồ Chí Minh đang nỗ lực đáp ứng nhu cầu giải trí đa dạng, nhằm tạo nên những kỷ niệm đáng nhớ trong suốt quãng đời sinh viên.

Chiếm ưu thế với 59,2% lựa chọn, các hoạt động đa dạng hóa hoạt động thể thao giải trí không chỉ giúp sinh viên thư giãn, giải tỏa căng thẳng mà còn cải thiện sức khỏe đáng kể. Song song đó, các chương trình tình nguyện cũng được đánh giá cao trong việc phát triển kỹ năng lãnh đạo, làm việc nhóm và hiểu biết cộng đồng.

Với 49,2% ủng hộ, thúc đẩy tham gia câu lạc bộ/hội/nhóm được xem là môi trường lý tưởng để sinh viên thể hiện bản thân, phát huy khả năng và khám phá tiềm năng. Các tổ chức này không chỉ rèn luyện phẩm chất, nhân cách mà còn trang bị kỹ năng cần thiết cho sinh viên, tạo nền tảng vững chắc cho quá trình hội nhập sau này.

Được 54,6% sinh viên ủng hộ, các buổi hội thảo đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao kiến thức, kỹ năng và định hướng nghề nghiệp. Đây cũng là công cụ hiệu quả giúp sinh viên hình thành tư duy đúng đắn trong việc ra quyết định về sự nghiệp tương lai.

Mặc dù chỉ chiếm 41,5% lựa chọn, tổ chức chương trình văn nghệ vẫn là một phần không thể thiếu trong đời sống văn hóa tinh thần của sinh viên.

b. Một số khuyến nghị cho sinh viên Trường Đại Học Sư Phạm Kỹ Thuật Thành Phố Hồ Chí Minh

Trong thời đại công nghệ phát triển như vũ bão, sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM đang đối mặt với thách thức lớn trong việc cân bằng giữa học tập và giải trí. Sự xuất hiện của nhiều hình thức giải trí hấp dẫn, đặc biệt là các nền tảng mạng xã hội và trò chơi điện tử, đã khiến nhiều sinh viên dành quá nhiều thời gian cho các hoạt động này. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến kết quả học tập mà còn tác động tiêu cực đến sức khỏe thể chất và tinh thần của họ. Do đó, việc quản lý thời gian hiệu quả và lựa chọn hình thức giải trí phù hợp đóng vai trò cực kỳ quan trọng đối với sinh viên.

Để quản lý thời gian một cách khoa học, sinh viên nên bắt đầu bằng việc xây dựng một kế hoạch học tập cá nhân với các mục tiêu rõ ràng và cụ thể. Kế hoạch này cần ưu tiên các hoạt động quan trọng và thiết yếu, đồng thời phân bổ thời gian hợp lý cho từng công việc. Việc sử dụng các ứng dụng quản lý thời gian và lịch điện tử có thể giúp sinh viên theo dõi và sắp xếp thời gian hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, sinh viên cần học cách kiểm soát và hạn chế các yếu tố gây xao nhãng như mạng xã hội và điện thoại thông minh. Điều này có thể thực hiện bằng cách đặt ra các quy tắc sử dụng thiết bị điện tử, như tắt thông báo trong giờ học hoặc sử dụng các ứng dụng chặn các trang web gây mất tập trung.

Lựa chọn hình thức giải trí lành mạnh là một khía cạnh quan trọng khác trong việc cân bằng cuộc sống của sinh viên. Thay vì dành quá nhiều thời gian cho các hình thức giải trí thụ động như xem phim hay lướt mạng xã hội, sinh viên nên tham gia vào các hoạt động thể chất như chơi thể thao. Điều này không chỉ giúp tăng cường sức khỏe mà còn cải thiện tinh thần và khả năng tập trung. Tham gia các câu lạc bộ trong trường là một cách tuyệt vời để phát triển kỹ năng mới, mở rộng mạng lưới quan hệ và tìm kiếm sở thích mới. Đọc sách cũng là một hình thức giải trí bổ ích, giúp sinh viên trau dồi kiến thức, phát triển vốn từ vựng và kích thích trí tưởng tượng.

Duy trì một lối sống lành mạnh là nền tảng quan trọng để sinh viên có thể học tập và giải trí hiệu quả. Điều này bao gồm việc ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và đúng giờ,

đảm bảo chế độ ngủ đủ giấc, và hạn chế sử dụng các chất kích thích có hại cho sức khỏe. Một chế độ ăn cân bằng và lành mạnh sẽ cung cấp năng lượng cần thiết cho cơ thể và não bộ, giúp sinh viên duy trì sự tỉnh táo và tập trung trong suốt ngày học. Ngủ đủ giấc, thường là 7-9 giờ mỗi đêm, giúp cơ thể phục hồi và tái tạo năng lượng, đồng thời cải thiện khả năng ghi nhớ và xử lý thông tin.

Cuối cùng, sinh viên không nên ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian hoặc cân bằng giữa học tập và giải trí. Chia sẻ những thách thức và vướng mắc với gia đình và bạn bè có thể mang lại sự động viên và góc nhìn mới. Trong trường hợp cần thiết, sinh viên nên tìm kiếm sự trợ giúp từ các chuyên gia tâm lý hoặc tư vấn viên của trường. Những chuyên gia này có thể cung cấp các chiến lược và công cụ hiệu quả để giúp sinh viên quản lý thời gian tốt hơn, đối phó với stress và tìm ra sự cân bằng phù hợp trong cuộc sống. Bằng cách áp dụng những khuyến nghị trên, sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM có thể cải thiện đáng kể khả năng quản lý thời gian và lựa chọn hình thức giải trí phù hợp. Điều này không chỉ giúp nâng cao hiệu quả học tập mà còn đóng góp vào sự phát triển toàn diện của bản thân, chuẩn bị tốt hơn cho tương lai nghề nghiệp và cuộc sống sau khi tốt nghiệp.

PHẦN 3: KẾT LUẬN

Dựa trên kết quả của bảng khảo sát và phân tích, ta có thể kết luận được đề tài :“Các hoạt động giải trí của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh hiện nay” đã khái quát hóa được khái niệm sinh viên, hoạt động, giải trí, đồng thời hiểu rõ các hình thức cũng như nhu cầu giải trí của sinh viên hiện nay. Qua nghiên cứu, chúng em đã chỉ ra sự đa dạng và phong phú trong nhu cầu giải trí của sinh viên, thể hiện qua nhiều hình thức khác nhau được lựa chọn ở nhiều không gian và thời gian. Dù vậy, số lượng sinh viên cảm thấy điều kiện của bản thân vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu giải trí còn khá cao. Sinh viên là chủ nhân tương lai của đất nước, là lực lượng nòng cốt của quốc gia, là nguồn nhân lực trí thức, có trình độ chuyên môn cao của xã hội. Tuy nhiên, sinh viên luôn phải đối mặt với những áp lực từ bạn bè, gia đình, xã hội...vì thế, nhu cầu giải trí ở sinh viên là điều thiết yếu và vô cùng quan trọng.

Từ số liệu thống kê đã khảo sát và phân tích, chúng ta có thể thấy rằng hoạt động giải trí của sinh viên đang chuyển biến sang không gian ảo trên Internet như các trang mạng xã hội Facebook, Youtube, Tiktok, Instagram,... hay các trò chơi điện tử. Điều này đã dẫn đến hệ quả rất nhiều sinh viên trở nên lười biếng, biếng nhác, phụ thuộc vào Internet, chìm đắm trong không gian ảo, bỏ bê học tập và có thể dẫn đến sa vào lưới pháp luật.

Sinh viên muốn phát triển toàn diện cần giải trí một cách hợp lý như cân bằng giữa thế giới ảo và thế giới thực, hạn chế sử dụng mạng xã hội mà thay vào đó có thể chăm chỉ đọc sách, chơi thể dục thể thao, chạy bộ, trò chuyện cùng bạn bè, gia đình,... Điều này sẽ giúp sinh viên giải tỏa căng thẳng, giảm stress, rèn luyện sức khỏe và có nhiều kỹ năng bổ ích cho việc học tập cũng như là công việc trong tương lai.

Gia đình và nhà trường cần phối hợp chặt chẽ để tạo điều kiện cho sinh viên giải trí lành mạnh, giúp các em cân bằng học tập và cuộc sống, phát triển toàn diện. Để thực hiện điều này, gia đình có thể hướng dẫn con em tham gia vào các hoạt động giải trí lành mạnh, đồng thời khuyến khích hạn chế việc sử dụng điện thoại trong thời gian nghỉ ngơi và học tập. Các tổ chức đoàn thể, nhà trường cũng nên tổ chức các sự kiện giải trí ngoài trời như các show ca nhạc, các buổi hội thảo hướng nghiệp hoặc tư vấn tâm lý, giúp sinh viên có cơ hội tham gia và trải nghiệm thực tế.

Sinh viên có thể tham gia vào các hoạt động ngoài trời như thể thao, dã ngoại, hoặc thậm chí là tham gia các câu lạc bộ và tổ chức sinh viên. Đồng thời, việc hạn chế thời gian sử dụng mạng xã hội và điện thoại di động trong thời gian học tập và nghỉ ngơi cũng rất quan trọng. Sự cân bằng giữa học tập, công việc và giải trí sẽ giúp sinh viên phát triển toàn diện và duy trì sức khỏe tinh thần. Tóm lại, nhu cầu giải trí của sinh viên là vô cùng quan trọng và cần được đáp ứng toàn diện và hợp lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Cánh buồm, “*Tâm lý hoạt động – một cơ sở căn bản*”, <https://canhbuom.edu.vn/2023/07/20/tam-ly-hoat-dong-mot-co-so-can-ban>, ngày cập nhật: 15/01/2009.
- [2] Wikipedia, “*Giải trí*”, https://vi.wikipedia.org/wiki/Gi%E1%BA%A3i_tr%C3%AD, ngày cập nhật: 26/03/2024.
- [3] Baitap365, “*Khái niệm về giải trí*”, <https://baitap365.com/learn-anything/3532-giai-tri/article>, ngày cập nhật: 10/05/2024.
- [4] Bộ Giáo Dục Và Đào Tạo, “*Thông tư 10/2016/TT-BGDĐT Ban hành Quy chế công tác sinh viên đối với chương trình đào tạo hệ chính quy*”, ngày cập nhật: 05/04/2016.
- [5] Linh Phan, “*Áp lực học và việc làm đứng đầu bảng những nỗi lo của sinh viên Việt Nam*”, <https://nhandan.vn/ap-luc-hoc-va-viec-lam-dung-dau-bang-nhung-noi-lo-cua-sinh-vien-viet-nam-post773136.html>, ngày cập nhật: 18/07/2023.
- [6] Daniel H.Pink, “*Why the world is flat*”, <https://www.wired.com/2005/05/friedman-2/>, ngày cập nhật: 01/05/2005.
- [7] Thiệu Hoa, “*TOP 200 câu nói hay về sách, danh ngôn, châm ngôn về Sách*”, <https://thieuhoa.com.vn/blog/cau-noi-hay-ve-sach>, ngày cập nhật: 19/12/2023.
- [8] Nguyễn Nguyễn, “*20 câu nói truyền cảm hứng sẽ “vực” bạn dậy sau thất bại và giúp bạn chạm tay tới ước mơ của mình*”, <https://cafef.vn/20-cau-noi-truyen-cam-hung-se-vung-ban-day-sau-that-bai-va-giup-ban-cham-tay-toi-uoc-mo-cua-minh-20181007235657023.chn>, ngày cập nhật: 08/10/2018.

