

SỰ TÁC ĐỘNG CỦA SỨC KHỎE ĐẾN KẾT QUẢ HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU THỰC NGHIỆM TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

THE EFFECT OF HEALTH ON THE LEARNING OUTCOMES OF STUDENT AT HANOI UNIVERSITY OF INDUSTRY

Vũ Thị Huyền¹, Lê Đức Thủy^{2*}

TÓM TẮT

Bài báo trình bày nghiên cứu sự tác động của các yếu tố về sức khỏe (gồm: giấc ngủ, stress, nhận thức của hệ thần kinh) đến kết quả học tập của sinh viên trường Đại học Công nghiệp Hà Nội. Áp dụng phương pháp nghiên cứu định tính và dữ liệu thu thập được từ khảo sát 158 sinh viên, kết quả nghiên cứu đã chỉ ra, nhận định trước đây cho rằng sức khỏe tác động đến kết quả học tập là chưa hoàn toàn chính xác với tất cả mọi đối tượng là sinh viên. Trên cơ sở đó, tác giả đề xuất một số giải pháp để sinh viên có thể làm chủ sức khỏe của mình trong môi trường học tập đại học - nơi đòi hỏi tính tự lập và sự thích nghi.

Từ khóa: Giấc ngủ; kết quả học tập; sinh viên Đại học Công nghiệp Hà Nội.

ABSTRACT

The research studies the impact of health factors (including sleep, stress, awareness of the nervous system) on the learning outcomes of students at Hanoi University of Industry. The qualitative research methods were used with the data collected from 158 students' survey. The research results have shown that previous judgment that health impacts on learning results was not completely accurate for all students. On that basis, the author proposes a number of solutions so that students can master their health in the university learning environment which requires independence and adaptation.

Keywords: Sleep health; learning outcomes; students at HaUI.

¹Lớp ĐH QTKD4-K9, Khoa Quản lý kinh doanh, Đại học Công nghiệp Hà Nội

²Khoa Quản lý kinh doanh, Đại học Công nghiệp Hà Nội

*Email: thuyleduc82@yahoo.fr