

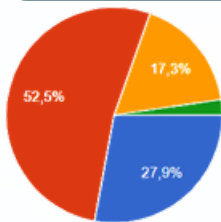


CUỘC THI CHUYÊN GIA TÂM LÝ TRẺ 2026 - BẢNG THPT

NGHIÊN CỨU TÁC DỤNG CỦA TRÒ CHƠI NHẬP VAI ĐẾN VIỆC HỖ TRỢ GIẢM STRESS CHO HỌC SINH THPT

Nguyễn Ngọc Phương Linh, Ngô Bảo Khoa, Trần Nguyễn Đức Anh, Đinh Phương Nghi, Đỗ Dương Nhựt Quang
GVHD: Ks. Phạm Thị Quỳnh Anh

Tần suất sử dụng AI của học sinh THPT Xuân Lộc (nhằm mục đích tâm sự, hỗ trợ tâm lý)



- Chưa từng
- Thỉnh thoảng
- Thường xuyên
- Rất thường xuyên

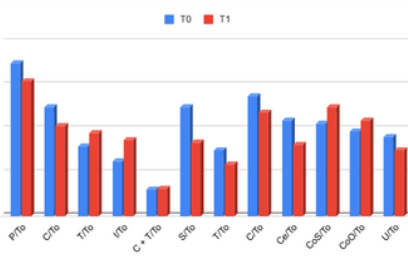
Có tới 72,1% học sinh đã tìm đến AI để tâm sự hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Chỉ số biến thiên	Nam (Cận)	Nam (Không cận)	Nữ (Cận)	Nữ (Không cận)
Nhịp tim	-18,55%	-7,00%	+21,00%	-2,10%
HATTr	+0,87%	-5,38%	-4,93%	-1,65%
HATTh	0,00%	-2,10%	-6,17%	-1,23%

Kết quả thực nghiệm cho thấy mức độ phản ứng khác nhau rõ rệt giữa giới tính và cận/không cận ở nhịp tim

Chỉ số nhịp tim giữa trước và sau khi thực nghiệm



Chỉ số tâm lý giữa trước và sau khi thực nghiệm

Biểu đồ so sánh cho thấy sự chuyển dịch tích cực ở các chỉ số sau khi chơi (T1), phản ánh hiệu quả của quá trình thử nghiệm đối với đối tượng nghiên cứu.

ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU



Đối tượng
Học sinh
học tại
THPT Xuân
Lộc



Cỡ mẫu
n = 40

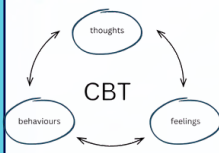
- 10 nam cận
- 10 nam không cận
- 10 nữ cận
- 10 nữ không cận



Phương Pháp

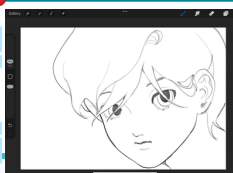
- Nghiên cứu lý thuyết
- Điều tra bằng bảng hỏi
- Thực nghiệm
- Thống kê toán học

QUY TRÌNH THỰC HIỆN NGHIÊN CỨU



Thiết kế cốt truyện & Xây dựng Chatbot

Nghiên cứu & Xác lập cơ sở khoa học



Lập trình & Hoàn thiện sản phẩm

Thực nghiệm & Đánh giá hiệu quả



CÔNG CỤ

- PSS-10 (Perceived Stress Scale): Được sử dụng ở phần khởi đầu (Pre-test) để xác định mức độ stress hiện tại của học sinh.
- DASS-21: Dùng để đo lường chuyên sâu 3 trạng thái: Trầm cảm, Lo âu, Căng thẳng, giúp hệ thống phân loại nhóm khách thể.

MỤC TIÊU NGHIÊN CỨU

Xây dựng Game cốt truyện tuyến tính tích hợp AI tham vấn hỗ trợ cảm xúc.

Kiểm chứng khả năng giảm stress của trò chơi nhập vai trên học sinh THPT.

Phân tích yếu tố "nhập vai" để xây dựng giải pháp hỗ trợ tâm lý từ xa & cá nhân hóa.

Kết hợp liệu pháp Nhận thức hành vi (CBT), Thiết kế trò chơi nhập vai & AI

Ý NGHĨA

Tích hợp thành công bộ ba

- CBT
- Không gian liminal
- AI

Hoàn thiện trò chơi nhập vai AI, tạo môi trường an toàn, cá nhân hóa.

Cung cấp công cụ tâm lý hiện đại, dễ tiếp cận, xóa bỏ tâm lý e ngại

KẾT LUẬN CHÍNH

Các thực nghiệm tại trường THPT Xuân Lộc cho thấy học sinh có xu hướng giảm stress về mặt bảng kiểm song vẫn cần kiểm chứng thêm về mặt sinh lý

Định hướng mở rộng cỡ mẫu và theo dõi trên thời gian dài để có số liệu chính xác hơn

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Merry, S., Power, N., McManus, M., & Alison, L. (2012). Drivers of public trust and confidence in police in the UK. *International Journal of Police Science and Management*, 14(2), 118-135. <https://doi.org/10.1350/ijps.2012.14.2.268>
- Trần, T. D., & Chang, T. D. (2024). Factors influencing Generation Z's intention to purchase sustainable clothing products in Vietnam. *PLOS ONE*, 19(12), e0315502. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315502>
- Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhille, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, 4(2), e19. <https://doi.org/10.2196/mental.7785>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. Psychology Foundation. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551406>