

KHÁM PHÁ QUAN NIỆM VỀ “THIẾU CHỊU ĐỰNG TRƯỚC ÁP LỰC CUỘC SỐNG Ở GEN Z”: MỘT NGHIÊN CỨU ĐỊNH TÍNH

Nguyễn Anh Duy, Lê Nguyễn Nguyên Anh, Đặng Yến Vy
Trường Đại học Giáo dục, Đại học Quốc gia Hà Nội

Tóm tắt: Trong bối cảnh Gen Z (sinh năm từ 1997 đến 2012) đang trở thành tâm điểm chú ý với những đặc điểm khác biệt so với các thế hệ trước, xã hội ngày càng quan tâm đến khả năng chịu đựng trước áp lực cuộc sống của họ. Nhiều quan điểm cho rằng thế hệ này dễ từ bỏ trước khó khăn và thiếu kiên nhẫn trong công việc. Tuy nhiên, các nghiên cứu về chủ đề này còn hạn chế, đặc biệt là việc định nghĩa rõ ràng khái niệm “tính thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống”. Nghiên cứu này nhằm định nghĩa khái niệm “Thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống” từ góc nhìn của thế hệ Z tại Việt Nam, đồng thời mô tả chi tiết các biểu hiện của đặc điểm này. Dữ liệu được thu thập thông qua các cuộc thảo luận nhóm tập trung (focus group) với các nhóm khách thể gồm học sinh trung học cơ sở, học sinh trung học phổ thông, sinh viên đại học và người đi làm. Kết quả nghiên cứu cung cấp một định nghĩa ban đầu cho khái niệm “thiếu chịu đựng”, từ đó góp phần làm cơ sở cho các nghiên cứu định lượng hoặc khảo sát quy mô lớn liên quan đến đặc điểm này trên nhóm khách thể thuộc thế hệ Z tại Việt Nam.

Từ khóa: Quan niệm, thiếu chịu đựng, Gen Z, áp lực, định tính

EXPLORING THE CONCEPT OF “GEN Z’S LACK OF TOLERANCE TO LIFE PRESSURE”: A QUALITATIVE RESEARCH

Nguyen Duy Anh, Le Nguyen Nguyen Anh, Dang Yen Vy
VNU University of Education

Abstract: Gen Z (born 1997–2012) gains societal attention for their unique characteristics, concerns about their resilience to life pressures have increased. Some argue that this generation struggles with perseverance and patience in the face of challenges. However, there is a lack of research defining the concept of “lack of tolerance to life pressure.” This study aims to conceptualize this phenomenon from the perspective of Vietnamese Gen Z and identify its key manifestations. Focus group discussions were conducted with middle school students, high school students, university students, and young professionals. Findings offer an initial definition of “lack of tolerance” and provide a foundation for future quantitative research on this trait among Vietnamese Gen Z.

Từ khóa: Definition, lack of tolerance, Gen Z, pressure, qualitative

Nhận bài: 16/02/2025

Phản biện: 04/03/2025

Duyệt đăng: 09/03/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Gen Z được đánh giá cao về khả năng sáng tạo, kỹ năng số vượt trội, và vai trò tiên phong trong việc định hình các xu hướng xã hội, tuy nhiên họ vẫn đối mặt với những thách thức đáng kể. Các vấn đề như tỷ lệ thất nghiệp, hạn chế trong kỹ năng sống, kỹ năng làm việc, lười biếng, cùng sự gia tăng các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần là những mối quan tâm nổi bật khi đề cập đến nhóm này. Theo báo cáo của PwC (2021), số lượng người trong độ tuổi lao động thuộc thế hệ Z (15–24 tuổi) tại Việt Nam vào năm 2019 ước tính khoảng 13 triệu. Dự báo đến năm 2025, nhóm này sẽ chiếm khoảng một phần ba lực lượng lao động của cả nước, tạo ra ảnh hưởng lớn đối với thị trường lao động và các xu hướng kinh tế - xã hội trong tương lai. Cũng trong bài viết này, tác giả nêu lên những lo ngại đối với thế hệ Z về khoảng cách kỹ năng cụ thể: 11% (n = 461) Gen Z bày tỏ lo ngại về tác động của công nghệ tới việc làm trong tương lai. Gen Z cũng bày tỏ rằng họ sợ công nghệ sẽ thay thế họ, khiến vai trò của họ trở

nên thừa thãi và lo lắng về khả năng, kỹ năng của mình sẽ không phù hợp với thời đại số trong tương lai. Các kết quả cho thấy Gen Z Việt Nam có cảm nhận tích cực về công nghệ, tuy nhiên cũng là thế hệ tỏ ra lo ngại nhất (PwC, 2021).

Trong lĩnh vực giáo dục, số liệu từ Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam trong các báo cáo về giáo dục đại học giai đoạn 2017–2022 cho thấy một xu hướng đáng chú ý: mặc dù số lượng sinh viên nhập học tăng đáng kể, tỷ lệ tốt nghiệp đại học lại có xu hướng giảm mạnh. Cụ thể, năm học 2017–2018 ghi nhận 437.156 sinh viên tham gia xét tuyển và 341.633 sinh viên tốt nghiệp, nhưng đến năm học 2021–2022, số sinh viên xét tuyển tăng lên 568.856, trong khi chỉ có 214.250 sinh viên hoàn thành chương trình học. Xu hướng này đặt ra câu hỏi về các yếu tố ảnh hưởng đến tỷ lệ hoàn thành chương trình đào tạo, bao gồm việc sinh viên ra trường không đúng hạn hoặc bỏ học giữa chừng.

Ngoài ra, số liệu từ Tổng cục Thống kê Việt

Nam cũng làm nổi bật vấn đề thất nghiệp trong nhóm thanh niên. Trong quý III năm 2023, tỷ lệ thất nghiệp của thanh niên từ 15–24 tuổi là 7,86%, tương đương hơn 1,5 triệu người, chiếm 12,1% tổng số thanh niên.

Đồng thời, các vấn đề về sức khỏe tâm thần trong nhóm vị thành niên cũng đang ở mức báo động, với tỷ lệ hiện mắc các vấn đề sức khỏe tâm thần từ 8% đến 29% (Unicef, 2015). Các số liệu phản ánh các thách thức nghiêm trọng đối với nhóm thế hệ trẻ, bao gồm cả Gen Z – độ tuổi phù hợp với các nghiên cứu đã nêu.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm về thế hệ Z (Gen Z)

Gen Z theo định nghĩa của từ điển Oxford là nhóm người sinh ra từ cuối những năm 1990 đến đầu những năm 2010, trưởng thành và sống trong bối cảnh phát triển mạnh mẽ của internet. Tương tự, Pew Research Center xác định Gen Z là những cá nhân sinh từ năm 1997 đến 2012, với đặc điểm độc đáo là công nghệ đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của họ ngay từ khi sinh ra. Các định nghĩa này đều nhấn mạnh sự gắn bó mật thiết giữa việc hình thành và phát triển của thế hệ Z với tiến bộ công nghệ và thời đại số hóa.

Tại Việt Nam, định nghĩa về độ tuổi của thế hệ Gen Z vẫn chưa có sự thống nhất hoàn toàn trong các nghiên cứu. Tuy nhiên, nhiều tài liệu đưa ra các mốc thời gian tương đối phổ biến. Ví dụ, một nghiên cứu được công bố bởi Tạp chí Khoa học và Đào tạo Ngân hàng xác định Gen Z bao gồm những người sinh trong khoảng thời gian từ năm 1995 đến 2012. Mốc thời gian này dựa trên các biến đổi mạnh mẽ về công nghệ và xã hội diễn ra trong giai đoạn này, tạo nên những đặc điểm nổi bật của thế hệ.

Trong nghiên cứu, nhóm tác giả sử dụng khung thời gian từ năm 1997 đến 2012 để xác định Thế hệ Z tại Việt Nam. Khung thời gian này phù hợp với bối cảnh phát triển công nghệ và kinh tế - xã hội trong nước. Năm 1997, Internet đã được chính thức đưa vào khai thác sử dụng, sau 15 năm nó đã nhanh chóng trở thành mối quan tâm lớn của cộng đồng xã hội., phản ánh quá trình hội nhập của Việt Nam vào kỷ nguyên kỹ thuật số cũng như sự gia tăng sử dụng internet và các thiết bị công nghệ trong đời sống hàng ngày (Việt Hoàng và Hà Văn, 2013). Việc chọn khoảng thời gian này cũng đảm bảo tính tương thích với các nghiên cứu quốc tế, đồng thời cung cấp một cơ sở phù hợp cho việc phân tích đặc điểm và xu hướng hành vi của thế

hệ Z tại Việt Nam.

2.2. Khái niệm về sức chịu đựng (tolerance)

Khi nhắc đến sức chịu đựng trước áp lực cuộc sống, trên thế giới đã đưa ra khái niệm khoa học về chủ đề này được gọi tên là “tolerance”. Trong quá trình nghiên cứu thang Tolerance Scale, Ercümen (2014) đã nêu ra thuật ngữ “tolerance” được sử dụng trong từ điển tâm lý học là chỉ “khả năng chịu đựng căng thẳng, gánh nặng, đau đớn, áp lực mà không phải chịu đau khổ nói chung”.

Trong các nghiên cứu thuộc lĩnh vực xã hội học, “tolerance” được định nghĩa là sự kiên nhẫn và chịu đựng một điều gì đó mà người ta không đồng ý hoặc không ưa thích (Maykel Verkuyten, Rachel Kollar, 2021). Sự hiểu biết về “tolerance” đòi hỏi sự chấp nhận mặc dù không đồng ý, trong đó yếu tố phản đối lại là điều kiện tiên quyết.

Maykel Verkuyten và Rachel Kollar cũng đưa ra một hệ thống khái niệm mới về thuật ngữ “tolerance” hiện đại hơn, phổ biến trong tâm lý học xã hội bằng phương pháp phỏng vấn nhóm và yêu cầu các nhóm đưa ra ý kiến của mình về khái niệm này. Các từ khóa được các khách thể nhắc đến bao gồm các ý tưởng về “kiên nhẫn”, “chịu đựng”, “kiềm chế”, và “tự kiểm soát”, những từ ngữ này có khá nhiều điểm tương đồng với hai khái niệm về “tolerance” được nêu ở trên. Tuy nhiên trong chính nghiên cứu của Ercümen (2014) và Maykel Verkuyten, Rachel Kollar (2021) đều đưa ra các luận điểm cho rằng “tolerance” rất dễ bị nhầm lẫn bởi các nền văn hóa, các góc nhìn khác nhau. Nếu như Ercümen (2014) đề cập đến sự đa nghĩa của “tolerance” trong tâm lý học, văn học và chính trị thì Maykel Verkuyten, Rachel Kollar (2021) cũng đưa ra được những hiểu biết đa dạng về “tolerance” dưới góc nhìn của xã hội học, tâm lý học xã hội, niềm tin tôn giáo, chính trị, chiến tranh đồng thời cũng nói được yếu tố dòng thời gian trong quá trình phát triển thuật ngữ “tolerance”.

Có thể thấy, thuật ngữ “tolerance” là một từ đa nghĩa, với mỗi cách tiếp cận khác nhau sẽ cho ra các quan điểm và các biểu hiện khác nhau. Điều này thể hiện tính đa dạng văn hóa của từ khóa này (Maykel Verkuyten, Rachel Kollar, 2021).

Từ hệ thống khái niệm được nêu ở trên, để đưa “tolerance” về tiếng Việt cùng với nền văn hóa Việt Nam, nhiều nền tảng dịch thuật lựa chọn từ “khoan dung”, tuy nhiên sự khoan dung dịch trong khía cạnh của tiếng Việt lại không hoàn toàn trùng khớp. Trong từ điển Hoàng Phê, định nghĩa

“khoan dung” là rộng lượng, tha thứ cho người có lỗi lầm (2003, tr. 505). Hiểu theo nghĩa này thì “khoan dung” được hiểu là một phẩm chất tốt đẹp trong đời sống xã hội Việt Nam, không chỉ trong việc đối xử với người khác mà còn đối với bản thân. Đây là một ý nghĩa chỉ thể hiện được một phần khía cạnh của “tolerance” trong các quan điểm kiểu mới về lòng trắc ẩn, sự cởi mở và tôn trọng sự khác biệt. Tiếng Việt và từ “khoan dung” chưa thể hiện hết được hết sự đa chiều của thuật ngữ “tolerance”. Nhằm mục đích việt hóa “tolerance” thành một thuật ngữ khoa học, trước mắt nhóm nghiên cứu đưa ra khái niệm “chịu đựng” trong tiếng Việt là động từ chỉ sự thích ứng với điều hết sức không có lợi cho mình (Hoàng Phê, 2003, tr.164). Khái niệm này có những ý trùng khớp với quan điểm “tolerance” cổ điển. Nhìn vào bản chất từ của “khoan dung” và “chịu đựng” nhóm nghiên cứu lựa chọn cụm từ “sức chịu đựng” là từ khóa để tiến hành phân tích và đưa từ này thành thuật ngữ khoa học để nói về sức chịu đựng và tính thiếu chịu đựng của thế hệ Z trước áp lực cuộc sống.

2.3. Khái niệm áp lực cuộc sống (life pressure)

Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ định nghĩa là những yêu cầu mang tính vượt quá khả năng hoặc gây căng thẳng, có thể xuất phát từ thực tế hoặc do tưởng tượng, áp đặt lên cá nhân nhằm định hình cách họ suy nghĩ, cảm nhận hoặc hành động theo một cách nhất định. Trạng thái trải nghiệm áp lực thường là nguyên nhân của sự bất ổn hoặc rối loạn về tâm lý và cảm xúc, dẫn đến việc hình thành các chiến lược đối phó chưa hoàn thiện. Việc điều chỉnh và cải thiện các chiến lược này thường trở thành mục tiêu trung gian hoặc cuối cùng trong các can thiệp tâm lý trị liệu. Áp lực trong cuộc sống được xem là trạng thái căng thẳng phát sinh từ những khía cạnh khác nhau của đời sống con người.

Từ ba nội dung gồm: Gen Z, thiếu chịu đựng và áp lực cuộc sống, chúng tôi triển khai nghiên cứu định tính, phỏng vấn nhóm các bạn trẻ thuộc thế hệ Z đồng thời phân tích khung cảnh, dữ liệu để đưa ra khái niệm “sức chịu đựng của Gen Z trước áp lực cuộc sống” theo hiểu biết cũng như nhận thức của thế hệ Z tại Việt Nam và bối cảnh văn hóa của đất nước.

2.4 Kết quả nghiên cứu

Ban đầu khi được hỏi về thiếu chịu đựng, hầu hết khách thể đều không đưa ra khái niệm chi tiết. Thay vào đó, mọi người nêu ra những hành vi, đặc

điểm thể hiện sự chịu đựng tốt, sau đó đưa ra các mệnh đề trái nghĩa để diễn đạt các biểu hiện của sự “thiếu chịu đựng”. Từ biểu hiện được liệt kê, khách thể định nghĩa thiếu chịu đựng bằng cách đưa ra và mô tả các ví dụ. Tóm tắt thông tin từ những người tham gia, thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống của thế hệ Z tại Việt Nam có các biểu hiện sau:

2.4.1. Các bạn trẻ Gen Z thiếu chịu đựng là những người thiếu tính cam kết (commitment) trong công việc của mình.

Tuy khách thể không nói rõ khái niệm của tính cam kết nhưng có nhắc đến từ khóa “cam kết” và liệt kê các biểu hiện giống với các đặc điểm khi nói về tính cam kết. Trong các định nghĩa về tính cam kết thường cho rằng nó gắn liền với các hoạt động liên tục trong mọi tình huống. Cam kết được khái niệm hóa theo hai cách một là tập trung vào hành vi của cá nhân với môi trường cá nhân đó cam kết, hai là nhấn mạnh bản sắc như là nơi diễn ra hành động của cá nhân (Bielby, 1992). Cam kết thường được hiểu là sự tập trung vào các mục tiêu dài hạn và yêu cầu duy trì sự tham gia bền vững, cũng như trung thành với trách nhiệm đã chọn. Động lực của cam kết thường xuất phát từ các yếu tố như giá trị cá nhân, lòng trung thành và trách nhiệm đối với các nhiệm vụ hoặc mối quan hệ, đồng thời đòi hỏi sự kiên trì liên tục để đạt được kết quả cuối cùng (Bielby, 1992). Các khách thể đưa ra các ví dụ và mô tả nó trái nghĩa với các đặc điểm của thuật ngữ “tính cam kết” từ đó suy ra được các cá nhân thiếu chịu đựng thường không thể hiện sự cam kết của mình với công việc hoặc nhiệm vụ được giao. Thiếu chịu đựng biểu hiện bằng việc thiếu cam kết dường như chỉ được nhắc đến ở các nhóm khách thể có trải nghiệm trong môi trường làm việc như sinh viên đại học, học viên sau đại học và người đi làm. Các khách thể thường mô tả theo cách các bạn trẻ “*Luôn cố tìm cái mới nghĩ bản thân mình sẽ làm được rồi họ lại không làm được.*” Ở các nhóm khách thể gắn bó với môi trường công sở nhiều hơn nhận xét các bạn Gen Z tỏ ra thiếu chịu đựng chỉ cần có những yếu tố khiến bạn cảm thấy không thoải mái trong công việc như mâu thuẫn trong môi trường làm việc (sếp hoặc đồng nghiệp), hạn công việc quá gấp, khối lượng công việc nhiều thì các bạn sẵn sàng từ bỏ công việc, nghỉ việc. Thậm chí các khách thể còn nhận xét Gen Z sẵn sàng từ bỏ công việc hiện tại để chạy theo những lời chào mời về công việc với mức lương và đãi ngộ tốt hơn mà

không cần suy nghĩ quá nhiều. Các nhóm khách thể này đều cho rằng thực trạng “nhảy việc” của Gen Z là một biểu hiện của thiếu chịu đựng trong công việc.

2.4.2. Hành vi tránh né (avoidant behavior) cũng là một biểu hiện đặc trưng thể hiện tính thiếu chịu đựng của Thế hệ Z trước áp lực cuộc sống.

Khách thể cũng đưa ra các ví dụ về hành vi né tránh để bản thân không rơi vào các tình huống gây áp lực, khó chịu. Các khách thể minh họa hành vi né tránh không lành mạnh như: trì hoãn việc phải làm bằng các việc khác thoải mái hơn, sử dụng mạng xã hội để quên đi áp lực, lạm dụng AI để tìm cách giải quyết cho nhiệm vụ thay vì phân tích và suy luận, trễ hạn công việc, ngủ để

đờ phải nghĩ đến công việc và rất nhiều biểu hiện chi tiết khác được mô tả trong Bảng 1.

Các nhóm khách thể khi được hỏi về các biểu hiện này đều mô tả rất chi tiết các ví dụ và cho rằng các cách xử lý như trên đều là các chiến lược tiêu cực và không hiệu quả. Bên cạnh đó, khi phỏng vấn các nhóm về tần suất xuất hiện các hành vi nêu trên ở Gen Z thì đa số đều cho rằng tuy nó là đặc trưng nhưng không phải chủ yếu. Các nhóm khách thể mô tả đây như là những đặc điểm mà Gen Z sẵn sàng thể hiện ra nhưng không phải lúc nào và không phải ai cũng có cách biểu hiện như vậy. Chi tiết các biểu hiện mà khách thể cho rằng Gen Z thiếu chịu đựng sẽ làm như vậy được liệt kê trong Bảng 1

Bảng 1: Biểu hiện của Gen Z thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống được nêu ra bởi các nhóm khách thể thuộc thế hệ Z

Nhóm khách thể	Biểu hiện của Gen Z thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống
Học sinh Trung học Cơ sở	“Không biết cách chịu đựng” “Dễ bộc lộ cảm xúc” “Trêu tí là đánh” “Dễ cáu bẳn” “Động tí là chửi” “Chửi, nói xấu sau lưng” “Gọi các bạn bằng các biệt danh “thịt chó”, “người ăn gô la”, “đăng công lông” “hoa phượng thu kết”, “rắn độc” “Không tôn trọng giáo viên, gọi giáo viên bằng các biệt danh để nói xấu sau lưng” “Dễ bỏ cuộc”
Học sinh Trung học Phổ thông	“Dễ trầm cảm” “khóc” “non nớt” “khóc nhiều” “phản ứng thái quá với những điều xung quanh” “Không kiểm soát được cảm xúc” “tím đập nhanh” “bị run tay” “sức chịu đựng của Gen Z khá là thấp so với các thế hệ trước” “bị phụ thuộc” “không hay động não suy nghĩ” “lười nhác” “tâm lý sẽ yếu” “dễ nổi nóng” “dễ cáu gắt” “lười” “đứng trước một tình huống nào đấy mà cảm thấy một chút khó khăn ban đầu thì đã bỏ cuộc.” “Chưa tiếp xúc với nó mà đã thấy nản, không muốn làm gì.” “rất hay dễ bỏ học” “có suy nghĩ là mình thất bại” “nương tựa quá nhiều người khác” “giải tỏa cảm xúc tiêu cực hay là tức giận với tất cả mọi người” “cái tôi cao quá” “bất đồng quan điểm” “dùng cái từ hơi nặng nề” “xử lý tình huống nó không tốt” “dễ bị nổi nóng lúc mà người khác không làm theo ý” “áp đặt người ta phải theo suy nghĩ của mình” “cãi lại bố mẹ” “cảm thấy bất lực, hụt hẫng, cảm thấy khó chịu, em muốn cãi nhau.” “phản bác lại những lời nói của những người” “bất lực trước những ý kiến” “khó chịu vì không được nói ra ý kiến của bản thân”

Sinh viên Đại học	“Nhanh bỏ cuộc” “Luôn cố tìm cái mới nghĩ bản thân mình sẽ làm được rồi họ lại không làm được.” “...em chọn cách ngắn nhất, kết thúc nó thay vì tìm ra hướng giải quyết” “...mình đang bị chơi vơi, mình đang bị bỏ cuộc thì mình có cố đi nữa nó cũng chỉ đến thế thôi” “phản kháng lại luôn, tức là cãi, chống đối” “Cầu gắt kiêu tỏ thái độ” “...hơi nhạy cảm hơn so với thế hệ trước.” “...làm tổn thương đến bản thân như là cắt tóc, xỏ khuyên, đi xăm...” “...các bạn ý tách mọi người ra, tách cá nhân của mình ra...” “mình sẽ cảm thấy áp lực và ngòai khóc” “có suy nghĩ tiêu cực xong rồi mình sẽ rơi vào trạng thái là nó giống như trầm cảm” “suy nghĩ nhiều” “suốt ngày kêu ca về những áp lực trong cuộc sống” “sẵn sàng từ bỏ” “nhảy việc mà không đi làm nữa thì sẽ là thiếu chịu đựng” “không thích ứng và khắc phục được những hạn chế của mình, đối với công việc, môi trường đấy” “đặt tiêu chuẩn cao quá”
Học viên Sau Đại học và người đi làm	“không chịu được áp lực người ta sẽ bỏ học, bỏ cuộc không tiếp tục cái đấy nữa” “áp lực người ta không thể nào người ta vượt qua được, đó đến từ những cái nỗi đau nhỏ nó chấp thành” “ám ảnh” “bạn không phù hợp với 1 công việc các bạn ngay lập tức các bạn có thể chuyển qua 1 công việc khác, nó xảy ra vấn đề nhảy việc rất là nhiều” “không có sự kiên trì” “không thực sự ở trong cái công việc đó để suy nghĩ xem là mình thực sự hợp hay không hợp ở đâu” “sếp mắng này hay là ví dụ như tiền lương thấp này, hoặc là công việc khó là các bạn ấy sẽ không thể nào duy trì cái công việc đấy mà các bạn ấy sẽ thay đổi luôn” “thiếu kiên trì trong cái công việc” “Anh ghét công việc đấy, anh muốn đi nhưng anh không biết phải làm gì tiếp” “Thiếu chịu đựng tức là dễ ngủ, dễ cáu này hay là các bạn bất đồng với cái sự việc gì đấy, cái tôi của các bạn í cao” “có những việc mình đi làm mình không dám nói nhưng mà các bạn ấy lại dám nói ra cái việc đấy” “Nói chung là bất đồng quan điểm trong cách làm việc với sếp và đồng nghiệp” “hầu như là bây giờ bọn mình đang được tiếp cận đầy đủ ấy nên là khi mà gặp cái gì khó khăn một tí thôi cũng dễ nản” “không có kiên trì được, dễ bị áp lực” “mình bị burn out, bị bùng nổ luôn” “chị cứ rời cái lịch mà chị phải phải làm, trì hoãn nó thôi, kệ đến lúc nào cần, nước đến chân thì nhảy sau” “overthinking” “Mình không kiểm soát được cảm xúc” “mình không kiểm soát được hành vi và lời nói của bản thân” “Trong đầu tao toàn hình ảnh tao cãi nhau với thằng sếp thôi” “đến công ty mà kiêu áp lực với cả sếp hay đồng nghiệp và bất đồng quan điểm thì lúc đấy rất là tức” “đang làm việc mà gặp Gen Z ấy, nếu các bạn thấy khó thì sẽ đùn sang cho người khác, tức là không dám đối mặt” “mình là HR chẳng hạn mà mình tìm người nhưng mà khi mà làm việc với Gen Z thì hầu hết là trao đổi kiểu bắt vô âm tín tức là cũng không có cái phản hồi hay là cái cách cư xử là mình có nhiều cái thôi thì mình thấy cũng không hài lòng” “dễ bỏ cuộc, các cư xử nó chưa được ok”

Bên cạnh việc đưa ra các biểu hiện của thiếu chịu đựng trước áp lực cuộc sống, các nhóm khách thể cũng đề cập rất nhiều các yếu tố gây căng thẳng khác nhau. Giống như khái niệm cho rằng áp lực cuộc sống có thể đến từ bất cứ đâu, các khách thể mô tả đa dạng và nêu lên dẫn chứng cụ thể về các loại áp lực mà bản thân họ đang phải đối mặt cũng như các bạn Gen Z có thể gặp phải. Trong các nhóm học sinh, áp lực chính được đưa ra đến từ việc học tập, gia đình và các mối quan hệ bạn bè.

III. KẾT LUẬN

Từ những kết quả trên, nghiên cứu cần mở rộng thêm các giải pháp cụ thể để nâng cao khả năng chịu đựng của Gen Z. Giáo dục kỹ năng sống, rèn luyện khả năng quản lý cảm xúc và tạo ra môi trường hỗ trợ tâm lý là những yếu tố then chốt. Ngoài ra, việc định hình lại vai trò của mạng xã hội, từ một nguồn áp lực thành công cụ hỗ trợ phát triển bản thân, cũng là hướng đi tiềm năng để giảm thiểu tình trạng thiếu chịu đựng trong thế hệ này.

LỜI CẢM ƠN: *Nghiên cứu này được tài trợ bởi và tiến hành trong khuôn khổ đề tài mã số QS.NH.24.06 của Trường Đại học Giáo dục - ĐHQGHN.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022). *Thống kê giáo dục đại học*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thống kê.
2. Đặng Văn Thành & Tạ Xuân Ôn (2021). *Các nhân tố ảnh hưởng đến ý định mua sắm trực tuyến của người tiêu dùng Thế hệ Z tại Việt Nam*. Tạp chí Khoa học & Đào tạo Ngân hàng, (229), 6.
3. Hoàng Phê (2003). *Từ điển tiếng Việt*. Viện Ngôn ngữ học, Nhà xuất bản Đà Nẵng.
4. Nguyễn Minh Trang & Phan Minh Khôi (2024). *The Impact of Academic Pressure on the Mental Health of Vietnamese Students*. Social Science and Humanities Journal (SSHJ), 8(08), 4721–4732.
5. PricewaterhouseCoopers Vietnam (2021). *Báo cáo mức độ sẵn sàng về kỹ năng số Việt Nam*.
6. PricewaterhouseCoopers Vietnam (2021). *Thông cáo báo chí Gen Z Việt Nam có thể là nhóm lao động làm việc từ xa hiệu quả nhất, tuy nhiên đối mặt với lo ngại về khoảng cách kỹ năng*.
7. Tổng cục Thống kê (2023). *Thông cáo báo chí tình hình lao động việc làm quý I năm 2023*. Hà Nội: Nhà xuất bản Thống kê.
8. Unicef Việt Nam (2015). *Báo cáo tóm tắt Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam*. Hà Nội: Unicef Việt Nam.
9. Việt Hoàng & Hà Văn (2013). *Internet Việt Nam & chặng đường 15 năm phát triển*. Ngân hàng Nhà nước Việt Nam.
10. Bielby, D. D. (1992). *Commitment to work and family*. Annual Review of Sociology, 18(1), 281-302.
11. Charbonneau, A., Mezulis, A., & Hyde, J. (2009). *Stress and Emotional Reactivity as Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms*. Journal of Youth and Adolescence, 38, 1050–1058.
12. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). *Grit: Perseverance and passion for long-term goals*. Journal of Personality and Social Psychology, 92(6), 1087–1101.
13. Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2003). *Children's emotion regulation: Relations to social, psychological, and academic functioning*. Child Development, 74(2), 356–375.
14. Ersanli, E. (2014). *The Validity and Reliability Study of Tolerance Scale*. Journal of Basic and Applied Scientific Research, 4, 85–89.
15. Verkuyten, M., & Kollar, R. (2021). *Tolerance and intolerance: Cultural meanings and discursive usage*. Culture & Psychology, 27(1), 172–186.
16. Yakobus, I., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R., & Anurogo, D. (2023). *The Use of Social Media on Adolescents' Mental Health*. International Journal of Health Sciences, 1, 425–438.