

Tình trạng stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên ngành du lịch khi thực hiện học phần khóa luận tốt nghiệp

Stress, anxiety and depression of tourism students when writing graduation thesis

Lê Thái Phương*
Le Thai Phuong*

*Đại học Kiến trúc Đà Nẵng, Việt Nam
Da Nang Architecture University, Viet Nam*

(Ngày nhận bài: 19/05/2023, ngày phản biện xong: 24/05/2023, ngày chấp nhận đăng: 15/08/2023)

Tóm tắt

Nghiên cứu nhằm đánh giá tình trạng stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên ngành du lịch khi thực hiện học phần khóa luận tốt nghiệp và xác định các nhân tố ảnh hưởng đến các tình trạng này. Phương pháp định tính thông qua phỏng vấn sâu sinh viên để xây dựng thang đo các nhân tố ảnh hưởng. Phương pháp định lượng được sử dụng để đánh giá tình trạng stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên, đánh giá thang đo và kiểm định các giả thuyết. Kết quả khảo sát 239 sinh viên cho thấy: (1) Dựa trên thang đo DASS 21 của Trần Thạch Đức và cộng sự (2013), tỷ lệ sinh viên ngành du lịch có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm khi thực hiện khóa luận tốt nghiệp lần lượt là 19,2%, 32,2%, 23,0%; (2) các nhân tố ảnh hưởng đến tình trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên là yêu cầu của khóa luận tốt nghiệp, quy định của Khoa về khóa luận tốt nghiệp, tương tác với giảng viên hướng dẫn, thời gian thực hiện, bảo vệ khóa luận tốt nghiệp. Qua kết quả nghiên cứu, bài viết cũng đề xuất một số gợi ý đối với khoa, giảng viên hướng dẫn, giảng viên cố vấn nhằm nâng cao sức khỏe tâm thần cho sinh viên ngành du lịch trong quá trình thực hiện khóa luận tốt nghiệp.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần; stress; lo âu; trầm cảm; sinh viên.

Abstract

The study aimed to assess the state of stress, anxiety and depression of tourism students when completing graduate thesis and identify the factors affecting the state. Qualitative method through in-depth interview with students to build a scale of the factors was conducted. Quantitative methods are used to assess students' stress, anxiety and depression, and evaluate scales and test hypotheses. The survey results of 239 students showed that: (1) Based on the DASS 21 scale of Tran Thach Duc et al (2013), the percentages of tourism students showed signs of stress, anxiety and depression when completing graduation thesis are 19.2%, 32.2%, 23.0%, respectively; (2) the factors affecting the students' stress, anxiety and depression are the requirements of the graduation thesis, the Faculty's regulations on the graduation thesis, interaction with instructors, time requirement and defence of the graduation thesis. Through the research results, the article also proposes some suggestions to improve the mental health of tourism students in the process of completing the graduation thesis.

Keywords: Mental health; stress; anxiety; depression; students.

* Tác giả liên hệ: Lê Thái Phương
Email: Phuonglt@dau.edu.vn

1. Đặt vấn đề

Trong định nghĩa về sức khỏe, sức khỏe tâm thần là một bộ phận không thể tách rời bởi đây là nền tảng của sự khỏe mạnh toàn diện và giúp con người hoạt động hiệu quả. Theo thống kê, có khoảng 25% dân số thế giới rơi vào tình trạng stress và phổ biến cao ở nhóm sinh viên. Tại Việt Nam, có ít nhất 3 triệu thanh, thiếu niên gặp phải các vấn đề về tâm lý [1]. Nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe ở sinh viên như lần đầu tiên sống tự lập xa nhà, thích nghi với lối sống và phong cách học tập, sinh hoạt mới ở bậc đại học, các vấn đề về tài chính, động lực học tập, tự ra quyết định [2]. Stress, lo âu, trầm cảm là những chỉ số cơ bản được sử dụng trong nhiều nghiên cứu nhằm đánh giá sức khỏe tâm thần của sinh viên [3], [4], [5], [6]. Nguyễn Thị Bích Tuyên và cộng sự đã đề cập đến khái niệm stress, lo âu, trầm cảm trong một nghiên cứu đối với sinh viên tại Đồng Nai [7], cụ thể: Stress là phản ứng của cơ thể trước những kích thích, áp lực mang tính đe dọa từ cuộc sống, bao gồm cả những trải nghiệm căng thẳng trong đời sống đại học của sinh viên; tương tự như stress nhưng lo âu còn kèm theo một nỗi sợ hãi được khơi dậy từ bên trong (có thể là thực tế hoặc tưởng tượng); trầm cảm là một tình trạng được đặc trưng bởi biểu hiện buồn bã, cảm giác trống rỗng, vô vọng và mất hứng thú hầu hết thời gian trong ngày.

Các nghiên cứu tại Việt Nam về sức khỏe tâm thần của sinh viên chủ yếu hướng đến đối tượng sinh viên ngành khoa học sức khỏe vì áp lực trong môi trường học tập của sinh viên rất cao. Phương pháp mô tả cắt ngang trên sinh viên được các nghiên cứu sử dụng nhằm xác định số lượng và tỷ lệ sinh viên gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Nghiên cứu trên 134 sinh viên năm cuối ngành dược (năm học 2019 - 2020) tại 2 trường đại học ở Đồng Nai cho thấy tỷ lệ sinh viên có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm lần lượt là 16,4%, 29,8% và 38,8%; trong đó, tỷ lệ lo âu mức độ nặng chiếm 6%, trầm cảm nặng chiếm 0,7% [7]. Nghiên cứu trên 877 sinh viên

tại một số trường đại học khoa học sức khỏe ở Huế, Đà Nẵng, Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy 12,7% sinh viên có dấu hiệu trầm cảm trong đại dịch COVID-19 [8]. Nghiên cứu trên 500 sinh viên chính quy năm thứ 4 trường Đại học Điều dưỡng Nam Định cho thấy sinh viên không có rối nhiễu lo âu chiếm tỷ lệ tương đối cao là 59,7% [9]. Nghiên cứu trên 1.325 sinh viên trường Đại học Y Hà Nội cho thấy 57,1% sinh viên có nguy cơ mắc trầm cảm, trong đó trầm cảm mức độ nhẹ là 16,5%, trầm cảm mức độ vừa là 25,1%, trầm cảm mức độ nặng là 7,1%, trầm cảm mức độ rất nặng là 8,4% [10]. Nghiên cứu trên 816 sinh viên ngành y năm thứ 3 đến năm thứ 6 của trường Đại học Y Dược Cần Thơ cho thấy tỷ lệ mắc trầm cảm, lo âu và căng thẳng của sinh viên trong đại dịch COVID-19 lần lượt là 30,3%; 46,2%; 26,3% [11]. Nghiên cứu trên 862 sinh viên chính quy năm cuối thuộc các chuyên ngành tại trường Đại học Y – Dược Thái Nguyên năm 2020 cho thấy tỷ lệ stress ở sinh viên năm cuối là 38,5%, trong đó mức độ vừa chiếm tỷ lệ cao nhất (12,8%), mức độ nhẹ chiếm tỷ lệ 11,7%, mức độ nặng có tỷ lệ là 10,1%, thấp nhất là mức độ rất nặng (3,9%) [12]. Ngoài ra, các nghiên cứu cũng tìm ra mối liên quan giữa sức khỏe tâm thần với các yếu tố như: Chương trình học, tình trạng đảm bảo nguồn tài chính, lo lắng về tương lai, bệnh mãn tính, phàn nàn về sức khỏe hiện tại, tầm quan trọng của tìm kiếm thông tin trên internet, sự hài lòng chất lượng thông tin về dịch bệnh [8]; học tập, gia đình, dự định nghề nghiệp [13]; khó khăn với tài chính, khó khăn với học trực tuyến và Covid-19 [10]; giới tính, khóa học [11]; tình hình tài chính, việc chia sẻ các vấn đề với bố mẹ, bạn bè; áp lực học tập [12].

Đối với sinh viên năm cuối của ngành du lịch, khóa luận tốt nghiệp (KLTN) được coi như một công trình khoa học, phản ánh mối tương quan giữa chương trình đào tạo và kết quả học tập thông qua việc vận dụng kiến thức đã học vào một môi trường ngành du lịch. KLTN được thực hiện vào học kỳ cuối cùng, sau khi sinh viên

hoàn thành các môn học theo quy định và trải qua quá trình thực tập tại các cơ quan quản lý du lịch hoặc các đơn vị kinh doanh du lịch. KLTN có số tín chỉ lớn, phương pháp học tập và đánh giá khác biệt so với những học phần khác, yêu cầu sự nghiêm túc cao trong học tập. Do đó, nghiên cứu này tập trung vào sinh viên khối ngành du lịch nhằm xác định những nhân tố ảnh hưởng vấn đề stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên khi thực hiện học phần KLTN. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần định hướng cho các trường đại học nâng cao sức khỏe tâm thần cho sinh viên ngành du lịch khi thực hiện học phần KLTN.

2. Thiết kế nghiên cứu

2.1. Nghiên cứu định tính

Vấn đề về sức khỏe tâm lý của sinh viên được nhiều nhà nghiên cứu trong nước và trên thế giới quan tâm nhưng tình trạng stress, lo âu và trầm cảm đối với sinh viên ngành du lịch khi thực hiện KLTN chưa được nghiên cứu nên tác giả thực

hiện nghiên cứu định tính bằng phương pháp phỏng vấn sâu nhằm khám phá các nhân tố ảnh hưởng đến tình trạng stress, lo âu và trầm cảm.

Cuộc phỏng vấn được thực hiện từ ngày 02 tháng 01 năm 2023 đến 20 tháng 01 năm 2023. Sinh viên tham gia phỏng vấn là sinh viên ngành du lịch, đang thực hiện học phần KLTN hoặc đã thực hiện học phần KLTN trong năm 2022. Sinh viên tham gia phỏng vấn được yêu cầu trả lời câu hỏi “Khi thực hiện KLTN, điều gì khiến bạn cảm thấy khó khăn, áp lực?”. Những yếu tố mang tính chất cá nhân như khó khăn từ gia đình, vấn đề tài chính, năng lực cá nhân, tình trạng sức khỏe ... bị loại bỏ. Tác giả chỉ tập trung vào những yếu tố có tính chung đối với sinh viên trong quá trình thực hiện KLTN như yêu cầu của KLTN, quy định của Khoa về KLTN, giảng viên hướng dẫn, thời gian thực hiện KLTN, bảo vệ KLTN. Tổng hợp kết quả phỏng vấn 20 sinh viên được trình bày ở Bảng 1.

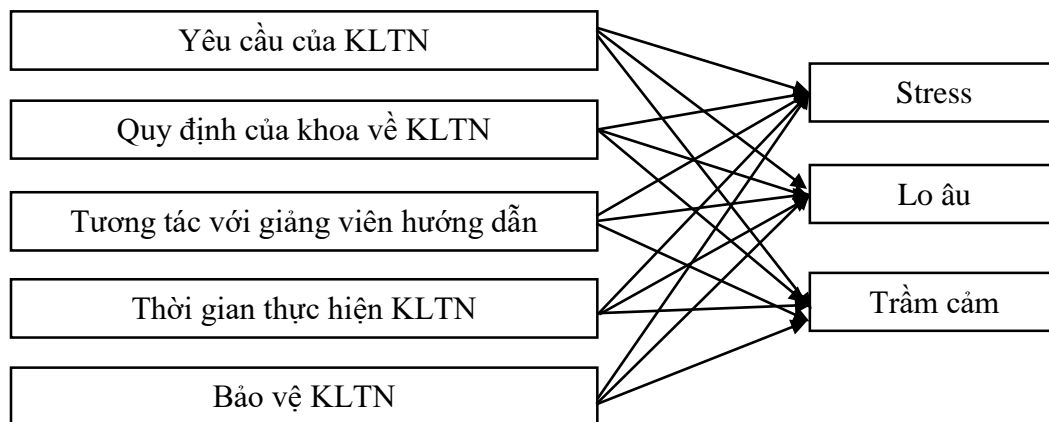
Bảng 1. Kết quả phỏng vấn sinh viên

STT	Các nhân tố	Giải thích
1	Yêu cầu của KLTN	<ul style="list-style-type: none"> - Không hiểu rõ định hướng nghiên cứu - Thiếu tài liệu lý thuyết liên quan đến đề tài - Chưa quen với việc viết một báo cáo khoa học - Không có đủ số liệu, thông tin về đơn vị thực tập
2	Quy định của Khoa về KLTN	<ul style="list-style-type: none"> - Nhiều quy định nên khó nắm bắt hết - Một số quy định được sửa đổi khá gấp nên sinh viên không điều chỉnh kịp - Quy định về nội dung và hình thức KLTN khá khắt khe
3	Tương tác với giảng viên hướng dẫn	<ul style="list-style-type: none"> - Khó để gặp giảng viên hướng dẫn - Không hiểu rõ những nhận xét, góp ý của giảng viên hướng dẫn về bài - Không dám hỏi những nội dung liên quan đến bài - Cảm thấy lo lắng, sợ hãi khi gặp giảng viên hướng dẫn - Không hoàn thành tiến độ mà giảng viên hướng dẫn yêu cầu
4	Thời gian thực hiện KLTN	<ul style="list-style-type: none"> - Thời gian viết KLTN khá ngắn - Khó sắp xếp thời gian khi vừa thực tập tại doanh nghiệp và vừa phải hoàn thành KLTN - Thời gian thực tập chưa đủ để thu thập thông tin phục vụ cho KLTN
5	Bảo vệ KLTN	<ul style="list-style-type: none"> - Cảm thấy lo lắng, sợ hãi khi đứng trước các thầy cô trong hội đồng - Không biết nên báo cáo những nội dung gì trước hội đồng - Cảm thấy lo lắng về những câu hỏi hội đồng đặt ra

2.2. Nghiên cứu định lượng

2.2.1. Mô hình và giả thuyết nghiên cứu

Dựa trên kết quả nghiên cứu định tính, tác giả xác định 5 nhân tố ảnh hưởng đến stress, lo âu, trầm cảm là: (1) yêu cầu của KLTN, (2) quy định của Khoa về KLTN, (3) tương tác với giảng viên hướng dẫn, (4) thời gian thực hiện KLTN, (5) bảo vệ KLTN. Mô hình nghiên cứu được trình bày ở Hình 1.



Hình 1. Mô hình nghiên cứu

Các giả thuyết nghiên cứu như sau:

H₁: Yêu cầu của KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng stress của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn đối với yêu cầu của KLTN thì càng stress.

H₂: Quy định của khoa về KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng stress của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn đối với quy định của khoa về KLTN thì càng stress.

H₃: Tương tác với giảng viên hướng dẫn tác động cùng chiều đến tình trạng stress của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn khi tương tác với giảng viên hướng dẫn thì càng stress.

H₄: Thời gian thực hiện KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng stress của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn về thời gian thực hiện KLTN thì càng stress.

H₅: Bảo vệ KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng stress của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn về việc bảo vệ KLTN thì càng stress.

H₆: Yêu cầu của KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng lo âu của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn đối với yêu cầu của KLTN thì càng lo âu.

trầm cảm là: (1) yêu cầu của KLTN, (2) quy định của Khoa về KLTN, (3) tương tác với giảng viên hướng dẫn, (4) thời gian thực hiện, (5) bảo vệ KLTN. Mô hình nghiên cứu được trình bày ở Hình 1.

H₇: Quy định của khoa về KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng lo âu của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn đối với quy định của khoa về KLTN thì càng lo âu.

H₈: Tương tác với giảng viên hướng dẫn tác động cùng chiều đến tình trạng lo âu của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn khi tương tác với giảng viên hướng dẫn thì càng lo âu.

H₉: Thời gian thực hiện KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng lo âu của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn về thời gian thực hiện KLTN thì càng lo âu.

H₁₀: Bảo vệ KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng lo âu của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn về việc bảo vệ KLTN thì càng lo âu.

H₁₁: Yêu cầu của KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng trầm cảm của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn đối với yêu cầu của KLTN thì càng trầm cảm.

H₁₂: Quy định của khoa về KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng trầm cảm của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn đối với quy định của khoa về KLTN thì càng trầm cảm.

H₁₃: Tương tác với giảng viên hướng dẫn tác động cùng chiều đến tình trạng trầm cảm của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn khi tương tác với giảng viên hướng dẫn thì càng trầm cảm.

H₁₄: Thời gian thực hiện KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng trầm cảm của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn về thời gian thực hiện KLTN thì càng trầm cảm.

H₁₅: Bảo vệ KLTN tác động cùng chiều đến tình trạng trầm cảm của sinh viên, tức là sinh viên càng cảm thấy khó khăn về việc bảo vệ KLTN thì càng trầm cảm.

2.2.2. Thang đo nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thang đo DASS21 được xây dựng bởi Trần Thạch Đức và cộng sự [14] để đo lường tình trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên (Phụ lục 1). Mức độ cảm xúc được đánh giá theo 4 mức tương ứng như sau:

0: Không đúng với tôi chút nào cả.

1: Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng mới đúng

2: Đúng với tôi phần nhiều, hoặc phần lớn thời gian là đúng

3: Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian là đúng

Cách quy đổi điểm được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Mức độ stress, lo âu, trầm cảm quy đổi theo thang điểm DASS21

Mức độ	Stress	Lo âu	Trầm cảm
Bình thường	0-14	0-7	0-9
Nhẹ	15-18	8-9	10-13
Vừa	19-25	10-14	14-20
Nặng	26-33	15-19	21-27
Rất nặng	≥34	≥20	≥28

Ghi chú: Điểm đánh giá của từng tình trạng được cộng từ các mục hỏi, sau đó nhân đôi

Các nhân tố ảnh hưởng đến stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên khi thực hiện học phần KLTN được xây dựng dựa trên kết quả phỏng vấn sâu sinh viên (Phụ lục 2). Thang đo đánh giá tương ứng như sau:

1: Hoàn toàn không đúng với tôi

2: Không đúng với tôi

3: Trung lập

4: Đúng với tôi

5: Hoàn toàn đúng với tôi

2.2.3. Mẫu nghiên cứu

Nghiên cứu chọn mẫu theo phương pháp ngẫu nhiên thuận tiện. Cuộc khảo sát được tiến hành đối với sinh viên ngành du lịch của một số trường đại học trên địa bàn thành phố Đà Nẵng,

bao gồm: Đại học Sư phạm, đại học Kinh tế, đại học Ngoại ngữ, đại học Duy Tân, đại học Đông Á và đại học Kiến trúc Đà Nẵng.

Nội dung khảo sát được thiết kế trên Google Form gồm: (1) thông tin cá nhân sinh viên, (2) tình trạng stress, lo âu, trầm cảm khi thực hiện học phần KLTN, (3) các nhân tố ảnh hưởng đến tình trạng stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên khi thực hiện học phần KLTN.

Về quy mô mẫu, nghiên cứu sử dụng phương pháp ước lượng Maximum Likelihood nên kích thước mẫu tối thiểu từ 100 – 150 [15]. Cuộc khảo sát bắt đầu từ ngày 25 tháng 4 năm 2023 đến ngày 8 tháng 5 năm 2023 và thu được 267 mẫu, trong đó có 239 mẫu đạt điều kiện để phân tích. Đặc điểm mẫu được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Đặc điểm mẫu nghiên cứu

Đặc điểm	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Giới tính	239	100,0
Nam	76	31,8
Nữ	163	68,2
Ngành học	239	100,0
Quản trị dịch vụ du lịch và lữ hành	89	37,2
Quản trị dịch vụ du lịch và khách sạn	58	24,3
Văn hóa du lịch	22	9,2
Địa lý du lịch	11	4,6
Tiếng Anh du lịch	54	22,6
Khác	5	2,1
Trường học	239	100,0
Đại học Kiến trúc	43	18,0
Đại học Đông Á	18	7,5
Đại học Duy Tân	75	31,4
Đại học Ngoại ngữ	33	13,8
Đại học Sư phạm	42	17,6
Đại học Kinh tế	28	11,7

Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu

2.2.4. Phương pháp xử lý dữ liệu

Phần mềm SPSS 20 và AMOS 20 được sử dụng để phân tích dữ liệu. Các phương pháp phân tích gồm:

+ Thống kê mô tả: Mô tả đặc điểm mẫu nghiên cứu, đánh giá biểu hiện stress, lo âu, trầm cảm của sinh viên.

+ Phân tích Cronbach's Alpha: Kiểm định độ tin cậy của thang đo.

+ Phân tích nhân tố khám phá EFA: Kiểm định giá trị của thang đo.

+ Phân tích nhân tố khẳng định CFA: Kiểm định độ phù hợp tổng quát, giá trị hội tụ và giá trị phân biệt của mô hình nghiên cứu.

+ Phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính SEM: Kiểm định các giả thuyết của mô hình nghiên cứu.

Tiêu chuẩn chấp nhận của các phương pháp phân tích được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Những loại chỉ số và mức độ chấp nhận cho mỗi chỉ số

Phương pháp phân tích	Chỉ số	Mức chấp nhận	Nguồn
1. Phân tích Cronbach's Alpha	Hệ số Cronbach's Alpha	$\geq 0,6$	[16]
	Tương quan biến tổng	$\geq 0,3$	
2. Phân tích nhân tố khám phá EFA	KMO	$\geq 0,5$	[15]
	Sig (Bartlett's Test)	$\leq 0,05$	
	Trị số Eigenvalue	$\geq 1,0$	
	Tổng phương sai trích	$\geq 50\%$	
	Hệ số tải nhân tố	$\geq 0,5$	
3. Phân tích nhân tố khẳng định CFA	RMSEA	$\leq 0,08$	[17]
	GFI*	$\geq 0,9$	
	CFI	$\geq 0,9$	
	TLI	$\geq 0,9$	

	Chisq/df	≤ 5,0	
	CR	≥ 0,6	
	AVE	≥ 0,5	
	Hệ số tương quan	< \sqrt{AVE}	
	RMSEA	≤ 0,08	
	GFI	≥ 0,9	
4. Phân tích mô hình cấu trúc tuyến tính SEM	CFI	≥ 0,9	[17]
	TLI	≥ 0,9	
	Chisq/df	≤ 5,0	
	Giá trị p	≤ 0,05	

* GFI phụ thuộc vào thang đo, cỡ mẫu nên theo Baumgartner and Homburg [18], ngưỡng chấp nhận của GFI có thể bằng 0.8

(Nguồn: Tổng hợp của tác giả)

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đánh giá tình trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên khi thực hiện KLTN

Trong số 239 sinh viên tham gia khảo sát, phần lớn sinh viên không có những biểu hiện của tình trạng stress, lo âu và trầm cảm khi thực hiện KLTN (Bảng 5).

Đối với tình trạng stress, trong số 19,2% sinh viên có biểu hiện stress có 16,3% biểu hiện ở

mức độ nhẹ, 1,7% biểu hiện ở mức độ vừa, chỉ có 1,2% biểu hiện ở mức độ nặng và rất nặng.

Đối với tình trạng lo âu, có 23,4% sinh viên biểu hiện ở mức độ vừa, 5,4% biểu hiện ở mức độ nhẹ và 3,3% biểu hiện ở mức độ nặng, rất nặng.

Đối với tình trạng trầm cảm, có 13% biểu hiện ở mức độ vừa, 7,1% biểu hiện ở mức độ nhẹ và 2,9% biểu hiện ở mức độ rất nặng.

Bảng 5: Tình trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên khi thực hiện KLTN

Mức độ	Stress		Lo âu		Trầm cảm	
	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Bình thường	193	80,8	162	67,8	184	77,0
Nhẹ	39	16,3	13	5,4	17	7,1
Vừa	4	1,7	56	23,4	31	13,0
Nặng	1	0,4	1	0,4	0	0,0
Rất nặng	2	0,8	7	2,9	7	2,9
Tổng	239	100	239	100	239	100

Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu

3.2. Đánh giá thang đo các nhân tố ảnh hưởng đến tình trạng stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên khi thực hiện KLTN

Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha cho thấy các thang đo đạt độ tin cậy do hệ số Cronbach's Alpha lớn hơn 0,7 và hệ số tương quan biến tổng của các biến quan sát lớn hơn 0,3 (Bảng 6). Tất cả các biến quan sát được đưa vào phân tích EFA. Kết quả phân tích EFA cho thấy

thang đo đảm bảo tính hội tụ và phân biệt do hệ số tải nhân tố của các biến quan sát đều lớn hơn 0,5; hệ số KMO = 0,893; sig = 0,000; hệ số eigenvalue = 1,411 tại số nhân tố trích là 5; tổng phương sai trích = 90,134% (Bảng 6).

Kết quả phân tích CFA (Bảng 7) cho thấy các chỉ số đo lường độ phù hợp của mô hình đều đạt yêu cầu nên có thể kết luận mô hình nghiên cứu phù hợp. Ngoài ra, độ tin cậy tổng hợp của các

nhân tố (CR) đều lớn hơn 0,6 và phương sai trích (AVE) đều lớn hơn 0,5 nên các khái niệm nghiên cứu đạt giá trị hội tụ. Căn bậc hai AVE của từng

khái niệm đều lớn hơn hệ số tương quan giữa khái niệm đó với các khái niệm còn lại (Bảng 8) nên các cấu trúc đạt giá trị phân biệt.

Bảng 6. Kết quả kiểm định Cronbach's Alpha và phân tích EFA

Thành phần	Kiểm định Cronbach's Alpha		Phân tích EFA	
	Cronbach's Alpha	Tương quan biến tổng thấp nhất	Hệ số tải nhân tố thấp nhất	Các chỉ số
YC	0,969	0,917	0,916	Hệ số KMO = 0,893
QD	0,956	0,884	0,919	Giá trị Sig = 0,000
TT	0,921	0,802	0,841	Hệ số Eigenvalues = 1,411
TG	0,962	0,918	0,927	Phương sai trích = 90,134%
BV	0,954	0,908	0,932	

Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu

Bảng 7. Kết quả phân tích CFA

Thành phần	CR	AVE	Các chỉ số
YC	0,969	0,886	Chisq/df = 1,522 GFI = 0,918; CFI = 0,987 TLI = 0,984 RMSEA = 0,047
QD	0,957	0,880	
TT	0,954	0,805	
TG	0,963	0,897	
BV	0,954	0,874	

Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu

Bảng 8. Tương quan giữa các thành phần

Thành phần	TT	YC	BV	TG	QD
TT	0,897*				
YC	0,367	0,941*			
BV	0,270	0,359	0,935*		
TG	0,472	0,424	0,298	0,947*	
QD	0,457	0,444	0,359	0,510	0,938*

*Chú thích: * căn bậc hai AVE của từng khái niệm*

(Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu)

3.3. Kiểm định các giả thuyết nghiên cứu

Mô hình kiểm định có 681 bậc tự do, các chỉ số cho thấy mô hình thích hợp với dữ liệu thu thập từ thị trường, cụ thể như sau: Chi-square/df = 1,645; GFI = 0,801; CFI = 0,968; TLI = 0,966, RMSEA = 0,052 (Hình 2).

Kết quả kiểm định các mối quan hệ trong mô hình (Bảng 9) cho thấy:

- Biểu hiện stress của sinh viên khi thực hiện KLTN chịu tác động bởi yêu cầu của KLTN, quy

định của Khoa về KLTN, tương tác với giảng viên hướng dẫn, bảo vệ KLTN với mức giải thích R^2 là 19,3%. Trong đó, tương tác với giảng viên hướng dẫn có mức độ tác động lớn nhất ($\beta = 0,351$).

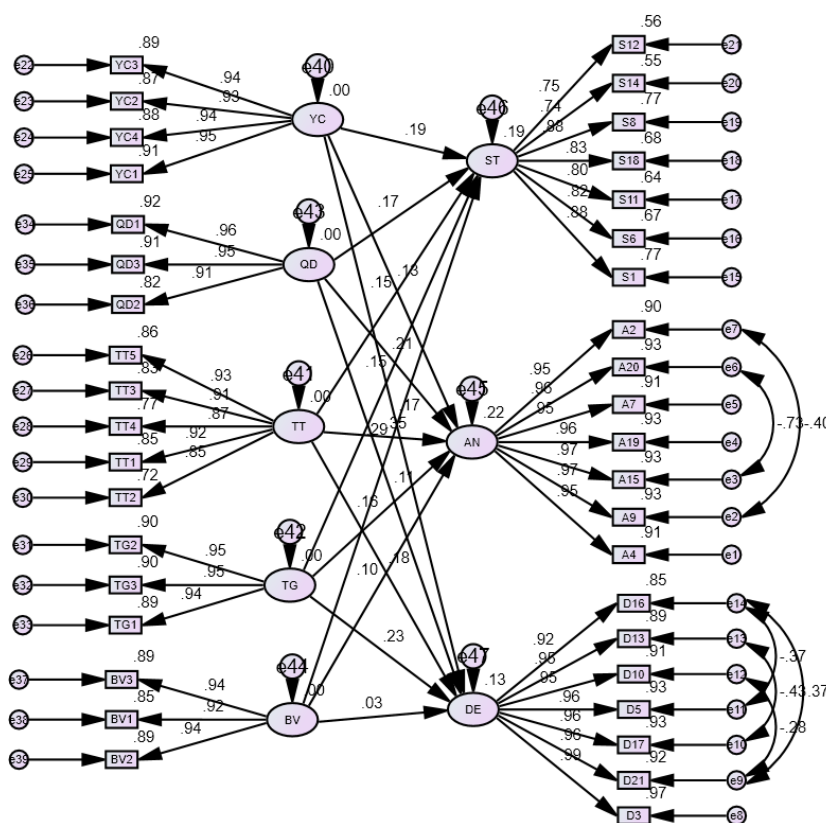
- Biểu hiện lo âu của sinh viên khi thực hiện KLTN chịu tác động bởi yêu cầu của KLTN, quy định của Khoa về KLTN, tương tác với giảng viên hướng dẫn, thời gian thực hiện KLTN với mức giải thích R^2 là 22,0%. Trong đó, quy định

của Khoa về KLTN có mức độ tác động lớn nhất ($\beta = 0,286$).

- Biểu hiện trầm cảm của sinh viên khi thực hiện KLTN chịu tác động bởi yêu cầu của KLTN, quy định của Khoa về KLTN, tương tác với giảng viên hướng dẫn, thời gian thực hiện KLTN với mức giải thích R^2 là 12,9%. Trong đó, tương tác với giảng viên hướng dẫn có mức độ tác động lớn nhất ($\beta = 0,207$).

Trong mô hình, có 3 tác động không có ý nghĩa thống kê là tác động giữa: (1) thời gian thực hiện KLTN và biểu hiện stress của sinh viên; (2) bảo vệ KLTN và biểu hiện lo âu; (3) bảo vệ KLTN và biểu hiện trầm cảm. Trong phạm vi của nghiên cứu, nguyên nhân của kết quả này chưa có dữ liệu để giải thích nên cần những nghiên cứu sâu hơn để góp phần khẳng định cũng như tìm ra nguyên nhân của kết quả nghiên cứu này.

Chi-square=1120.493; df=681; p=.000;
 Chi-square/df=1.645;
 GFI=.801; TLI=.966; CFI=.968;
 RMSEA=.052



Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu

Hình 2. Mô hình cấu trúc tuyến tính SEM

Bảng 9. Kết quả kiểm định các mối quan hệ trong mô hình

Giả thuyết	Mối quan hệ	Hệ số hồi quy chưa chuẩn hóa	Hệ số hồi quy chuẩn hóa	Giá trị sig.	Kết quả	Giá trị R ²
H ₁	YC ---> ST	0,122	0,192	0,002	Ứng hộ	19,3%
H ₂	QD ---> ST	0,115	0,172	0,006	Ứng hộ	

H ₃	TT	--->	ST	0,193	0,351	0,000	Ủng hộ	
H ₄	TG	--->	ST	0,052	0,104	0,079	Không ủng hộ	
H ₅	BV	--->	ST	0,133	0,235	0,000	Ủng hộ	
H ₆	YC	--->	AN	0,094	0,147	0,018	Ủng hộ	
H ₇	QD	--->	AN	0,167	0,286	0,000	Ủng hộ	
H ₈	TT	--->	AN	0,090	0,156	0,008	Ủng hộ	22,0%
H ₉	TG	--->	AN	0,091	0,168	0,007	Ủng hộ	
H ₁₀	BV	--->	AN	0,061	0,108	0,083	Không ủng hộ	
H ₁₁	YC	--->	DE	0,102	0,153	0,014	Ủng hộ	
H ₁₂	QD	--->	DE	0,073	0,134	0,023	Ủng hộ	
H ₁₃	TT	--->	DE	0,119	0,207	0,000	Ủng hộ	12,9%
H ₁₄	TG	--->	DE	0,099	0,182	0,004	Ủng hộ	
H ₁₅	BV	--->	DE	0,013	0,027	0,669	Không ủng hộ	

Nguồn: Kết quả thống kê của nghiên cứu

4. Thảo luận và kiến nghị

4.1. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên ngành du lịch khi thực hiện KLTN có biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm tương đối thấp với tỷ lệ lần lượt là 19,2%, 32,2%, 23,0%. Tuy nhiên, những biểu hiện này cần được phát hiện và hạn chế để sinh viên có được sức khỏe tâm thần tốt trong quá trình học tập cũng như chuẩn bị tốt hành trang cho nghề du lịch sau khi tốt nghiệp. Qua phân tích cấu trúc tuyến tính SEM, các nhân tố gồm yêu cầu của KLTN, quy định của khoa về KLTN, tương tác với giảng viên hướng dẫn, thời gian thực hiện, bảo vệ KLTN có những tác động đến biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm của sinh viên ở những mức độ khác nhau. Trong đó, tương tác với giảng viên hướng dẫn là nhân tố tác động lớn nhất đến các biểu hiện stress và trầm cảm, quy định của khoa về KLTN là nhân tố tác động lớn nhất đến các biểu hiện lo âu.

4.2. Kiến nghị

Dựa trên những kết quả phân tích, tác giả đề xuất một số gợi ý nhằm hỗ trợ sinh viên ngành du lịch trong quá trình thực hiện KLTN, giảm thiểu các biểu hiện stress, lo âu và trầm cảm cho sinh viên.

Thứ nhất, giảng viên hướng dẫn cần cung cấp những kênh thông tin để sinh viên có thể trao đổi trong suốt quá trình thực tập; giải đáp những thắc

mắc, hỗ trợ và động viên sinh viên để các em có thể hoàn thành công việc ở đơn vị thực tập và những yêu cầu của khoa, trường.

Thứ hai, khoa cần đưa ra những quy định phù hợp và công bố rộng rãi, kịp thời để sinh viên dễ dàng nắm bắt, thực hiện; lắng nghe những phản hồi của sinh viên để có những điều chỉnh phù hợp qua từng năm và trong từng bối cảnh khác nhau.

Thứ ba, giảng viên chủ nhiệm là người đồng hành với các em trong suốt quá trình học tập đại học. Do đó, giảng viên chủ nhiệm nên thường xuyên liên lạc với sinh viên để nắm bắt được những khó khăn và tìm cách khắc phục kịp thời.

Tài liệu tham khảo

- [1] Anh Tú (2022). *Chăm sóc sức khỏe tâm lý sinh viên, giảng viên giúp giảm thiểu áp lực vô hình*, truy cập ngày 02 tháng 05 năm 2023 từ <https://giaoducthoidai.vn/cham-soc-suc-khoe-tam-ly-sinh-vien-giang-vien-giup-giam-thieu-ap-luc-vo-hinh-post613177.html>.
- [2] Ton, T. M. T., Vu, T. T. H. Vu, Nguyen, T. P., Truong, T. T. A., Tran, L. T. T., Phan, T. N. M., Nguyen, N. B. C., Nguyen, N. Q. A., Nguyen, P. C. T. (2022). Mental health of Hue University students. *Journal of Science – University of Education, Hue University*, 2(72), 163-173.
- [3] Dalky, H. F. & Gharaibeh, A. (2018). Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. *Nursing Forum*, 54, 205-212.
- [4] Lee, J., Jeong, H. J. & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate

- Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innovative Higher Education*, 46, 519-538.
- [5] Asif, S., Muddassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M. & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971-976.
- [6] Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- [7] Nguyen, T. B. T., Nguyen, T. T. & Le, K. P. (2020). Reality of stress, anxiety and depression among final - year pharmacy students in Dong Nai. *UED Journal of Social Sciences, Humanities & Education*, 10(2), 32-37.
- [8] Nguyen, H. T. L., Nguyen, T. M. H., Tran, X. M. T., Hoang, D. T., Tran, T. M. L. & Vo, V. T. (2021). Mental health and its associated factors among students in some health science universities in VietNam during first wave of COVID-19 pandemic in 2020. *Vietnam Journal of Preventive Medicine*, 31(6), 114-120.
- [9] Nguyen, T. H., Vu, T. H. O., Chu, T. T. & Bui, T. H. (2019). Survey on anxiety disorder among 4tr year student at Nam Dinh University of nursing. *Journal of Nursing Science*, 2(2), 83-88.
- [10] Phan, N. H. & Tran, T. N. (2022). Depression among students at HaNoi Medical University in the academic year 2020-2021 under COVID-19 pandemic and some related factors. *Vietnam Medicine Journal*, 515(1), 10-14.
- [11] Phan, V. H., Tran, D. L., Vo, V. T., Tran, C. L., Nguyen, T. M. N. & Phan, T. H. (2022). Depression, anxiety, and stress disorders among medical students of Can Tho University of Medicine and Pharmacy during the Fourth wave of the COVID-10 pandemic in VietNam. *Can Tho Journal of Medicine and Pharmacy*, 48, 41-48.
- [12] Tran, T. L., Pham, T. H. & Le, H. T. (2021). The reality of stress of the final year student in many specialties at Thai Nguyen University of Medicine and Pharmacy in 2022 and some related factors. *Vietnam Medicine Journal*, 501(2), 147-152.
- [13] Nguyen, T. T. & Nguyen, T. B. T. (2020). Factors affecting stress, anxiety, depression among final-year pharmacy students in Dong Nai. *The University of Da Nang - Journal of Science and Technology*, 8(10), 10-13.
- [14] Tran, T. D., Tran, T. & Fisher, J. (2013). Validation of the depression anxiety stress scales (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety in a rural community-based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*, 13(24), 1-7.
- [15] Hair, J. F., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis (6th ed.)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson University Press.
- [16] Hoang, T. & Chu, N. M. N. (2008). *Analyze research data with SPSS*. Ho Chi Minh: Statistical Publishing House.
- [17] Ha, N. K. G. & Bui, N. V. (2019). *Postgraduate course Scientific research methods in business - Smart PLS update*. Ha Noi: Finance Publishing house.
- [18] Baumgartner, H. & Homburg, C. (1996). Applications of Structural Equation Modeling in Marketing and Consumer Research: a review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.

Phụ lục 1: Thang đánh giá Lo âu – Trầm cảm – Stress (DASS 21)

S	1	Tôi thấy khó mà thoải mái được	0	1	2	3
A	2	Tôi bị khô miệng	0	1	2	3
D	3	Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào	0	1	2	3
A	4	Tôi bị rối loạn nhịp thở (thở gấp, khó thở dù chẳng làm việc gì nặng)	0	1	2	3
D	5	Tôi thấy khó bắt tay vào công việc	0	1	2	3
S	6	Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với mọi tình huống	0	1	2	3
A	7	Tôi bị ra mồ hôi (chẳng hạn như mồ hôi tay...)	0	1	2	3
S	8	Tôi thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều	0	1	2	3
A	9	Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười	0	1	2	3
D	10	Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả	0	1	2	3
S	11	Tôi thấy bản thân dễ bị kích động	0	1	2	3
S	12	Tôi thấy khó thư giãn được	0	1	2	3

D	13	Tôi cảm thấy chán nản, thất vọng	0 1 2 3
S	14	Tôi không chấp nhận được việc có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm	0 1 2 3
A	15	Tôi thấy mình gần như hoảng loạn	0 1 2 3
D	16	Tôi không thấy hăng hái với bất kỳ việc gì nữa	0 1 2 3
D	17	Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người	0 1 2 3
S	18	Tôi thấy mình khá dễ phật ý, tự ái	0 1 2 3
A	19	Tôi nghe thấy rõ tiếng nhịp tim dù chẳng làm việc gì cả (ví dụ, tiếng nhịp tim tăng, tiếng tim loạn nhịp)	0 1 2 3
A	20	Tôi hay sợ vô cớ	0 1 2 3
D	21	Tôi thấy cuộc sống vô nghĩa	0 1 2 3

(Nguồn: Trần Thạch Đức và cộng sự 2013)

Phụ lục 2: Thang các nhân tố ảnh hưởng đến Lo âu – Trầm cảm – Stress (DASS 21)

Các nhân tố	Mục hỏi	Mã hóa
Yêu cầu của KLTN	1. Không hiểu rõ định hướng nghiên cứu	YC1
	2. Thiếu tài liệu lý thuyết liên quan đến đề tài	YC2
	3. Chưa quen với việc viết một báo cáo khoa học	YC3
	4. Không có đủ số liệu, thông tin về đơn vị thực tập	YC4
Quy định của Khoa về KLTN	1. Nhiều quy định nên khó nắm bắt hết	QD1
	2. Một số quy định được sửa đổi khá gấp nên sinh viên không điều chỉnh kịp	QD2
	3. Quy định về nội dung và hình thức KLTN khá khắt khe	QD3
Tương tác với giảng viên hướng dẫn	1. Khó để gặp giảng viên hướng dẫn	TT1
	2. Không hiểu rõ những nhận xét, góp ý của giảng viên hướng dẫn về bài	TT2
	3. Không dám hỏi những nội dung liên quan đến bài	TT3
	4. Cảm thấy lo lắng, sợ hãi khi gặp giảng viên hướng dẫn	TT4
	5. Không hoàn thành tiến độ mà giảng viên hướng dẫn yêu cầu	TT5
Thời gian thực hiện KLTN	1. Thời gian viết KLTN khá ngắn	TG1
	2. Khó sắp xếp thời gian khi vừa thực tập tại doanh nghiệp và vừa phải hoàn thành KLTN	TG2
	3. Thời gian thực tập chưa đủ để thu thập thông tin phục vụ cho KLTN	TG3
Bảo vệ KLTN	1. Cảm thấy lo lắng, sợ hãi khi đứng trước các thầy cô trong hội đồng	BV1
	2. Không biết nên báo cáo những nội dung gì trước hội đồng	BV2
	3. Cảm thấy lo lắng về những câu hỏi hội đồng đặt ra	BV3

(Nguồn: Tổng hợp từ phỏng vấn sâu sinh viên)