

MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN TÌNH TRẠNG STRESS Ở SINH VIÊN NGÀNH Y HỌC CỔ TRUYỀN, TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y - DƯỢC, ĐẠI HỌC HUẾ

TÓM TẮT

Huỳnh Nguyễn Thảo Huyền¹, Lê Đình Huệ², Nguyễn Thị Hương Lam^{3*}

Mục tiêu: Khảo sát tỷ lệ stress và phân tích sự tác động của các dạng thể chất theo Y học cổ truyền (YHCT) đến tình trạng stress ở sinh viên ngành YHCT.

Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 405 sinh viên ngành YHCT, Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế. Đánh giá tình trạng stress bằng thang đo Perceived Stress Scale-14 (PSS-14) với điểm cắt ≥ 28 cho thấy "có stress". Phân loại các dạng thể chất bằng Bảng câu hỏi Constitution Chinese Medicine Questionnaire.

Kết quả: Tỷ lệ sinh viên có stress là 56,5%; điểm trung bình tự cảm nhận stress là $28,8 \pm 6,7$. Thể chất khí hư chiếm tỷ lệ cao nhất (75,8%). Các yếu tố liên quan với stress gồm: giới tính nữ (OR = 5,34), sống cùng gia đình (OR = 1,88), bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt (OR = 2,27), không có sự đam mê và thích thú với ngành học (OR = 3,63) và dạng thể chất khí trệ (OR = 2,49) ($p < 0,05$).

Kết luận: Sinh viên ngành YHCT có tỷ lệ stress khá cao. Các yếu tố về bản thân và dạng thể chất khí trệ có ảnh hưởng đến tình trạng stress trên sinh viên.

Từ khóa: stress, dạng thể chất, y học cổ truyền.

THE FACTORS ASSOCIATED TO STRESS AMONG STUDENTS OF TRADITIONAL MEDICINE, HUE UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

ABSTRACT

Objectives: To survey the prevalence of stress and analyse the impact of constitutional types according to Traditional Medicine (TM) on stress status in TM students.

Methods: A cross-sectional descriptive study was carried out in 405 students of TM major at Hue University of Medicine and Pharmacy. Stress status was measured by Perceived Stress Scale-14

with scores ≥ 28 indicating having the stress. Constitutional types were classified by Constitution Chinese Medicine Questionnaire.

Results: The prevalence of stress was 56.5%; the average score of perceived stress was 28.8 ± 6.7 . Qi-deficiency constitution accounted for the highest proportion (75.8%). Related factors of stress status included female (OR = 5.34), living with family (OR = 1.88), concern about tuition and living expenses (OR = 2.27), passion and interest in a major (OR = 3.63) and stagnant-qi constitution (OR = 2.49) ($p < 0.05$).

Conclusions: TM students had high prevalence of stress. There was influence of personal factors and stagnant-qi constitution on stress status among students.

Keywords: stress, constitutional type, traditional medicine.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, cùng với sự phát triển của xã hội, áp lực cuộc sống ngày càng tăng, đây cũng là nguyên nhân gây nên nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần mà trong đó stress là một trong những vấn đề rất thường gặp. Các nghiên cứu về stress đã được thực hiện trên nhiều đối tượng khác nhau, trong đó tình trạng stress ở sinh viên được ghi nhận cao hơn các đối tượng khác, đặc biệt là sinh viên khối ngành Y Dược [1]. Nghiên cứu ở Bồ Đào Nha cho thấy tỷ lệ stress ở sinh viên là 49,9%, trong đó 20,8% tổng số sinh viên thể hiện ở mức độ rất cao [2]. Tại Việt Nam, theo nghiên cứu của Nguyễn Việt Anh và cộng sự trên sinh viên Khoa Răng hàm mặt ở Trường Đại học Y Hà Nội cho kết quả 66,84% sinh viên có biểu hiện stress [3].

Từ những năm 1970, lý luận của Y học cổ truyền (YHCT) đã khẳng định các dạng thể chất có liên quan chặt chẽ đến bệnh tật, là một hình thái quan trọng thể hiện tình trạng cuộc sống của con người [4]. Theo đó Wang Q. và cộng sự đã đưa ra bảng câu hỏi để đo lường 9 dạng thể chất, bao gồm trung tính, khí hư, dương hư, âm hư, đàm thấp, thấp nhiệt, huyết ú, khí trệ và thể đặc biệt. Trong đó, dạng thể chất trung tính là thể cân bằng cho thấy tình trạng cơ thể tốt hơn, trong khi tám thể còn lại (thể không cân bằng) là thể bệnh lý cho thấy tình trạng cơ thể xấu hơn [5]. Trong 10 năm trở

1. Viện Y Dược học dân tộc, Thành phố Hồ Chí Minh

2. Bệnh viện Trung ương Huế cơ sở 2

3. Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế

* Tác giả liên hệ: Nguyễn Thị Hương Lam

Email: nthlam@huemed-univ.edu.vn

Ngày nhận bài: 21/5/2025

Ngày phản biện: 14/12/2025

Ngày duyệt bài: 16/12/2025

lại đây, đã có nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy có mối liên quan giữa các dạng thể chất theo YHCT với một số bệnh lý như tăng huyết áp, đái tháo đường, thừa cân-béo phì,... [6]. Tuy nhiên, ở Việt Nam chưa có nhiều nghiên cứu đề cập đến mối liên quan giữa các dạng thể chất với tình trạng stress ở sinh viên khối ngành Y Dược. Mặt khác, sinh viên ngành YHCT với những áp lực trong học tập thì việc đánh giá tình trạng stress và giúp sinh viên nhận biết được các yếu tố nguy cơ cũng như dạng thể chất nào theo YHCT dễ dẫn đến stress đóng vai trò rất quan trọng. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mục tiêu: Khảo sát tỷ lệ stress và phân tích sự tác động của các dạng thể chất theo Y học cổ truyền (YHCT) đến tình trạng stress ở sinh viên ngành YHCT.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, địa điểm và thời gian nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên hệ chính quy của Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế, năm học 2021-2022.

Tiêu chuẩn chọn mẫu:

- Sinh viên ngành YHCT hệ chính quy, đang học năm thứ 1 đến năm thứ 6 của Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế, năm học 2021-2022.
- Sinh viên đồng ý tham gia vào nghiên cứu và có mặt tại thời điểm lấy số liệu.

Tiêu chuẩn loại trừ:

- Sinh viên không có mặt tại thời điểm lấy số liệu hoặc không đồng ý tham gia nghiên cứu.
- Sinh viên không hợp tác trong quá trình nghiên cứu
- Sinh viên có những rối loạn về nhận thức và hành vi.

Địa điểm nghiên cứu: Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế.

Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 12/2021 đến tháng 04/2022.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

Cỡ mẫu: Sử dụng công thức ước lượng một tỷ lệ

$$n = Z_{(1-\alpha/2)}^2 \frac{p(1-p)}{d^2}$$

Với $\alpha = 0,05$ thì ; $d = 0,05$; $p = 0,5$ (vì hiện tại chưa có các nghiên cứu về tỷ lệ stress

ở sinh viên YHCT). Thay vào công thức trên tính được cỡ mẫu tối thiểu cần có là 384 và thực tế nghiên cứu được tiến hành trên 405 sinh viên.

Phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng theo tỷ lệ nhiều giai đoạn. Giai đoạn 1 tiến hành phân tầng theo năm học (gồm 6 tầng tương ứng với 6 năm học), tính toán cỡ mẫu theo tỷ lệ cho mỗi tầng. Giai đoạn 2 tiến hành lập khung mẫu bằng cách sắp xếp lại thứ tự tất cả các sinh viên trong mỗi tầng theo thứ tự bảng chữ cái, sau đó chọn mẫu ngẫu nhiên đơn cho đến khi đủ chỉ tiêu cỡ mẫu đề ra.

Công cụ và biến số nghiên cứu:

- Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu: giới (nam, nữ), hoàn cảnh sống (cùng gia đình, một mình, cùng bạn), học lực của học kỳ trước (giỏi, khá, trung bình, dưới trung bình).

- Đặc điểm liên quan đến học tập của đối tượng nghiên cứu gồm các biến nhị phân (có, không): bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt, đam mê và thích thú với ngành học, chương trình học quá nhiều/quá khó, kết quả học tập không như mong muốn, lo lắng về xếp loại tốt nghiệp/tìm kiếm việc làm sau khi ra trường, tham gia hoạt động thể dục thể thao, tham gia các câu lạc bộ đội nhóm của trường, làm thêm ngoài giờ học.

- Đặc điểm về stress theo thang đo cảm nhận về stress (Perceived Stress Scale 14, PSS-14) gồm 14 câu hỏi (7 câu hỏi mang tính tích cực và 7 câu hỏi mang tính tiêu cực). Thang đo này được Cohen và cộng sự công bố vào năm 1983 để đánh giá mức độ stress mà bản thân tự nhận thấy trong 1 tháng vừa qua, đã được đánh giá tính giá trị và độ tin cậy cao với hệ số Cronbach's Alpha là 0,85 [7]. Mỗi câu hỏi được đánh giá theo thang đo Likert từ 0-4 tương ứng với 5 mức độ từ "không bao giờ" đến "rất thường xuyên". Tổng điểm sẽ dao động từ 0 đến 56, điểm càng cao thì mức độ stress càng nặng với điểm cắt PSS ≥ 28 cho thấy "có stress" [8], [9].

- Phân loại thể chất theo bảng câu hỏi về các dạng thể chất trong YHCT (Constitution in Chinese Medicine Questionnaire - CCMQ), gồm 60 câu hỏi, được phân thành 9 mục tương ứng với 9 dạng thể chất (trung tính, dương hư, âm hư, khí hư, đàm thấp, thấp nhiệt, huyết ứ, khí trệ và đặc biệt). Bảng câu hỏi này được xây dựng bởi Wang và cộng sự, có độ tin cậy và hiệu lực tốt với độ tin cậy về thử nghiệm lại cho mỗi thể chất dao động từ 0,77 đến 0,9 và hệ số Cronbach's alpha dao động từ 0,72 đến 0,82 [4], [10]. Mỗi câu hỏi trong mỗi mục được đánh giá theo thang đo Likert từ 1-5 tương ứng với 5 mức độ từ "không bao giờ" đến "rất thường

xuyên". Phân loại dạng thể chất dựa theo tổng điểm các câu hỏi của mỗi mục đã được chuẩn hoá [11], [12].

Phân tích và xử lý số liệu:

Số liệu được nhập và xử lý bằng phần mềm Thống kê SPSS 20.0. Các biến định tính được thể hiện theo tỷ lệ %, các biến định lượng được trình bày dưới dạng trung bình $\pm$ độ lệch chuẩn (SD). Kiểm định Chi-square (χ^2) và hồi quy logistic đa biến được sử dụng để xác định một số yếu tố liên

quan và sự tác động của các dạng thể chất đến tình trạng stress. Mức ý nghĩa thống kê được xác định khi $p < 0,05$.

2.3. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu có sự đồng ý của Ban Giám hiệu Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế và được tiến hành dựa trên sự tham gia tự nguyện của sinh viên. Thông tin của đối tượng nghiên cứu được mã hoá, đảm bảo tính riêng tư và chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Đặc điểm chung và tình trạng stress của đối tượng nghiên cứu (n = 405)

Biến số		Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Giới	Nam	129	31,9
	Nữ	276	68,1
Hoàn cảnh sống	Cùng gia đình	93	23,0
	Một mình	190	46,9
	Cùng bạn	122	30,1
Học lực học kỳ trước	Giỏi	101	24,9
	Khá	196	48,4
	Trung bình	56	13,8
	Dưới trung bình	52	12,8
Tình trạng stress theo PSS-14	Có stress	229	56,5
	Không stress	176	43,5
	Trung bình $\pm$ SD	28,8 $\pm$ 6,7	

Nhận xét: Sinh viên nữ chiếm tỷ lệ cao hơn nam (68,1%); sinh viên sống một mình chiếm tỷ lệ cao nhất với 46,9%; sinh viên có học lực học kỳ trước xếp loại khá chiếm 48,4%. Có 56,5% sinh viên có tình trạng stress và 43,5% sinh viên không có biểu hiện stress. Điểm trung bình tự cảm nhận stress theo thang đo PSS-14 là 28,8 $\pm$ 6,7.

Bảng 2. Các dạng thể chất theo bảng câu hỏi CCMQ (n = 405)

Thể chất	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)	Trung bình $\pm$ SD
Trung tính	44	10,9	49,3 $\pm$ 12,2
Dương hư	178	44,0	30,0 $\pm$ 19,5
Âm hư	226	55,8	32,2 $\pm$ 16,6
Khí hư	307	75,8	42,4 $\pm$ 15,7
Đàm thấp	177	43,7	27,5 $\pm$ 15,0
Thấp nhiệt	203	50,1	30,8 $\pm$ 16,6
Huyết ứ	230	56,8	33,1 $\pm$ 15,1
Khí trệ	283	69,9	39,1 $\pm$ 15,2
Đặc biệt	190	46,9	29,2 $\pm$ 17,9

Nhận xét: Thể chất cân bằng (trung tính) chiếm tỷ lệ thấp nhất (10,9%). Trong các dạng thể chất không cân bằng, khí hư chiếm tỷ lệ cao nhất (75,8%) và thấp nhất là đàm thấp với 43,7%. Thể chất khí hư có điểm trung bình cao nhất (42,4 $\pm$ 15,7).

Bảng 3. Mối liên quan giữa đặc điểm chung và các vấn đề về học tập với tình trạng stress (n = 405)

Biến số		Tình trạng stress Số lượng (tỷ lệ %)		Tổng	p
		Có	Không		
Giới	Nam	37 (28,7)	92 (71,3)	129	< 0,001
	Nữ	192 (69,6)	84 (30,4)	276	
Hoàn cảnh sống	Cùng gia đình	56 (60,2)	37 (39,8)	93	0,011
	Một mình	93 (48,9)	97 (51,1)	190	
	Cùng bạn	80 (65,6)	42 (34,4)	122	
Học lực học kỳ trước	Giỏi	56 (55,4)	45 (44,6)	101	0,866
	Khá	113 (57,7)	83 (42,3)	196	
	Trung bình	33 (58,9)	23 (41,1)	56	
	Dưới trung bình	27 (51,9)	25 (48,1)	52	
Bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt	Có	189 (61,8)	117 (38,2)	306	< 0,001
	Không	40 (40,4)	59 (59,6)	99	
Đam mê và thích thú với ngành học	Có	180 (52,5)	163 (47,5)	343	< 0,001
	Không	49 (79,0)	13 (21,0)	62	
Chương trình học quá nhiều/quá khó	Có	193 (60,1)	128 (39,9)	321	0,004
	Không	36 (42,9)	48 (57,1)	84	
Kết quả học tập không như mong muốn	Có	159 (57,2)	119 (42,8)	278	0,696
	Không	70 (55,1)	57 (44,9)	127	
Lo lắng về xếp loại tốt nghiệp/tìm kiếm việc làm sau khi ra trường	Có	213 (57,7)	156 (42,3)	369	0,125
	Không	16 (44,4)	20 (55,6)	36	
Tham gia hoạt động thể dục thể thao	Có	83 (45,4)	100 (54,6)	183	< 0,001
	Không	146 (65,8)	76 (34,2)	222	
Tham gia các câu lạc bộ đội nhóm của trường	Có	147 (57,0)	111 (43,0)	258	0,816
	Không	82 (55,8)	65 (44,2)	147	
Làm thêm ngoài giờ học	Có	41 (56,9)	31 (43,1)	72	0,940
	Không	188 (56,5)	145 (43,5)	333	

Nhận xét: Có mối liên quan giữa giới tính, hoàn cảnh sống, sự bận tâm về kinh phí học tập, có đam mê và thích thú với ngành học, cảm thấy chương trình học quá nhiều/quá khó và tham gia các hoạt động thể dục thể thao với tình trạng stress ở sinh viên ($p < 0,05$).

Bảng 4. Xác định các yếu tố liên quan với stress bằng mô hình hồi quy logistic đa biến (n = 405)

Biến số		Hồi quy logistic đa biến		
		OR	95% CI	p
Giới	Nam	1	-	< 0,001
	Nữ	5,34	(3,25-8,77)	
Hoàn cảnh sống	Một mình	1	-	0,031
	Cùng gia đình	1,88	(1,06-3,33)	
	Cùng bạn	1,43	(0,84-2,43)	
Bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt	Không	1	-	0,002
	Có	2,27	(1,34-3,83)	
Đam mê và thích thú với ngành học	Có	1	-	0,001
	Không	3,63	(1,74-7,56)	

Biến số		Hồi quy logistic đa biến		
		OR	95% CI	p
Chương trình học quá nhiều/quá khó	Không	1	-	0,475
	Có	1,23		
Tham gia hoạt động thể dục thể thao	Có	1	-	0,070
	Không	1,53		

Nhận xét: Các yếu tố có sự tác động lên tình trạng stress là: giới nữ (OR = 5,34; 95% CI: 3,25-8,77; $p < 0,001$), sống cùng gia đình (OR = 1,88; 95% CI: 1,06-3,33; $p = 0,031$), bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt (OR = 2,27; 95% CI: 1,34-3,83; $p = 0,002$), không có sự đam mê và thích thú với ngành học (OR = 3,63; 95% CI: 1,74-7,56; $p = 0,001$).

Bảng 5. Xác định các dạng thể chất có liên quan với stress bằng mô hình hồi quy logistic đa biến ($n = 405$)

Thể chất		Hồi quy logistic đa biến		
		OR	95% CI	p
Thể chất trung tính	Có	1	-	
	Không	0,74	(0,30-1,86)	0,528
Thể chất dương hư	Không	1	-	
	Có	1,10	(0,69-1,75)	0,688
Thể chất âm hư	Không	1	-	
	Có	1,20	(0,74-1,97)	0,460
Thể chất khí hư	Không	1	-	
	Có	1,70	(0,87-3,35)	0,123
Thể chất đàm thấp	Không	1	-	
	Có	0,95	(0,57-1,59)	0,839
Thể chất thấp nhiệt	Không	1	-	
	Có	1,29	(0,78-2,12)	0,320
Thể chất huyết ứ	Không	1	-	
	Có	0,93	(0,55-1,55)	0,775
Thể chất khí trệ	Không	1	-	
	Có	2,49	(1,38-4,49)	0,002
Thể chất đặc biệt	Không	1	-	
	Có	0,89	(0,56-1,43)	0,641

Nhận xét: Dạng thể chất khí trệ có sự tác động lên tình trạng stress (OR = 2,49; 95%CI: 1,38-4,49; $p = 0,002$).

IV. BÀN LUẬN

Điểm trung bình tự cảm nhận stress của sinh viên ngành YHCT là $28,8 \pm 6,7$ và có 229/405 sinh viên có biểu hiện của stress (chiếm 56,5%). Kết quả này cao hơn nghiên cứu của Nguyễn Tất Hoà ở sinh viên ngành Y học dự phòng (điểm trung bình là $6,51 \pm 3,63$ và tỷ lệ stress là 22%) [13] và nghiên cứu của Nguyễn Thị Thu Thảo trên sinh viên ngành Điều dưỡng (điểm trung bình 20,2 và tỷ lệ stress bệnh lý là 33%) [14].

Về đặc điểm các dạng thể chất theo YHCT, dạng thể chất cân bằng (trung tính) chiếm tỷ lệ rất thấp với 10,9%. Sinh viên có dạng thể chất không cân bằng chiếm tỷ lệ khá cao (89,2%), trong đó 3 dạng

thể chất chiếm tỷ lệ cao nhất lần lượt là khí hư (75,8%), khí trệ (69,9%), huyết ứ (56,8%) và thấp nhất là đàm thấp với 43,7%. Khí hư cũng là dạng thể chất có điểm trung bình cao nhất ($42,4 \pm 15,7$). Kết quả này của chúng tôi cũng tương đồng với nghiên cứu của Yap S.Y. khi thực hiện trên sinh viên của một trường đại học tại Malaysia. Cụ thể có 82,5% sinh viên có dạng thể chất không cân bằng với tỷ lệ cao nhất là các dạng khí hư, khí trệ, huyết ứ và khí hư có điểm trung bình cao nhất với $40,9 \pm 13,6$ [12]. Theo YHCT, khi ngủ thì khí của cơ thể được đưa vào bên trong để phục hồi cơ thể. Chất lượng giấc ngủ kém có thể ảnh hưởng đến quá

trình hoạt động bình thường của các cơ quan trong cơ thể, dẫn đến việc cung cấp không đầy đủ khí và huyết, gây ra tình trạng trì trệ. Sinh viên lại là nhóm đối tượng thường gặp những vấn đề liên quan đến giấc ngủ, có thể do khối lượng học tập quá nhiều hoặc những lo lắng liên quan đến quá trình học hoặc do thói quen sử dụng các thiết bị thông minh quá mức [12], [15]. Một nghiên cứu tổng quan có hệ thống của López V.A. vào năm 2021 đã cho thấy mức độ hoạt động thể chất của sinh viên đại học giảm đáng kể do đại dịch Covid-19. Đại dịch bùng phát và kết quả của nó chính là việc hạn chế một số hoạt động, từ đó có thể ảnh hưởng đến khả năng tham gia vào các hoạt động thể dục thể thao của sinh viên đại học, gây tác động đến sự lưu thông của khí và huyết trong cơ thể [12], [16]. Nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện vào thời điểm sinh viên trở lại học tập sau một thời gian dài học trực tuyến, đó cũng có thể là một trong những yếu tố khiến cho sự xuất hiện các dạng thể chất khí hư, khí trệ và huyết ứ với tỷ lệ cao trong sinh viên.

Khi phân tích một số yếu tố liên quan đến tình trạng stress bằng mô hình hồi quy logistic đa biến, kết quả cho thấy sinh viên nữ bị stress cao gấp 5,34 lần so với sinh viên nam (95% CI: 3,25-8,77; $p < 0,001$). Việc nhận thức và phản ứng của mỗi cá thể trước các tác động là không giống nhau, nữ giới thường dễ bị ảnh hưởng về tâm lý cũng như có khuynh hướng nhạy cảm hơn so với nam giới nên trong các nghiên cứu thường cho thấy tình trạng stress ở nữ cao hơn nam [17]. Hoàn cảnh sống cũng có sự tác động đến tình trạng stress ở sinh viên. Cụ thể sinh viên sống cùng gia đình có tỷ lệ stress cao gấp 1,88 lần so với sinh viên sống một mình (95% CI: 1,06-3,33; $p = 0,031$). Việc sống một mình có thể khiến sinh viên cảm thấy thoải mái hơn so với khi sống cùng với gia đình. Nghiên cứu của Nguyễn Tất Hoà đã chỉ ra rằng trong các biện pháp nhằm đối phó với những khó khăn thì việc tâm sự với bạn bè sẽ giúp cho điểm số về trầm cảm-lo âu stress thấp hơn [13]. Ngoài ra, sự kỳ vọng của bố mẹ về thành tích học tập và một số áp lực từ gia đình cũng là một trong những nguyên nhân gây ra stress cho sinh viên [18].

Các yếu tố liên quan đến quá trình học tập bao gồm sự bận tâm về kinh phí học tập, sinh hoạt và có đam mê, thích thú với ngành học cũng là những yếu tố có sự tác động có ý nghĩa thống kê đến tình trạng stress của nhóm nghiên cứu. Sinh viên bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt có tỷ lệ bị stress cao gấp 2,27 lần so với sinh viên không có mối bận tâm này. Sinh viên không có sự đam mê và thích thú với ngành học sẽ có nguy cơ xuất hiện

stress cao hơn (OR = 3,63; 95% CI: 1,74-7,56). Thực tế, một bộ phận không nhỏ sinh viên chọn ngành học theo nguyện vọng của gia đình, theo trào lưu hoặc do không đầu vào ngành mà mình mong muốn. Những sinh viên này thường không có mục tiêu học tập rõ ràng, dễ gặp khó khăn trong học tập hay cuộc sống, dễ cảm thấy chán nản và rơi vào trạng thái stress. Nghiên cứu của Đoàn Vương Diễm Khánh và cộng sự cho thấy có mối liên quan giữa việc sinh viên gặp khó khăn trong tìm kiếm giáo trình, tài liệu cũng như khó khăn trong tiếp cận phương pháp giảng dạy và học tập với trình trạng stress cao ($p < 0,05$) [19].

Đối với các dạng thể chất của YHCT, trong mô hình hồi quy logistic đa biến, chỉ có dạng thể chất khí trệ có tác động thuận chiều lên tình trạng stress ở sinh viên ngành YHCT với OR = 2,49 (95% CI: 1,38-4,49; $p = 0,002$). Kết quả này cũng tương đồng với nghiên cứu trên sinh viên của một trường Đại học ở Malaysia [12]. Các đặc điểm của khí trệ bao gồm cảm xúc không ổn định, dễ lo lắng, thường xuyên thờ ơ, tinh thần sa sút và tâm trạng không tốt. Theo YHCT, can có thể điều tiết được các hoạt động tình chí nhờ vào chức năng chủ sơ tiết của nó. Khi chức năng này bị ảnh hưởng bởi một số yếu tố như căng thẳng hay lo lắng, đặc biệt sinh viên là đối tượng thường xuyên hiện tình trạng này bởi các áp lực trong học tập cũng như cuộc sống, dẫn đến khí cơ không thông, khí huyết trở trệ. Rối loạn chức năng điều tiết của can cũng là một trong những nguyên nhân chính gây ra trầm cảm và có liên quan đến hệ thống thần kinh nội tiết [20].

Nghiên cứu của chúng tôi còn tồn tại một số hạn chế như sai số nhớ lại khi tiến hành khảo sát các đặc điểm, yếu tố mà đối tượng nghiên cứu phải hồi cứu lại thông tin; chưa tiến hành đánh giá độ tin cậy của bảng câu hỏi các dạng thể chất phiên bản tiếng Việt. Tuy nhiên, nghiên cứu này là bước đầu cho việc xác định tỷ lệ stress ở sinh viên ngành YHCT cũng như các dạng thể chất có tác động đến tình trạng stress, từ đó có thể đề xuất các nghiên cứu và các chương trình can thiệp chuyên sâu hơn.

V. KẾT LUẬN

Stress có tỷ lệ khá cao ở sinh viên ngành YHCT với 56,5% sinh viên có biểu hiện của stress, điểm trung bình là $28,8 \pm 6,7$. Ba dạng thể chất không cân bằng xuất hiện với tỷ lệ cao nhất lần lượt là khí hư (75,8%), khí trệ (69,9%) và huyết ứ (56,8%). Các yếu tố có tác động đến tình trạng stress trên sinh viên gồm: giới tính, sống chung với gia đình, bận tâm về kinh phí học tập và sinh hoạt, không đam mê hoặc thích thú với ngành học và dạng thể chất khí trệ. Cần có những chương trình hướng

dẫn, tư vấn cho sinh viên trong việc tự xác định các dạng thể chất của từng cá nhân, nhận biết sớm các biểu hiện của stress, từ đó có những biện pháp chủ động phòng ngừa, thay đổi lối sống cũng như có kế hoạch và thời gian hợp lý cho việc học. Nhà trường, Khoa, Bộ môn cũng như cố vấn học tập cần tăng cường hỗ trợ về mặt tâm lý cho sinh viên khi gặp tình trạng stress.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phan Thị Mỹ Linh (2020). Nghiên cứu Trầm cảm, Lo âu, Stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Y khoa khóa 2018-2024 Trường Đại học Y - Dược Huế. Luận văn Thạc sĩ Y học. Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế.
2. Oura M.J., Moreira A.R., Santos P. (2020). Stress among Portuguese Medical Students: A National Cross-Sectional Study. *Journal of Environmental and Public Health*, pp. 1-7.
3. Nguyễn Việt Anh, Võ Trương Như Ngọc, Chu Đình Tới (2021). Thực trạng stress và một số yếu tố liên quan ở sinh viên Răng hàm mặt Trường Đại học Y Hà Nội. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*. 142(6), tr. 68-77.
4. Sun Y.Z., Zhao Y., Xue S.A., et al (2018). The theory development of traditional Chinese medicine constitution: a review. *Journal of Traditional Chinese Medical Sciences*. 5(1), pp. 16-28.
5. Zhu Y.B., Shi H.M., Wang Q., et al (2017). Association between nine types of TCM constitution and five chronic diseases: a correspondence analysis based on a sample of 2,660 participants. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Vol 2017. Doi: 10.1155/2017/9439682.
6. Yan Y.X., Dong J., Liu Y.Q., et al (2012). Association of suboptimal health status and cardiovascular risk factors in urban Chinese workers. *Journal of Urban Health*. 89(2), pp. 329-338.
7. Krutarh R.B., Nadeera V.P., Prasanna K.S., et al (2013). Perceived stress and sources of stress among medical undergraduates in a private medical college in Mangalore, India. *Int J Biomed Adv Res*. 4(2), pp. 133-135.
8. Santiago P.H.G., Roberts R., Smithers L.G., et al (2019). Stress beyond coping? A Rasch analysis of the Perceived Stress Scale (PSS-14) in an Aboriginal population. *PloS One*. 14(5), e0216333.
9. Shah M., Hasan S., Malik S., et al (2010). Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a Pakistani medical school. *BMC medical education*. 10(2).
10. Zhu Y.B., Wang Q., Hideki O. (2007). Evaluation on reliability and validity of the constitution in Chinese medicine questionnaire (CCMQ). *Chinese Journal of Behavioral Medical Science*. 16(7), pp. 651-654.
11. Jing H.R., Wang J., Wang Q. (2015). Preliminary compiling of English version of Constitution in Chinese Medicine Questionnaire. *J Anhui Univ Chinese Me*. 34(5), pp. 21-25.
12. Yap S.Y., Foo C.N., Lim Y.M., et al (2021). Traditional Chinese Medicine Body Constitutions and Psychological Determinants of Depression among University Students in Malaysia: A Pilot Study. *Int. J. Environ. Res. Public health*. 18, 5336.
13. Nguyễn Tất Hòa (2015). Nghiên cứu tỷ lệ và các yếu tố liên quan đến trầm cảm, lo âu và stress ở sinh viên Y học dự phòng hệ chính quy tại Trường Đại học Y - Dược Huế. Luận văn tốt nghiệp Bác sĩ Y học dự phòng. Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế.
14. Nguyễn Thị Thu Thảo (2016). Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên Điều dưỡng tại Trường Đại học Y - Dược Huế. Luận văn tốt nghiệp Cử nhân Điều dưỡng. Trường Đại học Y - Dược, Đại học Huế.
15. Nguyễn Thị Khánh Linh, Phạm Bá Bảo Ngân, Đặng Hồng Nhung, và cộng sự (2015). Chất lượng giấc ngủ của sinh viên hệ chính quy Trường Đại học Y - Dược Huế năm 2015. *Tạp chí Y học dự phòng*. 27(8), tr. 109-115.
16. López V.A., Suárez D.I., Sanchez L.M.A, et al (2021). Impact of COVID-19 pandemic on university students' physical activity levels: an early systematic review. *Frontiers in psychology*. 11:624567.
17. Johnson D.P., Whisman M.A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and individual differences*. 55(4), pp. 367-374.
18. Nguyễn Thị Như Nguyệt, Phạm Thị Cẩm Vân và Nguyễn Thị Hưng (2020). Phân tích các yếu tố gây ra áp lực đối với sinh viên Học viện Ngân hàng. *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Ngân hàng*. 222, tr. 74-86.
19. Đoàn Vương Diễm Khánh, Lê Đình Dương, Phạm Tuyên, và cộng sự (2016). Stress và các yếu tố liên quan ở sinh viên Khoa Y tế công cộng, Trường Đại học Y - Dược Huế. *Tạp chí Y Dược học, Trường Đại học Y - Dược Huế*. 6(3), tr. 66-72.
20. Trần Quốc Bảo (2019). Lý luận cơ bản Y học cổ truyền (Tái bản lần thứ hai). Nhà Xuất bản Quân đội nhân dân, Hà Nội.