TRADITIONAL MEDICINE CONSTITUTIONAL CHARACTERISTICS, PERSONALITY TRAITS, AND ORIENTATIONS TOWARD PARTICIPATION IN PERSONALIZED EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AMONG TRADITIONAL MEDICINE STUDENTS

Ha Chi Loc*, Tran Thien An, Tran Nguyen Khanh Ngoc

Faculty of Traditional Medicine, University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City - 217 Hong Bang, Cho Lon Ward, Ho Chi Minh City, Vietnam

Received: 27/05/2026
Revised: 21/07/2026; Accepted: 15/09/2026

ABSTRACT

Objective: To characterize Traditional Chinese Medicine (TCM) constitution using the CCMQ, personality traits using the EPI, and extracurricular activity needs using the QEAN questionnaire; and to analyze the associations among these factors in students at the Faculty of Traditional Medicine.

Subjects and Methods: A descriptive cross-sectional study was conducted on 412 students at the Faculty of Traditional Medicine, University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City. Data were collected using three standardized instruments: the CCMQ (60 items), EPI (57 items), and QEAN survey. Statistical analysis was performed using R software with multivariable logistic regression.

Results: The Balanced (Binh hoa) constitution was most prevalent (31.6%), while unbalanced types — particularly Phlegm-dampness, Qi deficiency, and Damp-heat — collectively accounted for 68.4% of participants, with a tendency toward multiple concurrent constitution types. In terms of personality, the majority of students fell into the Melancholic temperament group, characterized by introversion and emotional sensitivity (EPI-E < 12, EPI-N > 12). The overall extracurricular participation rate was 94.4%; 85.2% had concrete participation plans and 84.9% rated extracurricular activities as important or very important. Multivariable logistic regression identified two statistically significant predictors: (1) Extraversion (EPI-E) — each unit increase in EPI-E was associated with reduced odds of behavioral barriers to participation (OR = 0.922; 95%CI: 0.854 – 0.992; p = 0.033); (2) Academic year — first-year students showed significantly lower participation needs compared to fifth-year students (OR = 0.141; 95%CI: 0.031 – 0.461; p = 0.003).

Conclusion: TCM constitution and personality traits are significantly associated with extracurricular participation needs and behaviors among medical students. Extraversion serves as a protective factor reducing participation barriers, whereas unbalanced constitution types and high neuroticism are associated with diminished engagement. These findings support the development of individualized extracurricular programs based on the "Individualized Treatment" (Nhan nhan che nghi) principle, with the aim of enhancing holistic education outcomes and mental well-being in TCM students.

Keywords: Traditional Chinese Medicine constitution, Personality, Extracurricular activities, Medical students, CCMQ, EPI.

*Corresponding author
Email: hachiloc@ump.edu.vn **Phone**: (+84) 979497753 **DOI:** 10.52163/yhc.v67iCD13.6523

ĐẶC ĐIỂM THỂ CHẤT Y HỌC CỔ TRUYỀN, NHÂN CÁCH VÀ ĐỊNH HƯỚNG THAM GIA HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA CÁ THỂ HÓA Ở SINH VIÊN Y HỌC CỔ TRUYỀN

Hạ Chí Lộc*, Trần Thiên Ân, Trần Nguyễn Khánh Ngọc

Khoa Y học cổ truyền, Đại học Y Dược Tp. Hồ Chí Minh - 217 Hồng Bàng, P. Chợ Lớn, Tp. Hồ Chí Minh, Việt Nam

Ngày nhận: 27/05/2026
Ngày sửa: 21/07/2026; Ngày đăng: 15/09/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu: Xác định đặc điểm thể chất Y học cổ truyền (YHCT) theo bộ câu hỏi CCMQ, đặc điểm nhân cách theo thang đo EPI và nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa (HĐNK) theo bộ câu hỏi QEAN; đồng thời phân tích mối liên quan giữa các yếu tố này ở sinh viên Khoa Y học cổ truyền.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 412 sinh viên Khoa Y học cổ truyền, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh. Số liệu được thu thập qua ba bộ công cụ: CCMQ (thể chất YHCT, 60 câu) và EPI (nhân cách, 57 câu) là hai công cụ đã được chuẩn hóa, cùng bộ câu hỏi QEAN về nhu cầu hoạt động ngoại khóa dựa trên nghiên cứu của Nguyễn Lưu Ngọc Danh và cộng sự. Phân tích thống kê sử dụng phần mềm R với mô hình hồi quy logistic đa biến.

Kết quả: Thể Bình hòa chiếm tỷ lệ cao nhất (31,6%), trong khi các thể thiên lệch – đặc biệt là Đàm thấp, Khí hư và Thấp nhiệt – vẫn chiếm tỷ trọng đáng kể (68,4%), với xu hướng kiêm nhiệm nhiều thể. Về nhân cách, phần lớn sinh viên thuộc nhóm khí chất Sầu muộn, đặc trưng bởi hướng nội và nhạy cảm cảm xúc (EPI-E < 12, EPI-N > 12). Tỷ lệ tham gia HĐNK đạt 94,4%; trong đó 85,2% có kế hoạch tham gia cụ thể và 84,9% đánh giá HĐNK ở mức quan trọng trở lên. Phân tích hồi quy logistic đa biến xác định hai yếu tố có ý nghĩa thống kê: (1) Chỉ số Hướng ngoại (EPI-E) – mỗi đơn vị tăng của EPI-E làm giảm khả năng xuất hiện rào cản hành vi (OR = 0,922; 95%CI: 0,854 – 0,992; p = 0,033); (2) Năm học – sinh viên năm nhất có nhu cầu tham gia thấp nhất so với năm năm (OR = 0,141; 95%CI: 0,031 – 0,461; p = 0,003).

Kết luận: Đặc điểm thể chất YHCT và nhân cách có mối liên quan rõ rệt đến nhu cầu và hành vi tham gia HĐNK của sinh viên. Nhân cách hướng ngoại là yếu tố bảo vệ giúp giảm rào cản tham gia, trong khi các thể chất thiên lệch và đặc điểm bất ổn thần kinh cao có xu hướng kìm hãm sự tham gia. Kết quả này là cơ sở để thiết kế HĐNK cá thể hóa theo nguyên tắc "Nhân nhân chế nghi", góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục toàn diện và sức khỏe tâm thần cho sinh viên YHCT.

Từ khóa: Thể chất Y học cổ truyền, Nhân cách, Hoạt động ngoại khóa, Sinh viên Y khoa, CCMQ, EPI.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh áp lực đào tạo y khoa ngày càng gia tăng, việc phát triển toàn diện sinh viên không chỉ khu trú ở năng lực chuyên môn mà đã mở rộng thêm nhóm kỹ năng mềm và sức khỏe tinh thần. Hoạt động ngoại khóa (HĐNK) được xác nhận là một thành tố thiết yếu trong cấu trúc "giáo dục hiện đại", đóng vai trò như một cơ chế điều tiết giúp giảm thiểu hội chứng burnout và tăng cường mức độ gắn kết cộng đồng cho sinh viên [2], [10]. Tuy nhiên, nhu cầu và mức độ tương tác với các hoạt động này mang tính cá thể hóa cao, chịu sự chi phối phức tạp bởi các đặc điểm sinh học và tâm lý nội tại [2].

Dưới góc nhìn của Y học cổ truyền (YHCT), thể chất YHCT là một phạm trù lý luận nền tảng, phản ánh trạng thái chức năng của tạng phủ, khí huyết và tinh thần mang tính ổn định tương đối của cá nhân [3]. Hệ thống phân loại 9 dạng thể chất theo phân loại CCMQ không chỉ dự báo xu hướng phát sinh bệnh lý mà còn phản ánh đặc điểm tâm lý và hành vi ứng xử của con người [3].

Trong tâm lý học, Hans Eysenck (thang đo EPI) đã lượng hóa nhân cách qua các đặc điểm Hướng ngoại và Bất ổn định thần kinh [7]. Các nghiên cứu gần đây cho thấy có sự tương đồng giữa lý luận YHCT và tâm lý học, cho thấy các thể chất không cân bằng thường có "mối tương quan thuận với đặc điểm bất ổn thần kinh" [3]. Mặc dù vậy, việc tích hợp hai hệ thống này để giải thích nhu cầu hành vi cụ thể, như xu hướng lựa chọn và tham gia HĐNK, vẫn là một lĩnh vực chưa được tìm hiểu đầy đủ tại Việt Nam.

Đối với sinh viên, việc hiểu rõ mối liên quan này không chỉ mang ý nghĩa quản lý giáo dục mà còn là một hình thức thực hành lý thuyết "Trị vị bệnh" (phòng bệnh khi chưa phát), giúp sinh viên tự điều chỉnh tâm lý và lối sống phù hợp với bản chất sinh học của mình. Do đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm mối liên quan giữa: đặc điểm thể chất YHCT (CCMQ), nhân cách (EPI) và nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa (QEAN) của sinh viên Khoa Y học cổ truyền. Tìm mối liên quan giữa đặc điểm các dạng thể chất YHCT và các đặc điểm nhân cách đối với nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa.

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- *Tiêu chuẩn chọn:* Sinh viên trên 18 tuổi và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- *Tiêu chuẩn loại trừ:* (1) Không đồng ý tham gia nghiên cứu; (2) Có tiền sử hoặc đang điều trị rối loạn tâm thần; (3) Phiếu có thời gian hoàn thành ngắn bất thường, dưới 5 phút cần thiết để đọc và trả lời đầy đủ ba bộ công cụ; (4) Phiếu thiếu trên 10% số câu trả lời ở QEAN và thiếu bất kỳ câu hỏi nào ở EPI hoặc CCMQ; (5) Phiếu có kiểu trả lời bất thường: chọn cùng một đáp án cho toàn bộ hoặc phần lớn các câu liên tiếp.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Cỡ mẫu ước lượng một tỷ lệ trong quần thể:

*Tác giả liên hệ

Email: hachiloc@ump.edu.vn **Điện thoại**: (+84) 979497753 **DOI:** 10.52163/yhc.v67iCD13.6523

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

Trong đó, Độ chính xác tuyệt đối (hay sai số cho phép) d=0,05. Độ tin cậy 95%. Tỉ lệ ước tính thể Bình hòa trong quần thể P = 33.6%. Tỉ lệ thể Bình hòa trong nghiên cứu của Hạ Chí Lộc và cộng sự. Cỡ mẫu tính được là 343. Dự trù mất mẫu 20%. Do đó, cỡ mẫu xác định là 412.

Bên cạnh việc ước lượng theo tỷ lệ thể Bình hòa, cỡ mẫu 412 phù hợp cho mô hình hồi quy logistic đa biến theo quy tắc số biến cố tối thiểu trên mỗi biến số dự báo (Events Per Variable, EPV ≥ 10).

Biến số: Năm học, Nơi ở, Phương tiện di chuyển, Uống rượu bia, Hút thuốc lá, Biến cố cuộc sống, mức độ 9 dạng Thể chất, Mức độ đặc điểm E, Mức độ đặc điểm N, Mức độ đặc điểm L, Đặc điểm nhu cầu ngoại khóa, Đánh giá hoạt động nghiên cứu khoa học.

2.3. Các bước tiến hành

Bước 1: Thu thập danh sách toàn bộ sinh viên thuộc Khoa Y học cổ truyền và tiến hành chọn mẫu phân tầng theo năm học (Năm 1 đến Năm 6), với cỡ mỗi tầng tỷ lệ theo quy mô sinh viên của từng khối. Trong mỗi tầng, đối tượng được chọn ngẫu nhiên bằng phần mềm R. Số sinh viên trong từng tầng, số được mời, số từ chối hoặc không phản hồi và tỷ lệ đáp ứng chung được trình bày ở phần kết quả. Sinh viên thỏa tiêu chuẩn chọn và đồng thời không thuộc tiêu chuẩn loại trừ được đưa vào phân tích.

Bước 2: Tiến hành bắt đầu thu thập số liệu thông qua ghi nhận thông tin từ phiếu khảo sát toàn bộ sinh viên.

Đánh giá thể chất YHCT qua bảng câu hỏi CCMQ phiên bản tiếng Việt (60 câu), theo bản chuẩn hóa của Nguyễn Thị Hướng Dương và cộng sự. Điểm từng thể chất được tính theo công thức chuyển đổi chuẩn của CCMQ; ngưỡng phân loại: điểm chuyển đổi ≥ 40 được xác định là có xu hướng thể chất tương ứng, riêng thể Bình hòa yêu cầu điểm ≥ 60 đồng thời điểm của tám thể thiên lệch < 40. Trường hợp một cá nhân đạt ngưỡng ở nhiều thể chất được ghi nhận là kiêm nhiệm và giữ nguyên trong phân tích mô tả; trong mô hình hồi quy, mỗi thể chất được đưa vào như một biến độc lập. Đánh giá nhân cách (E, N, L) qua bộ câu hỏi EPI phiên bản tiếng Việt (57 câu) theo "quyết định 2058/QĐ-BYT của Bộ Y tế ngày 14 tháng 5 năm 2020".

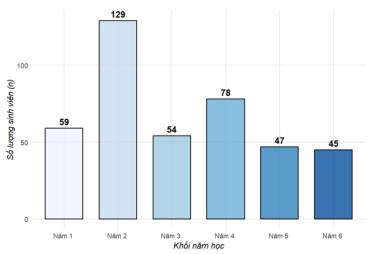
2.4. Phân tích và xử lý số liệu

Dữ liệu được mã hóa, nhập và phân tích bởi phần mềm R và các tiện ích Rstudio.

2.5. Đạo đức nghiên cứu trong y học

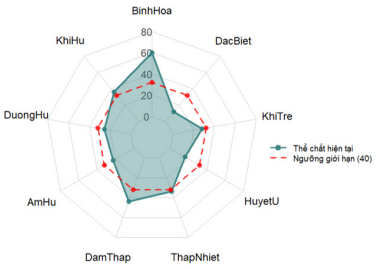
Nghiên cứu đã được thông qua "Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu y sinh học Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh số 2582/ĐHYD-HĐĐĐ ngày 19 tháng 6 năm 2025".

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU



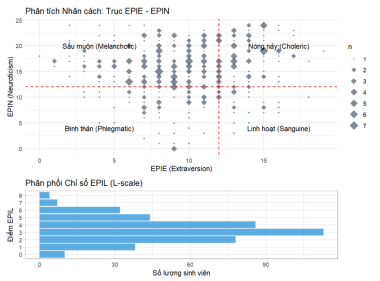
Biểu đồ 1. Phân bố thu thập mẫu theo năm học (n=412)

Biểu đồ 1 thể hiện sự phân bổ sinh viên không đồng đều giữa các năm học (từ Năm 1 đến Năm 6). Năm 2 chiếm tỷ trọng cao nhất: với 129 sinh viên, gấp gần 3 lần so với năm có số lượng ít nhất (Năm 6). Xu hướng giảm dần ở các năm cuối: Số lượng sinh viên có xu hướng giảm mạnh ở giai đoạn cuối khóa.



Biểu đồ 2. Phân bố các thể chất YHCT trong quần thể (n=412)

Biểu đồ 2 cho thấy đặc điểm thể chất của "đối tượng nghiên cứu" có thiên hướng cân bằng (thể bình hòa) nhưng đang tồn tại xu hướng thiên lệch về Đàm thấp, Khí hư và Thấp nhiệt vượt ngưỡng 40. Đối tượng nghiên cứu có xu hướng 3 thể chất kiêm nhiệm.



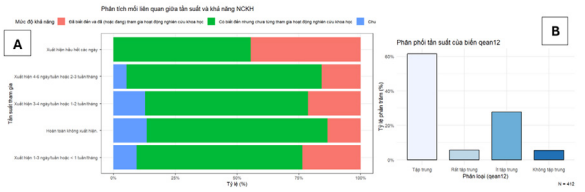
Biểu đồ 3. Phân bố "đặc điểm nhân cách" trong quần thể (n=412)

Biểu đồ 3 cho thấy sự tập trung dữ liệu: Xu hướng chủ đạo: Phần lớn các điểm dữ liệu tập trung ở phía bên trái của trục dọc (EPI-E < 12) và phía trên của trục ngang (EPI-N > 12). Phân loại khí chất: Nhóm sinh viên này chiếm tỷ trọng lớn nhất ở loại hình Sầu muộn – đặc trưng bởi xu hướng hướng nội và nhạy cảm về cảm xúc. Nhóm thiểu số: Các điểm dữ liệu ở góc Linh hoạt và Nóng nảy thưa thớt hơn, cho thấy ít sinh viên có xu hướng hướng ngoại mạnh kết hợp với mức độ hưng phấn cao. Biểu đồ cột nằm ngang thể hiện phân phối điểm L: Độ tập trung: Đa số sinh viên có mức điểm L nằm trong khoảng từ 2 đến 4. Đánh giá độ tin cậy: Với mức điểm này, dữ liệu thu được có độ trung thực cao. Sinh viên trả lời khách quan, ít có xu hướng trả lời theo "hài lòng xã hội" trong khảo sát.

Bảng 1. Đáng giá thái độ tham gia hoạt động ngoại khóa

Biến số	Phân loại	Tần suất (n)	Tỉ lệ (%)
qean2 (Đang tham gia)	Có	389	94.4%
	Không	23	5.6%
qean3 (Có kế hoạch)	Có	351	85.2%
	Không	61	14.8%
qean6 (Mức độ quan trọng)	Quan trọng	286	69.4%
	Rất quan trọng	64	15.5%
	Ít quan trọng	49	11.9%
	Không quan trọng	13	3.2%

Tỉ lệ sinh viên nhận thấy hoạt động ngoại khóa có giúp ích và đang tham gia đạt mức cực kỳ cao (94.4%). Có 85.2% sinh viên đã có kế hoạch cụ thể cho việc tham gia, chứng tỏ đây không phải là hoạt động mang tính đối phó mà có sự chuẩn bị từ trước. Đa số sinh viên (84.9% bao gồm cả "Quan trọng" và "Rất quan trọng") xác định rõ việc đặt mục tiêu khi tham gia là yếu tố then chốt.



Biểu đồ 4. Tần suất tham gia và đánh giá khả năng tham gia NCKH

Về mức độ tập trung khi tham gia hoạt động (Biểu đồ qean12): Đa số sinh viên đạt mức độ Tập trung cao khi tham gia hoạt động, với tỉ lệ vượt trội trên 60%. Nếu tính cả nhóm "Rất tập trung", con số này lên đến gần 70%.

Mối liên quan giữa Tần suất tham gia và Khả năng NCKH: Tần suất tham gia càng cao, kinh nghiệm NCKH càng lớn. Ở nhóm "Xuất hiện hầu hết các ngày", tỷ lệ sinh viên đã và đang tham gia NCKH (màu đỏ) chiếm tỷ trọng lớn nhất (gần 50%).

Bảng 2. Hồi quy logistic đa biến

Biến số	Phân loại	OR	95% CI	Giá trị p
Năm học	Năm 5	1.00	(Tham chiếu)	
	Năm 6	0.895	[0.156 – 5.12]	0.896
	Năm 4	0.274	[0.060 – 0.901]	0.052
	Năm 2	0.236	[0.054 – 0.718]	0.024*
	Năm 1	0.141	[0.031 – 0.461]	0.003**
	Năm 3	0.432	[0.088 – 1.68]	0.248
RL Tâm lý	Có	0.867	[0.303 – 2.90]	0.801
Ảnh hưởng cuộc sống	Không	1.15	[0.538 – 2.35]	0.701
Âm hư	(Định lượng)	0.995	[0.977 – 1.01]	0.628
Chỉ số EPI-E	(Định lượng)	0.922	[0.854 – 0.992]	0.033*

*Ghi chú: OR — tỷ số chênh; CI — khoảng tin cậy. Biến phụ thuộc là sự xuất hiện rào cản hành vi tham gia hoạt động ngoại khóa (1 = có; 0 = không); nhóm tham chiếu của biến Năm học là Năm 5. *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.*

Năm học: Ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về khả năng xảy ra biến cố giữa các khối năm (p < 0.05). So với nhóm tham chiếu là Năm 5: Sinh viên Năm 1 có khả năng xảy ra biến cố thấp nhất (OR = 0.141; 95%CI: 0.031 - 0.461; p = 0.003). Sinh viên Năm 2 cũng có khả năng xảy ra thấp hơn rõ rệt (OR = 0.236; 95%CI: 0.054 - 0.718; p = 0.024). Các khối Năm 3, Năm 4 và Năm 6 chưa ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê so với Năm 5 (p > 0.05). Đặc điểm nhân cách (EPIE): Chỉ số hướng ngoại là yếu tố dự báo có ý nghĩa thống kê (p = 0.033). Khi điểm số EPIE tăng thêm 1 đơn vị, khả năng xảy ra biến cố giảm xuống (OR = 0.922; 95%CI: 0.854 - 0.992). Các yếu tố khác: Các biến số về Rối loạn tâm lý, Ảnh hưởng cuộc sống và chỉ số Âm hư (amhu) không có mối liên quan có ý nghĩa thống kê đến biến phụ thuộc trong mô hình này (p > 0.05).

4. BÀN LUẬN

4.1. Đặc điểm thể chất Y học cổ truyền và mối liên quan với hoạt động ngoại khóa

Nghiên cứu ghi nhận thể Bình hòa chiếm tỷ lệ cao nhất (31,6%), phản ánh trạng thái cân bằng ổn định đặc trưng của nhóm dân số trẻ tuổi. Kết quả này tương đồng với dữ liệu điều tra dịch tễ học lớn của Vương Kỳ và cộng sự (2009) trên 21.948 người tại Trung Quốc, trong đó thể Bình hòa chiếm khoảng 32,75% [6], và cũng phù hợp với dữ liệu trên 108.015 mẫu khẳng định đây là thể chất phổ biến nhất trong quần thể [1]. Tại Việt Nam, Nguyễn Thị Thúy và cộng sự (2025) trên sinh viên Đại học Y Dược Hải Phòng cũng ghi nhận thể Bình hòa chiếm tỷ lệ dẫn đầu, tiếp theo là các thể thiên lệch Đàm thấp và Khí hư [8], phân bố nhất quán với mẫu nghiên cứu hiện tại.

Mặc dù vậy, tỷ lệ các thể chất thiên lệch lên đến 68,4%, trong đó nổi bật là Đàm thấp, Khí hư và Thấp nhiệt vượt ngưỡng 40 điểm, phản ánh áp lực học tập cao, thói quen sinh hoạt thiếu điều độ và đặc thù môi trường đào tạo y khoa. Xu hướng 3 thể chất kiêm nhiệm cũng được ghi nhận rõ rệt. Hạ Chí Lộc và Võ Trọng Tuân (2023) chỉ ra rằng các thể chất thiên lệch như Khí uất và Âm hư có mối tương quan thuận với đặc điểm bất ổn thần kinh (EPI-N), gợi ý mối liên hệ hai chiều giữa trạng thái thể chất và tâm lý [3]. Lê Thanh Hằng và cộng sự (2023) cũng xác nhận mối liên hệ giữa thể chất thiên lệch với các biểu hiện bệnh lý chức năng trên sinh viên nữ y khoa, nhấn mạnh tầm quan trọng của đánh giá thể chất trong quản lý sức khỏe sinh viên [4].

Về mặt hành vi, nhóm thể Âm hư ghi nhận nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa thấp nhất (5,38 ± 2,10), gợi ý rằng trạng thái âm tinh suy tổn, nội nhiệt có thể làm suy giảm động lực tương tác xã hội. Điều này tương thích với lý luận YHCT: Âm hư thường biểu hiện qua hư phiền, mất ngủ, dễ kích thích, kém tập trung, những đặc điểm cản trở sự tham gia bền vững vào hoạt động tập thể. Võ Trọng Tuân và cộng sự (2024) cũng ghi nhận mối liên hệ giữa các thể chất thiên lệch (Khí uất, Âm hư) với biểu hiện trầm cảm theo thang PHQ-9 trên sinh viên y khoa, cho thấy tác động đa chiều của thể chất YHCT lên sức khỏe tâm thần và hành vi [5].

4.2. Nhân cách EPI và rào cản hành vi trong tham gia hoạt động ngoại khóa

Phân tích hồi quy logistic đa biến xác định chỉ số Hướng ngoại (EPI-E) là yếu tố dự báo có ý nghĩa thống kê (OR = 0,922; 95%CI: 0,854 – 0,992; p = 0,033): khi điểm EPI-E tăng thêm 1 đơn vị, khả năng xuất hiện rào cản hành vi giảm tương ứng. Kết quả này phù hợp với lý thuyết nhân cách của Hans Eysenck, người có đặc điểm hướng ngoại thường hòa đồng, cởi mở, chủ động tìm kiếm kích thích từ môi trường bên ngoài và dễ hòa nhập vào các hoạt động mang tính tập thể [7].

Trong bối cảnh đào tạo y khoa, môi trường các hoạt động ngoại khóa thường gắn với làm việc nhóm, tổ chức sự kiện, nghiên cứu khoa học và giao lưu cộng đồng, đặc điểm hướng ngoại tạo ra lợi thế rõ ràng. Không chỉ dừng ở việc "dễ tham gia hơn", hướng ngoại còn ảnh hưởng đến chất lượng tham gia: sinh viên hướng ngoại không chỉ có xu hướng đăng ký các hoạt động mà còn duy trì mức độ tập trung và hiện diện tâm lý tốt hơn trong suốt quá trình, phản ánh qua điểm qean12 cao hơn ở nhóm này. Nguyễn Thị Hà Thu (2024) tại Đại học Đại Nam cũng ghi nhận nhu cầu tham gia ngoại khóa mang tính cá thể hóa cao, chịu sự chi phối của các đặc điểm tâm lý và hành vi nội tại của sinh viên [2].

Đáng chú ý, phần lớn sinh viên trong mẫu phân bổ vào nhóm khí chất Sầu muộn (EPI-E < 12 và EPI-N > 12), đặc trưng bởi hướng nội và nhạy cảm cảm xúc. Mặc dù 94,4% sinh viên đang tham gia hoạt động ngoại khóa, nhóm hướng nội vẫn đối mặt với các rào cản tâm lý đáng kể như e ngại môi trường đông người và cảm giác quá tải khi phải duy trì thêm hoạt động ngoài chương trình chính khóa. Điều này lý giải sự không đồng đều về chất lượng và mức độ đầu tư giữa các nhóm nhân cách dù tỷ lệ tham gia chung ở mức cao. Điểm L tập trung trong khoảng 2–4 ở đa số sinh viên cho thấy dữ liệu khảo sát có độ trung thực cao, ít bị ảnh hưởng bởi xu hướng trả lời theo "hài lòng xã hội".

Hạ Chí Lộc và Võ Trọng Tuân (2023) xác nhận rằng các thể chất thiên lệch, đặc biệt Khí uất và Âm hư, có tương quan thuận với EPI-N, trong khi thể Bình hòa liên hệ nghịch với bất ổn thần kinh [3]. Như vậy, bất ổn cảm xúc không chỉ là đặc điểm tâm lý đơn lẻ mà còn phản ánh trạng thái mất cân bằng thể chất ở tầng sâu hơn, đồng thời gợi ý rằng để nâng cao chất lượng tham gia ngoại khóa, cần chú ý song song cả hỗ trợ tâm lý lẫn điều chỉnh thể chất. Phát hiện này tương thích với kết quả của Võ Trọng Tuân và cộng sự (2024) khi chứng minh mối liên hệ giữa thể chất thiên lệch và biểu hiện trầm cảm (PHQ-9), nhấn mạnh tác động đa chiều của nền thể

chất YHCT lên sức khỏe tâm thần và hành vi sinh viên [5].

4.3. Ảnh hưởng của giai đoạn đào tạo và hướng tiếp cận cá thể hóa

Nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa thay đổi rõ rệt theo giai đoạn đào tạo, với sinh viên năm nhất có mức thấp nhất (OR = 0,141; 95%CI: 0,031 – 0,461; p = 0,003) và năm hai cũng thấp hơn rõ rệt (OR = 0,236; 95%CI: 0,054 – 0,718; p = 0,024) so với nhóm tham chiếu năm năm. Xu hướng này phản ánh quá trình trưởng thành và tích lũy kinh nghiệm học thuật qua các năm đào tạo: sinh viên năm đầu đang trong giai đoạn thích nghi, chưa xây dựng được mạng lưới xã hội và định hướng nghề nghiệp rõ ràng, dẫn đến thái độ dè dặt hơn khi tiếp cận hoạt động ngoài chương trình chính khóa. Ngược lại, nhóm sinh viên năm năm, đã trải qua phần lớn chương trình lý thuyết và bắt đầu tiếp cận thực hành lâm sàng, cho thấy mức độ chủ động cao nhất; chiếm gần 50% số sinh viên có mặt thường xuyên tại hoạt động nghiên cứu khoa học. Xu hướng tăng dần theo năm học này tương đồng với ghi nhận của Nguyễn Lưu Ngọc Danh và cộng sự (2024) trên 5.312 sinh viên Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh, trong đó tỷ lệ tham gia NCKH tăng từ 4,74% ở năm nhất lên 69,03% ở năm sáu, phản ánh quá trình tích lũy kinh nghiệm và nhận thức nghề nghiệp theo từng giai đoạn đào tạo [10].

Về hướng cá thể hóa, kết quả nghiên cứu ủng hộ mạnh mẽ việc triển khai nguyên tắc "Nhân nhân chế nghi" (tùy người mà xử trí) trong thiết kế hoạt động ngoại khóa. Cụ thể: nhóm thể chất thiên lệch (Âm hư, Khí uất) và nhân cách hướng nội-bất ổn thần kinh cao nên được ưu tiên với các hoạt động tĩnh, ít kích thích xã hội như nghiên cứu khoa học, dưỡng sinh, thiền định; trong khi nhóm thể Bình hòa và nhân cách hướng ngoại phù hợp hơn với hoạt động tập thể năng động như thể thao, tình nguyện, câu lạc bộ chuyên môn. Triết lý "Trị vị bệnh" trong YHCT, nay được mở rộng sang giáo dục và hoạt động phát triển sinh viên, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục y khoa hiện đại ngày càng chú trọng phát triển toàn diện người học.

4.4. Hạn chế của nghiên cứu và hướng phát triển

Nghiên cứu vẫn còn tồn tại một số hạn chế. Đầu tiên, về thiết kế cắt ngang sẽ không thể xác lập mối quan hệ nhân quả giữa đặc điểm thể chất YHCT, nhân cách và hành vi tham gia ngoại khóa. Thứ hai, thể chất YHCT và "đặc điểm nhân cách" có thể biến đổi dưới tác động của cường độ đào tạo lâm sàng và các yếu tố môi trường; do đó kết quả có thể không ổn định theo thời gian.

Nhằm giảm thiểu tác động của các hạn chế trong nghiên cứu, các nghiên cứu tương lai cần triển khai thiết kế theo dõi dọc để đánh giá sự chuyển đổi thể chất YHCT và hành vi ngoại khóa của sinh viên qua từng giai đoạn đào tạo. Cần phân tầng thời gian lấy mẫu dựa trên "khoảng thời gian áp lực cao" như mùa thi và giai đoạn thực tập lâm sàng. Đồng thời, các nghiên cứu can thiệp – áp dụng dưỡng sinh, điều chỉnh lối sống theo thể chất YHCT và thiết kế ngoại khóa cá thể hóa – cần được tiến hành để kiểm chứng khả năng cải thiện nhu cầu và chất lượng tham gia hoạt động ngoại khóa một cách bền vững.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 412 sinh viên Khoa Y học cổ truyền, Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh đã mô tả được đặc điểm thể chất Y học cổ truyền, "đặc điểm nhân cách" và nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa, đồng thời phân tích mối liên quan giữa các yếu tố này.

Về thể chất Y học cổ truyền, thể Bình hòa chiếm tỷ lệ cao nhất (31,6%), song các thể thiên lệch vẫn chiếm ưu thế (68,4%), nổi bật là Đàm thấp, Khí hư và Thấp nhiệt, với xu hướng kiêm nhiệm nhiều thể. Về nhân cách, phần lớn sinh viên thuộc nhóm khí chất Sầu muộn, đặc trưng bởi hướng nội và nhạy cảm cảm xúc. Nhu cầu tham gia hoạt động ngoại khóa ở mức cao: 94,4% sinh viên đang tham gia, 85,2% đã có kế hoạch cụ thể và 84,9% đánh giá hoạt động ở mức quan trọng trở lên.

Phân tích hồi quy logistic đa biến ghi nhận hai yếu tố có liên quan có ý nghĩa thống kê với rào cản hành vi tham gia: chỉ số "Hướng ngoại" mỗi đơn vị tăng liên quan đến giảm khả năng xuất hiện rào cản (OR = 0,922); và yếu tố "Năm học", khi sinh viên năm nhất (OR = 0,141; p = 0,003) và năm hai (OR = 0,236) có nhu cầu tham gia thấp hơn rõ rệt so với "sinh viên năm thứ năm". Bên cạnh, nhóm thể Âm hư ghi nhận nhu cầu tham gia thấp nhất.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu này được tài trợ kinh phí bởi Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh theo Hợp đồng số 272/2025/HĐ-ĐHYD, ngày 28 tháng 4 năm 2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] 白明华, 王济, 郑燕飞, et al. 基于108015例样本数据的中国人群中医体质类型分布特征分析. 北京中医药大学学报. 2020;43(6):498–507.doi: dx.doi.org/10.3969/j.issn.1006-2157.2020.06.010

[2] Nguyễn Thị Hà Thu. Nhu cầu tham gia các hoạt động ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Đại Nam. Tạp chí Khoa học & Công nghệ Trường Đại học Đại Nam. 2024;2(315). doi: vjol.info.vn/tctbgd/article/view/99607

[3] Hạ Chí Lộc, Võ Trọng Tuân. Đặc điểm tương quan giữa các dạng thể chất y học cổ truyền và đặc điểm nhân cách trên sinh viên khoa Y học cổ truyền tại Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. VMJ. 2023;520(1B). doi:10.51298/vmj.v520i1B.3923

[4] Lê Thanh Hằng, Phạm Đức Thắng, Bùi Ngọc Minh Châu, et al. Thể chất Y học cổ truyền và mức độ đau bụng kinh ở sinh viên nữ khoa Y học cổ truyền Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Y Dược Thái Bình. 2023;2(9):115–119. doi:thaibinhjmp.vn/index.php/ojstbump/article/view/235

[5] Võ Trọng Tuân, Nguyễn Thị Như Quỳnh, Nguyễn Thị Anh Đào. Khảo sát mối liên hệ giữa trầm cảm theo thang đo PHQ-9 và thể chất Y học cổ truyền trên sinh viên Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. Y học thành phố Hồ Chí Minh. 2024;27(1):138–145. doi:10.32895/hcjm.m.2024.01.20

[6] 王琦, 朱燕波. 中国一般人群中医体质流行病学调查——基于全国9省市21948例流行病学调查数据. 中华中医药杂志. 2009;24(01):7–12.

[7] Lê Thị Hân, Huỳnh Văn Sơn. Giáo Trình Tâm Lý Học Đại Cương. NXB Đại Học Sư Phạm TP Hồ Chí Minh. 2024.

[8] Nguyễn Thị Thúy, Vi Thủy Tiên, Lê Thị Thanh Huyền, et al. Khảo sát các dạng thể chất y học cổ truyền trên sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2022 –2023. Tạp chí Khoa học Sức khỏe. 2025;01:64–79. doi.org:10.59070/jhs010523093

[9] 王琦. 关于中国人九种体质的发现. 国家科技奖颁奖大会：中医体质分类与判定. 2007.

[10] Nguyễn Lưu Ngọc Danh, Nguyễn Ngọc Tú, Võ Quang Nghĩa, Ngô Quốc Đạt. Thực trạng tham gia hoạt động nghiên cứu khoa học của sinh viên Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. Tạp chí Y học Cộng đồng. 2024;65(Phiên bản tiếng Anh):156–160. doi:10.52163/yhc.v65i13.1865