

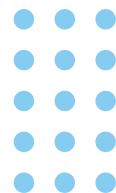


Nhóm tác giả:

TS. Nguyễn Văn Tường; CN. Nguyễn Hoàng Anh Thư
Cố vấn chuyên môn: TS. Lê Minh Công



SỔ TAY CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO SINH VIÊN



Lời nói đầu

Các bạn Sinh viên thân mến,



Sổ tay "*Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên*" được xuất bản từ chương trình "Vaccine tinh thần" thuộc Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ sức khỏe tinh thần, Trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM và được hỗ trợ đồng hành bởi Quỹ Tâm Nguyên Việt và Trung tâm Quản lý Ký túc xá ĐHQG-HCM.

Với mong muốn mang tới cho các bạn những hiểu biết cơ bản về các vấn đề thường gặp liên quan đến sức khỏe tinh thần và đưa ra một số gợi ý giúp các bạn ứng phó chủ động hơn trong những giai đoạn khó khăn và ảnh hưởng kéo dài bởi đại dịch COVID-19 vừa qua. Sổ tay "*Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho sinh viên*" sẽ là một món quà và là người bạn đồng hành, luôn hỗ trợ bạn trong những tình huống khó khăn, giúp bạn có thể tìm kiếm được những nguồn lực bên trong và bên cạnh bạn để giúp bạn nâng cao sức khỏe tinh thần của bản thân. Đồng thời, chúng tôi cũng tổng hợp một số bài test tâm lý để các bạn có thể tham khảo thêm trong việc nhận diện, khám phá và tìm kiếm các thông tin liên quan đến vấn đề của mình.

Để sử dụng sổ tay này một cách hiệu quả, các bạn cần lưu ý:

- Các thông tin trong sổ tay này chỉ mang tính chất tham khảo. Bạn nên tham khảo thêm ý kiến của các chuyên gia nếu cần những thông tin chuyên sâu hơn, đặc biệt là khi bạn gặp các khó khăn nghiêm trọng hơn về tâm lý cần trợ giúp chuyên nghiệp.

- Chăm sóc sức khoẻ tinh thần là một công việc chúng ta cần cùng nhau chia sẻ. Bạn cũng có thể chủ động hỗ trợ những người xung quanh đang gặp khó khăn tâm lý bằng cách lắng nghe, sẻ chia, giúp đỡ dựa trên các gợi ý trong sổ tay này.

Mọi ý kiến đóng góp cho sổ tay xin gửi vào hòm thư:
mhrs@hcmussh.edu.vn hoặc hotline 0886 471 798
Xin chân thành cảm ơn!

NỘI DUNG



1

Đại dịch Covid-19 và Sức khỏe tâm thần:

"Biết để hiểu" và
"Một số yếu tố nguy cơ"

2

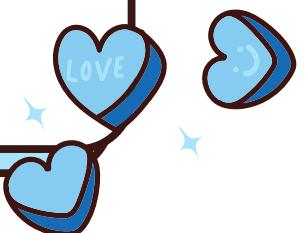
Sức khỏe tâm thần của sinh viên:

"Những vấn đề thường gặp
và gợi ý cách ứng phó"

3

Bạn có gặp vấn đề về Sức khỏe tâm thần?

"Lắng nghe bản thân"





1

Đại dịch Covid-19 và Sức khỏe tâm thần:

"Biết để hiểu"
và
"Một số yếu tố nguy cơ"

"BIẾT ĐỂ HIẾU"

Bệnh viêm đường hô hấp cấp COVID-19 xuất hiện từ tháng 12 năm 2019 ở Vũ Hán, Trung Quốc. WHO đã công bố tình trạng y tế khẩn cấp toàn cầu, yêu cầu chính phủ và các tổ chức trên toàn thế giới tích cực chung tay tham gia vào nỗ lực kiềm chế dịch bệnh.



"Kể từ đầu dịch đến nay Việt Nam có 10.778.154 ca nhiễm, đứng thứ 12/227 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong khi với tỷ lệ số ca nhiễm/1 triệu dân, Việt Nam đứng thứ 112/227 quốc gia và vùng lãnh thổ (binh quân cứ 1 triệu người có 108.730 ca nhiễm)" - theo Bản tin cập nhật Covid-19 tính đến ngày 30/7/2022 của Bộ Y tế Cục y tế dự phòng.

...Và con số này hiện đang tiếp tục tăng tại Việt Nam và các nước trên Thế giới.

Trong nghiên cứu của Lê Thị Thanh Xuân và đồng nghiệp (2020) thực hiện vào tháng 4/2020 khi dịch bệnh lần đầu tiên bùng phát tại Việt Nam khảo sát trên 1.423 người, kết quả cho thấy có 233 người (16,4%) bị tổn thương tâm lý ở cấp độ thấp; 76 người (5,3%) ở cấp độ trung bình và 77 người (5,4%) ở cấp độ cao.

...Ở nhiều quốc gia như Trung Quốc, Tây Ban Nha, Ý, Iran, Thổ Nhĩ Kỳ, Nepal, Đan Mạch, Hoa Kỳ (Xiong và cộng sự, 2020) cho thấy tỷ lệ dân số có các triệu chứng tâm lý tương đối cao dao động tùy theo các quốc gia. Cụ thể như lo âu (từ 6,33% đến 50,9%), trầm cảm (từ 14,6% đến 48,3%), rối loạn cảm xúc (từ 7% đến 53,8%), đau khổ (từ 34,43% đến 38%), và căng thẳng (từ 8,1% đến 81,9%).

"BIẾT ĐỂ HIẾU"

Tính chất nguy hiểm của dịch bệnh vốn đã đặt cá nhân rơi vào tình trạng dễ bị tổn thương do thiếu cảm giác an toàn về sức khỏe thể chất.



Những thiếu hụt về đời sống tinh thần, thiếu kết nối xã hội do thực hiện dẫn cách xã hội trong thời gian liên tục, kéo dài; việc tiếp xúc thường xuyên với các thông tin tiêu cực về dịch bệnh, không rõ ràng trên mạng xã hội; sự thay đổi về lối sống, hình thức học tập... ít nhiều đã ảnh hưởng rất lớn đến đời sống tinh thần của sinh viên, làm gia tăng các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở đối tượng này.

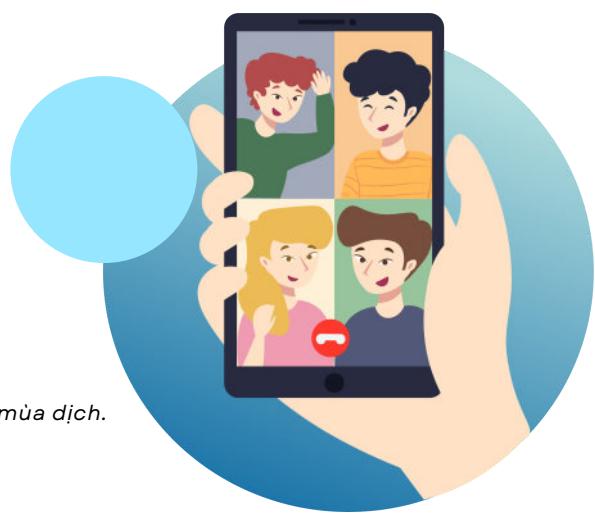


Trước những tác động đến từ dịch bệnh, bản thân mỗi SV không chỉ cần tự trang bị những kiến thức về y tế nhằm bảo vệ sức khỏe thể chất mà cần có những hiểu biết và kỹ năng để ứng phó với những vấn đề về sức khỏe tâm thần trong các tình huống khó khăn.

"MỘT SỐ YẾU TỐ NGUY CƠ"

Một số yếu tố nguy cơ đối với sức khỏe tinh thần trong mùa dịch Covid-19

- ✓ Liên tục tiếp xúc với các thông tin tiêu cực trên mạng xã hội và các kênh không chính thống;
- ✓ Nguy cơ bản thân hay người thân bị lây nhiễm bệnh; chứng kiến các trường hợp nhiễm, hay nghi nhiễm gần nơi mình sống;
- ✓ Thiếu tương tác với xung quanh trong thời gian giãn cách; Không được đến trường lớp, khu vui chơi;
- ✓ Thay đổi lịch trình sinh hoạt; Không thể thực hiện các hoạt động yêu thích hay thói quen hằng ngày nơi công cộng hoặc đông người;
- ✓ Nguy cơ bị kỳ thị vì nghi nhiễm bệnh;
- ✓ Học online kéo dài; thay đổi hình thức học tập; phương pháp học tập....





2

Sức khỏe tâm thần của sinh viên:

"Những vấn đề thường gặp"
và
"Gợi ý cách ứng phó"

Nội dung này có tham khảo theo

Trần Thị Lệ Thu, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Phương (2018). *Cẩm nang Tâm lý học đường*, NXB Văn hóa Văn nghệ.
Trần Thành Nam & Nguyễn Phương Hồng Ngọc (2020). *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần dành cho học sinh, sinh viên*.
Trường Đại học Giáo dục, ĐHQG- Hà Nội.
Bệnh viện Tâm thần (2021). *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần trong đại dịch covid-19*. Sở Y tế thành phố Đà Nẵng.
Nguyễn Văn Tường, Nguyễn Đức Tài, Lê Nguyên Phương, Nguyễn Thị Thanh Tùng, Giang Ngọc Thụy Vy & Trần Thành Nam (2022). *Tài liệu Tọa đàm: Tiếp cận đa ngành trong nghiên cứu, phòng ngừa, can thiệp tự sát ở trẻ em và thanh thiếu niên*.
Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Sức khỏe tinh thần, Trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM.

Stress

Mệt mỏi

Lo âu

"NHỮNG VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP"

Trầm cảm

Vấn đề về giấc ngủ

Tự sát

Stress



✓ Stress là gì?

Stress là **một phần** của cuộc sống.

Trong tình huống bình thường, stress có thể thúc đẩy mọi người hành động hoặc chuẩn bị tốt hơn trong các sự kiện quan trọng.

Trong tình huống nguy hiểm, stress báo hiệu để cơ thể chuẩn bị đối mặt với mối đe dọa.

Yếu tố gây stress có thể xảy ra một lần hoặc trong một khoảng thời gian ngắn, hoặc nó cũng có thể xảy ra lặp đi lặp lại trong một thời gian dài.

Mỗi người trong chúng ta đều có thể trải qua stress trong một thời điểm nào đó. Nhưng không phải stress nào cũng tiêu cực.

Tuy nhiên, khi stress quá mức và kéo dài vượt khỏi khả năng tự điều tiết của bản thân thì Stress có thể góp phần gây ra các vấn đề sức khỏe thể chất như bệnh tim, tăng huyết áp, tiểu đường và các vấn đề về sức khỏe tâm thần, các rối loạn như trầm cảm hoặc lo âu.

Stress

✓ Biểu hiện của Stress

Những biểu hiện về cảm xúc

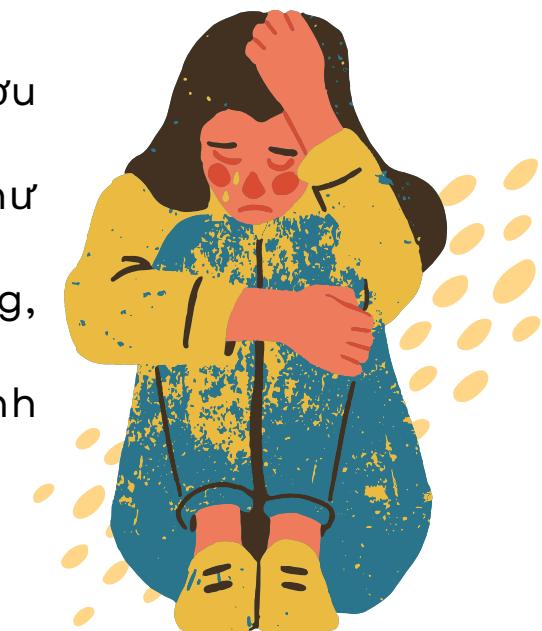
- Cảm thấy khó chịu
- Cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng
- Cảm thấy buồn bã
- Cảm thấy chán nản, thờ ơ
- Cảm thấy đánh mất giá trị

Những triệu chứng về thể chất

- Đau nhức đầu
- Căng hoặc đau cơ bắp
- Đau bụng
- Đổ mồ hôi
- Cảm thấy chóng mặt
- Rối loạn tiêu hóa
- Khó thở hoặc đau ngực
- Khô miệng; Ngứa trên cơ thể
- Có vấn đề về tình dục.

Những biểu hiện về hành vi

- Nổi cáu, bức bối hoặc nóng tính
- Sử dụng các chất kích thích như rượu hoặc thuốc lá
- Xáo trộn các sinh hoạt hàng ngày như ăn uống hoặc giấc ngủ
- Bỏ qua những hành vi thông thường, mất tập trung
- Trở nên vô lý trong những quyết định của mình
- Hay quên hoặc trở nên vụng về
- Luôn vội vàng và hấp tấp
- Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít



✓ Nguyên nhân gây Stress

- Môi trường bên ngoài (thời tiết, tiếng ồn, giao thông, bụi và sự ô nhiễm...)
- Những căng thẳng từ xã hội và gia đình (công việc, học tập, tài chính, mất mát người thân, mâu thuẫn trong gia đình, bạn bè...)
- Suy nghĩ, niềm tin về bản thân (suy nghĩ tiêu cực, bi quan, thiếu tự tin vào bản thân...)
- Các vấn đề về thể chất (thay đổi cơ thể, ốm đau, không đủ chất dinh dưỡng...)

Lo âu là hệ quả khi chúng ta **trải qua các sự kiện căng thẳng** trong cuộc sống, như: áp lực học tập; kỳ vọng từ gia đình; tan vỡ trong các mối quan hệ; mất mát người thân; mất ngủ; khó khăn về tài chính; ốm đau, bệnh tật; chấn thương...

Lo âu có thể xuất phát từ những **suy nghĩ tiêu cực hay niềm tin không hợp lý**.

Lo âu



✓ Nhận diện lo âu

Tâm lý

Căng thẳng
Lo lắng
Sợ sệt
Cảm giác hão huyền
Sợ sắp bị điên
Sợ sắp chết
Sợ mất tự chủ

Thực thể

Chân tay run rẩy
Vã mồ hôi
Tim đập nhanh
Nhức đầu
Chóng mặt
Căng mỏi cơ
Nôn, khó thở
Cảm giác tê bì
Đau dạ dày
Cảm giác kiến bò

Lo âu gây ảnh hưởng đến cuộc sống, gia đình, xã hội và cản trở công việc, cuộc sống của bạn.

Lo âu là điều bình thường trong cuộc sống. Nhưng khi lo âu ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống, gia đình và công việc thì cần được tham vấn, trị liệu bởi chuyên gia tâm lý học đường, chuyên gia tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần.



Trầm cảm

Là một **rối loạn cảm xúc** phổ biến nhưng **nghiêm trọng**.

Nó gây ra các triệu chứng ảnh hưởng nghiêm trọng đến cách bạn cảm nhận, suy nghĩ và xử lý các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như ngủ, ăn hoặc học tập, làm việc. Để chẩn đoán là mắc bệnh trầm cảm, các triệu chứng phải có mặt **ít nhất hai tuần**.

✓ Biểu hiện của rối loạn trầm cảm

Cảm xúc và động cơ

- Chán nản kéo dài
- Mất quan tâm, hứng thú
- Bí quan
- Cảm giác mình vô dụng
- Cảm giác mình không có giá trị

Tâm trí

- Cảm thấy tội lỗi/có thái độ tiêu cực về bản thân
- Khả năng tập trung/trí nhớ kém
- Có ý nghĩ về cái chết hoặc tự tử
- Hay khóc

Cơ thể

- Chậm chạp hoặc ủ rủ
- Mệt mỏi/thiếu lực
- Rối loạn giấc ngủ
- Rối loạn ăn uống (sụt cân/tăng cân)

- Khó thực hiện được các công việc hàng ngày
- Khó làm được việc
- Khó khăn trong cuộc sống
- Thu mình, tách khỏi cuộc sống xã hội và bạn bè

Những lưu ý về trầm cảm:

Trầm cảm là vấn đề có thể xảy đến với bất cứ ai; trầm cảm có thể điều trị và thường mất vài tuần mới có thể nhìn thấy sự tiến triển của nó; trầm cảm có thể tái phát khi sức khỏe thể chất, điều kiện sống và môi trường không thuận lợi.

Mệt mỏi



=> Nhưng bạn cũng đừng lo chúng ta hoàn toàn có thể chiến thắng mệt mỏi.

✓ Nhận diện chứng mệt mỏi

- Lúc nào cũng mệt mỏi;
- Dễ mệt mỏi hơn so với người khác;
- Sau khi nghỉ ngơi vẫn cảm thấy mệt mỏi, không lại sức;
- Mệt mỏi đã ảnh hưởng xấu đến học tập, công việc, cuộc sống và quan hệ gia đình, bạn bè, xã hội....

Sự thật là mệt mỏi có thể xuất hiện bất cứ khi nào và bất kì ai cũng có thể mệt mỏi. Tuy nhiên, mệt mỏi sẽ là vấn đề cần can thiệp trị liệu khi chúng ta thấy:

- Mệt mỏi kéo dài, liên tục mà không xác định được nguyên nhân;
- Ảnh hưởng đến hoạt động chức năng cuộc sống (gia đình, công việc, học tập, chất lượng các mối quan hệ).

✓ Nguyên nhân gây mệt mỏi

Có nhiều nguyên nhân, trong đó phổ biến nhất là do:

- Không ngủ đủ giấc/ngủ không ngon giấc;
- Một số bệnh như huyết áp cao, tiểu đường, thiếu máu
- Các vấn đề rối loạn cảm xúc: trầm cảm, căng thẳng, lo âu;
- Cách sống, thói quen: làm việc quá ít/quá nhiều; không tập thể dục/ béo phì...

Khi bạn mệt mỏi, sức khỏe tâm lý và thể chất của bạn cũng bị ảnh hưởng.

Khi không thể kiểm soát được tình trạng mệt mỏi, bạn cần liên hệ chuyên gia tâm lý học đường, chuyên gia tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần để kịp thời hỗ trợ.



Vấn đề về giấc ngủ

Các vấn đề về giấc ngủ bao gồm có khó ngủ, khó ngủ lâu hoặc thức giấc.

✓ Những vấn đề bạn hay gặp phải như:

- Ngủ không đủ, mệt mỏi thường trực;
- Không ngon giấc, thức giấc giữa đêm;
- Gặp khó khăn để giữ tinh táo khi ngồi yên, xem tivi hoặc đọc sách báo;
- Buồn ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi khi lái xe, khi đang ngồi học ở trường;
- Khó tập trung khi học tập, làm việc;
- Ngoại hình trông thiếu sức sống;
- Khó kiểm soát được cảm xúc của mình.

✓ Biểu hiện

- Buồn ngủ vào ban ngày;
- Mệt mỏi;
- Khó tập trung;
- Trí nhớ kém;
- Khó ra quyết định;
- Khó chịu;
- Bực mình;
- Tăng nguy cơ bị tai nạn hoặc chấn thương.





Vấn đề về giấc ngủ

Mất ngủ là hiện tượng rất phổ biến ở nhiều người trẻ và chúng ta có thể kiểm soát, khắc phục được nó.

✓ Nguyên nhân

- Nguyên nhân thực thể: tiêu hóa kém, đau cơ thể, bệnh tật;
- Nguyên nhân tâm lý tình cảm: Stress, lo âu, buồn chán, trầm cảm, tức giận;
- Nguyên nhân do cách sống: sử dụng các chất gây kích thích, hoạt động thể lực mạnh trước khi ngủ, làm đêm ngủ ngày...
- Nguyên nhân do môi trường: ồn ào, quá sáng trong phòng ngủ, ô nhiễm không khí, quá đông người...

Ngủ ít hay nhiều không quan trọng. Vấn đề cần quan tâm hơn đó là giấc ngủ của bạn nó diễn ra như thế nào cả về thể chất lẫn tinh thần.

Bạn có ngủ ngon giấc không? khi thức dậy bạn có cảm giác khoái không? có đủ năng lượng để hoạt động không?...



Tự sát

✓ Nguyên nhân

* Nguyên nhân sinh học:

- Mức Serotonin trong não thấp là một trong những nguyên nhân làm tăng khả năng tự tử.
- Về mặt di truyền: những gia đình có cha mẹ, người thân tự sát và cố gắng tự sát thường có tỷ lệ tự sát cao hơn những gia đình bình thường.

* Nguyên nhân tâm lý: Trầm cảm và vô vọng

- Trầm cảm đóng vai trò quan trọng và là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tự tử ở trẻ em và thanh thiếu niên.
- Thay đổi cảm xúc một cách liên tục, cảm giác không thuộc về và cảm thấy bản thân trở thành gánh nặng.
- Sự tuyệt vọng, lo lắng, xấu hổ, thường xuyên tức giận có thể chính là những dấu hiệu mạnh mẽ dẫn đến việc tự tử.
- Ngoài ra, sự gia tăng của nỗi buồn cũng chính là một dấu hiệu thường xuyên của những người tự tử thành công.



Tự sát

✓ Nguyên nhân

* Nguyên nhân xã hội

- Bản thân không có khả năng hòa nhập vào xã hội, thiếu hoặc mất đi những mối quan hệ từ đó đã làm mất đi một trong những hệ thống hỗ trợ cần thiết.
- Những yếu tố khác: gia đình căng thẳng , gãy vỡ, thiếu kết nối, sự thay đổi của xã hội... cũng là những yếu tố quan trọng gây nên tự tử.



* Nguyên nhân khác

- Lạm dụng rượu và chất kích thích
- Đại dịch Covid-19
-



Tự sát

✓ Nhận diện

* Nhận diện hành vi tự gây tổn thương (Self harm):

Các hành vi tự gây tổn thương:

- Cắt hoặc rọc da
- Chọc vào vết thương
- Tự đánh bản thân
- Cào da cho đến khi chảy máu
- Tự cắn
- Dùng đồ vật đâm xuyên qua da hoặc móng tay
- Xăm mình, đốt da, nhổ tóc, hoặc "tẩy xóa"
- Chà xát cho đến khi chảy máu và luôn tìm cách cản trở khiến vết thương khó có thể lành lại.



Tự sát

* Nhận diện hành vi tự sát:

Những câu nói:

- Nói về sự trống rỗng, mất đi sự hứng thú với mọi việc xung quanh

“Sẽ không còn làm phiền ai nữa đâu ...”.



- Những câu nói bi quan về cuộc đời:

“Chả còn gì quan trọng cả...”

“Thôi, mọi việc đều vô ích thôi ...”

- Nói bóng gió những lời yêu thương hay chào tạm biệt những người thân yêu.

- Những câu nói về ý định kết thúc mạng sống:

“Tôi ước mình chưa được sinh ra”

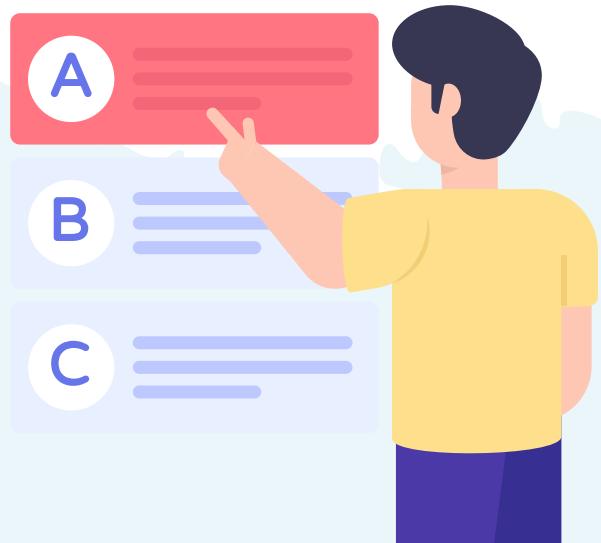
“giá như tôi chết”, “nếu tôi chết đi”, ...



Tự sát

* Nhận diện hành vi tự sát:

Những hành động:



- Hành động sắp xếp mọi đồ vật cá nhân theo thứ tự
- Viết nhật ký sõi cho người thân, người quen, đồ vật...

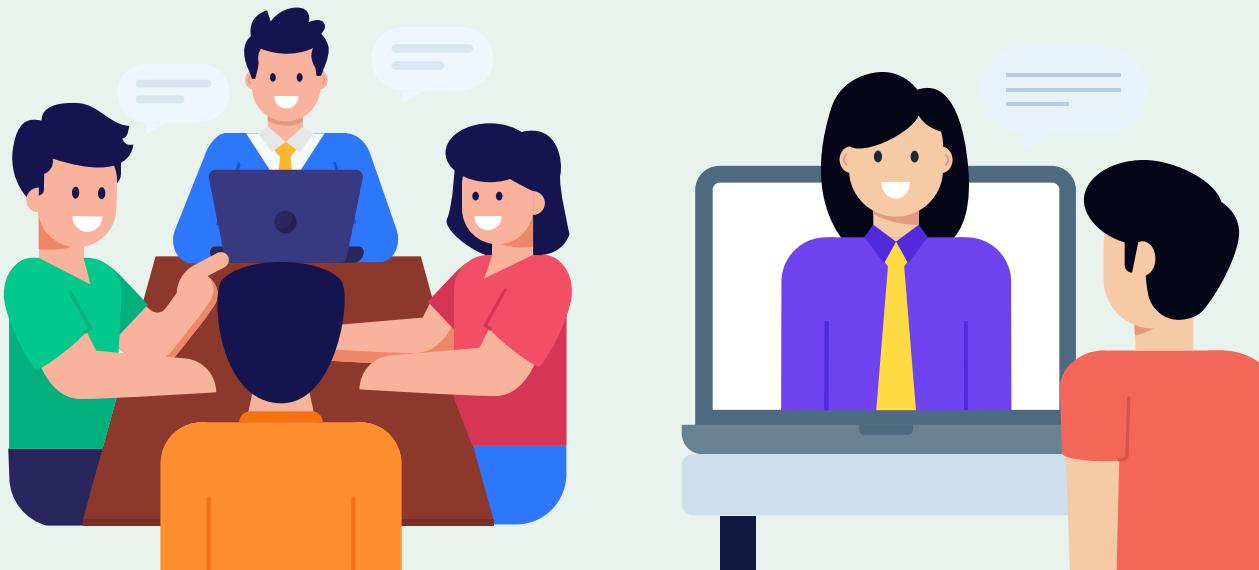


- Tự nhiên dọn dẹp phòng ốc sạch sẽ
- Hành động như để trả ơn bố mẹ
- Mua và tích trữ các đồ vật phục vụ mục đích tự sát

- Thay đổi những thói quen bình thường, bao gồm ăn uống, giấc ngủ
- Luôn tự khép mình khỏi xã hội và muôn ở một mình.

Tự sát

|| Các nạn nhân tiềm năng của tự tử rất đa dạng
Họ có mong muốn mãnh liệt là được chết nhưng cũng
có mong muốn được sống ||



Bạn cần nhớ rằng:

- Bạn không đơn độc. Nhiều người khác đã trải qua những gì bạn đang trải qua và họ đã có thể vượt qua cho đến hôm nay.
- Hãy tin rằng luôn luôn có những người sẵn sàng bên cạnh và giúp đỡ bạn.

Stress

Mệt mỏi

Lo âu

"**GỢI Ý
CÁCH
ỨNG
PHÓ**"

Trầm cảm

Vấn đề về
giấc ngủ

Tự sát

GỢI Ý 10 CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN



1

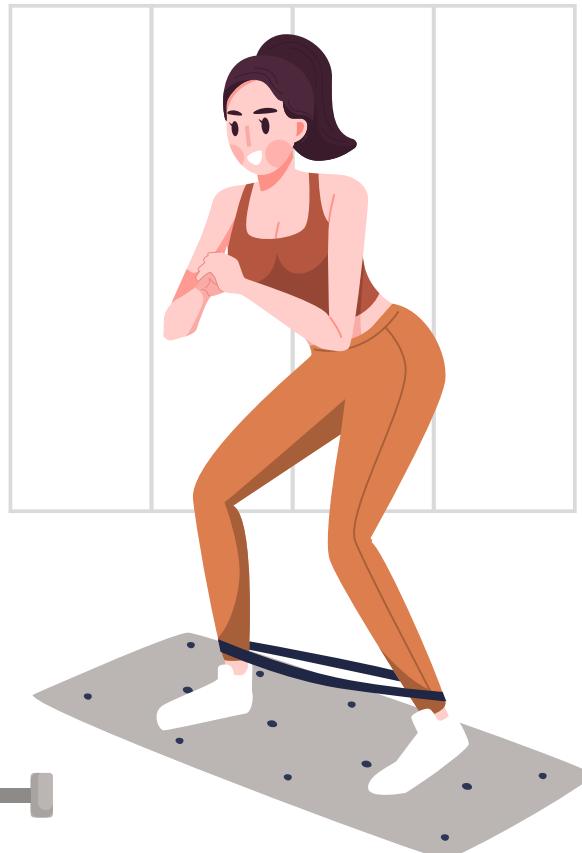
Chậm lại, thư giãn, hít thở sâu



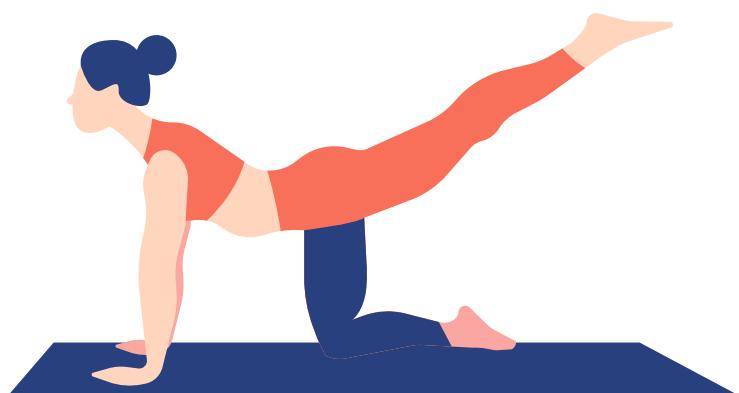
Luyện tập hít thở sâu, co – giãn cơ thư giãn. Đây là bài tập tuyệt vời giúp bạn giảm căng cơ, giảm lo lắng, căng thẳng, mệt mỏi và dễ cân bằng lại cảm xúc.

Duy trì, rèn luyện tập thể dục, thể thao

2



Tập thể dục giúp cải thiện tâm trạng, giảm lo âu, cải thiện giấc ngủ và tăng cường sức khỏe thể chất



3

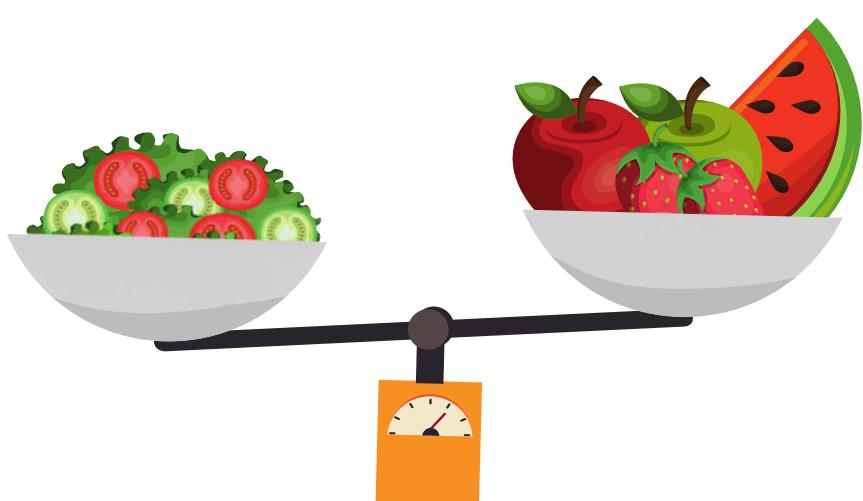
Chăm sóc bản thân, ăn uống hợp lý

Chế độ ăn cân bằng, uống đủ nước



Buổi tối tránh ăn quá no, ăn quá nhiều gia vị cay, nhiều hoa quả lên men trước khi đi ngủ vì sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn;

Hạn chế ăn đồ cay, nóng, thức uống chứa cồn, chất kích thích...



Quản lý thời gian hiệu quả- Đảm bảo cân bằng giấc ngủ

4



- Phân chia thời gian trong ngày hợp lý;
- Dành thời gian nghỉ ngơi, thư giãn;
- Theo dõi giấc ngủ và đánh giá chất lượng giấc ngủ của bản thân;
- Đảm bảo cân bằng giấc ngủ

Dừng sử dụng thiết bị điện từ ít nhất 30 phút đến 1 tiếng để tránh gây ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn, khiến bạn khó đi vào giấc ngủ



5

Xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội hỗ trợ

Tâm sự với bạn bè, người thân, thầy cô giáo hay bất cứ một người nào đó mà bạn cảm thấy tin tưởng, an toàn về những cảm nhận của bạn, vấn đề bạn đang đang gặp phải.



Thiết lập các mối quan hệ xã hội lành mạnh, cùng nhau lắng nghe, chia sẻ.

Thảo luận giải pháp

6

Nhận diện vấn đề -
gọi tên vấn đề. Gọi
tên cảm xúc của
bạn đang có.

Thảo luận cùng ai
đó đưa ra các ý
tưởng về một số
giải pháp giúp bạn
vượt qua các ván
đề của mình.



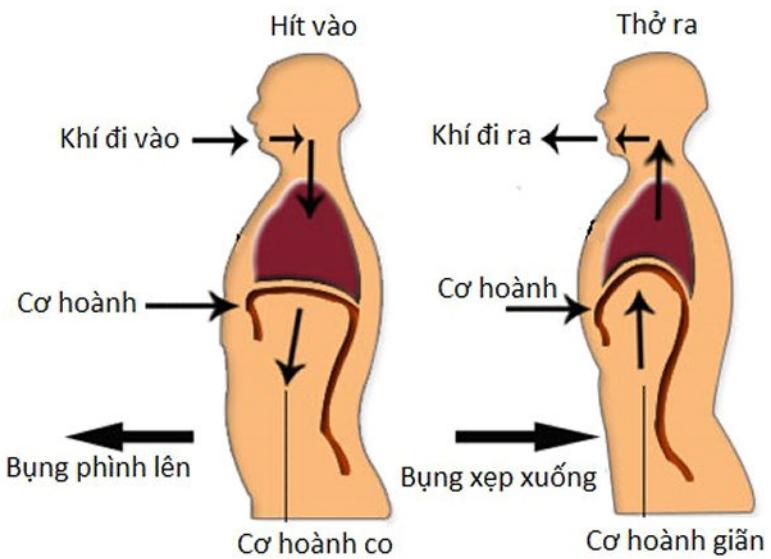
Bạn có thể ghi
lại trong nhật ký
và khám phá
mối quan hệ
giữa yếu tố kích
thích, suy nghĩ,
cảm xúc và
hành vi.



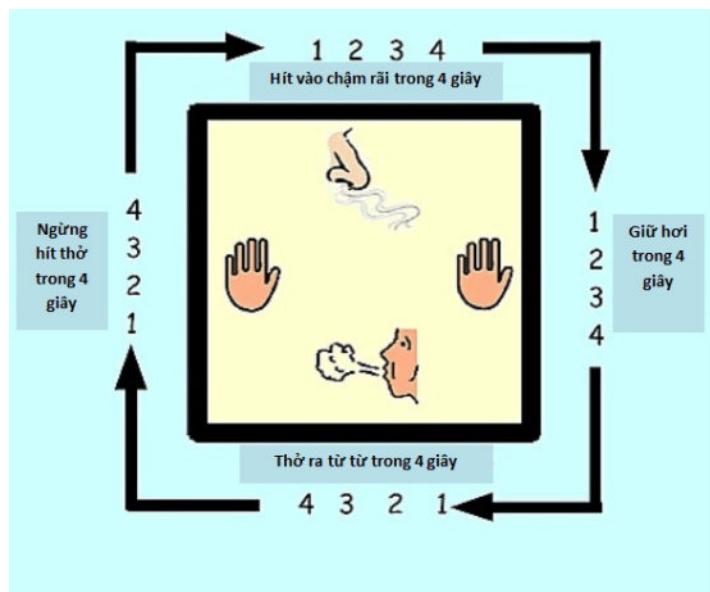
7

Học một số kỹ thuật thư giãn

Bài tập hít thở sâu



Thở hình vuông



Bài tập yoga, thiền....



8

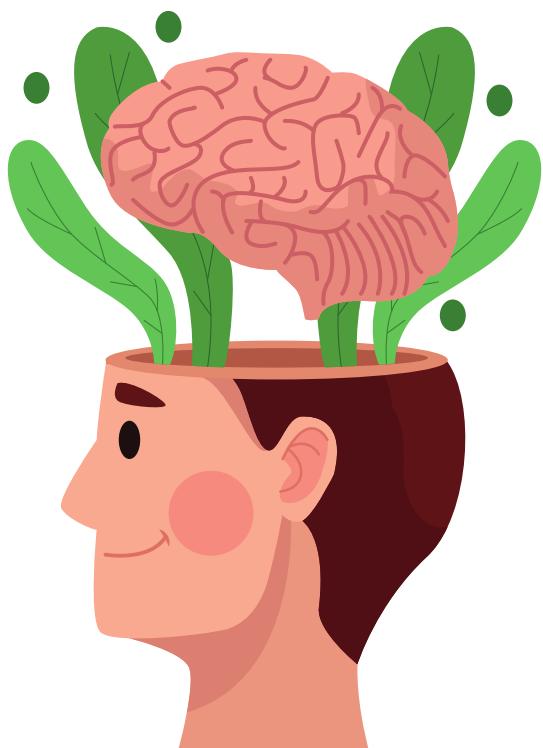
Tạo danh sách các hoạt động giúp cải thiện tâm trạng



9

Bắt đầu thách thức với những suy nghĩ tiêu cực, không có lợi

Tư duy phản biện;
Thay đổi suy nghĩ;
Mở rộng vấn đề, khả
năng của bản thân...



YOU CAN
DO IT!

Thay vì nghĩ:

"Minh sẽ không làm được nó, minh sẽ thất bại"

Bạn hãy nghĩ:

"Có những giải pháp nào có thể giải quyết được nó, dù thất bại nhưng mình đã luôn cố gắng và mình cũng học được những điều mới"

Tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia

10

Nếu các vấn đề khó khăn tâm lý kéo dài, bạn không thể kiểm soát được tình trạng, bạn nên liên hệ và tìm kiếm sự trợ giúp từ những người có chuyên môn trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe tinh thần như chuyên viên tâm lý học đường, tâm lý lâm sàng hoặc bác sĩ tâm thần để được hỗ trợ kịp thời. Bạn có thể tham khảo danh sách các địa chỉ thăm khám, tư vấn, trị liệu...



Tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia

10

Một số cơ sở hỗ trợ tâm lý cho sinh viên:

1

Phòng Tư vấn Tâm lý - Phòng khám Y Khoa Phạm Ngọc Thạch

- Số 461 Sư Vạn Hạnh, Phường 12, Quận 10, TP.HCM
- (0283) 8620 120 | phongkham@pnt.edu.vn

2

Phòng Tham vấn và Trị liệu Tâm lý USSH

- P.K003, số 10-12 Đinh Tiên Hoàng, Phường Bến Nghé, Quận 1, TP.HCM
- 089 976 23 90 | phongthamvantamly@hcmussh.edu.vn

3

Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Sức khỏe tinh thần

- Phòng 803, Khu phố 6, Phường Linh Trung, TP Thủ Đức, TP. HCM
- 0886 471 798 | mhhs@hcmussh.edu.vn

4

Tham vấn Tâm lý trường ĐH Tôn Đức Thắng

- Văn phòng Tư vấn & Hỗ trợ - phòng E0001.
- (028) 22 477 215 | tuvanhocduong@tdtu.edu.vn

5

Phòng Hỗ trợ sức khỏe tinh thần - KTX ĐHQG-HCM

- Tòa B1, KTX Khu B - ĐHQG-HCM, Phường Đông Hòa, TP Dĩ An, T. Bình Dương
- 1900055559-177 | hotrosuckhoetinhthanhktx@gmail.com

6

Phòng Hỗ trợ trẻ em và Tư vấn phụ huynh ĐH Sư Phạm TP.HCM

- Khoa GD đặc biệt, Phòng C 902, Trường ĐH Sư Phạm, 280 An Dương Vương
- (028) 38 35 20 20 | khoagddb@hcmue.edu.vn

7

Trung tâm Tham vấn tâm lý trường ĐH Văn Lang

- Phòng 12.02 Tòa nhà G, 69/68 Đặng Thùy Trâm, Quận Bình Thạnh, TP. HCM
- 989682367 | p.tvtl@vlu.edu.vn

8

Trung tâm Tham vấn tâm lý và hỗ trợ pháp luật (UEF)

- Lầu 2, 145 Điện Biên Phủ, Phường 15, Quận Bình Thạnh, TP. HCM
- 989682367 | p.tvtl@vlu.edu.vn

9

Trung tâm Thực hành tâm lý học HUTECH

- Tầng 6, khu A, 475A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM
- 0585 709 160 | hutechpsy@gmail.com

Tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia

10

Một số cơ sở hỗ trợ tâm lý cho sinh viên:

10

Văn phòng Tham vấn tâm lý trường ĐH Mở TP. HCM

- Lầu 5, cơ sở 371 Nguyễn Kiệm, Phường 3, Quận Gò Vấp, TP. HCM
- 0932002159 | thamvantamly.ou@gmail.com

11

Phòng Tham vấn tâm lý ĐH Hoa Sen

- Phòng 708, 8 Nguyễn Văn Tráng, Phường Bến Thành, Quận 1, TP. HCM
- (028)73091991 | thamvantamly@hoasen.edu.vn

12

Tư vấn Tâm lý học đường trường ĐH Nông Lâm

- Phòng Công tác Sinh viên, P.7, nhà Phụng Vỹ trường ĐH Nông Lâm TP. HCM
- 0838974560 | tuvantamly@hcmuaf.edu.vn

13

Khoa Tâm lý – Tâm thần trẻ em Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

- Số 165B đường Phan Đăng Lưu, Quận Phú Nhuận, TP. HCM
- 028 9234 675 - (028) 38 44 29 72 | bvtt-tphcm.org.vn

14

Bệnh viện Tâm thần TP.HCM

- 766 đường Võ Văn Kiệt, Phường 1, Quận 5, TP. HCM
- 0289 234 675 | info@bvtt-tphcm.org.vn

15

Bệnh viện Tâm thần – Cơ sở Lê Minh Xuân

- Ấp 6, Xã Lê Minh Xuân, Huyện Bình Chánh, TP. HCM
- (028) 3766 0313

16

Đơn vị Tâm lý – Bệnh viện Nhi đồng Thành phố

- Số 15 đường Võ Trần Chí, Xã Tân Kiên, Huyện Bình Chánh, TP. HCM
- 19001217 | bvndtp.org.vn

17

Khoa Tâm lý – Bệnh viện Nhi Đồng 1

- Số 341 đường Sư Vạn Hạnh, Phường 10, Quận 10, TP. HCM
- 1900 7299 - 028 3927 1119 (180) | nhidong.org.vn

18

Khoa Tâm lý Bệnh viện Nhi Đồng 2

- Số 14 đường Lý Tự Trọng, Phường Bến Thành, Quận 1, TP. HCM
- 028 3829 5724 – 028 3829 5723 | benhviennhi.org.vn

Tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia

10

Một số cơ sở hỗ trợ tâm lý cho sinh viên:

19

Phòng khám Tâm lý Bệnh viện ĐH Y Dược TP. HCM

- Số 64, tầng trệt, khu B số 215 đường Hồng Bàng, Phường 11, Quận 5, TP. HCM
- 0704 580 929 | bvdaihoc.com.vn - bvdhyd@umc.edu.vn

20

Khoa Tâm – Thần Kinh bệnh viện Nguyễn Tri Phương

- 468 đường Nguyễn Trãi, Phường 8, Quận 5, TP. HCM
- 028 3923 4332 | bvnguyentriphuong.com.vn

21

Khoa Tâm thể - Bệnh viện thành phố Thủ Đức

- Số 29 đường Phú Châú, Phường Tam Phú, TP. Thủ Đức, TP. HCM
- 02866500223

22

Phòng khám Trị liệu – Bệnh viện nhân dân 115

- Số 527 đường Sư Vạn Hạnh, Phường 12, Quận 10, TP. HCM
- 0838683496



Tìm đến sự trợ giúp của chuyên gia

10

Thông tin chi tiết về dịch vụ hỗ trợ tâm lý cho sinh viên ĐHQG-HCM

Các bạn sinh viên vui lòng quét mã QR dưới đây để biết
thêm thông tin chi tiết:

- Trung tâm Nghiên cứu và Hỗ trợ Sức khỏe tinh thần (Phòng 803 - Tòa nhà điều hành, Trường ĐH KHXH&NV, ĐHQG-HCM)



- Trung tâm Hỗ trợ Sức khỏe tinh thần (Tòa B1, Ký túc xá khu B, ĐHQG-HCM)



3

Bạn có gặp vấn đề về Sức khỏe tâm thần?

"Lắng nghe bản thân mình"

Nội dung này chúng tôi có tham khảo một số thang đo, bài test tâm lý... từ các dự án nghiên cứu, các tổ chức liên quan. Lưu ý, những nội dung này chỉ mang tính chất tham khảo nhằm cung cấp cho SV một số thông tin để SV có thể chủ động nghiên cứu, tìm hiểu/ tự sàng lọc ban đầu về vấn đề sức khỏe tâm thần của bản thân.

A Simple Mental health pain scale (Thang đo nỗi đau tinh thần)

Bạn hãy tự nhận diện và đánh giá mức độ cảm xúc của bản thân, xem bạn đang ở mức độ nào thông qua thang đo dưới đây nhé!



Mọi thứ đều ổn

Hoàn toàn không có vấn đề gì. Hãy tận hưởng những ngày của bạn

Mức độ nhẹ



Có chút khó chịu, bức bối nhưng vẫn ổn

Bạn có một chút thất vọng, nhưng bạn sẽ trở nên vui vẻ bởi những lời động viên



Hơi phiền nhưng vẫn đỡ phó được

Bạn có thể mệt mỏi, nhưng bạn đang đương đầu với nó

Tiếp theo
trang sau

Nội dung tham khảo theo:

Leigh Anderson (2018). Use This 'Pain Scale' To Assess Your Mental Health – Article. Mental Health Carers NSW.
Truy cập tại: <https://www.mentalhealthcarersnsw.org/use-this-pain-scale-to-assess-your-mental-health-article/>

Bạn hãy tự nhận diện và đánh giá mức độ cảm xúc của bản thân, xem bạn đang ở mức độ nào thông qua thang đo dưới đây nhé!



Mức độ vừa phải

Ít bị ảnh hưởng

Cuộc sống hằng ngày của bạn đang bị ảnh hưởng. Những điều tưởng như dễ dàng dần trở nên khó khăn



Có thể vượt qua nó

Hôm nay là một ngày tồi tệ, nhưng bạn vẫn có kế hoạch chăm sóc bản thân



Khó đối phó

Bạn không thể làm những việc theo cách bạn từng làm. Bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người khác

Tiếp theo
trang sau

Nội dung tham khảo theo:

Leigh Anderson (2018). Use This ‘Pain Scale’ To Assess Your Mental Health – Article. Mental Health Carers NSW.
Truy cập tại: <https://www.mentalhealthcarersnsw.org/use-this-pain-scale-to-assess-your-mental-health-article/>

Bạn hãy tự nhận diện và đánh giá mức độ cảm xúc của bản thân, xem bạn đang ở mức độ nào thông qua thang đo dưới đây nhé!



Tránh né mọi thứ

Bạn đang tránh những thứ khiến bạn mất tập trung, nhưng điều đó khiến mọi thứ trở nên tồi tệ



Thời điểm quan trọng

Bạn không thể hoạt động nữa và cần được giúp đỡ khẩn cấp. Bạn có thể là một rủi ro cho chính mình và người khác

Mức độ dữ dội



Không thể lẩn tránh

Những mâu thuẫn không thể che giấu. Bạn gặp vấn đề về giấc ngủ, ăn uống và những vấn đề khác. Cuộc sống bị ảnh hưởng



Cần được giúp đỡ ngay lập tức

Bạn không thể chăm sóc bản thân mình được nữa. Liên hệ đường dây nóng ngay lập tức

Nội dung tham khảo theo:

Leigh Anderson (2018). Use This ‘Pain Scale’ To Assess Your Mental Health – Article. Mental Health Carers NSW.
Truy cập tại: <https://www.mentalhealthcarersnsw.org/use-this-pain-scale-to-assess-your-mental-health-article/>

Thang đánh giá Lo âu - Trầm cảm - Stress (DASS 21)

Hãy đọc mỗi câu và khoanh tròn vào các số 0, 1, 2 và 3 ứng với tình trạng mà bạn cảm thấy một tuần qua. Không có câu trả lời đúng hay sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.

Mức độ đánh giá:

- 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

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 trong việc khởi đầu làm mọi 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 run (chẳng hạn như run tay)	0	1	2	3
S 8.	Tôi thấy mình đang lo 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 chẳng có gì đáng để mong chờ trong tương lai cả	0	1	2	3
S 11.	Tôi thấy mình 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 nản lòng và buồn	0	1	2	3
S 14.	Tôi không chấp nhận được bất cứ khi nào có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm	0	1	2	3
A 15.	Tôi thấy mình ghen 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 thấy mình chẳng có giá trị gì	0	1	2	3
S 18.	Tôi thấy mình quá nhạy cảm, dễ tự ái	0	1	2	3
A 19.	Tôi nhận thấy rõ tiếng tim đập của mình dù chẳng làm việc gì nặng (ví dụ, cảm giác 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

Cách tính điểm: Điểm của Trầm cảm, Lo âu và Stress được tính bằng cách cộng điểm các đề mục thành phần (A): Lo âu, (D): Trầm cảm, (S): Stress, rồi nhân hệ số 2.

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

Nội dung này có theo:

Tran T.D, Tran T, Fisher J. Validation of the depression anxiety stress scale (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety on a rural community - based cohort of northern Vietnamese women. BMC Psychiatry. 2013; 13:24 - 32.

BECK DEPRESSION INVENTORY – BDI

Trong môi đề mục dưới đây, hãy chọn ra một mô tả mà bạn cảm thấy gần giống với tình trạng của mình nhất trong một tuần trở lại đây, kể cả hôm nay. Hãy khoanh tròn vào con số phía trước . Và đừng bỏ sót câu nào nhé!

1

- 0 : Tôi không cảm thấy buồn.
- 1: Nhiều lúc tôi cảm thấy buồn.
- 2 : Lúc nào tôi cũng cảm thấy buồn.
- 3 : Tôi rất buồn hoặc rất bất hạnh đến mức không thể chịu được.

6

- 0 : Tôi không cảm thấy đang bị trừng phạt.
- 1: Tôi cảm thấy có lẽ mình đang bị trừng phạt.
- 2 : Tôi mong chờ bị trừng phạt.
- 3 : Tôi cảm thấy mình đang bị trừng phạt.

2

- 0 : Tôi không nản lòng về tương lai.
- 1: Tôi cảm thấy nản lòng về tương lai hơn trước.
- 2 : Tôi cảm thấy mình chẳng có gì mong đợi ở tương lai cả.
- 3 : Tôi cảm thấy tương lai tuyệt vọng và tình hình chỉ có thể tiếp tục xấu đi.

7

- 0 : Tôi thấy bản thân mình vẫn như trước kia.
- 1 : Tôi không còn tin tưởng vào bản thân.
- 2 : Tôi thất vọng với bản thân.
- 3 : Tôi ghét bản thân mình.

3

- 0 : Tôi không cảm thấy như bị thất bại.
- 1: Tôi thấy mình thất bại nhiều hơn những người khác.
- 2 : Nhìn lại cuộc đời, tôi thấy mình đã có quá nhiều thất bại.
- 3 : Tôi cảm thấy mình là một người hoàn toàn thất bại.

8

- 0 : Tôi không nản lòng về tương lai.
- 1: Tôi cảm thấy nản lòng về tương lai hơn trước.
- 2 : Tôi cảm thấy mình chẳng có gì mong đợi ở tương lai cả.
- 3 : Tôi cảm thấy tương lai tuyệt vọng và tình hình chỉ có thể tiếp tục xấu đi.

4

- 0 : Tôi còn thích thú với những điều mà trước đây tôi vẫn thường thích.
- 1: Tôi ít thấy thích những điều mà trước đây tôi vẫn thường ưa thích.
- 2 : Tôi còn rất ít thích thú về những điều trước đây tôi vẫn thường thích.
- 3 : Tôi không còn chút thích thú nào nữa.

9

- 0 : Tôi không có ý nghĩ tự sát.
- 1 : Tôi có ý nghĩ tự sát nhưng không thực hiện.
- 2 : Tôi muốn tự sát.
- 3 : Nếu có cơ hội tôi sẽ tự sát.

5

- 0 : Tôi hoàn toàn không cảm thấy có tội lỗi gì ghê gớm cả.
- 1: Phần nhiều những việc tôi đã làm tôi đều cảm thấy có tội.
- 2 : Phần lớn thời gian tôi cảm thấy mình có tội.
- 3 : Lúc nào tôi cũng cảm thấy mình có tội.

10

- 0 : Tôi không khóc nhiều hơn trước kia.
- 1 : Tôi hay khóc nhiều hơn trước.
- 2 : Tôi thường khóc vì những điều nhỏ nhặt.
- 3 : Tôi thấy muốn khóc nhưng không thể khóc được.

11

- 0 : Tôi không dễ bồn chồn và căng thẳng hơn thường lệ.
 1: Tôi cảm thấy dễ bồn chồn và căng thẳng hơn thường lệ.
 2 : Tôi cảm thấy bồn chồn và căng thẳng đến mức khó có thể ngồi yên được.
 3 : Tôi thấy rất bồn chồn và kích động đến mức phải đi lại liên tục hoặc làm việc gì đó.

12

- 0 : Tôi không mất sự quan tâm đến những người xung quanh hoặc các hoạt động khác.
 1 : Tôi ít quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh hơn trước.
 2 : Tôi mất hầu hết sự quan tâm đến mọi người, mọi việc xung quanh.
 3 : Tôi không còn quan tâm đến bất kỳ điều gì nữa.

13

- 0 : Tôi quyết định mọi việc cũng tốt như trước.
 1 : Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước.
 2 : Tôi thấy khó quyết định mọi việc hơn trước rất nhiều.
 3 : Tôi chẳng còn có thể quyết định được việc gì nữa.

14

- 0 : Tôi không cảm thấy mình là người vô dụng.
 1 : Tôi không cho rằng mình có giá trị và có ích như trước kia.
 2 : Tôi cảm thấy mình vô dụng hơn so với những người xung quanh.
 3 : Tôi thấy mình là người hoàn toàn vô dụng.

15

- 0 : Tôi thấy mình vẫn tràn đầy sức lực như trước đây.
 1: Sức lực của tôi kém hơn trước.
 2 : Tôi không đủ sức lực để làm được nhiều việc nữa.
 3 : Tôi không đủ sức lực để làm được bất cứ việc gì nữa.

16

- 0 : Không thấy có chút thay đổi gì trong giấc ngủ của tôi.
 1: a. Tôi ngủ hơi nhiều hơn trước.
 1: b. Tôi ngủ hơi ít hơn trước.
 2 : a. Tôi ngủ nhiều hơn trước.
 2 : b. Tôi ngủ ít hơn trước.
 3 : a. Tôi ngủ hầu như suốt cả ngày.
 3 : b. Tôi thức dậy 1-2 giờ sớm hơn trước và không thể ngủ lại được.

17

- 0 : Tôi không dễ cáu kỉnh và bức bối hơn trước.
 1: Tôi dễ cáu kỉnh và bức bối hơn trước.
 2 : Tôi dễ cáu kỉnh và bức bối hơn trước rất nhiều.
 3 : Lúc nào tôi cũng dễ cáu kỉnh và bức bối.

18

- 0 : Tôi ăn vẫn ngon miệng như trước.
 1: a. Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước.
 1: b. Tôi ăn ngon miệng hơn trước.
 2 : a. Tôi ăn kém ngon miệng hơn trước rất nhiều.
 2 : b. Tôi ăn ngon miệng hơn trước rất nhiều.
 3 : a. Tôi không thấy ngon miệng một chút nào cả.
 3 : b. Lúc nào tôi cũng thấy thèm ăn.

19

- 0 : Tôi có thể tập trung chú ý tốt như trước.
 1 : Tôi không thể tập trung chú ý được như trước.
 2 : Tôi thấy khó tập trung chú ý lâu được vào bất kỳ điều gì.
 3 : Tôi thấy mình không thể tập trung chú ý được vào bất kỳ điều gì nữa.

20

- 0:Tôi không mệt mỏi hơn trước.
 1: Tôi dễ mệt mỏi hơn trước.
 2 : Hầu như làm bất kỳ việc gì tôi cũng thấy mệt mỏi.
 3 : Tôi quá mệt mỏi khi làm bất kỳ việc gì.

21

- 0 : Tôi không thấy có thay đổi gì trong hứng thú tình dục.
 1 : Tôi ít hứng thú với tình dục hơn trước.
 2 : Hiện nay tôi rất ít hứng thú với tình dục.
 3 : Tôi hoàn toàn mất hứng thú tình dục.

Nội dung này tham khảo theo:

Bệnh viện Bạch Mai (2022). *Thang đánh giá trầm cảm Beck (BDI)*. Viện sức khỏe Tâm thần Quốc gia. Truy cập tại: <http://nimh.gov.vn/thang-danh-gia-tram-cam-beck-bdi/>

Điểm số : Đánh giá mức độ trầm cảm:

- **Điểm dưới 14: Bình thường**
- **Điểm từ 14- 19: Mức nhẹ**
- **Điểm từ 20 – 29: Mức vừa**
- **Điểm từ 30 trở lên: Mức nặng**

Test - Thang đánh giá lo âu ZUNG

Ở mỗi câu, hãy chọn một mức độ phù hợp nhất với tình trạng mà bạn cảm thấy trong vòng một tuần vừa qua. Không bỏ sót đề mục nào. Mức độ đánh giá gồm:

Không có [1 điểm]

Đôi khi [2 điểm]

Phần lớn thời gian [3 điểm]

Hầu hết hoặc tất cả thời gian [4 điểm]

	1	2	3	4
Tôi cảm thấy nóng nảy và lo lắng hơn thường lệ				
Tôi cảm thấy sợ mà không có nguyên nhân nào				
Tôi dễ bối rối và cảm thấy sợ				
Tôi cảm thấy bị ngã và vỡ ra từng mảng				
Tôi cảm thấy mọi thứ đều tốt và không có gì xấu sẽ xảy ra				
Tay và chân tôi lắc lư và run lên				
Tôi thường khó chịu vì đau đầu, đau cổ, đau lưng				
Tôi cảm thấy yếu và dễ mệt mỏi				
Tôi cảm thấy bình tĩnh và có thể ngồi yên một cách dễ dàng				
Tôi cảm thấy tim tôi đập nhanh				
Tôi thường khó chịu, hoa mắt, chóng mặt				
Tôi có cơn ngất hoặc cảm thấy gần như thế				
Tôi có thể thở ra, thở vào một cách dễ dàng				
Tôi có cảm giác tê cứng và có cảm giác như kiến bò ở các đầu ngón tay và ngón chân				
Tôi khó chịu vì đau dạ dày và đầy bụng				
Tôi luôn cần phải đi đái				
Bàn tay tôi thường khô và ấm				
Mắt tôi thường nóng và đỏ				
Tôi ngủ dễ dàng và có giấc ngủ tốt				
Tôi thường có ác mộng				

Cách tính điểm:

Sau khi trả lời tất cả câu hỏi, bạn cộng toàn bộ số điểm lại và so sánh với kết quả sau:

- Không lo âu: ≤ 40 điểm
- Lo âu mức độ nhẹ: 41 - 50 điểm
- Lo âu mức độ vừa: 51 - 60 điểm
- Lo âu mức độ nặng: 61 - 70 điểm
- Lo âu mức độ rất nặng: 71 - 80 điểm

Thang đo bền chí Grit

Các câu bên dưới có thể hoặc không hoàn toàn giống với bạn. Để đạt được kết quả chính xác nhất, khi trả lời, bạn hãy nghĩ về bản thân khi so sánh với những người khác quanh bạn, không hẳn là những người bạn biết, mà còn nhiều người khác trên thế giới này. Không có câu trả lời đúng hay sai, bạn chỉ cần trả lời thật trung thực bạn nhé!

Các lựa chọn và ý nghĩa:

- 1= Không giống tôi chút nào cả
- 2= Không giống tôi lắm
- 3= Hơi giống tôi
- 4= Rất giống tôi
- 5= Hoàn toàn giống với tôi

Câu mô tả	Lựa chọn
1 Tôi đã vượt qua những thất bại để chinh phục thử thách quan trọng.	1 2 3 4 5
2 Đôi khi các ý tưởng và dự án mới khiến tôi xao lảng đi không chú ý đến những điều trước đó	1 2 3 4 5
3 Niềm đam mê của tôi thay đổi qua từng năm.	1 2 3 4 5
4 Tôi không nản lòng trước những thất bại.	1 2 3 4 5
5 Tôi bị cuốn hút bởi một ý tưởng hoặc dự án nào đó trong một khoảnh khắc, rồi tôi lại dần mất đi hứng thú.	1 2 3 4 5
6 Tôi là người chăm chỉ.	1 2 3 4 5
7 Tôi thường lập mục tiêu này nhưng rồi lại chọn theo đuổi mục tiêu khác.	1 2 3 4 5
8 Tôi khó tập trung vào các dự án mà thường phải mất hơn vài tháng để hoàn thành.	1 2 3 4 5
9 Tôi hoàn thành những việc mình đề ra.	1 2 3 4 5
10 Tôi từng hoàn thành một mục tiêu đòi hỏi nỗ lực trong nhiều năm.	1 2 3 4 5
11 Cứ mỗi vài tháng, tôi lại quan tâm theo đuổi các mục tiêu mới.	1 2 3 4 5
12 Tôi cẩn thận.	1 2 3 4 5

Cách tính điểm:

1. Đối với các Câu 1, 4, 6, 9, 10, 12: tính tổng điểm các lựa chọn xuôi
2. Đối với các Câu 2, 3, 5, 7, 8, 11: tính tổng điểm các lựa chọn theo thang điểm đảo ngược. Tức là, 1 => 5, 2 => 4, 3 => 3, 4 => 2, 5 => 1.

Sau đó, cộng toàn bộ điểm của mục 1 và 2 lại, rồi chia cho 12. Cuối cùng, hãy so sánh điểm đã chia với bảng bên dưới.

1	2	3	4	5
Không bền chí	----->			Cực kỳ bền chí

Thang đo phong cách học tập của Reid (1984)

Căn cứ vào tình hình thực tế, bạn hãy khoanh tròn chữ số biểu thị mức độ đồng ý cho các câu bên dưới.

Các lựa chọn và ý nghĩa:

1= Hoàn toàn không đồng ý

2= Không đồng ý

3= Bình thường

4= Đồng ý

5= Hoàn toàn đồng ý

PHONG CÁCH HỌC TẬP XÚC GIÁC (TACTILE)						
C1.1.1	Khi tôi thực hiện một công việc nào đó, tôi thường nhớ lại những gì tôi đã học tốt nhất trước đây.	1	2	3	4	5
C1.1.2	Tôi thích làm một việc gì đó cho dự án của lớp, của khoa hoặc của trường.	1	2	3	4	5
C1.1.3	Tôi học được nhiều hơn khi tôi có thể mô hình hóa được nó.	1	2	3	4	5
C1.1.4	Tôi học được nhiều hơn khi tôi thực hiện một cái gì đó cho dự án của lớp, của khoa hoặc của trường.	1	2	3	4	5
C1.1.5	Tôi học tốt hơn khi tôi được vẽ lại những kiến thức đó theo cách hiểu của tôi.	1	2	3	4	5
PHONG CÁCH HỌC TẬP ÂM THANH (THÍNH GIÁC/AUDITORY)						
C1.2.1	Khi giảng viên cho tôi những hướng dẫn cụ thể tôi sẽ hiểu rõ hơn.	1	2	3	4	5
C1.2.2	Khi có người nói với tôi cách học một điều gì đó, tôi sẽ học nó tốt hơn.	1	2	3	4	5
C1.2.3	Tôi ghi nhớ những điều tôi đã nghe ở trên lớp tốt hơn là những điều tôi đã tự đọc.	1	2	3	4	5
C1.2.4	Tôi học tốt hơn trong lớp khi tôi lắng nghe.	1	2	3	4	5
C1.2.5	Tôi học ở trên lớp tốt hơn khi nghe giảng viên giảng bài.	1	2	3	4	5
PHONG CÁCH HỌC TẬP THEO NHÓM (GROUP)						
C1.3.1	Tôi hoàn thành nhiều nhiệm vụ học tập hơn khi tôi được làm việc với những bạn khác.	1	2	3	4	5
C1.3.2	Tôi học được nhiều hơn khi tôi học theo nhóm.	1	2	3	4	5
C1.3.3	Trên lớp, tôi học tốt nhất khi tôi được làm việc nhóm với các bạn.	1	2	3	4	5
C1.3.4	Tôi thích làm bài tập với hai hoặc ba người bạn cùng lớp.	1	2	3	4	5
C1.3.5	Tôi thích học cùng với những người bạn khác ở trong lớp.	1	2	3	4	5

Tiếp theo
trang sau

Nội dung này tham khảo theo:

Reid, J. M. (1984), *Perceptual Learning Style Preference Questionnaire*. Laramie: University of Wyoming, Department of English.

Reid, J. M. (1987). The learning style preferences of ESL students. *TESOL Quarterly* 21(1):87-111.

Reid, J. M. (1995). *Learning styles in the ESL/EFL classroom*. Florence, KY: Heinle & Heinle Publishers.

Lưu Hớn Vũ (2021), Phong cách học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp sinh viên khoa tiếng Trung, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội*, 16(1), 5-14.

PHONG CÁCH HỌC TẬP CÁ NHÂN (INDIVIDUAL)					
C1.4.1	Trên lớp, tôi học tốt hơn khi tôi được làm việc một mình.	1	2	3	4
C1.4.2	Tôi thích được tự mình làm các dự án học tập.	1	2	3	4
C1.4.3	Khi tôi học một mình, tôi nhớ lại mọi thứ tốt hơn.	1	2	3	4
C1.4.4	Khi tôi làm việc một mình, tôi học tốt hơn.	1	2	3	4
C1.4.5	Tôi thích làm việc một mình hơn.	1	2	3	4
PHONG CÁCH HỌC TẬP VẬN ĐỘNG (KINESTHETIC)					
C1.5.1	Khi tôi được trực tiếp tham gia vào các hoạt động trên lớp, tôi học tốt hơn.	1	2	3	4
C1.5.2	Tôi thích học bằng cách trực tiếp thực hiện các hoạt động học tập ở trên lớp.	1	2	3	4
C1.5.3	Tôi thích học trên lớp bằng cách thực hiện các bài tập tình huống, các bài tập thực hành	1	2	3	4
C1.5.4	Tôi hiểu kiến thức tốt hơn khi tôi được đóng vai trong các bài tập tình huống, bài tập thực hành	1	2	3	4
C1.5.5	Tôi học tốt nhất khi được tham gia các hoạt động liên quan đến kiến thức.	1	2	3	4
PHONG CÁCH HỌC TẬP HÌNH ÁNH (THỊ GIÁC/VISUAL)					
C1.6.1	Tôi học tốt hơn khi được đọc những gì giáo viên viết trên bảng hoặc trình chiếu trên slide.	1	2	3	4
C1.6.2	Khi tôi đọc những thông tin hướng dẫn, tôi nhớ chúng tốt hơn.	1	2	3	4
C1.6.3	Tôi hiểu rõ hơn khi tôi được đọc những thông tin hướng dẫn.	1	2	3	4
C1.6.4	Tôi tiếp nhận thông tin bằng các từ đọc tốt hơn là nghe.	1	2	3	4
C1.6.5	Tôi học được nhiều kiến thức nếu được đọc bài giảng, tài liệu, giáo trình, hơn là chỉ lắng nghe bài giảng.	1	2	3	4

Cách tính điểm:

- Với mỗi mô tả trong từng nhóm, bạn hãy cộng điểm tương ứng với mức lựa chọn của mình. Ví dụ: bạn chọn "1" tương ứng là 1 điểm, bạn chọn "5" tương ứng là 5 điểm.

Tiếp theo
trang sau

Nội dung này tham khảo theo:

Reid, J. M. (1984). *Perceptual Learning Style Preference Questionnaire*. Laramie: University of Wyoming, Department of English.

Reid, J. M. (1987). The learning style preferences of ESL students. *TESOL Quarterly* 21(1):87-111.

Reid, J. M. (1995). *Learning styles in the ESL/EFL classroom*. Florence, KY: Heinle & Heinle Publishers.

Lưu Hớn Vũ (2021), *Phong cách học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp sinh viên khoa tiếng Trung, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội*, 16(1), 5-14.

Kiểm tra kết quả

Reid (1987) chia phong cách học tập làm ba cấp độ:

- Phong cách học tập chính: từ 13.5 đến 25
- Phong cách học tập phụ: từ 11.5 đến 13.49
- Phong cách học tập không đáng kể: từ 0 đến 11.49.



THỊ GIÁC

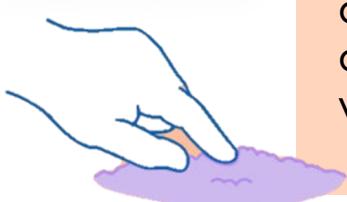
1) Phong cách học tập hình ảnh (thị giác/visual): Người học tiếp nhận thông tin thông qua các kích thích thị giác. Nếu tài liệu trực quan, sinh động, sẽ hình thành những hình ảnh rõ ràng trong não người học, song nếu không có sự hỗ trợ của các tài liệu thị giác, người học sẽ khó ghi nhớ. Người học thuộc loại này không thích hợp với các hình thức giảng dạy như đối thoại, giải thích bằng miệng.



THÍNH GIÁC

(2) Phong cách học tập âm thanh (thính giác/auditory): Người học tiếp nhận thông tin thông qua các kích thích thính giác. Người học thuộc loại này thích hợp với các hình thức giảng dạy như giải thích bằng miệng, thảo luận, nhưng không thích hợp với việc xử lí tài liệu bằng thị giác.

XÚC GIÁC



(3) Phong cách học tập xúc giác (tactile): Người học thích được tiếp cận vấn đề thông qua đôi tay, như các hoạt động thực hành với các vật liệu trong phòng thí nghiệm, xây dựng và xử lí mô hình.

Tiếp theo
trang sau

Nội dung này tham khảo theo:

Reid, J. M. (1984). *Perceptual Learning Style Preference Questionnaire*. Laramie: University of Wyoming, Department of English.

Reid, J. M. (1987). The learning style preferences of ESL students. *TESOL Quarterly* 21(1):87-111.

Reid, J. M. (1995). *Learning styles in the ESL/EFL classroom*. Florence, KY: Heinle & Heinle Publishers.

Lưu Hớn Vũ (2021), *Phong cách học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp sinh viên khoa tiếng Trung, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh*, *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội*, 16(1), 5-14.

Kiểm tra kết quả

Reid (1987) chia phong cách học tập làm ba cấp độ:

- Phong cách học tập chính: từ 13.5 đến 25
- Phong cách học tập phụ: từ 11.5 đến 13.49
- Phong cách học tập không đáng kể: từ 0 đến 11.49.

(4) Phong cách học tập theo nhóm (group): Người học thích học cùng người khác, rất xem trọng việc giao lưu, hợp tác với người khác.

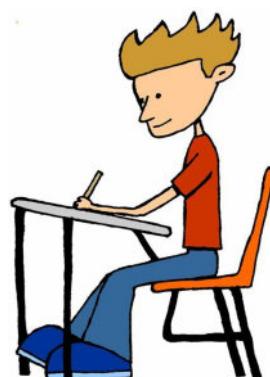


Kinesthetic Learner



(5) Phong cách học tập vận động (kinesthetic): Người học thích được tiếp cận vấn đề thông qua các trải nghiệm vận động cơ thể của bản thân trên lớp, như các trò chơi, đóng vai trên lớp. Người học thuộc loại này thường cảm thấy khó khăn, khổ sở khi phải ngồi lâu một chỗ.

(6) Phong cách học tập cá nhân (individual): Người học thích học một mình, họ cho rằng học một mình có hiệu quả hơn học với người khác.



Nội dung này tham khảo theo:

Reid, J. M. (1984). *Perceptual Learning Style Preference Questionnaire*. Laramie: University of Wyoming, Department of English.

Reid, J. M. (1987). The learning style preferences of ESL students. *TESOL Quarterly* 21(1):87-111.

Reid, J. M. (1995). *Learning styles in the ESL/EFL classroom*. Florence, KY: Heinle & Heinle Publishers.

Lưu Hớn Vũ (2021), *Phong cách học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp sinh viên khoa tiếng Trung*, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội*, 16(1), 5-14.

Sở thích nghề nghiệp theo Holland

Để có kết quả khách quan hơn, bạn vui lòng lựa chọn các câu trả lời một cách tự nhiên và nhanh nhất. Cố gắng hoàn thành trong 20 phút bạn nhé!

Các lựa chọn trong từng câu mô tả bao gồm:

0. Không: Tôi không có sở thích ở câu mô tả này
1. Có: Tôi có sở thích ở câu mô tả này
2. Không rõ: Tôi không hiểu câu mô tả này.

Nếu có đầy đủ cơ hội và nguồn lực, bạn có thích...

Câu mô tả	0	1	2	Tổng	Câu mô tả	0	1	2
A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tự mua và lắp ráp máy vi tính theo ý mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	Thăm bảo tàng công nghệ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lắp ráp tủ theo hướng dẫn của youtube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	Tìm hiểu sự hình thành của các vì sao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trang điểm cho mình hay cho bạn theo hướng dẫn của youtube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	Tìm hiểu về văn hóa một quốc gia mà mình thích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cắt tỉa cây cảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	Tìm hiểu về tâm lý con người	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tháo điện thoại di động hay máy tính ra để tìm hiểu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Đọc một cuốn sách về tương lai của loài người trong 1 triệu năm nữa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham gia một chuyên du lịch thăm hiểm (như khám phá hang động, núi rừng)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	Đọc sách, báo hay xem youtube video về vũ trụ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chăm sóc vật nuôi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	Tìm hiểu về cảm xúc con người	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sửa xe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	Được xem một ca mổ tim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm đồ nội thất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	Tìm hiểu nguồn gốc của một dịch bệnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lắp ráp máy vi tính	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	Đọc các bài báo về ảnh hưởng của AI (Trí tuệ nhân tạo) lên nghề nghiệp tương lai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leo núi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	Xem youtube video về thế giới động vật	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đóng gói đồ đặc vào thùng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	Phát minh xe điện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi một môn thể thao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	Tiến hành thí nghiệm hóa học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham gia chuyến đạp xe xuyên quốc gia (từ TPHCM ra Hà Nội, từ Hà Nội vào TPHCM)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	Nghiên cứu về chế độ dinh dưỡng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vẽ tranh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	Giúp người khác chọn nghề nghiệp phù hợp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viết truyện ngắn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	Kết nối hai người bạn với nhau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi một nhạc cụ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	Đay cho bạn mình cách giảm cân qua ăn uống đúng cách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi trong một ban nhạc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	Tham gia ngày trái đất bằng cách lượm rác hay tắt điện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tiếp theo
trang sau

Nội dung này tham khảo theo:

Phoenix Ho, Khuong Le, Uyen Dang (2020). Sở thích nghề nghiệp theo Holland (phiên bản dành cho cá nhân từ 15 đến 22 tuổi). Truy xuất từ: <https://huongnghiepsongan.com/trac-nghiem/>

Nếu có đầy đủ cơ hội và nguồn lực, bạn có thích...

Chỉnh sửa phim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Hướng dẫn khách nước ngoài chở ăn ngon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thiết kế poster cho một sự kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	Cứu động vật bị bỏ rơi ngoài đường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vẽ phim hoạt hình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	Tham gia vào một cuộc thảo luận nhóm nhỏ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hát trong một ban nhạc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	Kể chuyện cười cho bạn bè nghe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biểu diễn nhảy hiện đại	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	Dạy trẻ con chơi một trò chơi hay một môn thể thao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dẫn chương trình (MC) cho một sự kiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	Lắng nghe bạn bè tâm sự về vắn đề cá nhân của họ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dẫn chương trình trên đài phát thanh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	Giúp bạn bè giải quyết vắn đề liên quan đến tình yêu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viết kịch bản cho phim hoặc chương trình truyền hình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	Tham gia một chuyến đi từ thiện	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chụp hình đám cưới	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	Giúp một dự án cộng đồng trong sức của mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viết một bài phê bình phim cho bộ phim mình thích/ghét nhất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	Sẵn sàng giúp thầy cô, bạn bè khi thầy họ cần	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E			F			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham gia ban đại diện học sinh ở trường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	Mở tài khoản tiết kiệm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm cán bộ lớp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	Lập kế hoạch chi tiêu hàng tháng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bán hàng trực tuyến	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	Chuẩn bị ngân sách cho chuyến đi chơi tập thể lớp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quản lý một cửa hàng trực tuyến	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	Làm slides cho buổi trình bày trước lớp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Học vẽ thi trường chứng khoán	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	Lập kế hoạch cho kỳ nghỉ hè/Tết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham gia một khóa học về quản lý tài chính	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	Đếm và sắp xếp tiền	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham dự một trại huấn luyện kỹ năng lãnh đạo dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	Sắp xếp lại bàn học	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lập kế hoạch làm việc cho thành viên nhóm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	Viết kế hoạch học tập cho học kỳ mới	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tiền bằng cách kinh doanh online	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	Hoàn tất bài tập theo đúng hạn được giao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nói trước đám đông về một đề tài bạn thích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	Dò lỗi chính tả cho phụ đề của một phim ưa thích	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tham gia xây dựng các luật lệ mới cho lớp/trường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	Học một khóa vi tính văn phòng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thuyết phục cha mẹ theo ý mình	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	Làm thủ quỹ cho lớp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tổ chức đĩa chơi cho một nhóm bạn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	Sắp xếp lại tủ quần áo cá nhân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiểm tiền bằng cách làm thêm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	Giúp ba/mẹ quản lý tiền chợ của gia đình (mua gì, mua khi nào, mua bao nhiêu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tiếp theo
trang sau

Nội dung này tham khảo theo:

Phoenix Ho, Khuong Le, Uyen Dang (2020). Sở thích nghề nghiệp theo Holland (phiên bản dành cho cá nhân từ 15 đến 22 tuổi). Truy xuất từ: <https://huongnghiepsongan.com/trac-nghiem/>

Kiểm tra kết quả

Trong từng mô tả ở mỗi nhóm nêu trên, mỗi lựa chọn "1" tương ứng với 1 điểm; "0" và "2" không tính điểm. Sau đó bạn cộng điểm tổng ở mỗi nhóm và ghi vào bảng tương ứng dưới đây:

Lĩnh vực	Mô tả chi tiết	Điểm số
A Kỹ thuật (Realistic)	Yếu tố di truyền và kinh nghiệm của nhóm Kỹ thuật dẫn đến sự ưu tiên cho các hoạt động đòi hỏi sự tương tác với các đồ vật, công cụ, máy móc và động vật một cách rõ ràng, có trật tự hoặc có hệ thống. Nhóm này không có thiện cảm với các hoạt động giáo dục hoặc trị liệu. Những khuynh hướng hành vi này dẫn đến việc thu được các năng lực thủ công, cơ khí, nông nghiệp, điện và kỹ thuật và thiếu hụt các năng lực xã hội và giáo dục.	---
B Nghiên cứu (Investigative)	Yếu tố di truyền và kinh nghiệm của nhóm Nghiên cứu dẫn đến việc ưu tiên cho các hoạt động đòi hỏi sự điều tra các hiện tượng vật lý, sinh học và văn hóa theo phương pháp quan sát, tượng trưng, có hệ thống và sáng tạo để hiểu và kiểm soát các hiện tượng đó. Nhóm này không có thiện cảm với các hoạt động thuyết phục, giao tiếp và lặp đi lặp lại. Những khuynh hướng hành vi này dẫn đến việc thu được các năng lực khoa học và toán học và thâm hụt các năng lực thuyết phục.	---
C Nghệ thuật (Artistic)	Yếu tố di truyền và kinh nghiệm của nhóm Nghệ thuật dẫn đến việc ưu tiên cho các hoạt động chưa rõ ràng, tự do, chưa được hệ thống hóa. Các hoạt động này đòi hỏi sự vận dụng các vật liệu vật lý, qua ngôn ngữ nói, hoặc liên quan đến con người để tạo ra các hình thức hoặc sản phẩm nghệ thuật. Nhóm này không có thiện cảm với các hoạt động rõ ràng, có hệ thống và theo yêu cầu. Những khuynh hướng hành vi trên dẫn đến việc thu được các năng lực nghệ thuật - ngôn ngữ, nghệ thuật, âm nhạc, kịch, viết - và sự thiếu hụt trong năng lực thuộc về hành chính hoặc hệ thống kinh doanh.	---

Tiếp theo
trang sau

Nội dung này tham khảo theo:

Phoenix Ho, Khuong Le, Uyen Dang (2020). *Sở thích nghề nghiệp theo Holland* (phiên bản dành cho cá nhân từ 15 đến 22 tuổi). Truy xuất từ: <https://huongnghiepsongan.com/trac-nghiem/>

Lĩnh vực	Mô tả chi tiết	Điểm số
D Xã hội (Social)	Yếu tố di truyền và kinh nghiệm của nhóm Xã hội dẫn đến việc ưu tiên cho các hoạt động đòi hỏi làm việc với người khác để thông báo, huấn luyện, phát triển, chữa lành hoặc giác ngộ. Nhóm này không có thiện cảm với các hoạt động rõ ràng, có trật tự, có hệ thống liên quan đến vật liệu, công cụ hoặc máy móc. Những khuynh hướng hành vi này dẫn đến việc thu được các khả năng liên quan đến con người như năng lực giao tiếp giữa các cá nhân và năng lực liên quan đến giáo dục - cũng như sự thiếu hụt các năng lực thuộc về thủ công và kỹ thuật.	--- /14
E Quản lý (Enterprising)	Yếu tố di truyền và kinh nghiệm của nhóm Quản lý dẫn đến sự ưu tiên cho các hoạt động đòi hỏi sự ảnh hưởng và chi phối lên người khác để đạt được các mục tiêu của tổ chức hoặc lợi ích kinh tế. Nhóm này không có thiện cảm với các hoạt động quan sát, tượng trưng và hệ thống. Những khuynh hướng hành vi này dẫn đến việc thu được các năng lực lãnh đạo, giao tiếp giữa các cá nhân và thuyết phục cũng như sự thiếu hụt các năng lực khoa học.	--- /14
F Nghiệp vụ (Conventional)	Yếu tố di truyền và kinh nghiệm của nhóm Nghiệp vụ dẫn đến sự ưu tiên cho các hoạt động đòi hỏi phải xử lý dữ liệu rõ ràng, có trật tự, có hệ thống. Ví dụ cụ thể là việc lưu giữ hồ sơ, lưu trữ tài liệu, sao chép tài liệu, sắp xếp dữ liệu văn bản và dữ liệu số theo kế hoạch quy định, điều hành máy kinh doanh cũng như máy xử lý dữ liệu để đạt được các mục tiêu kinh tế hoặc mục tiêu tổ chức. Nhóm này không có thiện cảm với các hoạt động mơ hồ, tự do, thăm dò hoặc không hệ thống hóa.	--- /14

Lưu ý: không phải lúc nào trắc nghiệm cũng cho bạn kết quả chính xác. Vì vậy, bạn có thể tham khảo thêm ở các đường dẫn sau để hiểu sâu hơn về 3 nhóm cao nhất của mình.:

Nếu bạn thích đọc, bạn vui lòng truy cập tại: <https://huongnghiepsongan.com/chuyen-muc/holland-theonhom/>

Hoặc bạn thích xem thêm các bộ tranh minh họa Holland, bạn có thể xem tại trang này: <https://huongnghiepsongan.com/chuyen-muc/chuyen-muc/chuyen-muc/holland-botranh/>

Trong khi đọc/xem tranh minh họa, bạn cũng có thể tự đánh giá lại thứ tự của các nhóm sở thích Holland của mình. Nếu thứ tự lúc này thay đổi, hoặc nhóm có số điểm trắc nghiệm thấp nhất lại trở thành 1 trong 3 nhóm cao nhất sau khi đọc bài viết, bạn hãy dùng thứ tự này thay vì dùng kết quả trắc nghiệm.

Thông tin chi tiết bạn có thể xem thêm tại:
<https://huongnghiepsongan.com/2020/09/20/stnnholland/>

Tài liệu tham khảo



Bệnh viện Bạch Mai (2022). *Thang đánh giá trầm cảm Beck (BDI)*. Viện sức khỏe Tâm thần Quốc gia. Truy cập tại: <http://nimh.gov.vn/thang-danh-gia-tram-cam-beck-bdi>

Bệnh viện Tâm thần (2021). *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần trong đại dịch covid-19*. Sở Y tế thành phố Đà Nẵng.

Bộ y tế, Cục Y tế dự phòng (2022). *Bản tin cập nhật Covid-19 ngày 30/7/2022*. Truy cập tại: <https://vnccdc.gov.vn/ban-tin-cap-nhat-covid-19-ngay-3072022-nd17030.htm>

EdLab Asia (2020). *Sổ tay nâng cao sức khỏe tinh thần trong mùa dịch*. Truy cập tại: <https://edlabasia.org/covid19/>

Heather Huszti & Sheila Modir (2020). *How living through a pandemic can affect children's mental health*. Truy cập tại: <https://health.choc.org/how-living-through-a-pandemic-like-covid-19-can-affect-childrens-mental-health/>

Hướng nghiệp Sông An. *Kênh tài nguyên*. Truy xuất tại: <https://huongnghiepsongan.com/trac-nghiem/>

Lưu Hớn Vũ (2021), Phong cách học tập tiếng Trung Quốc của sinh viên Việt Nam: Nghiên cứu trường hợp sinh viên khoa tiếng Trung, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Khoa học Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh - Khoa học Xã hội*, 16(1), 5-14.

Phoenix Ho, Khuong Le, Uyen Dang (2020). *Bản dịch tiếng Việt - Thang đo Grit*. Truy xuất từ: huongnghiepsongan.com.

Phoenix Ho, Khuong Le, Uyen Dang (2020). *Sở thích nghề nghiệp theo Holland (phiên bản dành cho cá nhân trên 23 tuổi)*. Truy xuất từ: <https://huongnghiepsongan.com/trac-nghiem/>

Reid, J. M. (1984). *Perceptual Learning Style Preference Questionnaire*. Laramie: University of Wyoming, Department of English.

Reid, J. M. (1987). The learning style preferences of ESL students. *TESOL Quarterly* 21(1):87-111.

Reid, J. M. (1995). *Learning styles in the ESL/EFL classroom*. Florence, KY: Heinle & Heinle Publishers.

Thảo Hoàng, Phương Nguyễn, Dung Phan. *Test-Thang đánh giá rối loạn lo âu ZUNG (SAS)*. (2022, July 4). <https://bookingcare.vn/cam-nang/test--thang-danh-gia-roi-loan-lo-au-zung-sas-p173.html>

Trần Anh Quân, Nguyễn Như Quỳnh, Nguyễn Thị Ngọc Huyền (2021). *Sức khỏe tinh thần tại Việt Nam trong thời kỳ Covid-19*. Preprint DOI: 10.31219/osf.io/3unvp

Tran T.D, Tran T, Fisher J. Validation of the depression anxiety stress scale (DASS) 21 as a screening instrument for depression and anxiety on a rural community - based cohort of northern Vietnamese women. *BMC Psychiatry*. 2013; 13:24 - 32.

Trần Thành Nam & Nguyễn Phương Hồng Ngọc (2020). *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần dành cho học sinh, sinh viên*. Trường Đại học Giáo dục, ĐHQG- Hà Nội.

Trần Thị Lệ Thu, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Phương (2018). *Cẩm nang Tâm lý học đường*, NXB Văn hóa Văn nghệ.