Inspire SCHOOLS
HỆ THỐNG TRƯỜNG KHAI NGUYÊN

# Kết quả khảo sát sức khỏe tinh thần
# Năm học 2025 - 2026 - Thang đo DASS Y

Họ và tên học sinh: Đinh Anh Khoa
Lớp: 3A
Cơ sở: Cơ sở: 11 Tú Xương, Phường Tăng Nhơn Phú, Thành phố Hồ Chí Minh.

**1. Giới thiệu về thang đo khảo sát sức khỏe tinh thần DASS-Y:**

Trong đầu năm học, nhà trường phối hợp với phòng Tham vấn tâm lý - Hướng nghiệp - Giáo dục hành vi tổ chức sàng lọc sức khỏe tinh thần bằng thang đo DASS-Y. Đây là công cụ quốc tế, được điều chỉnh phù hợp với học sinh Việt Nam, nhằm đánh giá mức độ căng thẳng, lo âu, và trầm buồn trong tuần vừa qua.

Kết quả dưới đây không phải chẩn đoán y khoa, mà là gợi ý ban đầu giúp phụ huynh và giáo viên quan sát, hỗ trợ học sinh tốt hơn về mặt sức khỏe tinh thần.

**2. Kết quả khảo sát của học sinh:**

| Mục | Điểm số | Diễn giải mức độ |
|---|---|---|
| **TRẦM BUỒN** | 1 | Bình thường |
| **LO ÂU** | 0 | Bình thường |
| **CĂNG THẲNG** | 5 | Bình thường |
| **TỔNG ĐIỂM** | 6 | Bình thường |

**3. Diễn giải chi tiết và đề xuất:**

Kết quả sử dụng bộ công cụ chuẩn để so sánh và diễn giải, sử dụng dành cho trẻ em từ 7 đến 18 tuổi. Kết quả chi tiết có thể diễn giải như sau:

- Điểm DASS-Y hiện tại của học sinh cho thấy học sinh đang trải qua mức độ trầm buồn có ý nghĩa lâm sàng ở mức bình thường, chưa có các nguy cơ đáng kể
- Điểm DASS-Y hiện tại của học sinh cho thấy học sinh đang trải qua mức độ lo âu có ý nghĩa lâm sàng ở mức bình thường, chưa có các nguy cơ đáng kể
- Điểm DASS-Y hiện tại của học sinh cho thấy học sinh đang trải qua mức độ căng thẳng có ý nghĩa lâm sàng ở mức bình thường, chưa có các nguy cơ đáng kể

Tổng kết: Điểm DASS-Y hiện tại của học sinh cho thấy học sinh đang trải qua mức độ căng thẳng tâm lý tổng thể có ý nghĩa lâm sàng ở mức bình thường, chưa có các nguy cơ đáng kể.

Quý Phụ huynh có thể đối chiếu kết quả khảo sát của học sinh với bảng diễn giải ý nghĩa của các mục theo từng mức độ:

| Mức độ | Trầm buồn | Lo âu | Căng thẳng |
|---|---|---|---|
| **BÌNH THƯỜNG** | Con vui vẻ, hứng thú học tập. | Con hiếm khi lo lắng, dễ thích nghi. | Con thư giãn tốt, ít bị áp lực. |
| **NHẸ** | Đôi lúc buồn nhưng nhanh chóng ổn định. | Thỉnh thoảng lo lắng, thường trong tình huống mới. | Đôi khi thấy mệt mỏi nhưng tự cân bằng được. |
| **VỪA** | Hay chán nản, thiếu động lực; ít tham gia hoạt động. | Lo âu xuất hiện thường xuyên, có thể khó ngủ. | Hay bồn chồn, khó tập trung; cần nghỉ ngơi nhiều hơn. |
| **NẶNG** | Buồn bã kéo dài, học tập sa sút. | Lo âu nhiều, dễ né tránh tình huống. | Căng thẳng rõ rệt, ảnh hưởng học tập và quan hệ. |
| **RẤT NẶNG** | Buồn sâu sắc, có thể có suy nghĩ tiêu cực; cần hỗ trợ khẩn cấp. | Lo âu quá mức, ảnh hưởng mạnh đến sinh hoạt. | Luôn trong trạng thái "quá tải"; cần can thiệp ngay. |

Diễn giải kết quả tổng thể sức khỏe tinh thần theo từng mức độ:

| Mức độ | Kết quả tổng thể sức khỏe tinh thần | Gợi ý những hỗ trợ dành cho học sinh từ phụ huynh |
|---|---|---|
| **BÌNH THƯỜNG** | Con đang có trạng thái tinh thần ổn định, có thể học tập và vui chơi bình thường. | Duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh, khuyến khích con chia sẻ và tham gia hoạt động tập thể. |

| | | |
|---|---|---|
| **NHẸ** | Con đôi khi cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng, nhưng vẫn tự kiểm soát được. | Dành thêm thời gian trò chuyện với con, hướng dẫn cách thư giãn, động viên và giảm áp lực học tập. |
| **VỪA** | Con xuất hiện khó khăn rõ rệt hơn, có thể ảnh hưởng đến học tập và mối quan hệ. | Theo dõi sát sao, phối hợp với giáo viên và phòng Tham vấn tâm lý để hỗ trợ kịp thời. |
| **NẶNG** | Con gặp nhiều khó khăn tinh thần, ảnh hưởng đáng kể đến sinh hoạt, học tập. | Cần được hỗ trợ thêm từ tham vấn tâm lý. Gia đình cần quan tâm đặc biệt. |
| **RẤT NẶNG** | Con đang trong tình trạng khó khăn nghiêm trọng, có thể có suy nghĩ tiêu cực. | Cần đưa con đến chuyên gia tâm lý/cơ sở y tế chuyên khoa khẩn cấp và đồng hành sát sao để bảo đảm an toàn cho con. |

Chuyên viên tâm lý sẽ tiếp tục đồng hành hỗ trợ học sinh, Phụ huynh tại trường học. Mọi vấn đề cần trao đổi, Phụ huynh có thể trao đổi trực tiếp hoặc đặt lịch hẹn với CVTL.

**Chuyên viên tâm lý**