

Số 03/KH-GDDT

Quận 3, ngày 03 tháng 03 năm 2023.

## KẾ HOẠCH

### CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN KHU VỰC TRƯỜNG HỌC

### TỪ NĂM HỌC 2022-2023

Căn cứ Thông tư 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18/12/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông;

Căn cứ Quyết định 1442/QĐ-BGDĐT ngày 01/06/2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Chương trình giáo dục sức khỏe tâm thần cho trẻ em, học sinh giai đoạn 2022 – 2025;

Căn cứ công văn 4252/BGDĐT-GDCTHSSV của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tăng cường triển khai công tác hỗ trợ, tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông;

Căn cứ Thỏa thuận hợp tác giữa Phòng Giáo dục và Đào tạo và Công ty TNHH Truyền thông – Tư vấn và Đào tạo Ý Tưởng Việt ngày 24/11/2022 về việc triển khai đề án phát triển tâm lý học đường cho học sinh trên địa bàn Quận 3;

Căn cứ vào tình hình thực tế công tác Tư vấn Tâm lý học đường của các trường tiểu học và THCS trên địa bàn Quận 3;

Phòng Giáo dục và Đào tạo xây dựng kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học đối với học sinh trên địa bàn Quận 3 như sau:

#### I. MỤC ĐÍCH, NGUYÊN TẮC VÀ ĐIỀU KIỆN

##### 1. Mục đích

- Góp phần xây dựng “Trường học hạnh phúc” trên địa bàn Quận 3 với 3 tiêu chí An toàn, Tôn trọng, Yêu thương.

- Cung cấp thông tin, nâng cao nhận thức của học sinh về các vấn đề tâm lý và trang bị kiến thức giúp học sinh tự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

- Tiếp cận được với số lượng lớn học sinh để thực hiện công tác tư vấn, hỗ trợ học sinh giải quyết các vấn đề tâm lý một cách kịp thời và hiệu quả, đảm bảo sức khỏe tinh thần cho học sinh.

- Hỗ trợ Cán bộ quản lý, Giáo viên, Cha mẹ học sinh cùng chăm sóc sức khỏe tinh thần học sinh, đẩy mạnh công tác xã hội hóa giáo dục trong việc xây dựng trường học hạnh phúc.

## **2. Nguyên tắc thực hiện**

- Đảm bảo sự phối hợp chặt chẽ, thường xuyên, hiệu quả giữa Cán bộ quản lý giáo dục và các lực lượng được giao nhiệm vụ trong nhà trường cũng như sự tham gia của cha mẹ học sinh; đặc biệt là sự tham gia của các lực lượng ngoài nhà trường có liên quan trong các hoạt động tâm lý học đường, chăm sóc sức khỏe tinh thần học sinh.

- Đảm bảo quyền được tham gia, tự nguyện, tự chủ, tự quyết định của học sinh và bảo mật thông tin trong các hoạt động tâm lý học đường theo quy định của pháp luật.

## **3. Điều kiện thực hiện**

- Có hệ thống tư vấn tâm lý trực tuyến đảm bảo các yêu cầu của hoạt động tư vấn tâm lý học đường theo Thông tư 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18/12/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông.

- Công ty TNHH Truyền thông – Tư vấn và Đào tạo Ý Tưởng Việt cung cấp chuyên viên tâm lý học đường có kinh nghiệm để thực hiện công tác tâm lý học đường trực tuyến.

- Các hoạt động tư vấn tâm lý được thực hiện trên cơ sở sự đồng thuận với tinh thần tự nguyện của cha mẹ học sinh hoặc người giám hộ hợp pháp của học sinh và bản thân học sinh.

- Có sự phối hợp đồng bộ với tổ chức Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh, Ban đại diện Cha mẹ học sinh, các tổ chức chính trị - xã hội khác trong và ngoài nhà trường để tổ chức hiệu quả các hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh.

## **II. HÌNH THỨC THỰC HIỆN**

- Triển khai 5 địa chỉ tư vấn tâm lý học đường trực tiếp trên địa bàn Quận 3. Khi có nhu cầu, học sinh sẽ liên lạc để được gặp trực tiếp chuyên gia tâm lý. Mỗi địa chỉ tư vấn tâm lý hỗ trợ học sinh của các trường Tiểu học, THCS lân cận (danh sách đính kèm).

- Triển khai hệ thống tư vấn tâm lý học đường trực tuyến Quận 3 qua ứng dụng trên điện thoại thông minh “Tâm lý học đường Quận 3” trên CH Play và tại trang web:

<http://quan3.tamlyhocduong.org>. Học sinh đăng nhập bằng tài khoản được cung cấp bởi Phòng Giáo dục & Đào tạo Quận 3 để có thể sử dụng đầy đủ các tính năng của hệ thống (phụ lục 1). Học sinh đăng nhập lần đầu và thay đổi mật khẩu để bảo mật thông tin cuộc trò chuyện trên thiết bị truy cập.

- Học sinh không phải là học sinh Quận 3 hoặc chưa đăng nhập sẽ vẫn được tư vấn trực tuyến (chat với chuyên gia tâm lý) nhưng có giới hạn và sẽ được giới thiệu để đặt lịch hẹn với chuyên gia, và chỉ dùng được một số tính năng cơ bản.

### III. NỘI DUNG THỰC HIỆN

#### 1. Vận hành 5 địa chỉ tư vấn tâm lý học đường trên địa bàn Quận 3

- 05 địa chỉ tư vấn tâm lý học đường được thành lập thực hiện nhiệm vụ tiếp đón, tư vấn tâm lý, hỗ trợ giải quyết khó khăn trong học tập cho các trường lân cận theo phân bổ sau:

| Địa chỉ                                                                                                          | Phục vụ học sinh trường                                                                                                                                                                                                                       | Chức năng                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Phòng Tâm lý học đường Số 1</b><br>-<br>Tại Trường THCS Colette (10 Hồ Xuân Hương, Phường Võ Thị Sáu, Quận 3) | Trường THCS Colette, Trường THCS Lương Thế Vinh, Trường THCS Phan Sào Nam, Trường Tiểu học Lương Đình Của, Trường Tiểu học Phan Đình Phùng, Trường Tiểu học Nguyễn Sơn Hà, Trường THCS Kiên Thiết, Trường THCS Bàn Cờ, Trường THCS Thăng Long | Tư vấn tâm lý,<br>Đánh giá tâm lý,<br>Hỗ trợ giải quyết các vấn đề tâm lý. |
| <b>Phòng Tâm lý học đường Số 2</b><br>-<br>Tại Trường THCS Bạch Đằng (386/42 Lê Văn Sĩ, Phường 14, Quận 3)       | Trường THCS Bạch Đằng, Trường THCS Đoàn Thị Điểm, Trường Tiểu học Trần Quang Diệu, Trường Tiểu học Trần Văn Đang, Trường Tiểu học Trương Quyền, Trường Tiểu học Nguyễn Thi                                                                    | Tư vấn tâm lý,<br>Đánh giá tâm lý,<br>Hỗ trợ giải quyết các vấn đề tâm lý. |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                  |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Phòng Tâm lý học đường Số 3</b><br>–<br>Tại Trường THCS Hai Bà Trưng<br>(295 Hai Bà Trưng, Phường Võ<br>Thị Sáu, Quận 3)   | Trường THCS Hai Bà Trưng,<br>Trường THCS Lê Quý Đôn,<br>Trường Tiểu học Nguyễn Thái<br>Sơn, Trường Tiểu học Mê Linh,<br>Trường Tiểu học Nguyễn Thanh<br>Tuyền, Trường Tiểu học Trần<br>Quốc Thảo | Tư vấn tâm lý,<br>Đánh giá tâm lý,<br>Hỗ trợ giải quyết<br>các vấn đề tâm lý. |
| <b>Phòng Tâm lý học đường Số 4</b><br>– Tại Trường Tiểu học và THCS<br>Tây Úc (43 Nguyễn Thông,<br>Phường Võ Thị Sáu, Quận 3) | Trường Tiểu học và THCS Tây Úc,<br>Trường THCS Lê Lợi, Trường<br>Tiểu học Kỳ Đồng, Trường Tiểu<br>học Nguyễn Việt Hồng, Trường<br>THCS Phan Văn Hân, Trường<br>Tiểu học Nguyễn Thiện Thuật       | Tư vấn tâm lý,<br>Đánh giá tâm lý,<br>Hỗ trợ giải quyết<br>các vấn đề tâm lý. |
| <b>Trung tâm Tham vấn, trị liệu<br/> tâm lý Ý Tưởng Việt (225/23a<br/> Nguyễn Đình Chiểu, Phường 5,<br/> Quận 3)</b>          | HS tất cả các trường khi có chỉ<br>định chuyển ca trị liệu từ chuyên<br>gia tư vấn tâm lý.                                                                                                       | Trị liệu tâm lý,<br>Tư vấn cho cha mẹ<br>học sinh                             |

- Mỗi địa chỉ đều có chuyên gia tư vấn tâm lý trực một số buổi trong tuần để có thể hẹn gặp học sinh gặp khó khăn về tâm lý.

- Hằng tuần, các chuyên gia tâm lý báo cáo trực tiếp đến Phòng Giáo dục và Đào tạo các ca đã xử lý hoặc báo cáo nhanh những trường hợp khẩn cấp (nếu có) để Phòng Giáo dục và Đào tạo và Hiệu trưởng các trường kịp thời hỗ trợ học sinh, cha mẹ học sinh.

- Đối với các trường còn lại trên địa bàn Quận 3, Phòng Giáo dục và Đào tạo khuyến khích tự thành lập phòng tư vấn tâm lý của riêng trường mình nếu có điều kiện, hòa cùng toàn quận chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh.

- Đội ngũ chuyên gia tâm lý tham mưu cho Phòng Giáo dục và Đào tạo và Hiệu trưởng các trường về các hoạt động phòng ngừa, đảm bảo sức khỏe tinh thần cho học sinh trong suốt quá trình học tập, góp phần xây dựng trường học hạnh phúc bền vững trên địa bàn Quận 3.

## **2. Xây dựng chuỗi bài viết và video clip cung cấp nhận thức về chăm sóc sức khoẻ tinh thần cho học sinh**

- Học sinh được cập nhật thường xuyên các bài viết và video clip liên quan đến việc hướng dẫn học sinh tự chăm sóc sức khoẻ tinh thần của mình. Các chủ đề được đăng tải cụ thể như: Áp lực học tập, rối loạn cảm xúc, rối loạn lo âu, giới tính và sức khoẻ sinh sản, bạo lực học đường,... (phụ lục 2)

- Nội dung của các bài viết được biên soạn và chịu trách nhiệm về chuyên môn bởi Chi hội Tâm lý học Trường học Ý Tưởng Việt. Phòng Giáo dục và Đào tạo Quận 3 giám sát và chỉ đạo nội dung, duyệt nội dung trước khi bài viết được đăng lên trang web và phần mềm trên điện thoại thông minh.

## **3. Xây dựng hệ thống giáo dục hướng nghiệp**

- Học sinh có thể đọc các bài viết và xem những video clip chuyên biệt về chủ đề định hướng nghề nghiệp, cụ thể như: Nhận thức về thế giới nghề nghiệp; phát thảo họa đồ nghề; giải quyết vấn đề tâm lý trong lựa chọn nghề nghiệp tương lai; phân tích xu hướng nghề của bản thân; lập kế hoạch tự hướng nghiệp ngắn hạn và dài hạn;...

- Học sinh được thực hiện các bài trắc nghiệm hướng nghiệp. Kết quả trắc nghiệm hướng nghiệp của từng học sinh được hệ thống lưu trữ và được trích xuất để gửi báo cáo về nhà trường vào cuối mỗi năm học.

## **4. Thực hiện trắc nghiệm tâm lý trực tuyến**

- Học sinh được thực hiện các bài trắc nghiệm trực tuyến thuộc các nhóm: Trắc nghiệm trí tuệ, trắc nghiệm nhân cách, trắc nghiệm lâm sàng,... Một số trong các trắc nghiệm được tự động chấm điểm và trình bày kết quả (phụ lục 4), một số trắc nghiệm khác cần diễn giải và phân tích kết quả bởi chuyên gia tâm lý học đường.

- Các bài trắc nghiệm được tổng hợp, biên soạn, chịu trách nhiệm về chuyên môn bởi Chi hội Tâm lý học Trường học Ý Tưởng Việt.

## **5. Thực hiện tư vấn tâm lý học đường trực tuyến cho học sinh thông qua hình thức nhắn tin trực tuyến với chuyên gia tâm lý**

- Học sinh có thể nhắn tin trực tuyến (chat) với chuyên gia tâm lý (phụ lục 3) để chia sẻ, tâm sự, trình bày những vấn đề tâm lý đang gặp phải để được chuyên gia tâm lý tư vấn, hỗ trợ.

- Khung thời gian tư vấn: Từ 8 giờ đến 21 giờ các ngày trong tuần (trừ chủ nhật).

- Đối với những trường hợp học sinh có các vấn đề tâm lý phức tạp hoặc cần can thiệp chuyên sâu, chuyên gia tâm lý sẽ giới thiệu học sinh đến một trong các địa chỉ tư vấn tâm lý trực tiếp trên địa bàn Quận 3 hoặc nếu cần thiết, sẽ giới thiệu đến cơ sở thăm khám, trị liệu chuyên nghiệp.

#### **6. Đặt lịch tư vấn tâm lý tại các trung tâm tư vấn trên địa bàn Quận 3**

- Học sinh Quận 3 có thể đặt lịch trên hệ thống tư vấn tâm lý trực tuyến, đồng thời trình bày ngắn gọn vấn đề tâm lý cần hỗ trợ và cung cấp địa chỉ email, số điện thoại liên lạc để được nhận phản hồi.

- Học sinh Quận 3 được miễn phí tư vấn tâm lý học đường trực tiếp.

- Đối với các vấn đề tâm lý không quá phức tạp chuyên gia có thể gọi điện thoại để tư vấn trực tiếp hoặc hướng dẫn sử dụng tính năng tư vấn trực tuyến (chat). Chuyên gia chỉ nhận lịch tư vấn đối với các trường hợp gặp phải các vấn đề khó khăn tâm lý nhẹ và vừa. Đối với các vấn đề tâm lý nặng hoặc đã có chẩn đoán sẽ được giới thiệu sang Trung tâm Tham vấn, trị liệu tâm lý Ý Tưởng Việt để được hỗ trợ điều trị từ các Nhà tâm lý học lâm sàng.

### **IV. TỔ CHỨC THỰC HIỆN**

#### **1. Về phía công ty TNHH Truyền thông – Tư vấn và Đào tạo Ý Tưởng Việt**

- Xây dựng, vận hành và bảo trì hệ thống tâm lý học đường trực tuyến Quận 3.
- Cung cấp nhân sự viết bài, nhân sự tư vấn tâm lý học đường trực tuyến có đầy đủ chuyên môn và kinh nghiệm theo quy định.
- Trình Phòng Giáo dục và Đào tạo duyệt nội dung bài viết trên web, app.
- Tổ chức và trực tiếp phối hợp đánh giá, hỗ trợ và can thiệp tâm lý – trị liệu tâm lý đối với những trường hợp học sinh có vấn đề tâm lý phức tạp hoặc nghiêm trọng (nếu có).
- Báo cáo số liệu về Phòng Giáo dục và Đào tạo cuối mỗi tháng, mỗi học kỳ.

#### **2. Về phía Phòng Giáo dục và Đào tạo Quận 3**

- Hướng dẫn, triển khai kế hoạch, quy trình đến các đơn vị trường; Kiểm tra thẩm định công tác thực hiện theo kế hoạch, đánh giá chất lượng công việc theo yêu cầu và nhiệm vụ được giao.
- Tham mưu UBND quận hỗ trợ các điều kiện cần thiết về pháp lý và thủ tục hành chính để thực hiện chương trình.
- Duyệt nội dung bài viết trên web, app.

### **3. Về phía các trường Tiểu học, THCS**

- Cử đại diện Ban giám hiệu, 01 giáo viên phụ trách hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh, 01 Tổng phụ trách. Trường lập danh sách (họ tên, chức vụ, điện thoại, email) và dùng mail công vụ (dạng @hcm.edu.vn), gửi về [ntnbich.q3@hcm.edu.vn](mailto:ntnbich.q3@hcm.edu.vn) (cô Nguyễn Thị Ngọc Bích, chuyên viên Phòng Giáo dục và Đào tạo) trước ngày 10/03/2023.

- Cung cấp danh sách học sinh lên hệ thống tâm lý học đường trực tuyến Quận 3 để được cấp tài khoản đăng nhập theo hướng dẫn cụ thể của Phòng Giáo dục và Đào tạo Quận 3.

- Phổ biến kế hoạch này đến giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh toàn trường bằng các hình thức như: Sinh hoạt tập trung dưới cờ, lồng ghép thực hiện chuyên đề chăm sóc sức khỏe tinh thần, các tiết dạy kỹ năng sống, sinh hoạt chủ nhiệm, họp Cha mẹ học sinh, họp Hội đồng sư phạm,... và vận động sự chung tay góp sức của Cha mẹ học sinh trong công tác chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh.

- Báo cáo bằng văn bản về Phòng Giáo dục và Đào tạo Quận 3 về số lượng học sinh đã tham gia vào hệ thống để đối chiếu số liệu hệ thống (phụ lục 6).

### **V. TIẾN ĐỘ THỰC HIỆN**

- Hệ thống tư vấn trực tuyến bắt đầu tiếp nhận học sinh từ ngày 01/01/2023.

- Các trường hoàn tất việc cung cấp thông tin học sinh để cung cấp tài khoản cho học sinh truy cập hệ thống trước ngày 10/03/2023.

- Trong quá trình thực hiện mọi thông tin liên hệ, trao đổi qua địa chỉ Email [quan3.tamlyhocduong@gmail.com](mailto:quan3.tamlyhocduong@gmail.com) hoặc [ntnbich.q3@hcm.edu.vn](mailto:ntnbich.q3@hcm.edu.vn)

Trên đây là kế hoạch triển khai công tác chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học trên địa bàn Quận 3 từ năm học 2022-2023, đề nghị Hiệu trưởng các trường Tiểu học, THCS quan tâm tổ chức thực hiện hiệu quả./.

#### **Nơi nhận:**

- Sở Giáo dục và đào tạo TPHCM (để báo cáo)
- TT. Quận ủy; TT. UBND Q3 (để báo cáo)
- Ban Tuyên giáo Quận 3 (để báo cáo)
- Các trường TiH, THCS trực thuộc (để thực hiện)
- Công ty TNHH Truyền thông – Tư vấn và Đào tạo Ý Tưởng Việt (để phối hợp)
- Lưu: VT./.

**TRƯỞNG PHÒNG**

**Phạm Đăng Khoa**

## **PHỤ LỤC 1**

**(Kèm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học  
từ năm học 2022-2023)**

### **CÁC TÍNH NĂNG CỦA HỆ THỐNG TƯ VẤN TÂM LÝ TRỰC TUYẾN QUẬN 3**

| <b>TT</b> | <b>Tính năng</b>                    | <b>Mô tả</b>                                                                                                                        | <b>Quyền truy cập</b> |                  |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------|
|           |                                     |                                                                                                                                     | <b>HS Quận 3</b>      | <b>Công cộng</b> |
| 1         | Bài viết                            | - Chuỗi các bài viết cung cấp kiến thức sức khỏe tinh thần<br>- Chuỗi các bài viết cung cấp thông tin thú vị liên quan đến học sinh | X                     | X                |
| 2         | Tư vấn tâm lý                       | Tư vấn tâm lý cho học sinh qua hình thức tin nhắn trực tuyến (chat với chuyên gia tâm lý)                                           | X                     | -                |
| 3         | Trắc nghiệm tâm lý                  | Trắc nghiệm vui                                                                                                                     | X                     | X                |
| 4         |                                     | Trắc nghiệm các thuộc tính tâm lý                                                                                                   | X                     | X                |
| 5         |                                     | Trắc nghiệm lâm sàng                                                                                                                | X                     | -                |
| 6         |                                     | Trắc nghiệm hướng nghiệp                                                                                                            | X                     | -                |
| 7         | Tư vấn hướng nghiệp                 | Cung cấp kiến thức và thông tin giáo dục hướng nghiệp                                                                               | X                     | -                |
| 8         | Hỗ trợ cha mẹ học sinh và giáo viên | Cung cấp thông tin hỗ trợ cha mẹ học sinh và giáo viên chăm sóc tinh thần học sinh                                                  | X                     | X                |



**PHỤ LỤC 2**  
**(Kèm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học**  
**từ năm học 2022-2023)**

**NỘI DUNG CÁC BÀI VIẾT VÀ CLIP TRÊN TRANG WEB**

| <b>TT</b> | <b>Chủ đề</b>              | <b>Nội dung chính</b>                                                                                                                                   |
|-----------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Mẹo tâm lý                 | Cung cấp các mẹo tâm lý thú vị học sinh có thể ứng dụng.                                                                                                |
| 2         | Tư vấn tâm lý              | Giải đáp các câu hỏi/thắc mắc điển hình trong tâm lý học đường.                                                                                         |
| 3         | Cải thiện mối quan hệ      | Tập trung hướng dẫn học sinh ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ.                                                                                      |
| 4         | Vượt qua lo âu, căng thẳng | Hướng dẫn học sinh nhận biết biểu hiện và ứng phó với căng thẳng hiệu quả.                                                                              |
| 5         | Sống hạnh phúc             | Truyền cảm hứng hướng đến việc học sinh biết yêu quý các giá trị của bản thân.                                                                          |
| 6         | Phát triển bản thân        | Hướng đến việc phát triển một số khả năng tư duy và hành động của học sinh.                                                                             |
| 7         | Hướng nghiệp               | Những nội dung cốt lõi giúp học sinh hiểu mình, hiểu thế giới nghề nghiệp và nhu cầu nhân lực của địa phương để tự định hướng nghề nghiệp cho bản thân. |
| 8         | Kỹ năng                    | Hướng dẫn thực hành kỹ năng sống.                                                                                                                       |

**PHỤ LỤC 3**  
**(Kèm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học**  
**từ năm học 2022-2023)**

**ĐỘI NGŨ CHUYÊN GIA VÀ CHUYÊN VIÊN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG**

**1. Đội ngũ chuyên gia cố vấn chuyên môn**

| TT | Họ và tên          | Chuyên môn              | Ghi chú            |
|----|--------------------|-------------------------|--------------------|
| 1  | Lê Thị Linh Trang  | Tiến sĩ Tâm lý học      | HV Cán bộ Tp. HCM  |
| 2  | Võ Thị Tường Vy    | Tiến sĩ Tâm lý học      | ĐH Sư phạm Tp. HCM |
| 3  | Tô Nhi A           | Tiến sĩ Tâm lý học      | CĐ SPTU' Tp. HCM   |
| 4  | Đỗ Tất Thiên       | Tiến sĩ Tâm lý học      | ĐH Sư phạm Tp. HCM |
| 5  | Nguyễn Thị Mỹ Hạnh | Thạc sĩ Tâm lý học      | ĐH Sư phạm Tp. HCM |
| 6  | Ngô Minh Duy       | Thạc sĩ Tâm lý học      | ĐH Sư phạm Tp. HCM |
| 7  | Mai Mỹ Hạnh        | NCS. Thạc sĩ Tâm lý học | ĐH Sư phạm Tp. HCM |
| 8  | Nguyễn Thị Diễm My | NCS. Thạc sĩ Tâm lý học | ĐH Sư phạm Tp. HCM |

**2. Đội ngũ chuyên viên tư vấn trực tuyến**

| TT | Họ và tên          | Chuyên môn         | Ghi chú                 |
|----|--------------------|--------------------|-------------------------|
| 1  | Giang Thiên Vũ     | NCS Tâm lý học     | Hội Tâm lý học Việt Nam |
| 2  | Đỗ Thành Bảo Trâm  | Cử nhân Tâm lý học | ĐH Sư phạm Tp. HCM      |
| 3  | Quách Yến Ngọc     | Cử nhân Tâm lý học | ĐH Sư phạm Tp. HCM      |
| 4  | Nguyễn Việt Anh    | Cử nhân Tâm lý học | ĐH KHXH&NV Tp. HCM      |
| 5  | Hoàng Thị Mai Thoa | Cử nhân Tâm lý học | ĐH Sư phạm Tp. HCM      |

**PHỤ LỤC 4**  
**(Kèm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học**  
**từ năm học 2022-2023)**

**DANH SÁCH CÁC TRẮC NGHIỆM TÂM LÝ**

**Nhóm trắc nghiệm trí tuệ:**

| <b>TT</b> | <b>Tên trắc nghiệm</b>     | <b>Thuộc tính đo lường</b>           | <b>Phân tích kết quả</b> |
|-----------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 1         | Raven                      | Trí tuệ logic – toán học (IQ)        | HS tự đọc kết quả        |
| 2         | 9 loại hình trí thông minh | 9 loại hình trí thông minh           | HS tự đọc kết quả        |
| 3         | Năng lực giao tiếp         | Khả năng giao tiếp, tương tác xã hội | HS tự đọc kết quả        |
| 4         | EQ                         | Trí thông minh cảm xúc               | HS tự đọc kết quả        |
| 5         | SEHS-S                     | Sức khỏe cảm xúc – xã hội            | HS tự đọc kết quả        |

**Nhóm trắc nghiệm nhân cách:**

| <b>TT</b> | <b>Tên trắc nghiệm</b> | <b>Thuộc tính đo lường</b>                     | <b>Phân tích kết quả</b> |
|-----------|------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|
| 1         | Cattell                | Tính cách và xu hướng thể hiện màu sắc cá nhân | HS tự đọc kết quả        |
| 2         | Big Five               | Đặc điểm của tính cách                         | HS tự đọc kết quả        |

**Nhóm trắc nghiệm hướng nghiệp**

| <b>TT</b> | <b>Tên trắc nghiệm</b> | <b>Thuộc tính đo lường</b>                            | <b>Phân tích kết quả</b> |
|-----------|------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1         | John Holland           | Môi trường nghề nghiệp phù hợp với năng lực, sở thích | HS tự đọc kết quả        |
| 2         | MBTI                   | Đặc điểm nhân cách và môi trường nghề nghiệp phù hợp  | HS tự đọc kết quả        |
| 3         | Tự nhận thức bản thân  | Điểm mạnh, điểm yếu của cá nhân                       | HS tự đọc kết quả        |

### Nhóm Trắc nghiệm sức khỏe tinh thần

| TT | Tên trắc nghiệm                      | Thuộc tính đo lường                         | Phân tích kết quả                             |
|----|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 4  | DASS-21<br>(dành cho HS lớp 6, 7)    | Trầm cảm, lo âu, stress                     | Chuyên viên giải thích và đọc kết quả cho HS. |
| 5  | DASS-42<br>(dành cho HS từ lớp 8, 9) | Trầm cảm, lo âu, stress                     | Chuyên viên giải thích và đọc kết quả cho HS. |
| 6  | CBCL                                 | Cách thể hiện hành vi, cảm xúc và nhận thức | Chuyên viên giải thích và đọc kết quả cho HS. |

**PHỤ LỤC 5**  
**(Kèm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học**  
**từ năm học 2022-2023)**

**CÁC ĐỊA CHỈ TƯ VẤN – TRỊ LIỆU TÂM LÝ TRỰC TIẾP TẠI QUẬN 3**

Học sinh có thể đặt lịch hẹn trên hệ thống và đến tư vấn – trị liệu tâm lý tại các địa chỉ bên dưới:

| <b>TT</b> | <b>Địa điểm</b>                                                                                                      | <b>Thời gian</b>                                    | <b>Chức năng chính</b>                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1         | <b>Phòng Tâm lý học đường Số 1 -</b><br>Tại Trường THCS Colette(10 Hồ Xuân Hương, Phường Võ Thị Sáu, Quận 3)         | - Sáng thứ hai<br>- Chiều thứ tư<br>- Sáng thứ năm  | Tham vấn tâm lý;<br>Đánh giá tâm lý.                       |
| 2         | <b>Phòng Tâm lý học đường Số 2 –</b><br>Tại Trường THCS Bạch Đằng (386/42 Lê Văn Sĩ, Phường 14, Quận 3)              | - Sáng thứ hai<br>- Sáng thứ sáu<br>- Chiều thứ sáu | Tham vấn tâm lý;<br>Đánh giá tâm lý.                       |
| 3         | <b>Phòng Tâm lý học đường Số 3 –</b><br>Tại Trường THCS Hai Bà Trưng (295 Hai Bà Trưng, Phường Võ Thị Sáu, Quận 3)   | - Sáng thứ ba<br>- Chiều thứ năm                    | Tham vấn tâm lý;<br>Đánh giá tâm lý.                       |
| 4         | <b>Phòng Tâm lý học đường Số 4 –</b> Tại Trường Tiểu học và THCS Tây Úc (43 Nguyễn Thông, Phường Võ Thị Sáu, Quận 3) | - Sáng và Chiều<br>tất cả các ngày                  | Tham vấn tâm lý;<br>Đánh giá tâm lý,<br>Cung thiệp tâm lý. |
| 5         | <b>Trung tâm Tham vấn, trị liệu tâm lý Ý Tượng Việt</b> (225/23a Nguyễn Đình Chiểu, Phường 5, Quận 3)                | 9h00 – 17h00 từ<br>thứ hai - thứ sáu.               | Trị liệu tâm lý.                                           |

## PHỤ LỤC 6

(Kèm theo kế hoạch chăm sóc sức khỏe tinh thần khu vực trường học  
từ năm học 2022-2023)

*Mẫu:*

### BÁO CÁO TÌNH HÌNH

### HỌC SINH THAM GIA HỆ THỐNG TƯ VẤN TÂM LÝ TRỰC TUYẾN QUẬN 3

#### A. Số liệu thống kê

| TT | Lớp | Sĩ số | Tài khoản<br>đã cấp | HS truy cập<br>trang web | HS đã tư<br>vấn | HS đã làm trắc<br>nghiệm | PC |
|----|-----|-------|---------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|----|
| 1  | 6/1 | 34    | 34                  | 30                       | 15              | 12                       |    |
|    |     |       |                     |                          |                 |                          |    |
|    |     |       |                     |                          |                 |                          |    |
|    |     |       |                     |                          |                 |                          |    |
|    |     |       |                     |                          |                 |                          |    |
|    |     |       |                     |                          |                 |                          |    |

#### B. Thuận lợi và khó khăn

- Thuận lợi:

.....  
.....

- Khó khăn:

.....  
.....

#### C. Hướng khắc phục khó khăn

.....  
.....  
.....  
.....

#### D. Đề xuất và kiến nghị

.....  
.....  
.....

**HIỆU TRƯỞNG**