

ĐỀ THI, ĐÁP ÁN/RUBRIC VÀ THANG ĐIỂM
THI KẾT THÚC HỌC PHẦN
Học kỳ 3, năm học 2024-2025

I. Thông tin chung

Tên học phần:	Can thiệp khủng hoảng		
Mã học phần:	243_71PYST40083	Số tín chỉ:	3
Mã nhóm lớp học phần:	243_71PYST40083_01, 243_71PYST40083_02, 243_71PYST40083_03		
Hình thức thi: Tự luận	Thời gian làm bài:	90	phút
☐ Đề thi có sử dụng phần mềm riêng		GV ghi cụ thể tên phần mềm:	
Thí sinh được tham khảo tài liệu:		☐ Có	☒ Không

III. Nội dung câu hỏi thi

Đề thi Lần 2:

Phần A: Lý thuyết (5 điểm)

Câu 1: (2 điểm)

Trình bày khái niệm khủng hoảng tâm lý và trạng thái liên khủng hoảng (Compounding Crisis). Phân tích tác động của khủng hoảng và tác động tích lũy của các khủng hoảng chồng chất lên sức khỏe tâm thần cá nhân.

Câu 2: (3 điểm)

- a. Trình bày các bước cơ bản trong tiến trình can thiệp một tình huống khủng hoảng tâm lý.
b. So sánh bốn mô hình can thiệp (ABC, Robert’s 7-Stage, SAFER-R và PFA-RAPID) dựa trên cấu trúc, phạm vi áp dụng và mức độ phù hợp với các nhóm đối tượng khác nhau trong thực hành hỗ trợ tâm lý.

Phần B: Áp dụng kỹ năng vào xử lý tình huống (5 điểm)

Tình huống:

Tuấn, 20 tuổi, sinh viên năm 2, sống tại ký túc xá trường đại học. Trong vòng 2 tháng trở lại đây, Tuấn có dấu hiệu thay đổi hành vi rõ rệt: ít giao tiếp với bạn cùng phòng, vắng mặt nhiều buổi học, kết quả học tập giảm sút nghiêm trọng. Bạn cùng phòng kể rằng Tuấn thường xuyên thức khuya, khó ngủ và có lúc lảm bảm một mình.

Gần đây, cha mẹ Tuấn chính thức ly hôn sau thời gian dài mâu thuẫn căng thẳng. Tuấn từ chối về nhà dịp lễ, tránh các cuộc gọi từ gia đình. Một cán bộ hỗ trợ sinh viên tiếp cận Tuấn sau khi nhận được báo cáo từ quản lý ký túc xá. Khi được hỏi thăm, Tuấn nói: “Tôi cảm thấy trống rỗng. Mọi thứ dường như chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Mỗi đêm tôi chỉ mong mình không thức dậy nữa.”

Khi kiểm tra phòng Tuấn (theo quy trình nội trú), người quản lý phát hiện một số dao lam trong ngăn bàn và vết xước nhỏ trên cổ tay trái của Tuấn. Tuy nhiên, Tuấn từ chối tiếp xúc thêm với bất kỳ ai và khóa cửa phòng liên tục trong hai ngày gần nhất. Trong khi đó, kỳ thi học kỳ đang đến gần.

Câu 3 (2 điểm): Phân tích tình trạng khủng hoảng tâm lý mà Tuấn đang trải qua. Nêu rõ các dấu hiệu nguy cơ, đánh giá mức độ nghiêm trọng và giải thích lý do. Phân tích các yếu tố có thể làm tăng rủi ro và những cản trở trong việc tiếp cận Tuấn.

Câu 4 (2 điểm): Lựa chọn một mô hình can thiệp tâm lý phù hợp để áp dụng cho trường hợp của Tuấn. Giải thích cơ sở lựa chọn mô hình đó. Trình bày kế hoạch can thiệp cụ thể theo các bước trong mô hình đã chọn.

Câu 5 (1 điểm): Phân tích vai trò của chăm sóc bản thân khi làm việc với thân chủ có biểu hiện tương tự Tuấn. Bạn sẽ áp dụng chiến lược tự chăm sóc nào để duy trì năng lực chuyên môn, sự hiện diện tích cực và phòng ngừa sang chấn thứ cấp cho chính mình?

ĐÁP ÁP VÀ THANG ĐIỂM

Phần câu hỏi	Nội dung đáp án	Thang điểm	Ghi chú
A. Lý thuyết		5.0	
Câu 1		2.0	
Khủng hoảng tâm lý:	James và Gilliland (2013), khủng hoảng thường được định nghĩa là “nhận thức về một sự kiện hoặc tình huống như là một khó khăn không thể chịu đựng được, vượt quá khả năng và cơ chế đối phó của một người”.	0.5	
Khái niệm trạng thái liên khủng hoảng (Compounding Crisis)	- Trạng thái liên khủng hoảng là hiện tượng một cá nhân phải đối mặt với nhiều khủng hoảng xảy ra đồng thời hoặc liên tục mà chưa kịp phục hồi, khiến khả năng đối phó bị suy giảm nghiêm trọng. - Theo James & Gilliland (2020), liên khủng hoảng có thể tích tụ từ các vấn đề như: mất mát, sang chấn, thay đổi đột ngột, hoặc khủng hoảng kéo dài chưa được giải quyết.	0.5	
Phân tích tác động	- Tác động đơn khủng hoảng: Mất khả năng đưa ra quyết định hợp lý, cảm xúc rối loạn, có thể dẫn đến trầm cảm, lo âu, tự hại. - Tác động tích lũy của liên khủng hoảng: - Làm suy giảm khả năng phục hồi tâm lý (resilience), dễ dẫn đến hành vi cực đoan như tự sát, rối loạn tâm thần cấp. - Làm trầm trọng thêm các vấn đề tồn tại sẵn: sang chấn thời thơ ấu, rối loạn cảm xúc. - Gây mất niềm tin xã hội, cô lập và mất phương hướng sống.	0.5	
Câu 2		3.0	
Trình bày các bước cơ bản trong tiến trình can thiệp khủng hoảng	Xây dựng sự đồng điệu - Bắt tay, giới thiệu bản thân - Xác định vị trí của mình một cách cần trọng - Lắng nghe tích cực Hiểu về vấn đề - Lượng giá nguy cơ: tự làm hại, gây hại cho người khác - Dạy kỹ năng tự trấn an Xây dựng kế hoạch hành động VD Chúng ta hãy gặp lại vào ..., Tôi sẽ giới thiệu bạn với ...	2.0	

	○ Có kế hoạch an toàn - phòng trường hợp căng thẳng ▪ VD Gọi số này, đến phòng cấp cứu này																												
	<table><tr><td>Tiêu chí</td><td>ABC</td><td>Robert's 7-Stage</td><td>SAFER-R</td><td>PFA-RAPID</td></tr><tr><td>Cấu trúc</td><td>3 bước</td><td>7 bước</td><td>6 bước</td><td>5 bước</td></tr><tr><td>Phạm vi áp dụng</td><td>Hỗ trợ ban đầu, đơn giản</td><td>Tư vấn lâm sàng, chuyên sâu</td><td>Khủng hoảng cấp tính, nhỏ lẻ</td><td>Khủng hoảng cộng đồng, thiên tai</td></tr><tr><td>Nhóm đối tượng</td><td>Cá nhân, học sinh</td><td>Người có nguy cơ cao</td><td>Nhóm nhỏ, cá nhân</td><td>Cộng đồng, số lượng lớn</td></tr><tr><td>Ưu điểm nổi bật</td><td>Dễ áp dụng, nhanh</td><td>Toàn diện, hệ thống</td><td>Rõ ràng, linh hoạt</td><td>Nhân văn, dễ nhân rộng</td></tr></table>	Tiêu chí	ABC	Robert's 7-Stage	SAFER-R	PFA-RAPID	Cấu trúc	3 bước	7 bước	6 bước	5 bước	Phạm vi áp dụng	Hỗ trợ ban đầu, đơn giản	Tư vấn lâm sàng, chuyên sâu	Khủng hoảng cấp tính, nhỏ lẻ	Khủng hoảng cộng đồng, thiên tai	Nhóm đối tượng	Cá nhân, học sinh	Người có nguy cơ cao	Nhóm nhỏ, cá nhân	Cộng đồng, số lượng lớn	Ưu điểm nổi bật	Dễ áp dụng, nhanh	Toàn diện, hệ thống	Rõ ràng, linh hoạt	Nhân văn, dễ nhân rộng	1.0		
Tiêu chí	ABC	Robert's 7-Stage	SAFER-R	PFA-RAPID																									
Cấu trúc	3 bước	7 bước	6 bước	5 bước																									
Phạm vi áp dụng	Hỗ trợ ban đầu, đơn giản	Tư vấn lâm sàng, chuyên sâu	Khủng hoảng cấp tính, nhỏ lẻ	Khủng hoảng cộng đồng, thiên tai																									
Nhóm đối tượng	Cá nhân, học sinh	Người có nguy cơ cao	Nhóm nhỏ, cá nhân	Cộng đồng, số lượng lớn																									
Ưu điểm nổi bật	Dễ áp dụng, nhanh	Toàn diện, hệ thống	Rõ ràng, linh hoạt	Nhân văn, dễ nhân rộng																									
B. Áp dụng kỹ năng vào xử lý tình huống						5.0																							
Câu 3						2.0																							
Phân tích tình trạng khủng hoảng:	Tuấn đang trải qua khủng hoảng phát triển và khủng hoảng tình huống chồng chéo: ○ Phát triển: Giai đoạn trưởng thành, xa nhà, áp lực học tập. ○ Tình huống: Ly hôn của cha mẹ, cô lập xã hội, kết quả học tập giảm sút.					0.5																							
Dấu hiệu nguy cơ và mức độ nghiêm trọng	○ Dấu hiệu nguy cơ: ▪ Lời nói mang tính buông xuôi: “Mỗi đêm tôi chỉ mong mình không thức dậy nữa.” → <i>Ý tưởng tự sát tiềm ẩn</i>. ▪ Hành vi: Tránh tiếp xúc, khóa cửa, rút lui xã hội. ▪ Vật chứng: Dao lam, vết xước cổ tay → <i>Tự gây thương tích</i>. ▪ Cảm xúc: Trống rỗng, mất ý nghĩa sống → <i>Trầm cảm</i>. ○ Đánh giá mức độ nghiêm trọng: → Mức độ NGUY CƠ CAO vì: ▪ Có ý tưởng buông bỏ sự sống. ▪ Có công cụ tự hại. ▪ Có hành vi rút lui cực đoan.					1.0																							

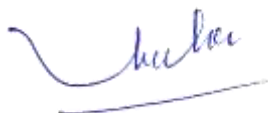
Các yếu tố làm tăng rủi ro và cản trở tiếp cận	○ Yếu tố làm tăng rủi ro: ▪ Khủng hoảng gia đình chưa giải quyết. ▪ Thiếu hỗ trợ xã hội. ▪ Không kết nối với dịch vụ tư vấn. ○ Cản trở tiếp cận: ▪ Tuấn từ chối tiếp xúc và khóa cửa, cho thấy mất lòng tin, đề kháng hỗ trợ. ▪ Kỳ thi sắp tới làm tăng căng thẳng và có thể làm tình hình xấu đi.	0.5									
Câu 4		2.0									
Mô hình phù hợp	○ Lựa chọn mô hình phù hợp: ▪ Roberts’ 7-Stage Model – vì: ▪ Mô hình đầy đủ, linh hoạt, phù hợp với trường hợp nguy cơ cao và từ chối hỗ trợ. ▪ Cho phép can thiệp sâu và từng bước, thiết lập quan hệ hỗ trợ, kiểm soát nguy cơ, phục hồi chức năng. ○ Cơ sở lựa chọn: ▪ Tuấn có biểu hiện khủng hoảng nghiêm trọng. ▪ Cần can thiệp có cấu trúc rõ ràng, từng bước để xây dựng lại kết nối và giảm rủi ro. ▪ Mô hình giúp xác định vấn đề gốc rễ và thiết lập kế hoạch dài hạn.	1.0									
Kế hoạch can thiệp theo 7 bước	<table><tr><th>Bước</th><th>Mô tả</th></tr><tr><td>1. Đánh giá tình trạng khủng hoảng và nguy cơ</td><td>Thu thập thông tin từ nhiều nguồn (bạn cùng phòng, cán bộ KTX, quan sát hành vi, phát hiện dao lam, lời nói tuyệt vọng...) để đánh giá mức độ nguy cơ (có ý tưởng tự sát, có công cụ, hành vi rút lui). Kết luận Tuấn đang ở mức nguy cơ cao, cần can thiệp khẩn cấp.</td></tr><tr><td>2. Thiết lập mối quan hệ hợp tác</td><td>Tiếp cận Tuấn một cách không phán xét, kiên nhẫn và tôn trọng không gian riêng tư. Sử dụng lắng nghe tích cực và phản hồi cảm xúc để xây dựng sự tin tưởng tối thiểu và giảm kháng cự. Có thể cần gặp nhiều lần, bắt đầu bằng giao tiếp gián tiếp.</td></tr><tr><td>3. Xác định các vấn đề chính</td><td>Làm rõ những sự kiện dẫn đến khủng hoảng: ly hôn cha mẹ, áp lực học tập, cô lập xã hội, rối loạn giấc ngủ và ý tưởng tiêu cực. Xác định các yếu tố</td></tr></table>	Bước	Mô tả	1. Đánh giá tình trạng khủng hoảng và nguy cơ	Thu thập thông tin từ nhiều nguồn (bạn cùng phòng, cán bộ KTX, quan sát hành vi, phát hiện dao lam, lời nói tuyệt vọng...) để đánh giá mức độ nguy cơ (có ý tưởng tự sát, có công cụ, hành vi rút lui). Kết luận Tuấn đang ở mức nguy cơ cao , cần can thiệp khẩn cấp.	2. Thiết lập mối quan hệ hợp tác	Tiếp cận Tuấn một cách không phán xét , kiên nhẫn và tôn trọng không gian riêng tư. Sử dụng lắng nghe tích cực và phản hồi cảm xúc để xây dựng sự tin tưởng tối thiểu và giảm kháng cự . Có thể cần gặp nhiều lần, bắt đầu bằng giao tiếp gián tiếp.	3. Xác định các vấn đề chính	Làm rõ những sự kiện dẫn đến khủng hoảng: ly hôn cha mẹ, áp lực học tập, cô lập xã hội, rối loạn giấc ngủ và ý tưởng tiêu cực. Xác định các yếu tố	1.0	
Bước	Mô tả										
1. Đánh giá tình trạng khủng hoảng và nguy cơ	Thu thập thông tin từ nhiều nguồn (bạn cùng phòng, cán bộ KTX, quan sát hành vi, phát hiện dao lam, lời nói tuyệt vọng...) để đánh giá mức độ nguy cơ (có ý tưởng tự sát, có công cụ, hành vi rút lui). Kết luận Tuấn đang ở mức nguy cơ cao , cần can thiệp khẩn cấp.										
2. Thiết lập mối quan hệ hợp tác	Tiếp cận Tuấn một cách không phán xét , kiên nhẫn và tôn trọng không gian riêng tư. Sử dụng lắng nghe tích cực và phản hồi cảm xúc để xây dựng sự tin tưởng tối thiểu và giảm kháng cự . Có thể cần gặp nhiều lần, bắt đầu bằng giao tiếp gián tiếp.										
3. Xác định các vấn đề chính	Làm rõ những sự kiện dẫn đến khủng hoảng: ly hôn cha mẹ, áp lực học tập, cô lập xã hội, rối loạn giấc ngủ và ý tưởng tiêu cực. Xác định các yếu tố										

		khởi phát và yếu tố duy trì để lên kế hoạch hỗ trợ.		
	4. Khám phá cảm xúc	Giúp Tuấn gọi tên cảm xúc: buồn bã, thất vọng, trống rỗng, vô nghĩa. Tạo không gian cho Tuấn chia sẻ tổn thương mà không bị thúc ép. Phản hồi đồng cảm để giúp Tuấn cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu.		
	5. Khám phá các lựa chọn thay thế	Thảo luận về những lựa chọn hỗ trợ: kết nối với tư vấn viên, hỗ trợ học tập, các hoạt động tích cực như vận động nhẹ, gặp bạn bè, chia nhỏ mục tiêu. Gợi ý các chiến lược đối phó lành mạnh thay cho tự hại.		
	6. Lập kế hoạch hành động cụ thể	Thiết lập kế hoạch bảo vệ an toàn: cam kết không tự hại, đồng ý gặp chuyên gia tư vấn tâm lý tại trường, quay lại lớp từ từ, giảm tải áp lực thi. Phối hợp với cán bộ KTX để hỗ trợ theo dõi.		
	7. Theo dõi, liên kết hỗ trợ	Duy trì tiếp xúc định kỳ, theo dõi sát sao hành vi và cảm xúc. Giới thiệu đến chuyên gia tâm lý lâm sàng nếu cần. Kết nối với nhóm hỗ trợ học tập và khuyến khích tái kết nối xã hội từ từ.		
Câu 5			1.0	
Vai trò của tự chăm sóc	○ Bảo vệ sức khỏe tinh thần người hỗ trợ, tránh kiệt sức, sang chấn thứ cấp. ○ Duy trì sự hiện diện tích cực và lòng trắc ẩn để đồng hành bền bỉ với thân chủ. ○ Tăng cường năng lực chuyên môn và sự sáng suốt trong ra quyết định.	0.5		
Chiến lược cụ thể	○ Thiết lập giới hạn công việc rõ ràng (không nhận trách nhiệm quá mức). ○ Thực hành chánh niệm, thở sâu, viết nhật ký phản tư. ○ Tìm giám sát chuyên môn thường xuyên. ○ Tham gia nhóm đồng nghiệp chia sẻ kinh nghiệm.	0.5		

	○ Chăm sóc thể chất: ngủ đủ, ăn uống lành mạnh, vận động nhẹ.		
	Điểm tổng	10.0	

TP. Hồ Chí Minh, ngày 29 tháng 06 năm 2025

Người duyệt đề



ThS. Trần Thư Hà

Giảng viên ra đề



ThS. Đặng Thị Hồng Nhung