



BÀI TEST (TRẮC NGHIỆM)

ĐÁNH GIÁ LO ÂU – TRẦM CẢM – STRESS (DASS-21)

Giới thiệu DASS-21

Năm 1995, Lovibond S.H và Lovibond P.F tại khoa tâm lý học Đại học New South Wales, Australia đã xây dựng nên thang đo đánh giá stress, lo âu và trầm cảm kí hiệu là DASS-42 (42 câu hỏi). Bên cạnh thang đo DASS-42 còn có một phiên bản rút gọn là DASS-21 được xây dựng năm 1997.

Thang đo DASS-21 đã được Viện Sức khoẻ tâm thần Quốc gia biên dịch, thử nghiệm trên một số đối tượng nghề nghiệp khác nhau. Thang đo DASS 21 đã được nhiều nghiên cứu đánh giá về tính giá trị, độ tin cậy và khẳng định có thể áp dụng tại Việt Nam, không có sự khác biệt về mặt văn hoá.

Thang đo DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale – DASS) gồm 21 câu hỏi giúp đánh giá mức độ rối loạn lo âu – trầm cảm - stress khá phổ biến hiện nay trong cộng đồng.

Bài test này thường được sử dụng để đánh giá tình trạng tâm lý của những người gặp khó khăn trong cuộc sống, như mất việc làm, chấn thương, hoặc đối mặt với các tình huống khó khăn.

Bài test dễ thực hiện, áp dụng được với nhiều đối tượng, người bệnh có thể làm tại nhà. Với mức độ chính xác tương đối cao, câu hỏi đơn giản giúp các bệnh nhân đánh giá sơ lược tình trạng của mình khi họ chưa sẵn sàng đi khám tâm lý hoặc chia sẻ với người khác, giúp họ có cơ sở để đi khám và điều trị sớm.

Bài test nhằm mục đích:

- Tự đánh giá tình trạng Sức khoẻ tinh thần cá nhân.
- Dự đoán về Sức khoẻ tinh thần và có kế hoạch thăm khám phù hợp.
- Tổng hợp thông tin để thuận tiện khi thăm khám với Bác sĩ/Chuyên gia

Đối tượng áp dụng làm bài test: từ 18 tuổi trở lên.



Nguyên tắc thực hiện bài test:

Hãy đọc mỗi câu hỏi và chọn đáp án gần giống nhất với ***tình trạng mà bạn cảm thấy trong suốt một tuần qua*** (khoanh tròn vào các số 0, 1, 2 và 3 tương ứng). Không có câu trả lời đúng hay sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.

Mô tả thang đo DASS-21

Thang đo DASS-21 dùng đánh giá cho cả Rối loạn lo âu (A: Anxiety), Trầm cảm (D: Depression) và Stress (S: Stress)

Thang đo DASS-21 là bộ công cụ tự điền gồm 21 tiêu mục chia thành 3 phần (A, D, S), tương ứng với mỗi phần là 7 tiêu mục.

- Phần DASS Stress gồm các tiêu mục 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18,
- Phần DASS Lo âu gồm các tiêu mục 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20,
- Phần DASS Trầm cảm gồm các tiêu mục 3, 5, 11, 13, 16, 17, 21.

Điểm cho mỗi tiêu mục là từ 0 đến 3 điểm, tùy mức độ và thời gian xuất hiện triệu chứng.

Mức độ đánh giá: có 4 mức độ

- 0-Không đúng với tôi chút nào cả
- 1-Đúng với tôi một phần, 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



Bảng câu hỏi test

Bảng test có 4 cột, cột đầu tiên được đánh dấu bằng 3 chữ cái là A, D và S tương ứng với rối loạn lo âu (A), trầm cảm (D), và stress (S).

Tình trạng	STT	Câu hỏi	Thang điểm			
			0	1	2	3
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 không thấy 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 bắt tay vào công việc	0	1	2	3
S	6	Tôi đã phản ứng thái quá khi có những sự việc xảy ra	0	1	2	3
A	7	Tôi bị ra mồ hôi (chẳng hạn như mồ hôi tay...)	0	1	2	3
S	8	Tôi thấy mình đang suy nghĩ quá nhiều	0	1	2	3
A	9	Tôi lo lắng về những tình huống có thể khiến tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười	0	1	2	3
D	10	Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả	0	1	2	3
S	11	Tôi thấy bản thân 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 chán nản, thất vọng	0	1	2	3
S	14	Tôi không chấp nhận được việc có cái gì đó xen vào cản trở việc tôi đang làm	0	1	2	3
A	15	Tôi thấy mình gần như hoảng loạn	0	1	2	3
D	16	Tôi không thấy háng hái với bất kỳ việc gì nữa	0	1	2	3
D	17	Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người	0	1	2	3
S	18	Tôi thấy mình khá dễ phật ý, tự ái	0	1	2	3
A	19	Tôi nghe thấy rõ tiếng nhịp tim dù chẳng làm việc gì cả (ví dụ, tiếng 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



Kết quả điểm đánh giá

Sau khi trả lời và tự đánh giá điểm của tất cả các câu hỏi có ký hiệu A hoặc D hoặc S trên bảng đánh giá DASS-21, cộng lại và nhân với 2 rồi so sánh với tương ứng theo bảng kết quả sau:

Mức độ	Lo âu (A)	Trầm cảm (D)	Stress (S)
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

Ví dụ: Đánh giá mức độ **rối loạn lo âu** dựa trên kết quả test

Nếu muốn test rối loạn lo âu thì chỉ trả lời và tính điểm ở những câu hỏi hàng A. Điểm được tính bằng tổng điểm các câu trả lời và nhân với 2.

Mức độ	Lo âu (A)	Đánh giá tình trạng và điều cần làm
Bình thường	0-7	Tâm lý cân bằng tốt
Nhẹ	8-9	Cần chú ý đến cảm xúc, điều chỉnh suy nghĩ của bản thân, tìm nguyên nhân để giải quyết, có thể tham vấn chuyên gia tâm lý để điều chỉnh
Vừa	10-14	Cần đi thăm khám bác sĩ

Lưu ý: Kết quả bài test này chỉ mang tính chất tham khảo, không có giá trị thay thế chẩn đoán y khoa bởi bác sĩ/chuyên gia có chuyên môn.

Nguồn tham khảo: [Viện Sức khỏe Tâm thần, Bệnh viện Bạch Mai](#)

