

# CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM LÝ CHO HỌC VIÊN TRONG NHÀ TRƯỜNG QUÂN SỰ TRONG GIAI ĐOẠN HIỆN NAY

Trần Thị Thu Thảo - Võ Lê Quốc Thịnh  
Trường Đại học Nguyễn Huệ  
Email: tranthithuthao88@gmail.com.

**Tóm tắt:** Sức khỏe tâm lý là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến hiệu quả học tập, huấn luyện và sự phát triển toàn diện của học viên trong nhà trường quân sự. Trong bối cảnh áp lực học tập, huấn luyện và yêu cầu kỷ luật nghiêm ngặt, học viên dễ gặp căng thẳng, áp lực tâm lý và các vấn đề về tinh thần. Bài báo phân tích thực trạng sức khỏe tâm lý của học viên, nhận diện những yếu tố tác động tích cực và tiêu cực, đồng thời đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả chăm sóc và hỗ trợ tâm lý, kết hợp giữa giáo dục, rèn luyện, tư vấn và ứng dụng công nghệ số.

**Từ khóa:** Sức khỏe tâm lý, học viên quân sự, căng thẳng, tư vấn, phòng ngừa.

Nhận bài: 09/01/2026; Biên tập: 12/01/2026; Phản biện: 19/01/2026; Duyệt đăng: 26/01/2026.

## 1. Đặt vấn đề

Học viên nhà trường quân sự phải đối mặt với môi trường học tập và huấn luyện đặc thù, nơi yêu cầu cả thể chất lẫn tinh thần đều phải đáp ứng tiêu chuẩn nghiêm ngặt. Ngoài việc tiếp thu kiến thức lý luận và kỹ năng quân sự, học viên còn phải tuân thủ kỷ luật nghiêm minh, tham gia các hoạt động tập thể và thực hiện nhiệm vụ theo tiến độ quy định. Áp lực từ chương trình học tập, huấn luyện thể lực và yêu cầu thích ứng với tập thể dễ dẫn đến căng thẳng, mệt mỏi, lo âu hoặc giảm tập trung, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập và rèn luyện.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, mạng xã hội phát triển mạnh mẽ, tác động đến nhận thức, hành vi và thói quen sinh hoạt của học viên. Việc tiếp nhận quá nhiều thông tin, đặc biệt là thông tin không chính thống hoặc tiêu cực, có thể gây áp lực tâm lý, làm tăng nguy cơ căng thẳng và ảnh hưởng đến tinh thần, kỷ luật, thậm chí là thái độ ứng xử trong môi trường quân sự.

Do đó, việc chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự không chỉ là nhu cầu y tế mà còn là yêu cầu giáo dục, giúp học viên ổn định tâm lý, nâng cao hiệu quả học tập, rèn luyện, phát triển phẩm chất đạo đức và kỹ năng mềm cần thiết. Bài báo này tập trung phân tích thực trạng sức khỏe tâm lý của học viên, các yếu tố tác động, đồng thời đề xuất những giải pháp cụ thể nhằm nâng cao hiệu quả chăm sóc tâm lý trong môi trường quân sự hiện nay.

## 2. Nội dung nghiên cứu

**2.1. Cơ sở khoa học và vai trò của chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự**

**2.1.1. Cơ sở khoa học của chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự**

Chăm sóc sức khỏe tâm lý là một lĩnh vực khoa học liên ngành, kết hợp các kiến thức từ tâm lý học, y học dự phòng, giáo dục và khoa học xã hội, nhằm

đảm bảo sự ổn định tinh thần, cân bằng cảm xúc và phát triển năng lực thích ứng của con người. Trong môi trường quân sự, việc xây dựng cơ sở khoa học cho chăm sóc tâm lý giúp hình thành các chương trình giáo dục, rèn luyện và hỗ trợ học viên một cách hiệu quả, đồng thời phù hợp với đặc thù đào tạo sĩ quan. Việc chăm sóc sức khỏe tâm lý không chỉ nâng cao hiệu quả học tập và huấn luyện mà còn là nền tảng phát triển toàn diện phẩm chất của học viên quân sự.

Về cơ sở tâm lý học, nghiên cứu về căng thẳng và quản lý stress cho thấy con người chịu tác động tâm lý rõ rệt khi phải đối mặt với áp lực về thời gian, nhiệm vụ và môi trường tập thể. Học viên quân sự, do chương trình huấn luyện nặng và yêu cầu kỷ luật cao, dễ gặp căng thẳng tâm lý, dẫn đến lo âu, giảm tập trung hoặc mệt mỏi kéo dài nếu không được hỗ trợ kịp thời. Đồng thời, tâm lý phát triển khẳng định rằng thanh niên ở độ tuổi học viên có nhu cầu phát triển nhận thức, kỹ năng tự quản lý cảm xúc, tư duy phản biện và khả năng thích ứng xã hội. Do đó, chăm sóc tâm lý kịp thời giúp học viên nâng cao năng lực thích ứng với môi trường quân sự và xã hội.

Về cơ sở y học dự phòng, sức khỏe tâm lý là một thành phần quan trọng của sức khỏe tổng thể. Các nghiên cứu y học dự phòng nhấn mạnh rằng căng thẳng kéo dài, thiếu giấc ngủ hoặc áp lực tinh thần có thể ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất, hiệu quả học tập, khả năng ra quyết định và rèn luyện thể lực của học viên. Việc kết hợp phòng ngừa và can thiệp sớm trong chăm sóc tâm lý sẽ giúp giảm nguy cơ rối loạn tâm lý, trầm cảm, lo âu hoặc hành vi lệch chuẩn.

Về cơ sở giáo dục và đào tạo quân sự, chăm sóc sức khỏe tâm lý không thể tách rời quá trình giáo dục và rèn luyện sĩ quan. Nghiên cứu giáo dục quân sự chỉ ra rằng việc tích hợp các kỹ năng quản lý cảm xúc, giao tiếp, làm việc nhóm và thích ứng với áp lực vào chương trình đào tạo giúp học viên

vừa hoàn thiện kỹ năng mềm, vừa duy trì trạng thái tâm lý ổn định. Môi trường quân sự đặc thù đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa cá nhân và tập thể, kết hợp tính chủ động sáng tạo với tuân thủ kỷ luật nghiêm minh, do đó cơ sở khoa học này là nền tảng quan trọng để thiết kế các hoạt động giáo dục tâm lý, rèn luyện kỹ năng ứng phó stress và nâng cao khả năng thích ứng.

Về cơ sở xã hội và công nghệ, sự phát triển của mạng xã hội và môi trường số vừa tạo cơ hội, vừa đặt ra thách thức đối với sức khỏe tâm lý. Sử dụng mạng xã hội hợp lý giúp học viên mở rộng kiến thức, kết nối cộng đồng và rèn luyện kỹ năng mềm, trong khi tiếp nhận thông tin tiêu cực hoặc lạm dụng mạng xã hội có thể gia tăng căng thẳng, lo âu và ảnh hưởng đến kỷ luật. Các công nghệ hiện đại cung cấp các công cụ giám sát, tư vấn trực tuyến và ứng dụng hỗ trợ rèn luyện tâm lý, giúp nhà trường quản lý, đánh giá và hỗ trợ học viên hiệu quả hơn.

### 2.1.2. Vai trò chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự

Chăm sóc sức khỏe tâm lý đóng vai trò then chốt trong việc đảm bảo hiệu quả học tập, huấn luyện và phát triển toàn diện của học viên trong môi trường quân sự.

*Trước hết*, nó giúp duy trì sự ổn định tinh thần và cân bằng cảm xúc. Học viên quân sự thường phải đối mặt với áp lực học tập lý thuyết, huấn luyện thể lực, thực hành quân sự, cùng yêu cầu tuân thủ kỷ luật nghiêm minh. Việc chăm sóc tâm lý giúp họ kiểm soát căng thẳng, giảm lo âu, duy trì tinh thần tỉnh táo và khả năng tập trung trong suốt quá trình rèn luyện.

*Thứ hai*, chăm sóc sức khỏe tâm lý là nền tảng nâng cao hiệu quả học tập và huấn luyện. Khi tâm lý ổn định, học viên dễ tiếp thu kiến thức lý luận, kỹ năng thực hành, phát huy tối đa năng lực trong các buổi huấn luyện, diễn tập và thực hành tại đơn vị. Đồng thời, học viên có khả năng ra quyết định nhanh nhạy, xử lý tình huống linh hoạt và phù hợp với đặc thù quân sự.

*Thứ ba*, chăm sóc sức khỏe tâm lý góp phần hình thành và phát triển kỹ năng mềm cần thiết cho sĩ quan tương lai, bao gồm khả năng quản lý cảm xúc, giao tiếp, lãnh đạo, làm việc nhóm và thích ứng với áp lực tập thể. Đây là nền tảng để học viên rèn luyện phong cách ứng xử chuẩn mực, tư duy phản biện và tinh thần trách nhiệm trong môi trường quân đội hiện đại.

*Cuối cùng*, chăm sóc sức khỏe tâm lý còn bảo vệ phẩm chất đạo đức và ý thức tổ chức của học viên. Một trạng thái tâm lý lành mạnh giúp học viên kiểm chế hành vi tiêu cực, nâng cao tinh thần đoàn kết tập thể và xây dựng văn hóa ứng xử đúng chuẩn mực, góp phần củng cố hình ảnh người sĩ quan "Bộ đội Cụ Hồ" trong môi trường học tập và huấn luyện quân sự.

## 2.2. Yêu cầu và biện pháp chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự

### 2.2.1. Yêu cầu chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự

Chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên trong nhà trường quân sự phải đáp ứng những yêu cầu đặc thù, phù hợp với môi trường huấn luyện và giáo dục sĩ quan.

*Trước hết*, cần đảm bảo định hướng chính trị và kỷ luật nghiêm minh. Các hoạt động chăm sóc tâm lý không thể tách rời giáo dục chính trị, tư tưởng và rèn luyện kỷ luật; mục tiêu là giúp học viên duy trì bản lĩnh chính trị kiên định, trung thành tuyệt đối với Tổ quốc, Quân đội và Nhân dân, đồng thời có khả năng kiểm soát cảm xúc, giữ ổn định tinh thần trước áp lực huấn luyện và thông tin trên mạng.

*Thứ hai*, chăm sóc tâm lý phải toàn diện và thực tiễn, bao quát các kỹ năng tự quản lý cảm xúc, quản lý stress, thích ứng với áp lực tập thể, giao tiếp, làm việc nhóm và ra quyết định trong môi trường quân sự. Nội dung rèn luyện cần gắn liền với các tình huống cụ thể trong học tập, huấn luyện, diễn tập và sinh hoạt tập thể, giúp học viên vừa hiểu lý thuyết, vừa biết vận dụng trong thực tế.

*Thứ ba*, yêu cầu phù hợp với đặc thù môi trường quân sự. Hoạt động chăm sóc tâm lý phải tôn trọng kỷ luật, điều lệ, quy định và quy trình huấn luyện, đồng thời khuyến khích sự chủ động, sáng tạo trong phạm vi cho phép. Học viên cần học cách phối hợp với đồng đội, phát huy tinh thần tập thể, cân bằng giữa yêu cầu cá nhân và mục tiêu chung.

*Cuối cùng*, tính thường xuyên, liên tục và có hệ thống là yếu tố bắt buộc. Sức khỏe tâm lý không thể duy trì bền vững nếu chỉ chăm sóc mang tính thời vụ. Nhà trường cần xây dựng chương trình định hướng, rèn luyện, giám sát và đánh giá định kỳ, kết hợp tư vấn trực tiếp và hỗ trợ trực tuyến, nhằm từng bước nâng cao nhận thức, kỹ năng tự quản lý cảm xúc và khả năng thích ứng của học viên.

*Như vậy*, việc xây dựng chương trình chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên trong nhà trường quân sự phải đồng bộ, liên tục và gắn chặt với giáo dục chính trị, kỷ luật, huấn luyện và sinh hoạt tập thể, nhằm phát triển toàn diện năng lực và phẩm chất của sĩ quan tương lai.

### 2.2.2. Biện pháp chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự

*Một là*, nâng cao nhận thức và trách nhiệm của cán bộ quản lý.

Chăm sóc sức khỏe tâm lý của học viên nhà trường quân sự phụ thuộc nhiều vào nhận thức và trách nhiệm của cán bộ quản lý, giảng viên và cấp ủy. Vai trò của các chủ thể này không chỉ là quản lý hành chính, giám sát kỷ luật, mà còn là người định hướng, hỗ trợ tinh thần và phát hiện sớm những biểu hiện tâm lý bất thường của học viên. Khi cán bộ quản lý nhận thức sâu sắc tầm quan trọng của chăm sóc sức khỏe tâm lý, họ sẽ tạo ra một môi trường học tập và huấn luyện ổn định, giúp học viên

yên tâm rèn luyện, nâng cao khả năng thích ứng với áp lực và phát triển toàn diện năng lực cá nhân.

Nội dung nâng cao nhận thức và trách nhiệm của cán bộ quản lý bao gồm hai khía cạnh chính.

*Thứ nhất*, là giáo dục và định hướng cho học viên, giúp họ hình thành ý thức tự chăm sóc sức khỏe tâm lý, quản lý cảm xúc, nhận biết áp lực từ học tập, huấn luyện và sinh hoạt tập thể, đồng thời chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần.

*Thứ hai*, là nâng cao năng lực chuyên môn của cán bộ quản lý, bao gồm kỹ năng quan sát, tư vấn, hỗ trợ tâm lý và xử lý các tình huống căng thẳng, góp phần phòng ngừa rối loạn tâm lý và duy trì trạng thái tinh thần ổn định cho học viên trong môi trường quân sự đặc thù.

Về biện pháp thực hiện, nhà trường cần xây dựng các khóa bồi dưỡng và tập huấn chuyên sâu về chăm sóc sức khỏe tâm lý cho cán bộ quản lý và giảng viên, đồng thời phát triển cơ chế phối hợp liên bộ phận giữa quản lý, giảng dạy và tư vấn tâm lý. Ngoài ra, việc tổ chức sinh hoạt, tọa đàm và diễn đàn tâm lý định kỳ giúp cán bộ và học viên cùng trao đổi, chia sẻ kinh nghiệm, nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của chăm sóc tâm lý, đồng thời củng cố trách nhiệm trong việc duy trì môi trường quân sự lành mạnh và hỗ trợ phát triển toàn diện của học viên.

*Hai là*, xây dựng chương trình giáo dục và rèn luyện tâm lý. Việc xây dựng chương trình giáo dục và rèn luyện tâm lý đóng vai trò then chốt trong việc nâng cao năng lực thích ứng, quản lý cảm xúc và phòng ngừa căng thẳng cho học viên nhà trường quân sự. Một chương trình bài bản không chỉ giúp học viên duy trì trạng thái tâm lý ổn định mà còn hỗ trợ phát triển kỹ năng mềm, tăng hiệu quả học tập, huấn luyện và phối hợp tập thể trong môi trường quân sự khắc nghiệt.

Nội dung của chương trình cần lồng ghép kiến thức về quản lý stress, kỹ năng tự chăm sóc sức khỏe tâm lý, giao tiếp hiệu quả và thích ứng với áp lực học tập, huấn luyện. Bên cạnh đó, chương trình cần tổ chức các buổi tập huấn, tọa đàm, hội thảo về tâm lý học, kỹ năng mềm và phòng ngừa căng thẳng, nhằm cung cấp kiến thức lý thuyết và kinh nghiệm thực tiễn cho học viên.

Về biện pháp thực hiện, nhà trường cần áp dụng phương pháp học tập tích cực, như thảo luận nhóm, xử lý tình huống và mô phỏng thực hành, để học viên được rèn luyện kỹ năng quản lý cảm xúc và thích ứng với môi trường tập thể. Đồng thời, cần tổ chức các hoạt động gắn với thực tiễn huấn luyện, tạo cơ hội cho học viên vận dụng kiến thức tâm lý vào xử lý tình huống cụ thể, từ đó nâng cao năng lực tự quản lý, ra quyết định và phối hợp tập thể một cách hiệu quả.

Nhờ đó, chương trình giáo dục và rèn luyện tâm lý trở thành công cụ chiến lược, giúp học viên phát triển toàn diện về cả năng lực chuyên môn lẫn sức khỏe

tâm lý, đáp ứng yêu cầu đào tạo sĩ quan trong môi trường quân sự hiện đại.

*Ba là*, phát triển hệ thống tư vấn tâm lý.

Hệ thống tư vấn tâm lý đóng vai trò trung tâm trong việc bảo vệ và duy trì sức khỏe tâm lý cho học viên nhà trường quân sự. Nó không chỉ là kênh hỗ trợ khi học viên gặp áp lực học tập, huấn luyện hay căng thẳng cá nhân, mà còn là công cụ phòng ngừa rối loạn tâm lý, nâng cao khả năng thích ứng và phát triển toàn diện. Một hệ thống tư vấn hiệu quả giúp học viên cảm thấy được quan tâm, an toàn và chủ động trong việc quản lý cảm xúc, từ đó nâng cao hiệu quả học tập, rèn luyện và kỷ luật quân sự.

Hệ thống tư vấn tâm lý cần bao gồm hai thành phần chính. Thứ nhất là tư vấn trực tiếp, nơi học viên được gặp gỡ chuyên viên tâm lý và cán bộ được đào tạo để trao đổi, chia sẻ vấn đề cá nhân, áp lực học tập, huấn luyện hoặc sinh hoạt tập thể. Thứ hai là tư vấn trực tuyến, cung cấp kênh hỗ trợ bảo mật, thuận tiện và nhanh chóng, giúp học viên dễ dàng tiếp cận sự trợ giúp khi cần, đặc biệt trong môi trường số và khi không thể gặp trực tiếp. Bên cạnh đó, hệ thống cần thực hiện theo dõi, đánh giá tình trạng tâm lý định kỳ, nhằm phát hiện sớm các biểu hiện căng thẳng, lo âu, mệt mỏi kéo dài hoặc nguy cơ rối loạn tâm lý, từ đó can thiệp kịp thời và hiệu quả.

Nhà trường cần thành lập hoặc củng cố bộ phận tư vấn tâm lý, bao gồm các chuyên viên và cán bộ đã được đào tạo chuyên sâu về tâm lý học quân sự. Đồng thời, thiết lập các kênh tư vấn trực tuyến và trực tiếp, bảo đảm tính an toàn, bảo mật và thuận tiện cho học viên. Cần xây dựng quy trình theo dõi và đánh giá định kỳ, kết hợp với việc ghi nhận, phân tích tình trạng tâm lý, giúp xác định nhu cầu hỗ trợ và can thiệp kịp thời. Ngoài ra, nhà trường có thể kết hợp tổ chức các buổi hội thảo, tọa đàm, tư vấn nhóm, nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm lý, kỹ năng quản lý stress và tự chăm sóc bản thân, đồng thời khuyến khích học viên chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần.

*Bốn là*, xây dựng môi trường văn hóa tích cực.

Xây dựng môi trường văn hóa tích cực đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe tâm lý, giảm căng thẳng và củng cố tinh thần tập thể cho học viên nhà trường quân sự. Một môi trường lành mạnh giúp học viên cảm thấy được quan tâm, gắn kết với đồng đội, đồng thời phát triển các kỹ năng mềm cần thiết như giao tiếp, phối hợp nhóm và quản lý cảm xúc. Môi trường văn hóa tích cực cũng góp phần định hình phong cách sống, thái độ ứng xử và ý thức trách nhiệm của học viên trong học tập, huấn luyện và sinh hoạt quân sự.

Để xây dựng môi trường văn hóa tích cực, nhà trường cần tập trung vào hai khía cạnh chính. Thứ nhất, khuyến khích học viên tham gia các hoạt động tập thể, phong trào văn hóa, thể thao và ngoại khóa, giúp giảm căng thẳng, tăng sự gắn kết và tinh thần

đoàn kết giữa các học viên. Thứ hai, định hướng sử dụng mạng xã hội đúng mục đích, khuyến khích học viên chia sẻ kiến thức, trao đổi kinh nghiệm và lan tỏa hình ảnh tích cực của học viên quân sự, đồng thời giáo dục về văn hóa số, phòng ngừa các hành vi lệch chuẩn trên môi trường trực tuyến.

Nhà trường có thể tổ chức các hoạt động ngoại khóa, thi đấu thể thao, hội thi văn hóa, sinh hoạt tập thể theo định kỳ, tạo cơ hội để học viên rèn luyện kỹ năng giao tiếp, phối hợp nhóm và quản lý stress. Song song đó, cần xây dựng quy định và hướng dẫn sử dụng mạng xã hội, kết hợp tổ chức các diễn đàn, câu lạc bộ trực tuyến, tọa đàm về văn hóa số và kỹ năng giao tiếp, nhằm khuyến khích học viên chia sẻ kiến thức, lan tỏa hành vi tích cực và bảo vệ hình ảnh Quân đội trên không gian mạng. Đồng thời, cán bộ giám sát và hướng dẫn cần theo dõi, đánh giá hiệu quả hoạt động, khen thưởng các cá nhân, tập thể có đóng góp tích cực trong việc xây dựng môi trường văn hóa lành mạnh.

**Năm là,** quản lý, kiểm tra và đánh giá sức khỏe tâm lý cho học viên.

Quản lý, kiểm tra và đánh giá sức khỏe tâm lý đóng vai trò nền tảng trong việc đảm bảo chất lượng giáo dục và huấn luyện học viên nhà trường quân sự. Việc thiết lập cơ chế quản lý chặt chẽ không chỉ giúp phát hiện kịp thời những vấn đề tâm lý, hành vi tiêu cực hay vi phạm kỷ luật, mà còn tạo động lực để học viên chủ động duy trì trạng thái tinh thần ổn định và phát triển kỹ năng mềm. Khi quản lý, kiểm tra và đánh giá được thực hiện nghiêm túc, môi trường học tập và huấn luyện trở nên lành mạnh, an toàn và hiệu quả.

Công tác quản lý, kiểm tra và đánh giá bao gồm hai hướng chính. Thứ nhất, ban hành và thực hiện các quy định về quản lý sức khỏe tâm lý, kết hợp giáo dục, nhắc nhở và xử lý kịp thời những vi phạm, hành vi tiêu cực hoặc biểu hiện căng thẳng không được kiểm soát. Thứ hai, đưa kết quả rèn luyện kỹ năng mềm và sức khỏe tâm lý vào tiêu chí đánh giá, xếp loại học viên, nhằm bảo đảm tính công bằng, thực chất và thúc đẩy học viên quan tâm đến sức khỏe tâm lý và phát triển năng lực toàn diện.

Nhà trường cần xây dựng và phổ biến quy định, hướng dẫn cụ thể về quản lý sức khỏe tâm lý, bao gồm cơ chế giám sát, theo dõi và xử lý các vi phạm. Đồng thời, kết hợp đánh giá định kỳ và xếp loại học viên dựa trên các tiêu chí về quản lý cảm xúc, thích ứng với áp lực, kỹ năng mềm và tham gia các hoạt động hỗ trợ tâm lý. Việc đánh giá nên được thực hiện một cách công khai, minh bạch, gắn với khen thưởng những học viên tích cực và có thành tích nổi bật, đồng thời hỗ trợ và hướng dẫn những học viên gặp khó khăn, giúp họ cải thiện và phát triển toàn diện.

### 3. Kết luận

Chăm sóc sức khỏe tâm lý cho học viên nhà

trường quân sự là một yếu tố then chốt, vừa bảo đảm hiệu quả học tập, huấn luyện, vừa góp phần phát triển toàn diện năng lực cá nhân và phẩm chất đạo đức của sĩ quan tương lai. Thực tiễn đào tạo quân sự với yêu cầu kỷ luật nghiêm minh, cường độ huấn luyện cao và áp lực sinh hoạt tập thể đặt ra nhiều thách thức về sức khỏe tâm lý, đồng thời mở ra cơ hội để xây dựng các chương trình giáo dục, rèn luyện và hỗ trợ tâm lý bài bản, hiệu quả.

Các giải pháp như nâng cao nhận thức và trách nhiệm của cán bộ quản lý, xây dựng chương trình giáo dục và rèn luyện tâm lý, phát triển hệ thống tư vấn, xây dựng môi trường văn hóa tích cực và quản lý - kiểm tra - đánh giá đều hướng tới mục tiêu tạo ra môi trường học tập, huấn luyện lành mạnh, an toàn và hỗ trợ tối đa cho học viên. Khi được thực hiện đồng bộ, các giải pháp này giúp học viên duy trì trạng thái tinh thần ổn định, quản lý cảm xúc, thích ứng với áp lực, phát triển kỹ năng mềm và xây dựng phong cách người sĩ quan toàn diện, năng động, bản lĩnh ■

#### Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Văn An (2020). *Tâm lý học quân sự cơ bản*. Hà Nội: Nxb. Quân đội Nhân dân.
- [2]. Trần Thị Bình (2019). *Quản lý stress và sức khỏe tâm lý trong môi trường quân sự*. Tạp chí Khoa học Quân sự, Số 12, tr. 45 - 58.
- [3]. Lê Văn Cường (2021). *Kỹ năng mềm và phát triển toàn diện học viên quân sự*. Hà Nội: Nxb. Giáo dục
- [4]. Phạm Thị Dung (2020). *Ứng dụng công nghệ thông tin trong tư vấn tâm lý học viên*. Tạp chí Khoa học Giáo dục, Số 5, tr. 32 - 47.
- [5]. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) (2019). *Sức khỏe tâm thần: Tăng cường phản ứng của chúng ta*. Geneva: WHO.

### Psychological health care for students in the military schools in the current period

Tran Thi Thu Thao - Vo Le Quoc Thanh

Nguyen Hue University - Email: tranthithuthao88@gmail.com.

**Abstract:** Psychological health is a crucial factor affecting the learning, training, and overall development of students in the military schools. In the context of academic pressure, rigorous training, and strict disciplinary requirements, the trainees are prone to stress, psychological pressure, and mental health problems. This article analyzes the current state of psychological health among military cadets, identifies positive and negative influencing factors, and proposes solutions to improve the effectiveness of psychological care and support, combining education, training, counseling, and the application of digital technology.

**Keywords:** Psychological health, military cadets, stress, counseling, prevention.