

# Phát triển kỹ năng điều chỉnh cảm xúc cho học viên đào tạo sĩ quan chỉ huy tham mưu ở Trường Sĩ quan Lục quân 1 trong bối cảnh hiện nay

Lê Hải Ninh\*; Bùi Ngọc Sơn\*\*

\*Thiếu tá, ThS, GV Khoa Tâm lý học quân sự, Học viện Chính trị

\*\*Đại úy, Lớp 40E, Hệ 2, Học viện Chính trị

Received: 22/3/2024; Accepted: 2/4/2024; Published: 17/4/2024

**Abstract:** Emotion regulation skills are a form of life skill, playing a very important role, helping people control emotions and improve personality qualities. For the training staff of commanding officers, advising on the formation and development of emotion regulation skills is an important and necessary content to meet the goals and training requirements of the school and successfully complete their responsibilities and duties after completing the training. graduate.

Students' emotion regulation skills help them make good use of their own internal emotional states and take responsibility for their behaviors and be flexible in solving problems, especially problems that arise in learning, training, living activities and social relationships during the training process at school.

**Keywords:** Students; skill; regulate emotions.

## 1. Đặt vấn đề

Cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần và tác động mạnh mẽ đến hiệu quả công việc, học tập, khả năng sáng tạo của con người. Học viên (HV) đào tạo ở các trường sĩ quan được tuyển chọn qua kỳ thi tuyển sinh, cơ bản các HV mới tốt nghiệp phổ thông trung học, bước vào môi trường hoàn toàn mới, đào tạo để trở thành người cán bộ, sĩ quan. Quá trình đào tạo, HV phải thực hiện nhiều nhiệm vụ, giải quyết, xử lý nhiều tình huống phong phú, đa dạng, mối quan hệ giao tiếp phức tạp, nhạy cảm trong một môi trường nghiêm ngặt về điều lệnh, điều lệ và kỷ luật quân đội.

Để đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo, cũng như hình thành, phát triển phẩm chất nhân cách cán bộ, sĩ quan, HV phải có kỹ năng sống nói chung, đặc biệt là kỹ năng điều chỉnh cảm xúc (KNĐCCX) để kiểm soát, điều khiển, điều chỉnh cảm xúc; làm chủ được cảm xúc bản thân luôn ở trạng thái cân bằng. Vì vậy, HV cần phải biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân hợp lý nhằm khắc phục những tiêu cực kể trên.

Trường SQLQ1 bước đầu đã có chủ trương, biện pháp hình thành và phát triển KNĐCCX cho HV và bước đầu thu được những kết quả khả quan. Tuy nhiên, trong thực tế vẫn còn một số HV kỹ năng sống hạn chế, khả năng ứng xử, giao tiếp, giải quyết các mối quan hệ không linh hoạt dập khuôn, máy móc... Vẫn còn những HV chưa biết khả năng làm chủ bản thân, KNĐCCX còn hạn chế, bị những tác động tiêu

cực từ môi trường sống của xã hội cảm dỗ. Kết quả học tập, rèn luyện của một số HV chưa đạt mục tiêu, yêu cầu đề ra; một số HV chưa chú trọng rèn luyện phẩm chất, đạo đức lối sống, vi phạm quy định của đơn vị, cá biệt có trường hợp vi phạm đến mức phải xử lý kỷ luật buộc thôi học. Do vậy, cần thiết phải có những biện pháp tâm lý sư phạm nhằm phát triển KNĐCCX cho HV

## 2. Biện pháp tâm lý sư phạm phát triển KNĐCCX cho HV đào tạo sĩ quan chỉ huy tham mưu ở trường SQLQ 1

**2.1. Giáo dục nâng cao nhận thức cho HV về KNĐCCX.** Đây là biện pháp có vị trí, vai trò quan trọng hàng đầu trong phát triển KNĐCCX cho HV. Trên cơ sở giáo dục, bồi dưỡng KNĐCCX, HV mới nhận thức đúng đắn vị trí, vai trò, tầm quan trọng của KNĐCCX đối với hình thành, phát triển nhân cách của người học, giúp HV đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu đào tạo của nhà trường.

Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt một số nội dung, yêu cầu sau:

Làm tốt công tác giáo dục nâng cao nhận thức, giúp HV ý thức rõ tầm quan trọng và những yêu cầu, nội dung về phát triển KNĐCCX cần đạt được cho mỗi HV.

Thường xuyên tổ chức các hình thức giáo dục phong phú như: thông qua các bài giảng, các nội dung học tập để cung cấp cho HV những hiểu biết về khái niệm, loại cảm xúc, vị trí, vai trò, biểu hiện KNĐCCX,

nghệ thuật ứng xử trong các tình huống thực tiễn khác nhau. Bồi dưỡng kỹ năng sử dụng cảm xúc cho HV chi tiết, cụ thể, tỉ mỉ, hướng dẫn HV cách thức, biện pháp thực hiện kỹ năng thành phần này.

*Thường xuyên tổ chức các hoạt động học tập, rèn luyện của HV phong phú, đa dạng, khoa học tạo cho HV niềm say mê, hứng thú tích cực tham gia vào các hoạt động chung của tập thể, từ đó làm cho việc học tập, rèn luyện của HV không bị căng thẳng, nhàm chán.*

*Hướng dẫn HV cách thức, phương pháp thực hiện các nội dung phát triển KNĐCCX thông qua việc tổ chức tốt các hoạt động sư phạm, hoạt động quân sự một cách thường xuyên, liên tục với mức độ khó khăn, phức tạp tăng dần theo thời gian đào tạo phù hợp với khả năng của HV và phù hợp với những nội dung cần đạt được về mức độ phát triển KNĐCCX. Kịp thời động viên, khen thưởng, biểu dương những cá nhân có cách thức, phương pháp tổ chức hoạt động phù hợp, sáng tạo đáp ứng tốt các yêu cầu và nội dung phát triển KNĐCCX đã được xác định.*

## **2.2. Đổi mới nội dung, PPDH; hình thức thi, kiểm tra nhằm phát triển KNĐCCX cho HV**

Đây là biện pháp có vị trí, vai trò quan trọng trong rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho HV.

Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt nội dung, yêu cầu sau:

*Đổi mới nội dung, PPDH phát huy được tính chủ động, tích cực, sáng tạo của người học. Các trường sĩ quan trong toàn quân đang thực hiện đổi mới nội dung, PPDH nhằm nâng cao chất lượng GD&ĐT HV.*

*Đối với các cơ quan chức năng. Cần làm tốt chức năng tham mưu cho Đảng ủy, Ban Giám hiệu nhà trường về công tác rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho HV. Phối hợp với các cơ quan liên quan và các khoa giáo viên đầu tư nghiên cứu, khảo sát thực tế để xây dựng mô hình, mục tiêu đào tạo cho phù hợp thực tiễn hoạt động quân sự của đối tượng đào tạo ở các trường sĩ quan.*

*Hình thức thi, kiểm tra phải phong phú, đa dạng, phù hợp với từng đối tượng đào tạo, từng nhà trường. Hình thức thi, kiểm tra phải thường xuyên được đổi mới, phát huy được tính độc lập, sáng tạo của HV, bảo đảm vừa kiểm tra được trình độ, kiến thức của người học, đồng thời rèn luyện phong cách, tác phong chỉ huy, tính độc lập, sáng tạo trong giải quyết, xử lý các tình huống thực tiễn đặt ra.*

## **2.3. Tạo ra các hình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để phát triển KNĐCCX cho HV**

Đây là biện pháp có vai trò quan trọng đến việc phát triển KNĐCCX cho HV, thông qua giải quyết,

xử lý các tình huống trong học tập, rèn luyện, quan hệ giao tiếp để rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho HV.

Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt nội dung, yêu cầu sau:

*Tạo tình huống trong học tập, rèn luyện phong phú, đa dạng để HV rèn luyện, phát triển KNĐCCX.*

*Tăng cường mối quan hệ giao tiếp của HV. Đây là nội dung, yêu cầu có ý nghĩa trong việc tạo ra môi trường thực hành và kiểm nghiệm những kiến thức, kinh nghiệm ứng xử của HV vào những tình huống giao tiếp cụ thể, đa dạng.*

*Tổ chức các hoạt động thực hành luyện tập một cách thường xuyên, liên tục theo nội dung chương trình, kế hoạch đã được xây dựng một cách khoa học. Đây là yêu cầu rất quan trọng để hình thành, củng cố, rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho HV.*

## **2.4. Nâng cao tính tích cực, chủ động của HV trong quá trình rèn luyện, phát triển KNĐCCX**

Đây là biện pháp có ý nghĩa quyết định trực tiếp đến việc rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho HV, vì HV vừa là đối tượng, vừa là chủ thể của hoạt động phát triển KNĐCCX.

Thực chất của biện pháp này chính là việc HV chủ động, sáng tạo và cố gắng trong mọi hoạt động, giúp họ vượt qua những khó khăn trở ngại để lĩnh hội, rèn luyện nội dung học tập nói chung và phát triển KNĐCCX của mình nói riêng. Đó là quá trình từ việc nhận thức đầy đủ yêu cầu của hoạt động giáo dục, đào tạo cũng như vai trò, yêu cầu và nội dung của việc phát triển KNĐCCX đối với HV đến quá trình rèn luyện, củng cố để nâng cao những kỹ năng thành phần của KNĐCCX. Để phát huy tính tích cực, chủ động của HV trong quá trình rèn luyện, phát triển KNĐCCX của bản thân cần làm tốt một số nội dung, yêu cầu sau:

*HV cần phải có sự tích cực, nỗ lực cao trong tích lũy những kiến thức về KNĐCCX. HV chủ động tìm đọc những cuốn sách về trí tuệ cảm xúc, nghệ thuật ứng xử, kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp, tiếp cận các thông tin văn hoá giao tiếp, ứng xử trên đài, báo, truyền hình, mạng Internet... để nâng cao khả năng nhận thức và kỹ năng ứng xử của bản thân.*

*HV tích cực, hăng hái tham gia vào các hoạt động của đơn vị thông qua đó rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho bản thân. Bởi lẽ, phát triển KNĐCCX cho HV được tiến hành thông qua nhiều con đường, cách thức, phương tiện trong đó tham gia các hoạt động diễn đàn, tuyên truyền, trao đổi về các vấn đề có liên quan đến văn hoá ứng xử, kỹ năng giao tiếp, động cơ, xu hướng nghề nghiệp quân sự, chuyên ngành đào tạo, chấp hành điều lệnh, điều lệ, chế độ quy định... là cách thức mang tính thực tiễn quan trọng để phát triển KNĐCCX cho HV.*

### 2.5. Xây dựng môi trường văn hóa tích cực, lành mạnh tạo điều kiện để HV rèn luyện, phát triển KNĐCCX

Biện pháp này rất quan trọng, có tác dụng mạnh mẽ tới quá trình rèn luyện, phát triển KNĐCCX của HV; trực tiếp tác động đến việc hình thành, phát triển nhân cách người sỹ quan tương lai.

Xây dựng môi trường văn hóa sư phạm (MTVHSP) còn tạo ra một không gian văn hoá để trực tiếp phát hiện, gạn lọc, tập hợp những yếu tố mới trong đời sống sinh hoạt thường ngày của HV. Đó là “lá chắn”, “màng lọc” tích cực để chống lại sự xâm nhập của những yếu tố văn hoá độc hại, nhất là trước sự tác động của mặt trái nền kinh tế thị trường, tình hình biến động của môi trường xã hội và ảnh hưởng của lối sống tiêu cực đối với HV ở các trường sĩ quan trong QĐNDVN. Để thực hiện tốt biện pháp này, cần thực hiện tốt các nội dung, yêu cầu sau:

*Xây dựng tập thể HV ở đơn vị cơ sở vững mạnh, toàn diện:* Tập thể HV là nơi diễn ra toàn bộ các hoạt động học tập, rèn luyện, là nơi trực tiếp nuôi dưỡng, rèn luyện, điều chỉnh hành vi, phát triển hoàn thiện nhân cách người sỹ quan quân đội. Đó cũng là nơi HV bộc lộ đầy đủ, rõ nét nhất những ưu điểm, khuyết điểm của mình. Đồng thời, là môi trường gần gũi nhất tác động trực tiếp đến sự trưởng thành về mọi mặt của HV trong đó có quá trình rèn luyện phẩm chất đạo đức, lối sống và phát triển KNĐCCX. Chăm lo xây dựng tập thể HV vững mạnh toàn diện là góp phần quan trọng khắc phục ảnh hưởng tiêu cực đối với họ. Muốn vậy, cần giải quyết tốt một số nội dung chính sau:

Để xây dựng tập thể HV vững mạnh toàn diện đòi hỏi phải phát huy dân chủ, đề cao kỷ luật. Phát huy dân chủ sẽ tạo nên bầu không khí chan hoà cởi mở, thôi thúc HV nêu cao tinh thần trách nhiệm trong đấu tranh ngăn chặn và khắc phục ảnh hưởng tiêu cực đối với họ.

Xây dựng những quan hệ xã hội lành mạnh, lối sống có tình nghĩa trong tập thể HV.

Xây dựng tập thể HV vững mạnh toàn diện là phải tạo được dư luận xã hội lên án mạnh mẽ, nghiêm khắc những biểu hiện sai trái, tiêu cực. Dư luận tập thể HV phải được biểu thị bằng thái độ khen, chê rõ ràng, nhất là đấu tranh không khoan nhượng với những hiện tượng tiêu cực trong đơn vị.

Phối hợp chặt chẽ giữa đơn vị, gia đình và địa phương nơi đóng quân để góp phần nâng cao việc rèn luyện, phát triển KNĐCCX cho HV. Quân đội là một bộ phận của xã hội có quan hệ mật thiết với xã hội, với địa phương nơi đóng quân và gia đình HV trong quản lý, giáo dục, rèn luyện HV. Quân đội dù có cố gắng

đến đâu cũng không thể tự mình khắc phục triệt để được ảnh hưởng của những hiện tượng xã hội tiêu cực.

Môi trường cảnh quan càng đẹp, sạch, càng thúc đẩy HV vươn lên vượt khó, nêu cao tinh thần trách nhiệm gắn bó với tập thể “coi đơn vị là nhà” yên tâm, phấn khởi, tự tin trong học tập và công tác. Vì vậy, các đơn vị quản lý HV ở các trường sĩ quan, phải có nhận thức đúng đắn về vấn đề này, đầu tư cơ sở vật chất, kinh phí, công sức và thời gian thoả đáng cho việc xây dựng cảnh quan, bảo đảm CSVC cho hoạt động ở đơn vị.

Trên đây là năm biện pháp tâm lý - sư phạm *cơ bản nhằm phát triển KNĐCCX* cho HV. Mỗi biện pháp đều có vị trí, vai trò khác nhau, song chúng có mối quan hệ gắn bó và thống nhất với nhau trong một chỉnh thể. Do đó, trong quá trình thực hiện phải tiến hành một cách đồng bộ và chặt chẽ nhằm tạo ra sự phát triển KNĐCCX cho HV một cách hiệu quả.

### 3. Kết luận

Kỹ năng sống nói chung, KNĐCCX nói riêng đóng vai trò rất quan trọng, không thể thiếu đối với HV đang học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp ở Trường SQLQ 1. Đây là một kỹ năng quan trọng giúp HV hoàn thành mục tiêu, yêu cầu đào tạo ở Nhà trường giúp HV làm chủ được cảm xúc của mình trong quá trình học tập, rèn luyện, sinh hoạt, các mối quan hệ giao tiếp. Căn cứ vào đặc điểm nhiệm vụ, đối tượng HV và điều kiện cụ thể đề các cấp ủy, tổ chức đảng, cán bộ, giảng viên, HV nghiên cứu, vận dụng các biện pháp phát triển KNĐCCX của HV cho phù hợp, có hiệu quả, đáp ứng mục tiêu CDR và thực hiện chức trách nhiệm vụ trên cương vị công tác sau này./.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Mỹ Dung (2017), *Rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc cho học sinh tiểu học*, Kỷ yếu Hội thảo quốc tế Tâm lý học khu vực Đông Nam Á lần thứ nhất, quyển 2, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.
2. Vũ Dũng (Chủ biên), (2008), *Từ điển Tâm lý học*, Nxb Từ điển Bách khoa, Hà Nội.
3. Lê Anh Dũng (2014), *Phát triển trí tuệ cảm xúc cho HV* đào tạo Chính trị viên ở Trường sĩ quan Chính trị hiện nay, Đề tài Tuổi trẻ sáng tạo cấp trường, Trường Sĩ quan Chính trị, Bộ Quốc phòng.
4. Kim Ngọc Đại (2012), *Bồi dưỡng kỹ năng sống cho HV* đào tạo sĩ quan cấp phân đội trong quân đội hiện nay, đề tài cấp Tổng cục Chính trị.
5. Tạ Quang Đàm (2015), *Kỹ năng tự học các môn khoa học xã hội và nhân văn của HV* sĩ quan cấp phân đội, Luận án tiến sĩ tâm lý học, Học viện Chính trị, Bộ Quốc phòng.