

Nghiên cứu kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên y khoa quân sự ở Học viện Quân y

Bùi Thị Bích Thảo, Hồ Hoàn Hiếu, Phạm Đặng Ngọc Hân*

*ThS, Học viện Quân y

Received: 13/03/2024; Accepted: 26/03/2024; Published: 10/05/2024

Abstract: Life skills in general and emotional management skills in particular play a very important and indispensable role for military medicine students at Military Medical University. Research on students' emotional management skills has practical theoretical and practical significance because this is the basis from which psychological impact measures can be taken to help military medical students improve emotional management skills, contributing to improving the quality of teaching and learning at Military Medical University.

Keywords: Emotion management skills, military medical students, Military Medical University.

1. Đặt vấn đề

Kỹ năng (KN) quản lý cảm xúc (QLCX) là một dạng KN sống có vai trò rất quan trọng trong việc giúp con người quản lý, kiểm soát cảm xúc và nâng cao phẩm chất nhân cách của mình. Đối với học viên Y khoa quân sự (HVKQS) ở Học viện Quân y (HVQY) thì KN này lại càng quan trọng bởi khi ra trường họ không chỉ là người bác sĩ mà còn là một người sĩ quan quân đội. Trong quá trình học tập, rèn luyện, KN QLCX của HVKQS đã có những kết quả nhất định nhưng cũng còn những hạn chế trong môi trường nghiêm ngặt về điều lệnh, điều lệ và kỷ luật quân đội. Hiểu rõ điều này chính là tiền đề để phát triển KN của học viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo tại Học viện.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng KN QLCX của học viên Y khoa quân sự ở Học viện Quân y

2.1.1. Những kết quả đạt được

Trong những năm qua, Đảng ủy, Ban Giám đốc, các cơ quan chức năng của HVQY đã thường xuyên quan tâm, chỉ đạo, hướng dẫn, xây dựng kế hoạch và tổ chức thực hiện rèn luyện, phát triển phẩm chất, năng lực, KN sống nói chung, KN QLCX nói riêng cho học viên. Học viên có phẩm chất đạo đức tốt, lập trường tư tưởng kiên định, vững vàng, có trình độ năng lực, phương pháp, tác phong công tác cơ bản tốt, kết quả học tập, rèn luyện ở mức tương đối cao. Học viên đã hình thành, phát triển được một số KN sống cơ bản, trong đó có KN QLCX như biết nhận diện, kiểm soát, điều khiển được cảm xúc của bản thân. Qua điều tra khảo sát đối với 245 HVKQS ở các tiêu chí biểu hiện KN cảm xúc đã cho kết quả cụ thể:

Thứ nhất, đối với KN nhận diện cảm xúc của HVKQS.

Qua kết quả khảo sát trên các tiêu chí của KN nhận diện cảm xúc cho thấy KN này ở học viên đang ở mức độ khá. Bởi trong 06 mức độ nhận diện cảm xúc được nghiên cứu, có 05 cảm xúc được học viên nhận diện ở mức khá. Cụ thể, học viên nhận diện cảm xúc vui vẻ khi có sự kiện vui là rõ ràng nhất (điểm trung bình bằng 4,09), sau đó đến nhận diện cảm xúc ngạc nhiên khi có một sự kích thích tạo ra sự bất ngờ (điểm trung bình = 3,84), đến nhận diện cảm xúc tức giận khi có sự kiện gây ra cảm giác tức giận (điểm trung bình là 3,72), đến nhận diện cảm xúc sợ hãi khi chứng kiến một sự việc ngoài sức tưởng tượng (điểm trung bình là 3,55), tiếp theo là nhận diện cảm xúc đau khổ khi có sự kiện làm bản thân có cảm giác buồn, tổn thất (điểm trung bình 3,51), mức độ nhận diện trung bình thuộc về nhận diện cảm xúc coi thường, khinh bỉ với những hành động xấu và không được tôn trọng (điểm trung bình 3,31). Việc nhận diện được các cảm xúc của người khác hay của bản thân sẽ giúp học viên điều chỉnh ý nghĩ, cảm xúc, thái độ và hành vi của mình. Từ đó, họ có ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ như thầy trò, chỉ huy, đồng chí đồng đội học viên, các mối quan hệ với người thân, bạn bè và nhân dân. Đồng thời, đây là bước đệm vững chắc cho học viên kiểm soát, điều khiển và sử dụng cảm xúc sau này.

Thứ hai, đối với KN kiểm soát cảm xúc của HVKQS.

Qua 6 tình huống, 6 dạng cảm xúc với 3 trình độ kiểm soát cảm xúc được khảo sát đã cho kết quả cụ thể: Biết kiềm chế những cảm xúc của bản thân trong quan hệ, ứng xử; Biết cân bằng trạng thái tâm lý khi có kích thích mạnh cùng mức độ trung bình (điểm trung bình là 3,27 và 3,38). Các nội dung còn lại

được học viên thực hiện ở mức khá bao gồm: Biết cách che dấu cảm xúc của bản thân (điểm trung bình: 3,77), Luôn để ý, theo dõi cảm xúc của bản thân trong quá trình giao tiếp (điểm trung bình: 3,76), Biết kìm chế cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực quá mức (điểm trung bình: 3,69), Biết bộc lộ cảm xúc ra bên ngoài bằng những hành động rất tử tốn (điểm trung bình: 3,68). Nhìn chung, KN kiểm soát cảm xúc của HVYKQS ở mức độ khá (điểm trung bình: 3,67), thể hiện ở việc học viên biết tìm hiểu nguyên nhân của các cảm xúc, biết kiểm soát cảm xúc tiêu cực xuống mức thấp, biết bộc lộ cảm xúc ra ngoài bằng hành động tử tốn, luôn để ý cảm xúc của bản thân và cách che giấu những cảm xúc đó. Đồng thời các học viên cũng ít có những hành vi phản ứng bột phát khi có các cảm xúc diễn ra.

Thứ ba, đối với KN điều khiển cảm xúc của HVYKQS

KN điều khiển cảm xúc của học viên thông qua tình huống được nghiên cứu dựa trên sự đánh giá của họ về các cách phản ứng với 03 tình huống được nêu ra trong thực tiễn học tập, rèn luyện tại Học viện Quân y. Kết quả nghiên cứu cho thấy, với điểm trung bình là 3,51 đã chứng tỏ KN điều khiển cảm xúc của học viên trong các tình huống ở mức khá. Đồng thời, qua các phỏng vấn sâu tại các tình huống cụ thể đã cho thấy thêm trong các nội dung được đo đạc, học viên đang định hướng các cảm xúc của bản thân cho phù hợp với môi trường quân sự. Bước đầu HVYKQS đều cho biết có sự phát triển KN điều khiển cảm xúc trong quá trình học tập, rèn luyện tại nhà trường.

Thứ tư, đối với KN sử dụng cảm xúc của HVYKQS.

Trong thực tiễn cuộc sống học tập, rèn luyện của người học viên ở HVQY luôn đòi hỏi mỗi học viên phải nỗ lực vươn lên đạt tới những kết quả theo đúng mục tiêu, yêu cầu đào tạo. Đối diện với những cảm xúc của cá nhân, việc học viên sử dụng các cảm xúc đó như thế nào dần sẽ trở thành KN của họ; giúp họ thể hiện các cảm xúc phù hợp. Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra, KN sử dụng cảm xúc của học viên thông qua tình huống đang ở mức độ khá (điểm trung bình: 3,47). Có 8/9 biểu hiện nghiên cứu đều được học viên thực hiện ở mức độ thường xuyên (điểm trung bình từ 3,42 đến 3,63), chỉ có một biểu hiện cho mức độ bình thường. Trong đó, nổi bật nhất là học viên sử dụng KN sử dụng cảm xúc vào việc đặt câu hỏi: *tôi đang cảm thấy thế nào? Cảm xúc nào đang diễn ra? Có thể có biểu hiện gì?* ở mức độ thường xuyên

(điểm trung bình = 3,63). Biểu hiện có giá trị thấp nhất là học viên sử dụng KN sử dụng cảm xúc vào *việc giải tỏa cảm xúc: thư giãn, luyện tập thở sâu...* đang được thực hiện ở mức độ trung bình (điểm trung bình: 3,38).

Như vậy, KN QLCX của HVYKQS đang ở mức độ khá, thể hiện trên 04 KN thành phần. Trong 04 KN thành phần, khá nhất là KN nhận diện cảm xúc và thấp nhất là KN sử dụng cảm xúc. Các KN thành phần tương quan thuận và từ chặt đến rất chặt với KN QLCX của học viên. Điều đó có nghĩa KN thành phần tăng hay giảm thì KN QLCX cũng tăng hay giảm (tỷ lệ thuận).

2.1.2. Những hạn chế

KN QLCX của HVYKQS đang ở mức độ biểu hiện là khá, điều này chứng tỏ, về cơ bản học viên đã biết sử dụng cảm xúc của bản thân nhằm nâng cao hiệu quả của các hoạt động nhận thức, điều chỉnh các thái độ cho phù hợp và nhằm nâng cao hiệu quả hoạt động và giao tiếp. Tuy nhiên, thông qua 04 biểu hiện với các tiêu chí cụ thể trên từng biểu hiện cho thấy có những tiêu chí biểu hiện chỉ dừng lại ở mức trung bình. Chẳng hạn: đối với biểu hiện của KN sử dụng cảm xúc của học viên đang ở mức độ khá (điểm trung bình: 3,50) và trong 06 biểu hiện được đo thì có 04 biểu hiện được học viên thực hiện ở mức khá và 02 biểu hiện ở mức trung bình. Hay đối với KN QLCX, trong 08 biểu hiện được đo đạc có 06 biểu hiện trong mức khá và vẫn còn 02 biểu hiện dừng lại ở mức trung bình.

Trong thực tế hiện nay ở Học viện Quân y, KN QLCX của học viên cũng đã thể hiện những hạn chế như: Khả năng kiểm soát, điều khiển cảm xúc của học viên còn ở mức độ nhất định, đặc biệt trong những tình huống phức tạp, có yếu tố ngoại cảnh tác động làm học viên lúng túng, chưa thực sự linh hoạt, sáng tạo để đưa ra cách thức xử lý phù hợp; sự kìm nén, che dấu cảm xúc của học viên, đặt biệt cảm xúc tiêu cực còn bộc lộ ra bên ngoài. Vẫn còn những học viên chưa biết khả năng làm chủ bản thân, bị những tác động tiêu cực từ môi trường sống của xã hội. Kết quả học tập, rèn luyện của một số học viên chưa đạt mục tiêu, yêu cầu đề ra; một số học viên chưa chú trọng rèn luyện phẩm chất, đạo đức lối sống, vi phạm quy định của đơn vị, điều lệnh, điều lệ của quân đội, cá biệt có trường hợp vi phạm đến mức phải xử lý kỷ luật.

Những kết quả và hạn chế trong quản lý KN cảm xúc của HVYKQS xuất phát từ nguyên nhân khác nhau trong đó có sự ảnh hưởng của nhiều yếu tố,

bao gồm nhóm các yếu tố chủ quan và nhóm các yếu tố khách quan. Hiện nay, mục tiêu, yêu cầu đào tạo của HVQY có bước phát triển mới, đào tạo học viên phát triển toàn diện, chuyển hướng trang bị kiến thức sang phát triển năng lực, KN cho người học. Do đó, cần chú ý đến thực trạng và cả những yếu tố tác động đến KN QLCX của HVYKQS để từ đó có những điều chỉnh về mặt tâm lý cho học viên là vấn đề ý nghĩa quan trọng đối với quá trình học tập, rèn luyện ở Học viện.

2.2. Một số giải pháp phát triển KN QLCX của HVYKQS ở HVQY

2.2.1. tăng cường giáo dục KN sống, trong đó chú trọng KN QLCX cho HVYKQS.

Các cấp lãnh đạo, chỉ huy phải làm tốt công tác giáo dục nâng cao nhận thức, giúp cho học viên ý thức rõ tầm quan trọng và những yêu cầu, nội dung về phát triển KN QLCX cần đạt được đối với học viên. Trên cơ sở đó, học viên sẽ tự tạo lập cho mình một kế hoạch học tập, công tác, rèn luyện phù hợp. Kế hoạch đó phải đảm bảo tính vừa sức, phù hợp khả năng bản thân và điều kiện hiện có của đơn vị.

Đồng thời, thường xuyên tổ chức các hình thức giáo dục phong phú như: Thông qua bài giảng để cung cấp cho học viên những hiểu biết về vị trí, vai trò, biểu hiện KN QLCX, nghệ thuật ứng xử trong các tình huống thực tiễn. Thông qua các hình thức sinh hoạt, giáo dục, sinh hoạt chuyên đề, các hình thức nghiên cứu trao đổi, thảo luận, xêmina về KN QLCX v.v.

2.2.2. phát huy vai trò của các tổ chức, lực lượng; đổi mới nội dung, phương pháp dạy học, kiểm tra trong phát triển KN QLCX cho HVYKQS.

Đây là biện pháp có tính chất nguyên tắc và quan trọng hàng đầu giúp cho các tổ chức, lực lượng có nhận thức sâu sắc, đầy đủ về ý nghĩa, tầm quan trọng của việc rèn luyện, phát triển KN QLCX cho học viên. Trong đó, Đảng uỷ, Ban Giám đốc Học viện là chủ thể lãnh đạo, chỉ đạo; lãnh đạo, chỉ huy Hệ 2, Hệ 4; các Khoa, Bộ môn và các tập thể học viên là chủ thể trực tiếp tổ chức thực hiện rèn luyện, phát triển KN QLCX cho học viên.

2.2.3. phát huy tính tích cực, chủ động của học viên trong quá trình rèn luyện, phát triển kỹ năng QLCX.

Đây là biện pháp có ý nghĩa quyết định trực tiếp đến việc rèn luyện, phát triển KN QLCX cho học viên, vì học viên vừa là đối tượng, vừa là chủ thể của hoạt động này. Mục đích cần đạt đến của quá trình phát triển KN QLCX cho học viên chính là tạo cho mỗi học viên có nhận thức đúng đắn và cách thức

hành động phù hợp, hiệu quả trong mọi tình huống, qua đó không ngừng phát triển KN của bản thân theo thời gian đào tạo.

2.2.4. bồi dưỡng nội dung, phương pháp, tạo ra các tình huống rèn luyện, phát triển kỹ năng cảm xúc của học viên.

Đây là biện pháp quan trọng nhằm trang bị cho học viên những kiến thức liên quan đến trí tuệ cảm xúc, QLCX và phương pháp rèn luyện để phát triển, hoàn thiện những KN của KN QLCX cho học viên. Đồng thời, thông qua các hoạt động thực tiễn phong phú, sôi nổi, thiết thực tại Học viện, tạo môi trường thuận lợi để học viên học hỏi, trau dồi tích lũy kinh nghiệm và có điều kiện thực tế để vận dụng những kiến thức vào chính quá trình giao tiếp, hoạt động cùng nhau.

2.2.5. xây dựng môi trường sư phạm quân sự trong sạch, lành mạnh, tạo điều kiện để học viên rèn luyện, phát triển KN QLCX.

Đó là toàn bộ những yếu tố vật chất, tinh thần bao gồm các mối quan hệ qua lại trong tập thể quân nhân, các mối quan hệ liên nhân cách hợp thành môi trường sư phạm quân sự, có tác động trực tiếp đến sự rèn luyện, phát triển KN QLCX cho học viên. Xây dựng môi trường văn hóa sư phạm còn tạo ra một không gian văn hoá để trực tiếp phát hiện, gạt bỏ, tập hợp những yếu tố mới trong đời sống sinh hoạt thường ngày của học viên.

3. Kết luận

Như vậy, từ nhận thức tới hành động đối với HVYKQS ở HVQY trong KN QLCX vẫn còn một khoảng cách, thực tiễn hành động vẫn còn nhiều hạn chế nhất định bởi KN này chịu sự tác động của nhiều yếu tố. Do đó, HVYKQS cần rèn luyện, thực hành qua các hoạt động học tập, rèn luyện nhiều hơn để nâng cao KN QLCX này; qua đó góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập của bản thân.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Quốc phòng (2013), *Chiến lược phát triển giáo dục và đào tạo trong quân đội giai đoạn 2011 - 2020*, Hà Nội.
2. Kim Ngọc Đại (2012), *Bồi dưỡng KN sống cho học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội trong quân đội hiện nay*, đề tài cấp Tổng cục Chính trị.
3. Học viện Quân y (2019), *Nghị quyết về đổi mới nâng cao chất lượng giáo dục, đào tạo giai đoạn 2019 - 2021 và những năm tiếp theo*, số: 789-NQ/ĐU, ngày 1/10/2019, Hà Nội.
4. Học viện Quân y (2023), *Báo cáo kết quả khảo sát KN QLCX của học viên y khoa quân sự tại Hệ 2 và Hệ 4*, Công văn số: 174/CV-CT, ngày 05/07/2023.