

THỰC TRẠNG KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS TRONG HOẠT ĐỘNG HỌC TẬP CỦA HỌC VIÊN ĐÀO TẠO SĨ QUAN CẤP PHÂN ĐỘI Ở HỌC VIỆN HẬU CẦN HIỆN NAY

Thượng tá,
TS. Vũ Văn Long

Phó Chủ nhiệm Bộ môn, Khoa Công tác đảng - Công tác chính trị,
Học viện Hậu cần - Bộ Quốc phòng
Email: vulong.677@gmail.com

Article history

Received: 27/12/2022

Accepted: 20/02/2023

Published: 10/4/2023

Keywords

Stress, learning activities,
logistics officer training
trainees, Logistics Academy,
coping skills

ABSTRACT

The learning activity of the trainees to train divisional officers at the Logistics Academy is a special type of activity, taking place with great intensity, requiring great physical and intellectual loss leading to students prone to stress. When students are stressed, it will affect their health, learning and training results are not high, which leads to the quality of education and training of the Academy cannot achieve good results. Therefore, developing students' stress coping skills is essential. The article focuses on analyzing and evaluating the current situation of stress coping skills in the learning activities of trainees training divisional level logistics officers at the Logistics Academy. Accurately assessing the status of stress coping skills in students' learning activities will help the Academy develop measures to develop stress coping skills in students' learning activities reasonably, helping students of the whole Academy achieve academic and training achievements as planned.

1. Mở đầu

Stress (trạng thái bất ổn về tâm lý) là một hiện tượng diễn ra khá phổ biến và không thể tránh khỏi trong cuộc sống của con người. Ở một mức độ nhất định, stress có thể huy động tối đa nguồn năng lượng dự trữ, tạo điều kiện thuận lợi cho con người hoạt động đạt hiệu quả (Trần Viết Nghị, 2005). Tuy nhiên, nếu stress thái quá, thường xuyên, kéo dài sẽ tác động tiêu cực đến tâm - sinh lý, ảnh hưởng nghiêm trọng đến hiệu quả hoạt động và chất lượng cuộc sống. Để đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo của các trường sĩ quan trong quân đội, đòi hỏi học viên phải phấn đấu, phát triển toàn diện cả về phẩm chất và năng lực, có “kỹ năng mềm” để giải quyết các tình huống nảy sinh. Đảng ta đã khẳng định: “*Chuyển mạnh quá trình giáo dục từ chủ yếu trang bị kiến thức sang phát triển toàn diện năng lực và phẩm chất người học: yêu gia đình, yêu tổ quốc, yêu đồng bào, sống tốt và làm việc có hiệu quả*” (Đảng Cộng sản Việt Nam, 2016, tr 27). Khi học viên được trang bị đầy đủ kỹ năng sống nói chung, kỹ năng ứng phó với stress nói riêng sẽ giúp họ nâng cao nhận thức, kiềm chế được cảm xúc bản thân, cân bằng tâm - sinh lý để hành động đúng với chuẩn mực của xã hội và điều lệnh, quy định của đơn vị; đồng thời, hoàn thiện nhân cách của người cán bộ, sĩ quan đáp ứng được yêu cầu xây dựng quân đội trong tình hình hiện nay.

Học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở Học viện Hậu cần có độ tuổi từ 18 đến 25. Ở lứa tuổi này, học viên có sự phát triển khá hoàn thiện về mặt thể chất nhưng phần lớn họ còn chưa ổn định về mặt cảm xúc (Quân ủy Trung ương, 2007). Thực tế cho thấy, trong những thời điểm nhất định và đối với mỗi cá nhân, học viên đều bị stress ở những mức độ khác nhau nhưng khả năng khắc phục, loại bỏ tác động tiêu cực của stress ở học viên còn nhiều hạn chế; dẫn đến tinh thần giảm sút, học tập khó tiến bộ, thậm chí có những hành vi “bất mãn” với cuộc sống... (Trần Thu Hà và Nguyễn Thị Thanh Hương, 2004). Hạn chế này do nhiều nguyên nhân, cả nguyên nhân chủ quan lẫn khách quan, như: học viên còn thiếu kỹ năng sống, đặc biệt là kỹ năng ứng phó với stress. Do vậy, nếu có kỹ năng ứng phó với stress, học viên có thể “đương đầu” và từng bước làm giảm ảnh hưởng của stress đối với bản thân góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả hoạt động học tập cũng như hoạt động mọi các mặt công tác.

Bài báo phân tích, đánh giá thực trạng kỹ năng ứng phó stress trong hoạt động học tập của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở Học viện Hậu cần.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

- *Phương pháp điều tra*: Để xử lý kết quả điều tra đảm bảo tính khoa học, khi nghiên cứu các nhóm kỹ năng ứng phó với stress và thuận lợi trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi gán điểm cho các nội dung biến số qua những câu trả lời câu hỏi với 05 mức độ và được tính điểm từ 1.00 điểm đến 5.00 điểm.

Để đánh giá thực trạng kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên một cách khách quan, chính xác chúng tôi sử dụng công thức tính khoảng điểm: $L = \frac{n-1}{n}$ (trong đó L: là khoảng điểm, n: số các mức độ chia khoảng), ta có $L = 0.8$.

Đối với kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên, chúng tôi khảo sát các kỹ năng thành phần theo 03 tiêu chí: *tính nhận thức, tính thuận thực, tính linh hoạt*. Sau khi tính điểm trung bình và căn cứ vào cách tính khoảng điểm, chia các mức độ của việc thực hiện kỹ năng của học viên thành 05 mức: + *Mức thực hiện kỹ năng Kém*: $1,0 \leq$ điểm trung bình $< 1,8$; + *Mức thực hiện kỹ năng Yếu*: $1,8 \leq$ điểm trung bình $< 2,6$; + *Mức thực hiện kỹ năng Trung bình*: $2,6 \leq$ điểm trung bình $< 3,4$; + *Mức thực hiện kỹ năng Khá*: $3,4 \leq$ điểm trung bình $< 4,2$; + *Mức thực hiện kỹ năng Tốt*: $4,2 \leq$ điểm trung bình ≤ 5).

- *Khách thể khảo sát*: 200 học viên (khóa 26, 27, 28), 50 giảng viên và cán bộ quản lý của Học viện Hậu cần.

- *Thời gian khảo sát*: Khảo sát được tiến hành trong năm học 2022-2023.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng về nhóm kỹ năng nhận diện stress trong hoạt động học tập của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội

Nhận diện rõ nguyên nhân gây ra và những biểu hiện của stress xuất hiện ở bản thân là việc làm đầu tiên, có ý nghĩa quan trọng, là cơ sở để học viên đưa ra cách thức giải quyết stress. Khi hỏi về mức độ nhận thức của học viên trong nhóm kỹ năng nhận diện stress, kết quả thu được ở bảng 1:

Bảng 1. Tự đánh giá mức độ nhận thức trong nhóm kỹ năng nhận diện stress của học viên

TT	Nội dung	Điểm trung bình
Kỹ năng nhận diện nguyên nhân gây ra stress trong hoạt động học tập		
1	Nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong xác định xu hướng nghề nghiệp	3,54
2	Nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong tìm tòi cách thức học tập phù hợp	3,37
3	Nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập	3,52
Kỹ năng nhận diện biểu hiện của stress trong hoạt động học tập		
4	Những biểu hiện về mặt nhận thức: Khó tập trung, hay bị nhớ lẫn lộn...	3,43
5	Những biểu hiện về mặt cảm xúc, tình cảm: Dễ nổi giận, lo lắng, sợ hãi...	3,40
6	Những biểu hiện về mặt hành vi: Khó ngủ, ăn không ngon miệng...	3,42
Điểm trung bình chung		3,44

Bảng 1 cho thấy, mức độ nhận thức của học viên trong nhóm kỹ năng nhận diện stress ở mức Khá (điểm trung bình chung = 3,44), học viên khá dễ dàng nhận biết được những nguyên nhân gây ra stress cũng như những biểu hiện của stress xuất hiện ở bản thân mình.

Về mặt lý luận và trong thực tế, stress luôn diễn ra và gắn với một hoạt động nhất định. Đối với quá trình hoạt động của con người, có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến stress bao gồm cả những tác động từ phía khách quan và xuất phát từ chính bản thân chủ thể. Việc chỉ ra hết và cận kề những nguyên nhân gây ra stress là điều không thể (Đỗ Văn Đoạt, 2013). Ở đây, chúng tôi chỉ đề cập và đưa ra những nguyên nhân cơ bản gây ra stress cho học viên trong quá trình học tập, rèn luyện, từ đó nghiên cứu tự đánh giá của học viên về những nguyên nhân thường xuyên gây ra stress cho học viên.

Kết quả khảo sát cho thấy, *Bản thân không yêu thích nghề nghiệp quân sự* là nguyên nhân gây ra stress cho học viên ở mức độ thấp nhất (29,5%), bởi đối với những quân nhân tại ngũ, học sinh tốt nghiệp trung học phổ thông trước khi thi tuyển vào trường đã xác định rõ nguyện vọng được cống hiến, phục vụ lâu dài trong Quân đội. Ngoài ra, *Áp lực về điểm số* là nguyên nhân có tác động thường xuyên nhất đến việc gây ra stress ở học viên khi có tới 55,0% học viên được hỏi lựa chọn nguyên nhân này. Thực tế cho thấy, với môi trường học tập, rèn luyện nghiêm ngặt, yêu cầu cao cả về lĩnh hội kiến thức, rèn luyện tác phong, phong cách người lãnh đạo, chỉ huy đòi hỏi học viên không ngừng nỗ lực, huy động cao nhất cả về trí lực, thể lực để đáp ứng mục tiêu, yêu cầu đào tạo đã xác định. Mặt

khác, ở lứa tuổi này, học viên luôn muốn khẳng định bản thân nên áp lực về kết quả trong thi, kiểm tra đánh giá chất lượng học tập là nguyên nhân tác động thường xuyên đến học viên là điều dễ hiểu (Vũ Văn Long, 2017).

Tiền hành phỏng vấn sâu, đồng chí Thượng úy P.V.T - Chính trị viên đại đội cho biết: “*Hiện nay học viên chịu sự tác động từ nhiều phía: quá trình học tập, rèn luyện vất vả, nhu cầu vật chất, tinh thần của học viên ngày càng nhiều, tác động của mặt trái nền kinh tế thị trường, về định hướng giá trị nghề nghiệp... nên học viên rất dễ bị stress nếu không có động cơ nghề nghiệp quân sự đúng đắn, không có ý chí nỗ lực vượt qua khó khăn và kiềm chế những nhu cầu không chính đáng của bản thân*”. Theo đồng chí, cần phải trang bị kiến thức cơ bản, nền tảng về stress cho học viên. Đồng thời, đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý, đặc biệt là những đồng chí có thâm niên công tác lâu năm cần thường xuyên tâm sự, trao đổi, truyền đạt kinh nghiệm giải quyết khó khăn cho học viên, giúp học viên tháo gỡ những khó khăn gặp phải trong quá trình học tập, rèn luyện tại Học viện và trên cương vị công tác sau này.

Khi stress xuất hiện luôn đi kèm theo những thay đổi về mặt sinh học, thay đổi trong hoạt động nhận thức, đời sống cảm xúc, tình cảm và hành vi của cá nhân. Việc nhận biết rõ những biểu hiện của cơ thể khi bị stress giúp cá nhân định hướng và dự đoán trạng thái thực tế của bản thân để có cách thức giải quyết stress một cách hiệu quả, phù hợp (Nguyễn Thành Khai, 2001). Để tìm hiểu về mức độ tuân thủ của học viên trong thực hiện nhóm kỹ năng nhận diện stress, chúng tôi đã tiến hành điều tra và kết quả thu được như ở bảng 2:

Bảng 2. Tự đánh giá mức độ tuân thủ trong nhóm kỹ năng nhận diện stress của học viên

TT	Nội dung	Điểm trung bình
Kỹ năng nhận diện nguyên nhân gây ra stress trong hoạt động học tập		
1	Biết nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong xác định xu hướng nghề nghiệp	3,31
2	Biết nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong tìm tòi cách thức học tập phù hợp	3,18
3	Biết nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ học tập	3,27
Kỹ năng nhận diện biểu hiện của stress trong hoạt động học tập		
4	Biết những biểu hiện về mặt nhận thức: Khó tập trung, hay bị nhớ lẫn lộn...	3,17
5	Biết những biểu hiện về mặt cảm xúc, tình cảm: Dễ nổi giận, lo lắng, sợ hãi...	3,20
6	Biết những biểu hiện về mặt hành vi: Khó ngủ, ăn không ngon miệng...	3,20
Điểm trung bình chung		3,19

Bảng 2 cho thấy, việc thực hiện tuân thủ các nội dung trong nhóm kỹ năng nhận diện stress của học viên ở mức độ Trung bình (điểm trung bình chung = 3,19). Trong đó, nội dung *Biết nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong tìm tòi cách thức học tập phù hợp* có điểm trung bình thấp nhất; nội dung *Biết những biểu hiện về mặt nhận thức: Khó tập trung, hay bị nhớ lẫn lộn...* có điểm trung bình cao nhất, bởi khi bị stress, những biểu hiện về mặt nhận thức được học viên dễ dàng nhận biết hơn so với những biểu hiện về mặt cảm xúc - tình cảm, mặt hành vi. Cùng với đó, việc thực hiện linh hoạt các nội dung trong nhóm kỹ năng nhận diện stress của học viên ở mức độ Trung bình (điểm trung bình chung = 3,24). Trong đó, nội dung *Biết nguyên nhân gây ra stress cho bản thân trong xác định xu hướng nghề nghiệp* có mức độ linh hoạt cao nhất (3,31); *Biết những biểu hiện về mặt cảm xúc, tình cảm: Dễ nổi giận, lo lắng, sợ hãi...* và *Biết những biểu hiện về mặt hành vi: Khó ngủ, ăn không ngon miệng...* có điểm trung bình bằng nhau (3,20).

Như vậy, kết quả thu được khi tiến hành nghiên cứu về mức độ nhận thức, tính tuân thủ, tính linh hoạt của các kỹ năng thành phần trong nhóm kỹ năng nhận diện stress cho thấy học viên có mức độ thực hiện kỹ năng nhận diện stress ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,29). học viên còn chưa có nhiều tri thức về stress nói chung, kỹ năng ứng phó với stress nói riêng, nên khả năng thực hiện hành động và vận dụng vào hoạt động thực tiễn còn chưa phong phú, sâu sắc.

2.2.2. Thực trạng về nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội

Trong thực tế, có rất nhiều cách thức, hình thức để giải tỏa khi stress xuất hiện. Việc lựa chọn cách thức, hình thức nào cho phù hợp với đặc điểm, tính chất của môi trường sống và khả năng thực hiện của bản thân có ý nghĩa quan trọng giúp cá nhân giải tỏa stress; đồng thời, tích lũy kinh nghiệm để ứng phó với stress ở các mức độ khác nhau trong những thời điểm cụ thể, xác định. Khi được hỏi trực tiếp: *Khi bản thân rơi vào trạng thái stress, đồng chí xác định các cách thức giải tỏa như thế nào?*, phần lớn học viên đã biết cách lựa chọn những cách thức, hình thức tích cực để giải tỏa stress cho bản thân: *Tự mình tìm cách thư giãn giải tỏa tâm lý (tập thể dục - thể thao, nghe nhạc,*

đọc sách...) và *Sắp xếp lại kế hoạch học tập, rèn luyện của cá nhân một cách khoa học, hợp lý* được học viên sử dụng khá phổ biến, thường xuyên. Đây là điều đáng mừng bởi học viên đã biết giải tỏa stress bằng những cách thức tích cực thay vì lạm dụng, sử dụng các cách thức tiêu cực ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của học viên.

Khi stress xuất hiện, đòi hỏi học viên phải thu thập các nguồn thông tin, phân tích và lựa chọn phương án ứng phó phù hợp, hiệu quả. Khi tiến hành nghiên cứu về các kỹ năng trong nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên, kết quả cụ thể như sau:

- *Tìm kiếm thông tin trên mạng Internet về vấn đề mình đang gặp phải* chiếm vị trí cao nhất (điểm trung bình = 3,47), bởi, cùng với sự phát triển của công nghệ thông tin và sự phổ cập rộng rãi của Internet, bất cứ lĩnh vực nào trong đời sống xã hội đều được tìm kiếm dễ dàng, nhanh chóng thông qua các công cụ tìm kiếm. Mặt khác, học viên là những người có trình độ cao nên khi gặp phải vấn đề cần giải quyết họ khá dễ dàng trong việc huy động các nguồn thông tin, tài liệu, đặc biệt là thông qua mạng Internet. Cùng với đó, *Tâm sự với người thân, bạn bè về vấn đề mình đang gặp phải* cũng giữ vị trí cao (điểm trung bình = 3,42). Học viên luôn mong muốn tìm được những tâm sự, khuyên giải từ phía bạn bè, người thân. Hơn nữa, có những điều mà khi trao đổi, tâm sự với bạn bè, người thân sẽ dễ dàng hơn so với tâm sự với cán bộ cấp trên, đồng chí, đồng đội cùng trong môi trường hoạt động quân sự.

- Sau khi tìm kiếm, huy động thông tin về các phương án ứng phó, học viên phải biết phân tích các phương án ứng phó nhằm lựa chọn phương án tối ưu nhất để thực hiện. Khảo sát cho thấy, mức độ nhận thức trong kỹ năng phân tích các phương án ứng phó của học viên ở mức độ Khá (điểm trung bình chung = 3,40). Trong đó, nội dung *Đánh giá các phương án ứng phó trên nhiều phương diện như: thời gian, tính hiệu quả, cảm xúc...* chiếm vị trí cao nhất (điểm trung bình = 3,48).

- Mức độ nhận thức trong kỹ năng xác định phương án ứng phó với stress của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,36). Tính nhận thức của học viên trong kỹ năng ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó ở mức độ Trung bình (điểm trung bình = 3,30). Trong số 04 nội dung được đưa ra để khảo sát, tính trung bình chỉ có 12% số người được hỏi ở mức “Rất hiệu”, khoảng 36,1% ở mức “Khá hiệu” và có tới 7,3% số người được hỏi ở mức “Không hiệu”.

Khi tiến hành mức độ tuân thủ trong thực hiện nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó, kết quả thể hiện ở bảng 4:

Bảng 3. Tự đánh giá mức độ tuân thủ trong nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress của học viên

TT	Nội dung	Điểm trung bình
Kỹ năng huy động nguồn thông tin về các phương án ứng phó		
1	Biết tìm kiếm thông tin trên mạng Internet về vấn đề mình đang gặp phải	3,30
2	Biết tham khảo ý kiến của cán bộ quản lý, giảng viên về vấn đề mình đang gặp phải	3,34
3	Biết tâm sự với người thân, bạn bè về vấn đề mình đang gặp phải	3,40
4	Biết sử dụng các hiểu biết của bản thân về ứng phó với stress trong học tập	3,43
5	Biết sử dụng kinh nghiệm của bản thân giải quyết các vấn đề xảy ra	3,31
Kỹ năng phân tích các phương án ứng phó		
6	Biết mô tả các phương án ứng phó cụ thể đối với stress	3,37
7	Biết nêu cơ sở của việc xác định các phương án ứng phó với stress	3,36
8	Biết phân tích ưu, nhược điểm, giá trị của mỗi phương án ứng phó	3,38
9	Biết đánh giá các phương án ứng phó trên nhiều phương diện như: thời gian, tính hiệu quả, cảm xúc...	3,30
10	Biết đưa ra phương án thay thế nếu cần để đạt hiệu quả tốt nhất	3,42
Kỹ năng ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó		
11	Biết xác định một phương án phù hợp nhất trong số các phương án được đưa ra để giải quyết stress	3,28
12	Biết sắp xếp các phương án ứng phó theo thứ tự ưu tiên	3,22
13	Biết mô tả trình tự, cách thức thực hiện các phương án ứng phó được lựa chọn	3,30
14	Biết đề xuất biện pháp khắc phục khó khăn, hạn chế khi triển khai thực hiện biện pháp ứng phó	3,32
Điểm trung bình chung		3,33

- Mức độ tuân thủ trong thực hiện các nội dung của nhóm kỹ năng xác định phương án ứng phó với stress của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,33). Nội dung *Biết tìm kiếm thông tin trên mạng Internet về vấn đề*

mình đang gặp phải có mức độ thấp nhất (điểm trung bình = 3,30). Điều này tương chừng như mâu thuẫn với kết quả khảo sát mức độ nhận thức của học viên về nội dung này đã trình bày ở trên. Tuy nhiên, việc hiểu cách thức tiến hành và việc tiến hành thuần thực ở mức nào là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau. Mặc dù học viên rất hiểu về nội dung tìm kiếm nhưng kết quả tìm kiếm lại phụ thuộc vào cách thức học viên lựa chọn từ khóa tìm kiếm chuẩn nhất, cách thức thu thập thông tin từ các nguồn khác nhau và đặc biệt là phụ thuộc rất lớn vào khả năng xác định chính xác vấn đề mình đang gặp phải của học viên.

- Trong kỹ năng phân tích các phương án ứng phó, *Biết đưa ra phương án thay thế nếu cần để đạt hiệu quả tốt nhất* của học viên có mức độ thuần thực cao nhất (điểm trung bình = 3,42). Khảo sát cũng cho thấy, mức độ thuần thực của kỹ năng ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó ở mức Trung bình (điểm trung bình = 3,28). Nội dung *Biết đề xuất biện pháp khắc phục khó khăn, hạn chế khi triển khai thực hiện biện pháp ứng phó* có mức độ thuần thực cao nhất (điểm trung bình = 3,32) và *Biết sắp xếp các phương án ứng phó theo thứ tự ưu tiên* có mức độ thuần thực thấp nhất (điểm trung bình = 3,22).

Khi nghiên cứu về tính linh hoạt trong nhóm kỹ năng xác định phương án ứng phó với stress của học viên, chúng tôi thu được kết quả sau: Tính linh hoạt trong nhóm kỹ năng xác định các phương án ứng phó với stress của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,35), trong đó tính linh hoạt trong kỹ năng phân tích các phương án ứng phó ở mức Khá (điểm trung bình = 3,40). Với kỹ năng huy động nguồn thông tin về các phương án ứng phó, nội dung *Biết sử dụng các hiểu biết của bản thân về ứng phó với stress trong học tập* có tính linh hoạt cao nhất và *Biết sử dụng kinh nghiệm của bản thân giải quyết các vấn đề xảy ra* có tính linh hoạt thấp nhất (điểm trung bình = 3,21) với các mức độ tương đương lần lượt là: 5%, 40% và 7%. Trong kỹ năng phân tích các phương án ứng phó, nội dung *Biết đánh giá các phương án ứng phó trên nhiều phương diện như: thời gian, tính hiệu quả, cảm xúc...* có điểm trung bình cao nhất = 3,55 với 19,5% số học viên được hỏi cho rằng họ “Rất linh hoạt”, 37,5% “Khá linh hoạt” và chỉ có 4,5% cho rằng họ “Khá cứng nhắc”.

Trong kỹ năng ra quyết định lựa chọn các phương án ứng phó, tính linh hoạt của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình = 3,30). Việc học viên biết đề xuất biện pháp khắc phục khó khăn, hạn chế khi triển khai thực hiện biện pháp ứng phó có tính linh hoạt cao nhất (điểm trung bình = 3,39). Điều này cho thấy học viên đã có khả năng tư duy phân tích, so sánh, tổng hợp và khái quát hóa để tìm ra những biện pháp khắc phục khó khăn, hạn chế trong quá trình thực hiện ứng phó với stress.

Do vậy, trong quá trình đào tạo tại Học viện, cần trang bị kiến thức về kỹ năng mềm nói chung, kỹ năng ứng phó với stress nói riêng để học viên rèn luyện trong nhiều tình huống, hoàn cảnh khác nhau một cách thuần thực, hoàn thiện.

2.2.3. Thực trạng nhóm kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội

Trong bất kỳ hoàn cảnh, tình huống nào nếu như khi cá nhân đã phân tích, đánh giá, lựa chọn được phương án giải quyết tối ưu nhất thì việc cá nhân kiên trì, cố gắng đến cuối cùng hay không có ý nghĩa quan trọng, quyết định đến hiệu quả, thời gian thực hiện các phương án. Theo kết quả khảo sát, mức độ nhận thức trong kỹ năng kiên định khi thực hiện các phương án ứng phó với stress của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,33). Trong số các nội dung được đưa ra, nhận thức của học viên về *Nhu cầu, mong muốn của bản thân* có điểm trung bình cao nhất (= 3,47) và *Khi tiến hành các phương án ứng phó phải đảm bảo an toàn cho bản thân* ở mức thấp nhất (điểm trung bình = 2,27). Học viên ở lứa tuổi này là những nhân cách đang dần trưởng thành và hoàn thiện, luôn biết rõ nhu cầu, mong muốn của bản thân. Tuy nhiên, do đời sống cảm xúc - tình cảm còn chưa ổn định và luôn muốn thể hiện cái tôi của bản thân, luôn khao khát thể hiện mình và kinh nghiệm sống chưa nhiều nên khi tiến hành các phương án ứng phó, họ chưa biết cách để đảm bảo an toàn cho bản thân ở mức độ cần thiết.

Đối với kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó, mức độ nhận thức của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình = 3,28), trong đó, mức độ nhận thức về nội dung *Tự bản thân nỗ lực thực hiện* có mức độ cao nhất (điểm trung bình = 3,34). Mức độ nhận thức trong kỹ năng quản lý thời gian khi thực hiện phương án ứng phó của học viên đạt Trung bình (điểm trung bình chung = 3,30). Trong đó, nội dung *Kết hợp giữa học tập và nghỉ ngơi, thư giãn một cách hợp lý* và *Không ôm đồm quá nhiều công việc một lúc* có mức độ nhận thức cao nhất (điểm trung bình = 3,38), việc *Sắp xếp các công việc khác một cách ngắn gọn nhất để dành thời gian cho học tập* có mức độ thấp nhất (điểm trung bình = 3,17).

Tiến hành nghiên cứu mức độ thuần thực trong thực hiện nhóm kỹ năng thực hiện phương án ứng phó với stress của học viên cho thấy, mức độ thuần thực trong nhóm này của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,34);

trong đó, mức độ thuận thực trong thực hiện kỹ năng quản lý thời gian ở mức cao nhất (điểm trung bình chung = 3,37). Kết quả thể hiện ở bảng 4:

Bảng 4. Tự đánh giá mức thuận thực trong nhóm kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó với stress của học viên

TT	Nội dung	Điểm trung bình
Kỹ năng kiên định thực hiện phương án ứng phó		
1	Biết phân tích nhu cầu, mong muốn của bản thân	3,34
2	Biết nói ra những nhu cầu, mong muốn của bản thân	3,37
3	Biết tin tưởng vào khả năng thực hiện của bản thân	3,22
4	Biết khi tiến hành các phương án ứng phó phải đảm bảo an toàn cho bản thân	3,35
5	Biết từ chối những điều đi ngược với nhu cầu, mong muốn của bản thân	3,28
Kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó		
6	Biết tự bản thân nỗ lực thực hiện	3,46
7	Biết nhờ sự giúp đỡ của người khác	3,22
8	Biết kết hợp sự nỗ lực của bản thân và sự giúp đỡ của người khác	3,41
Kỹ năng quản lý thời gian		
9	Biết liệt kê các công việc cần làm theo thứ tự ưu tiên	3,29
10	Biết xác định khối lượng và yêu cầu cần đạt được cho mỗi công việc	3,31
11	Biết sắp xếp, phân bổ thời gian học tập một cách hợp lý	3,43
12	Biết sắp xếp các công việc khác một cách ngắn gọn nhất để dành thời gian cho học tập	3,35
13	Biết kết hợp giữa học tập và nghỉ ngơi, thư giãn một cách hợp lý	3,45
14	Biết không ôm đồm quá nhiều công việc một lúc	3,40
Điểm trung bình chung		3,34

Bảng 4 cho thấy, trong kỹ năng kiên định thực hiện phương án ứng phó, mức độ thuận thực trong nội dung *Biết tin tưởng vào khả năng thực hiện của bản thân* có mức độ thấp nhất (điểm trung bình = 3,22). Điều này chứng tỏ học viên còn có tâm lý tự ti trong việc tự đánh giá về khả năng, năng lực của bản thân. *Nội dung Biết nói ra những nhu cầu, mong muốn của bản thân* có mức độ thuận thực cao nhất (điểm trung bình = 3,37); điều này hoàn toàn phù hợp với mức độ nhận thức về *Nhu cầu, mong muốn của bản thân* đạt điểm trung bình = 3,47.

Khi nghiên cứu về tính linh hoạt trong nhóm kỹ năng thực hiện phương án ứng phó với stress của học viên, chúng tôi thu được kết quả như sau: Tính linh hoạt trong nhóm kỹ năng thực hiện phương án ứng phó với stress của học viên ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,34); trong đó, kỹ năng quản lý thời gian có mức linh hoạt cao nhất (điểm trung bình chung = 3,42). Trong kỹ năng kiên định thực hiện phương án ứng phó, nội dung *Biết tin tưởng vào khả năng thực hiện của bản thân* có mức độ linh hoạt cao nhất (điểm trung bình = 3,44), trong khi kết quả nghiên cứu về mức độ thuận thực của nội dung này lại thấp nhất (điểm trung bình = 3,22). Với nội dung *Biết từ chối những điều đi ngược với nhu cầu, mong muốn của bản thân* có mức độ linh hoạt thấp nhất (điểm trung bình = 3,26), bởi do học viên chưa thực sự tin tưởng vào mức độ chính xác nhất của phương án mà mình đã lựa chọn nên còn e dè, nể nang.

Đối với kỹ năng thực hiện các phương án ứng phó, nội dung *Biết kết hợp sự nỗ lực của bản thân và sự giúp đỡ của người khác* có mức độ linh hoạt thấp nhất (điểm trung bình = 3,10). Ngoài ra, tính linh hoạt trong kỹ năng quản lý thời gian của học viên ở mức Khá (điểm trung bình chung = 3,42). Ở mức độ này, học viên đã biết cách sắp xếp thời gian, kế hoạch cá nhân, kết hợp học tập, rèn luyện với thư giãn hợp lý, hiệu quả. Thực tế, trên nhiều phương diện, lĩnh vực, nhiệm vụ khác nhau, việc làm chủ, sắp xếp, bố trí thời gian khoa học, hiệu quả có ý nghĩa rất lớn trong thực tiễn hoạt động của cá nhân.

Như vậy, qua những kết quả thu được từ nghiên cứu thực trạng có thể khẳng định: Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở mức Trung bình (điểm trung bình chung = 3,32). Ở mức này, học viên đã có những thao tác thể hiện mức độ nhận thức, thuận thực và linh hoạt cần thiết, tuy nhiên vẫn chưa thực sự sâu sắc, nhuần nhuyễn và sáng tạo.

3. Kết luận

Kết quả điều tra thực trạng kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội ở Học viện Hậu cần cho thấy: kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên vẫn chỉ ở mức trung bình. Có nhiều nguyên nhân tác động ảnh hưởng đến kỹ năng này của học viên như: nhận thức của một

số chủ thể về hoạt động phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho học viên chưa thật sự đầy đủ, trách nhiệm chưa cao; hình thức tổ chức thực hiện chưa thật sự phù hợp; một số học viên còn chưa thực sự tích cực, tự giác và chủ động trong hoạt động tự bồi dưỡng, phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho bản thân; việc trang bị kiến thức cho học viên về stress nói chung, về kỹ năng ứng phó với stress nói riêng còn chưa hệ thống, chưa thường xuyên.

Chúng tôi đề xuất một số biện pháp nhằm phát triển kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập của học viên như sau: - Nâng cao nhận thức của các lực lượng sư phạm về sự cần thiết của việc phát triển kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập cho học viên; - Trang bị kiến thức và hình thành những kỹ năng cơ bản, cần thiết cho học viên; - Phát triển các phẩm chất ý chí cho học viên; - Phát huy tính tích cực của học viên trong quá trình phát triển kỹ năng ứng phó với stress cho bản thân; - Xây dựng môi trường văn hóa sư phạm quân sự lành mạnh, tích cực nhằm tạo ra môi trường thuận lợi cho học viên học tập nói chung, phát triển kỹ năng ứng phó với stress nói riêng.

Tài liệu tham khảo

- Đảng Cộng sản Việt Nam (2016). *Văn kiện Đại hội đại biểu toàn quốc lần thứ XII*. NXB Chính trị Quốc gia - Sự thật.
- Đỗ Văn Đoạt (2013). *Kỹ năng ứng phó với stress trong hoạt động học tập theo tín chỉ của sinh viên đại học sư phạm*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- Nguyễn Thành Khải (2001). *Nghiên cứu stress ở cán bộ quản lý*. Luận án tiến sĩ Tâm lý học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
- Quân ủy Trung ương (2007). *Nghị quyết về công tác giáo dục và đào tạo trong tình hình mới*. NXB Quân đội nhân dân.
- Trần Thu Hà, Nguyễn Thị Thanh Hương (2004). *Nghệ thuật giảm thiểu stress*. NXB Văn hoá thông tin.
- Trần Viết Nghị (2005). *Stress, sự đối phó và các rối loạn sự thích nghi*. NXB Y học.
- Vũ Văn Long (2017). Những yếu tố ảnh hưởng đến kỹ năng quản lý cảm xúc của học viên đào tạo sĩ quan cấp phân đội của các trường sĩ quan trong Quân đội nhân dân Việt Nam. *Tạp chí Giáo dục, số đặc biệt tháng 6*, 118-120; 111.