

Nguyên nhân và một số biện pháp phòng, chống stress ở học viên các trường đại học quân sự

Nguyễn Đạt Đạm

Học viện Chính trị
124 Ngô Quyền, Hà Đông, Hà Nội, Việt Nam
Email: nguyendambh@gmail.com

TÓM TẮT: *Stress ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động học tập, rèn luyện của học viên các trường đại học quân sự. Phòng, chống stress cho học viên là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu và thực hiện thường xuyên nhằm nâng cao kết quả học tập, rèn luyện của từng học viên nói riêng và chất lượng giáo dục đào tạo của các trường đại học quân sự nói chung. Nội dung bài viết đề cập đến những ảnh hưởng, tác động của stress đối với hoạt động học tập, rèn luyện của học viên các trường đại học quân sự, phân tích nguyên nhân và đề xuất một số biện pháp phòng, chống stress cho học viên trong quá trình học tập, rèn luyện.*

TỪ KHÓA: *Stress; học viên; trường đại học quân sự.*

→ Nhận bài 25/09/2017 → Nhận kết quả phản biện và chỉnh sửa 06/11/2017 → Duyệt đăng 25/03/2018.

1. Đặt vấn đề

Là một bộ phận của lực lượng sinh viên (SV) Việt Nam, học viên ở các trường đại học quân sự được đào tạo để trở thành người sĩ quan hoạt động trong lĩnh vực quân sự - một lĩnh vực hoạt động đặc thù mang ý nghĩa chính trị - xã hội to lớn. Để đáp ứng yêu cầu của nghề nghiệp tương lai, học viên các trường đại học quân sự phải trải qua quá trình học tập, rèn luyện gian khổ. Do đó, để hoàn thành được nhiệm vụ, bên cạnh các yếu tố về thể chất, trí tuệ, xu hướng nghề nghiệp, thái độ chính trị... thì sức khỏe tinh thần có một vai trò rất quan trọng. Sự hạn chế về sức khỏe tinh thần nói chung và stress nói riêng là một trong những nguyên nhân cơ bản làm giảm sút chất lượng học tập, rèn luyện của học viên. Bởi vậy, chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học viên, nhất là phòng, chống stress là nội dung cần được các trường đại học quân sự quan tâm trong suốt quá trình đào tạo.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Stress và hậu quả của stress

Dưới góc độ tâm lý học, stress được hiểu là trạng thái căng thẳng về tâm lý, xuất hiện ở con người trong quá trình hoạt động ở những điều kiện phức tạp, khó khăn. Stress là hậu quả của sự căng thẳng quá sức chịu đựng của con người sau những tổn thương về tinh thần và thể chất. Ngay từ thế kỉ XIX, nhiều nhà tâm lý học đã cảnh báo rằng stress tiêu cực chính là một trong những nhân tố cơ bản gây nên các bệnh rối loạn về nội tiết, chuyển hóa của cơ thể. Đặc biệt, stress có thể gây ra những sang chấn tâm lý. Ở thể nhẹ là rối loạn về giấc ngủ, nặng hơn sẽ không làm chủ được tư duy, dễ trầm cảm, rối loạn trí nhớ, hay cáu gắt vô cớ và khả năng miễn dịch sẽ bị suy giảm dần. Ngoài ra, stress có thể gây ra sự tăng bài tiết cortisol, cholestrol... nhanh chóng tạo ra sự mất cân bằng nội môi trong cơ thể và dễ là nguyên nhân của các bệnh về tâm lý, tim mạch, tiểu đường...

Riêng đối với SV, stress có thể ảnh hưởng rất lớn đến sinh hoạt và học tập, stress làm cho SV khó tập trung trong học tập, học hành sa sút ngay cả khi nỗ lực, cố gắng. Ở mức độ nặng hơn, SV có thể có những hành vi bột phát, thiếu kiểm soát như bỏ học, phá rối, đánh nhau, thậm chí có ý định và hành vi tự sát hoặc các biểu hiện loạn thần... Các nghiên cứu về stress ở SV cho thấy, tại Mỹ, cứ 10 SV thì có 01 SV bị trầm cảm do stress mãn tính (APA, 2008) [1]; năm 2015, R.Beiter và cộng sự trong một nghiên cứu tại Đại học Franciscan, bang Ohio, cho thấy có tới 38% số SV báo cáo là có stress, đặc biệt 11% số SV ở mức stress nặng và rất nặng [2]. Tại Thụy Sĩ, có 12,9% SV bị stress nặng, trong đó có 2,7% SV đã thực hiện ý định tự tử (Edwards, 2007 [1, tr.248]). Một nghiên cứu khác tại Trường Đại học Uludag, Thổ Nhĩ Kỳ của Nuran Bayram và Nazan Bilgel cho thấy có tới 48,2% số SV có stress, (6,9%) là stress nặng [3]. Tại Việt Nam, theo kết quả điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam (SAVY 1 - Survey Assessment of Vietnamese Youth 1), được thực hiện năm 2004 cho thấy, có 32,4% thanh thiếu niên đã từng có cảm giác buồn vì cuộc sống nói chung. Trên 1/4 thanh thiếu niên (25,3%) đã từng cảm thấy rất buồn hoặc thấy mình là người không có ích đến nỗi họ không muốn sinh hoạt như bình thường, hoặc cảm thấy rất khó khăn trong tiến hành các hoạt động [4]. Nghiên cứu tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy, có 10,8% SV tự đánh giá mình gặp stress ở mức độ rất căng thẳng; 49,8% stress ở mức độ căng thẳng; 33,8% stress ở mức độ ít căng thẳng và chỉ có 5,6% SV không gặp phải stress trong cuộc sống và học tập [5].

Stress có tác hại khôn lường, tuy vậy nó cũng không hoàn toàn là yếu tố tiêu cực. Ở một mức độ nhất định, khi sự căng thẳng vừa sức sẽ thúc đẩy con người hoạt động, tăng cường các dự trữ chức năng cho cơ thể, giúp con người cố gắng thích ứng với các điều kiện, hoàn cảnh sống khó khăn, phức tạp. Trên thực tế, thiếu những áp lực cần thiết, con người

cũng lười suy nghĩ, thiếu tính tích cực vươn lên. Song khi áp lực vượt qua mức thích nghi của cơ thể (stress tiêu cực) sẽ gây nên tác hại cho cơ thể ở những mức độ khác nhau. Sự căng thẳng quá sức chịu đựng có thể làm cho cơ thể suy kiệt hệ thống dự trữ chức năng, làm giảm khả năng miễn dịch, giảm hứng thú hoạt động, cơ thể kém thích ứng, dễ gây ra các bệnh về thực thể và tâm thể. Nhiều trường hợp có thể đẩy con người đến với những hành động bột phát mà hậu quả của nó thật khó lường. Chính vì vậy, stress tiêu cực là vấn đề cần quan tâm phòng ngừa, ngăn chặn.

2.2. Ảnh hưởng của stress đối với quá trình học tập, rèn luyện của học viên các trường đại học quân sự

Kết quả nghiên cứu về mức độ stress của học viên các trường đại học quân sự cho thấy, có 18,5% học viên gặp stress ở mức độ rất căng thẳng; 62,4% stress ở mức độ căng thẳng và 19,1% stress ở mức độ ít căng thẳng [6]. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, stress có tác động tiêu cực đến các quá trình nhận thức, cảm xúc – tình cảm, khả năng hoạt động và sức khỏe của học viên trong quá trình học tập, rèn luyện, ảnh hưởng rất lớn đến việc thực hiện mục tiêu, yêu cầu đào tạo, thậm chí có học viên vì nguyên nhân này mà đã không thể tiếp tục học tập, rèn luyện để thực hiện ước mơ trở thành sĩ quan quân đội. Có thể khái quát những ảnh hưởng của stress đối với quá trình học tập, rèn luyện của học viên các trường đại học quân sự trên một số vấn đề cơ bản sau:

Về nhận thức: Stress là một nhân tố kìm hãm, cản trở hoạt động trí tuệ, gây nên sự rối loạn trong tư duy, hạn chế tính sáng tạo, không tập trung chú ý, trí nhớ giảm sút nghiêm trọng... Do đó, hiệu quả học tập, lĩnh hội tri thức bị giảm, có trường hợp trở thành nỗi ám ảnh, lo sợ cho học viên trong quá trình học tập. Nhiều học viên khi bị stress đã không thể học thuộc một khái niệm rất ngắn trong thời gian 02 giờ đồng hồ hoặc khi trả bài thi, kiểm tra đã không nhớ gì mặc dù đã ôn tập rất kỹ; có học viên chỉ nhớ máy móc, trả lời theo những nội dung đã được ghi chép mà không hề có một chút sáng tạo nào.

Về cảm xúc – tình cảm: Stress là nhân tố gây ra sự tăng giảm thất thường về cảm xúc, thậm chí làm rối loạn hoạt động tâm – sinh lí, có thể dẫn học viên đến với các hành động thiếu kiểm soát. Khi bị stress, học viên thường có biểu hiện cáu gắt vô lí, nóng nảy, khó chịu, phản ứng thất thường trong các mối quan hệ, tâm trạng lo âu hoặc sống thu mình. Trên thực tế, do bế tắc kéo dài, có học viên đã có những hành động dại dột như: Tự tử, tự thương, gây ra tác hại khôn lường đối với gia đình và xã hội.

Về khả năng hoạt động: Stress tạo ra sự căng cứng về tâm lí và gây nên áp lực rất mạnh khiến cho cơ thể phải tập trung đối phó, khả năng hoạt động của học viên bị hạ thấp, chất lượng học tập, rèn luyện bị giảm sút.

Về sức khỏe: Stress là một nhân tố gây hại cho sức khỏe. Những học viên rơi vào trạng thái này thường có những triệu chứng như: Mắt ngủ kéo dài, hay hồi hộp, lo âu, tim đập thất

thường, đau đầu, mỏi mắt, ù tai, khó tiêu, táo bón... Các triệu chứng này nếu không được điều chỉnh và chữa trị kịp thời có thể phát triển thành bệnh lí ở các mức độ khác nhau làm cho học viên không đảm bảo sức khỏe đáp ứng với yêu cầu, nhiệm vụ học tập, rèn luyện.

Những tác động nói trên sẽ làm cho học viên mất hứng thú đối với nhiệm vụ học tập, rèn luyện, trí nhớ giảm sút, luôn ở trong trạng thái lo âu, trầm cảm, sức khỏe giảm dần... làm ảnh hưởng đến việc đáp ứng các yêu cầu của nhiệm vụ học tập, rèn luyện trong quá trình đào tạo.

2.3. Nguyên nhân stress ở học viên các trường đại học quân sự

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới trạng thái stress ở con người nói chung và học viên ở các trường đại học quân sự nói riêng. Theo các nhà tâm lí học, có 4 nhóm nguyên nhân chính gây nên trạng thái stress ở con người là:

- Tác động của môi trường tự nhiên đến cơ thể mà con người khó thích ứng được như điều kiện thời tiết, khí hậu, tiếng ồn, ánh sáng, nhiệt độ, độ ẩm, chất hóa học, không gian sống quá chật hẹp...

- Các yếu tố xã hội như: Sự quá tải hay thất bại trong công việc, hoặc sự đổ vỡ của các mối quan hệ gia đình, xã hội mà cá nhân tham gia vào...

- Tác động của các nguyên nhân tâm lí – xã hội như: Xu hướng nghề nghiệp không ổn định; định hướng giá trị không phù hợp, hi vọng quá lớn mà không có khả năng thực hiện; sự biến đổi về vị thế xã hội; mâu thuẫn cấp trên, cấp dưới; bầu không khí tâm lí tập thể không lành mạnh, mất đoàn kết...

- Lối sống không lành mạnh, sự lạm dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, ma túy...

Đối với học viên ở các trường đại học quân sự, ngoài các nguyên nhân kể trên, do tính chất đặc thù của môi trường sư phạm quân sự còn có thể kể đến các nguyên nhân trực tiếp gây nên stress ở học viên như sau:

2.3.1. Áp lực của quá trình học tập, rèn luyện

Đề trở thành người sĩ quan phục vụ lâu dài trong quân đội, yêu cầu học viên phải đạt được kết quả học tập, rèn luyện tương xứng trong quá trình đào tạo. Kết quả học tập, rèn luyện là thước đo về sự trưởng thành của họ, là căn cứ để họ được đứng vào hàng ngũ của Đảng, là tiêu chuẩn để được phong quân hàm và bố trí công tác khi ra trường... Trong điều kiện nội dung nhiều, thời gian đào tạo có hạn, vừa học tập, học viên các trường đại học quân sự vừa phải thực hiện đầy đủ nhiệm vụ của người quân nhân như sẵn sàng chiến đấu, tăng gia sản xuất, chấp hành đầy đủ các chế độ, quy định của quân đội, nhà trường và đơn vị... Để đạt được kết quả học tập, rèn luyện tốt, họ phải nỗ lực rất nhiều, ít có thời gian giải trí, thư giãn để lấy lại sự cân bằng tâm lí. Mặt khác, là loại hình hoạt động đặc thù, quá trình học tập, rèn luyện, học viên buộc phải làm quen với điều kiện khắc nghiệt của hoạt động chiến đấu, tiêu tốn nhiều về trí lực và thể lực nhất là khi học

tập dã ngoại, diễn tập tổng hợp, diễn tập cuối khóa. Trong quá trình này, nếu học viên thiếu những biện pháp khoa học, rèn luyện về thể lực và tinh thần, giữ vệ sinh tâm lý, bảo đảm trạng thái cân bằng của cơ thể; cán bộ quản lý thiếu các biện pháp hỗ trợ tâm lý cho học viên sẽ rất dễ đẩy họ tới những áp lực về thể chất và tinh thần và dẫn tới trầm cảm, lo lắng, giảm sút khả năng hoạt động.

2.3.2. Nội dung, phương pháp dạy học, giáo dục chậm được đổi mới

Học viên các trường đại học quân sự là lứa tuổi đang trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách mạnh mẽ nhất, họ ý thức được về bản thân mình và xã hội, có vốn sống và sự trải nghiệm thực tiễn nhất định. Bởi vậy, cần tạo điều kiện để họ được bày tỏ quan điểm chính kiến của mình trong quá trình dạy học, giáo dục không chỉ có ý nghĩa đối với việc phát huy tính tích cực, nâng cao chất lượng dạy học, giáo dục mà đây còn là một biện pháp phòng chống stress hiệu quả. Hiện nay, mặc dù đã có nhiều chỉ thị, nghị quyết về đổi mới nội dung, phương pháp dạy học, giáo dục ở các trường đại học quân sự, song quá trình này diễn ra rất chậm. Nội dung nhiều, phương pháp chưa đa dạng, phong phú làm cho học viên ít hứng thú với bài giảng, từ đó khiến học viên cảm thấy quá trình học tập, rèn luyện trở nên căng thẳng, mệt mỏi. Trạng thái lo lắng đối với việc học tập, rèn luyện và áp lực thi cử cũng là nguyên nhân gây nên tình trạng stress ở họ.

2.3.3. Môi trường hoạt động đặc thù, có sự quản lý chặt chẽ về mọi mặt theo yêu cầu của quân đội

Hoạt động quân sự là một loại hình hoạt động đặc thù với tính tổ chức và kỉ luật chặt chẽ. Sự căng thẳng và nhiều áp lực đòi hỏi sự tiêu tốn về thể chất cũng như trí tuệ. Do đó, sẽ tiềm ẩn những nguyên nhân khách quan dẫn tới sự quá tải về tâm lý và thể lực. Không giống như những SV cùng trang lứa đang học tập tại các trường ngoài quân đội, ngoài việc học tập là chủ yếu họ còn được tự do vui chơi, giải trí, tham gia các hoạt động xã hội theo ý thích; tự do giao lưu, quan hệ bạn bè... không chịu quá nhiều áp lực về thời gian và những quy định. Học viên các trường đại học quân sự ngoài nhiệm vụ học tập còn phải rèn luyện, thực hiện các chế độ, quy định (11 chế độ trong ngày, 3 chế độ trong tuần) hết sức chặt chẽ, nghiêm ngặt theo yêu cầu của kỉ luật quân đội và mục tiêu yêu cầu đào tạo của nhà trường đặt ra.

Trong quá trình học tập, rèn luyện tại trường, không phải họ muốn làm việc gì theo sở thích của cá nhân cũng được. Mọi hoạt động của người học viên đều không được vượt ra ngoài những quy định, những khuôn khổ và chuẩn mực cho phép của trường đại học quân sự dưới sự kiểm soát chặt chẽ của đội ngũ cán bộ quản lý học viên.

Môi trường hoạt động đặc thù chính quy đó đôi khi làm cho những bức xúc của học viên không được giải tỏa, được tích tụ lại và cứ lớn dần lên mà không được trút bầu tâm sự,

không có ai có thể chia sẻ cảm xúc sẽ làm cho các học viên dễ rơi vào trạng thái trầm cảm, lo lắng, giảm sút khả năng hoạt động.

2.3.4. Sự mất cân bằng giới trong môi trường học tập, rèn luyện

Học viên trong các trường đại học quân sự hiện nay chủ yếu đang ở độ tuổi từ 18 đến 22 [7]. Đây là lứa tuổi có nhu cầu rất lớn về tình bạn, tình yêu và mở rộng các mối quan hệ xã hội. Song do tính chất nhiệm vụ nên ngoài một số rất ít nữ học viên (chiếm không quá 10% chỉ tiêu hệ quân sự) được đào tạo cho những chuyên ngành đặc biệt và tập trung ở một số nhà trường như: Học viện Quân y, Học viện Khoa học quân sự, Học viện Kỹ thuật quân sự, còn lại phần đông học viên trong các trường đại học quân sự là nam thanh niên, tạo nên sự mất cân bằng giới trong môi trường học tập, rèn luyện. Trong môi trường học tập, rèn luyện chủ yếu là nam thanh niên, học viên ít có điều kiện và thời gian để mở rộng các mối quan hệ bên ngoài trường học. Sự giao lưu với bạn khác giới rất hạn hẹp, nhu cầu về tình bạn, tình yêu bị hạn chế. Những khó khăn ít tìm được người đồng cảm chia sẻ, cảm giác căng thẳng trong khi sự trải nghiệm chưa nhiều nên học viên rất dễ rối loạn về tinh thần khi gặp khó khăn.

Như vậy, có rất nhiều nguyên nhân làm cho học viên các trường đại học quân sự rơi vào trạng thái stress, trong đó có cả những nguyên nhân khách quan và những nguyên nhân chủ quan. Nhưng dù là khách quan hay chủ quan thì stress cũng ảnh hưởng nghiêm trọng đến kết quả học tập, rèn luyện của học viên và chất lượng giáo dục - đào tạo của nhà trường. Bởi vậy, vấn đề đặt ra đối với các trường đại học quân sự là phải giúp học viên duy trì trạng thái căng thẳng vừa sức, ở ngưỡng mà cơ thể có khả năng chống đỡ và thích ứng dễ dàng.

2.4. Một số biện pháp phòng, chống stress cho học viên các trường đại học quân sự

Stress là một trạng thái tâm lý khá phức tạp, có khi bộc phát, có khi sẽ tiềm ẩn kéo dài. Một số học viên khi rơi vào trạng thái này sẽ bộc lộ rõ ra bên ngoài, số khác lại có biểu hiện chịu đựng âm thầm trong cảm giác bất hạnh. Do đó, những người làm công tác giáo dục, đào tạo trong các nhà trường cần phải nắm chắc diễn biến tâm lý của học viên để kịp thời phát hiện và có các biện pháp tác động thích hợp. Trong tình hình hiện nay, để phòng chống stress cho học viên các trường đại học quân sự, có thể tiến hành kết hợp một số biện pháp sau đây:

2.4.1. Đẩy mạnh đổi mới nội dung, phương pháp dạy học theo hướng kích thích tính tích cực nhận thức của học viên

Đây là biện pháp quan trọng nhằm giải tỏa sự căng thẳng, mệt mỏi của học viên trong quá trình học tập, tạo nên hứng thú và niềm tin trong việc tiếp thu, lĩnh hội tri thức, nâng cao chất lượng học tập và giúp họ tự tin vào chính bản thân mình.

Đổi mới nội dung, phương pháp dạy học theo hướng phát huy tính tích cực nhận thức của học viên sẽ tạo cơ hội cho họ có điều kiện nêu lên chính kiến và suy nghĩ của mình trước các vấn đề mà giảng viên nêu ra. Từ đó, xóa bỏ đi những suy nghĩ nghi ngờ đối với những kiến thức mà giảng viên cung cấp, giúp học viên chấp nhận chân lí mà không cảm thấy “ấm ức” trong lòng.

Để làm được điều này, trong quá trình giảng dạy, giảng viên phải tạo điều kiện cho học viên tự tìm ra kiến thức, tự nghiên cứu, tự thể hiện, tự kiểm tra và điều chỉnh những suy nghĩ của mình trong quá trình học tập. Tăng cường đối thoại với học viên, hợp tác với họ để giúp đỡ họ cách giải quyết vấn đề và tự tìm ra những nội dung mà họ cảm thấy cần thiết cho cuộc sống và công việc sau khi ra trường.

Trong quá trình giảng dạy, giảng viên cần vận dụng nhiều phương pháp dạy học khác nhau cho một bài giảng, kết hợp hài hòa giữa phương pháp dạy học truyền thống và phương pháp dạy học hiện đại, tăng cường sử dụng kiểu dạy học nêu vấn đề, đàm thoại, giao nhiệm vụ nghiên cứu cho học viên...

Bản chất của stress là sự căng thẳng, cho nên, để giải quyết vấn đề này, nhiệm vụ của người giảng viên là phải xây dựng cho học viên động cơ học tập đúng đắn, tạo môi trường học tập, rèn luyện dân chủ, cởi mở, kích thích hứng thú say mê học tập, giúp học viên giải tỏa sự căng thẳng. Điều đó cũng đồng nghĩa với việc giúp họ giảm bớt stress trong quá trình học tập, rèn luyện tại trường.

2.4.2. Tổ chức hoạt động học tập, rèn luyện của học viên một cách khoa học, chủ động đáp ứng các yêu cầu, nhiệm vụ

Đây cũng là biện pháp giúp học viên điều tiết mức độ căng thẳng hợp lí, chủ động đón nhận và thực hiện có hiệu quả các nhiệm vụ học tập, rèn luyện.

Thực hiện biện pháp này yêu cầu người cán bộ quản lí phải giúp học viên thực hiện thuần thục các chế độ quy định; tổ chức bồi dưỡng phương pháp học tập, rèn luyện. Thường xuyên giúp học viên nâng cao hiệu quả hoạt động và sắp xếp tối ưu các nhiệm vụ để vừa đảm bảo thực hiện đầy đủ các chế độ, nề nếp của đơn vị vừa có thời gian hợp lí để giải quyết các công việc cá nhân. Đảm bảo chế độ ăn uống, ngủ nghỉ một cách hợp lí, thực hiện nghiêm ngặt việc cấm học viên sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá...

2.4.3. Tổ chức tốt các hoạt động vui chơi giải trí lành mạnh, xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp trong tập thể học viên

Con người luôn cần một môi trường tâm lí tích cực lành mạnh, một đời sống tinh thần phong phú như cần ánh sáng và không khí cho cuộc sống, đặc biệt là với tuổi thanh niên. Chính vì vậy, sau thời gian học tập, rèn luyện căng thẳng, mệt mỏi, cán bộ đơn vị cần tổ chức cho học viên được nghỉ ngơi, thư giãn, đọc sách báo, nghe nhạc, xem các chương trình nghệ thuật, gặp gỡ bạn bè...

Quan tâm xây dựng bầu không khí tâm lí tập thể tích cực, vui tươi, lành mạnh, mọi người đoàn kết, quan tâm, giúp đỡ lẫn nhau, tin cậy, cởi mở, chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, giải tỏa căng thẳng trong cuộc sống.

Tổ chức những khu vui chơi giải trí tập trung ngay trong khuôn viên nhà trường như các câu lạc bộ hát với nhau, câu lạc bộ bóng đá, cầu lông, bóng bàn, điền kinh... và khuyến khích mọi học viên tham gia. Việc bố trí, sử dụng cán bộ cũng cần tính đến sự tương hợp tâm lí trong biên chế tổ chức ở các đơn vị quản lí học viên.

2.4.4. Tạo điều kiện cho học viên mở rộng các mối quan hệ xã hội trong quá trình học tập tại trường

Tuổi thanh niên là tuổi của tình yêu và cuộc sống lãng mạn, trong khi môi trường học tập rèn luyện tại các trường đại học quân sự lại thiếu sự cân bằng giới. Bên cạnh đó, những quy định nghiêm ngặt về điều lệnh, điều lệ, thời gian giờ giấc càng làm cho học viên có nhu cầu gặp gỡ, giao lưu, quan hệ, tiếp xúc với bạn bè ngoài đơn vị, nhất là tình bạn khác giới.

Chính vì vậy, trong quá trình học viên học tập, công tác tại trường cần tạo điều kiện cho họ mở rộng các mối quan hệ xã hội, bạn bè bằng cách thường xuyên tổ chức các hoạt động giao lưu, kết nghĩa, tổ chức cho học viên tham quan, du lịch nhằm làm tăng sự hiểu biết về xã hội và vốn sống cho học viên.

3. Kết luận

Phòng, chống stress cho học viên trường đại học quân sự là biện pháp chủ đạo nhằm làm giảm thiểu sự tổn thương tâm lí của học viên, hạn chế tối đa những nhận thức, thái độ và hành vi tiêu cực, phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của học viên trong quá trình học tập, rèn luyện góp phần nâng cao chất lượng giáo dục đào tạo của các trường đại học quân sự hiện nay.

Tài liệu tham khảo

[1] Liên hiệp Phát triển Tâm lí học đường tại Việt Nam, Báo cáo khoa học Hội nghị quốc tế lần 2 về tâm lí học đường ở Việt Nam: Thúc đẩy nghiên cứu và thực hành tâm lí học đường tại Việt Nam, NXB Đại học Huế.

[2] R. Beiter, R. Nash, M. McCrady và các cộng sự, (2015), *The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students*, J Affect Disord, 173.

[3] N. Bayram và N. Bilgel, (2008), *The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students*, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 43(8).

[4] Bộ Y tế, (2004), *Điều tra quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam- SAVY 1 (Survey Assessment of Vietnamese Youth)*, Hà Nội.

[5] Lại Thế Luyện, (2007), *Biểu hiện stress của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lí học.

- [6] Đỗ Thế Toàn, (2010), *Giải pháp tâm lý – xã hội ngăn ngừa, khắc phục stress ở học viên cấp phân đội trong các nhà trường quân đội*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị, Hà Nội.
- [7] Ngô Minh Tuấn (Chủ biên), (2011), *Giáo trình Tâm lý học Sư phạm quân sự*, NXB Quân đội nhân dân, Hà Nội.
- [8] Đảng uỷ Quân sự Trung ương, (2007), *Nghị quyết số 86/ ĐUQSTW về công tác giáo dục - đào tạo trong tình hình mới*, NXB Quân đội nhân dân, Hà Nội.
- [9] Đặng Phương Kiệt, (2004), *Stress và sức khỏe*, NXB Thanh Niên, Hà Nội.
- [10] Đặng Phương Kiệt, (2004), *Stress và đời sống*, NXB Khoa học Xã hội và Nhân văn, Hà Nội.
- [11] Thuỳ Chi - Ngọc Mai, (2001), *Cách giảm stress tốt nhất*, NXB Văn hóa Thông tin Hà Nội.
- [12] Trịnh Viết Then, (2016), *Stress ở giáo viên mầm non*, Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Khoa học Xã hội, Hà Nội.

CAUSES AND MEASURES TO PREVENT LEARNERS' STRESS AT MILITARY UNIVERSITIES

Nguyen Dat Dam

Political Academy
124 Ngo Quyen, Ha Dong, Hanoi, Vietnam
Email: nguyendambh@gmail.com

ABSTRACT: *Stress has a great impact on learning and training activities of students at military universities. Stress prevention and treatment for students is a matter of concern, should be researched and implemented regularly to improve students' learning outcomes/ training in particular and the quality of education and training of military universities in general. The article discusses about the impacts and effects of stress on students' learning and training at military universities, analyzes its causes and suggests measures to prevent learners' stress in the process of learning and training.*

KEYWORDS: **Stress; students; military universities.**