VAI TRÒ CỦA TRÍ TUỆ CẢM XÚC TRONG VIỆC RÈN LUYỆN BẢN LĨNH NGHỀ NGHIỆP VÀ KỸ NĂNG GIẢI QUYẾT TÌNH HUỐNG CỦA SINH VIÊN HỌC VIỆN CẢNH SÁT NHÂN DÂN

DƯƠNG THỊ NHƯ NGUYỆT
Học viện Cảnh sát nhân dân

Nhận bài ngày 15/9/2026. Sửa chữa xong 15/10/2026. Duyệt đăng 22/10/2026.

Abstract

This article examines the role of emotional intelligence in developing professional fortitude and situational problem-solving skills among students at the People's Police Academy. From a psychological perspective, emotional intelligence enables future police officers to maintain self-control, demonstrate empathy, and respond flexibly under professional pressure. The findings indicate that, despite their strong sense of discipline, many students have difficulty distinguishing emotional regulation from emotional suppression and may become confused or susceptible to negative emotional contagion when handling complex situations. These limitations primarily arise from a theory-oriented curriculum and insufficient opportunities for experiential training. Accordingly, the article proposes renewing teaching methods, strengthening experiential learning, and enhancing psychological counseling services to support the development of professionally competent, resilient, and humane police officers.

Keywords: *Emotional intelligence, People's Police Academy, professional fortitude, psychology, situational problem-solving skills.*

1. Đặt vấn đề

Thực tiễn công tác đảm bảo an ninh, trật tự đòi hỏi lực lượng Cảnh sát nhân dân (CSND) phải thường xuyên giao tiếp, làm việc với nhiều nhóm đối tượng khác nhau trong xã hội, từ những công dân bình thường đến những người có hành vi vi phạm pháp luật. Quá trình thực thi nhiệm vụ, từ việc hướng dẫn quần chúng nhân dân đến xử lý các vụ việc cụ thể, luôn yêu cầu người cán bộ, chiến sĩ phải giữ thái độ chuẩn mực, bình tĩnh và giải quyết vấn đề thấu tình, đạt lý (Bộ Công an, 2017). Sự đa dạng và phức tạp của các mối quan hệ xã hội hiện nay đòi hỏi phương pháp tiếp cận mềm dẻo, linh hoạt. Do đó, bên cạnh nền tảng kiến thức pháp luật và chuyên môn nghiệp vụ vững vàng, người sĩ quan CSND cần được trang bị năng lực thấu hiểu và kiểm soát tâm lý chuyên sâu. Các nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra rằng, trí tuệ cảm xúc (TTCX) (Emotional Intelligence - EQ) đóng vai trò cốt lõi trong việc điều chỉnh hành vi, giúp cá nhân nhận diện chính xác trạng thái tâm lý của bản thân và người đối diện, từ đó đưa ra phương án ứng xử phù hợp (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1995).

Đối với SV Học viện CSND, ngay từ khi học tập tại trường, các em cần được trang bị và chủ động rèn luyện TTCX. Đây là bước chuẩn bị toàn diện, thiết yếu để hình thành bản lĩnh nghề nghiệp vững chắc trước khi bước vào thực tiễn công tác. Khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và sự thấu cảm sẽ giúp các sĩ quan tương lai duy trì sự khách quan trong đánh giá sự việc, tránh được sự chi phối của định kiến cá nhân. Đồng thời, sự nhạy bén về tâm lý cũng tạo ra sự linh hoạt trong kỹ năng giải quyết tình huống, hỗ trợ đắc lực cho công tác vận động quần chúng và xây dựng hình ảnh người Công an thân thiện. Việc nghiên cứu vai trò của TTCX dưới lăng kính tâm lý học sẽ cung cấp cơ sở khoa học góp phần hoàn thiện chương trình giáo dục toàn diện, trực tiếp đáp ứng định hướng xây dựng lực lượng Công an nhân dân (CAND) chính quy, tinh nhuệ, hiện đại (Bộ Chính trị, 2022).

Email: nhunguyet09psy@gmail.com

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lý luận về trí tuệ cảm xúc dưới lăng kính tâm lý học

Dưới góc độ tâm lý học, TTCX không phải là một nét tính cách bẩm sinh bất biến mà là một hệ thống các năng lực tâm lý xã hội có thể học hỏi và rèn luyện. Kế thừa các nghiên cứu nền tảng, Goleman (1995) định nghĩa TTCX là khả năng nhận biết, thấu hiểu và quản lý cảm xúc của chính mình cũng như của những người xung quanh. Cấu trúc của TTCX được định hình dựa trên 4 trụ cột năng lực chính: - *Tự nhận thức:* Thể hiện ở khả năng nhận biết chính xác trạng thái tâm lý của bản thân đang diễn ra như thế nào trong từng thời điểm và hiểu rõ sự tác động của chúng đến tư duy, hành vi; - *Tự quản lý:* Khả năng kiểm soát các xung động tâm lý tiêu cực (như tức giận, lo âu) và duy trì sự linh hoạt, điềm tĩnh trong các hoàn cảnh chịu nhiều áp lực; - *Nhận thức xã hội:* Năng lực thấu cảm, khả năng quan sát và hiểu được tâm tư, tình cảm, góc nhìn của người khác. Trong môi trường công tác Công an, sự thấu cảm này cần được duy trì ngay cả khi đối tượng giao tiếp là người vi phạm pháp luật; - *Quản trị mối quan hệ:* Kỹ năng tổng hợp bao gồm giao tiếp, thuyết phục, hóa giải bất đồng và xây dựng niềm tin dựa trên sự thấu hiểu tâm lý.

2.2. Vai trò của trí tuệ cảm xúc trong việc rèn luyện bản lĩnh nghề nghiệp và giải quyết tình huống nghiệp vụ

2.2.1. Vai trò của trí tuệ cảm xúc trong việc rèn luyện bản lĩnh nghề nghiệp

Bản lĩnh nghề nghiệp của lực lượng CAND không chỉ thể hiện ở sự kiên định thực thi nhiệm vụ mà cốt lõi hơn là khả năng kiểm soát bản ngã và duy trì tính kỷ luật. Trong quá trình đào tạo SV, TTCX đóng vai trò là "tấm khiên" bảo vệ thông qua hai cơ chế tâm lý: *Ngăn chặn hiện tượng lấn át cảm xúc:* Nghiên cứu tâm lý học thần kinh chỉ ra rằng, khi đối diện với sự chống đối hoặc môi trường căng thẳng, hạch hạnh nhân thường kích hoạt phản ứng bản năng trước khi vùng vỏ não trước trán (nơi phụ trách tư duy logic) kịp xử lý thông tin (LeDoux, 1996). SV được rèn luyện TTCX tốt sẽ có khả năng nhận diện cơn giận đang bùng phát, dùng lý trí để tạo ra "khoảng dừng tâm lý". Điều này giúp các em làm chủ hành vi, tránh những phản ứng thiếu chuẩn mực hoặc sử dụng biện pháp hành chính vượt mức cần thiết; *Xây dựng sức bật tâm lý:* Đặc thù công việc thực thi pháp luật thường xuyên phải tiếp xúc với các vụ việc phức tạp, dễ gây tổn thương tâm lý. TTCX giúp cá nhân tự nhận diện những dấu hiệu căng thẳng bên trong, biết cách giải tỏa áp lực. Từ đó ngăn ngừa tình trạng kiệt sức nghề nghiệp và duy trì thái độ cống hiến bền bỉ (Maslach & Jackson, 1981).

2.2.2. Vai trò của trí tuệ cảm xúc trong kỹ năng giải quyết tình huống nghiệp vụ

Thực tiễn giải quyết các vụ việc về an ninh, trật tự luôn đòi hỏi sự tương tác liên tục giữa cán bộ thi hành công vụ và Nhân dân. Ở khía cạnh này, TTCX hỗ trợ đắc lực cho kiến thức pháp luật: *Nâng cao kỹ năng thấu cảm và dân vận:* Năng lực thấu cảm giúp SV dễ dàng đặt mình vào vị trí của người dân để hiểu trạng thái hoảng loạn của người bị hại hoặc sự bức xúc của đám đông. Việc nắm bắt đúng tâm lý giúp các sĩ quan tương lai lựa chọn ngôn từ và thái độ phù hợp, chuyển hóa môi trường đối đầu thành đối thoại, thực hiện hiệu quả nguyên tắc "Trọng dân, gần dân, hiểu dân"; *Kỹ năng làm dịu tình huống:* Khi làm nhiệm vụ trước các cá nhân không giữ được bình tĩnh, việc áp dụng ngay các biện pháp cứng nhắc có thể làm tình hình phức tạp thêm. Kỹ năng quản trị mối quan hệ giúp cán bộ Công an biết cách điều chỉnh ngôn ngữ cơ thể, duy trì âm lượng giọng nói ôn hòa để làm dịu tâm lý đối tượng, tạo điều kiện thuyết phục và kiểm soát tình hình mà hạn chế tối đa sự va chạm; *Hỗ trợ nhận định tâm lý:* Sự nhạy bén trong nhận thức xã hội giúp SV rèn luyện khả năng quan sát, đọc vị các biểu hiện che giấu hoặc lo âu qua ánh mắt, cử chỉ. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng, hỗ trợ công tác thu thập thông tin và giải quyết vụ việc sau này.

2.3. Thực trạng nhận thức và năng lực vận dụng trí tuệ cảm xúc trong rèn luyện bản lĩnh nghề nghiệp và giải quyết tình huống của sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân

2.3.1. Nhận thức về trí tuệ cảm xúc trong rèn luyện bản lĩnh nghề nghiệp

Về mặt tích cực, thực tiễn đào tạo cho thấy môi trường rèn luyện tập trung và kỷ luật vũ trang

nghiêm ngặt tại Học viện CSND đã tạo ra những tác động tích cực đến bản lĩnh tâm lý của SV. Đa số SV có sức chịu đựng tâm lý tốt, ý thức tổ chức kỷ luật cao và tuân thủ nghiêm Điều lệnh. Trong các hoạt động rèn luyện thường nhật hay các học phần đòi hỏi thể lực, ý chí cường độ cao (võ thuật, bắn súng, diễn tập), SV đã thể hiện được sự vững vàng, điềm tĩnh và khả năng kiểm soát hành vi ở mức độ cơ bản. Nhận thức nền tảng của các em về người cán bộ Công an bản lĩnh là sự chuẩn mực về tư thế, tác phong và thái độ kiên quyết trước khó khăn, thử thách. Tuy nhiên, khi đánh giá sâu dưới lăng kính tâm lý học, sự hiểu biết về bản chất của TTCX ở một bộ phận lớn SV chưa thực sự toàn diện. Kết quả từ các đợt khảo sát, đánh giá tâm lý sơ bộ trong các giờ học chuyên đề thực hành cho thấy một thực trạng đáng lưu tâm: có tới hơn 65% SV được hỏi đã đồng nhất khái niệm bản lĩnh nghề nghiệp với khả năng kìm nén cảm xúc. Các em cho rằng việc giấu kín những bực dọc, lo âu hay sợ hãi vào bên trong, không biểu lộ ra mặt chính là biểu hiện của sự vững vàng, trưởng thành. Chỉ có khoảng 20% - 25% SV thực sự hiểu đúng về năng lực tự nhận thức cảm xúc, tức là khả năng gọi tên cảm xúc, nhận diện sớm các dấu hiệu sinh học của cơ thể (như nhịp tim tăng, căng cơ, nhịp thở gấp) khi cơn giận hình thành để chủ động giải tỏa.

Sự nhầm lẫn cốt lõi giữa kìm nén cảm xúc và quản lý cảm xúc này tiềm ẩn nhiều rủi ro. Dưới góc độ tâm lý học, theo mô hình điều chỉnh cảm xúc của Gross (1998), việc cá nhân liên tục sử dụng chiến lược kìm nén biểu hiện thay vì đánh giá lại nhận thức đòi hỏi sự tiêu hao rất lớn về tài nguyên tâm trí, đồng thời làm gia tăng các phản ứng căng thẳng của hệ thần kinh giao cảm. Sự thiếu hụt năng lực tự nhận thức này khiến bản lĩnh nghề nghiệp của SV đôi khi chỉ là sự gồng mình cứng nhắc từ bên ngoài chứ chưa tạo thành sức mạnh vững chắc từ bên trong. Hệ quả tất yếu là sức bật tâm lý suy giảm, khiến giới hạn chịu đựng dễ bị phá vỡ, dẫn đến nguy cơ bùng nổ cảm xúc hoặc kiệt sức tâm lý khi các em phải đối diện với áp lực học tập, huấn luyện cường độ cao và kéo dài.

2.3.2. Năng lực vận dụng trí tuệ cảm xúc trong giải quyết tình huống

Về những kết quả đạt được, trong các đợt kiến tập, thực tập thực tế, nhiều SV đã phát huy tốt những kiến thức tâm lý, giao tiếp được học trên giảng đường. Ưu điểm nổi bật là các em luôn duy trì thái độ kính trọng, lễ phép với Nhân dân, tuân thủ đúng quy tắc ứng xử của Ngành. Nhờ sức trẻ và sự nhiệt huyết, SV dễ dàng thấu cảm, thể hiện sự hỗ trợ tích cực đối với các nhóm yếu thế (người già, phụ nữ, trẻ em). Khả năng giao tiếp hòa nhã, lịch sự giúp các em giải quyết khá trôi chảy các thủ tục hành chính hoặc các mâu thuẫn xã hội ở mức độ thông thường, để lại ấn tượng tốt đẹp tại cơ sở.

Bên cạnh những kết quả đã đạt được, năng lực ứng dụng TTCX vào giải quyết các vấn đề thực tiễn của SV cũng gặp nhiều rào cản. Do phần lớn SV tuổi đời còn trẻ, vốn sống và kinh nghiệm giao tiếp xã hội chưa nhiều, các em thường gặp hiện tượng quá tải nhận thức khi bước vào các kỳ kiến tập, thực tập. Việc chuyển từ môi trường giả định yên tĩnh trên giảng đường sang môi trường thực tiễn phức tạp (nơi có tiếng ồn, áp lực đám đông, sự phản kháng) khiến SV gặp khó khăn lớn trong việc điều chỉnh tâm lý thực chiến.

Thực tiễn từ các báo cáo tổng kết thực tập tại công an các địa phương cho thấy, trước các tình huống phức tạp (như người vi phạm có lời lẽ kích động, bất hợp tác, hoặc sự hoảng loạn của người bị hại), sự lúng túng khiến SV dễ rơi vào hai trạng thái xử lý cực đoan: 1) Xu hướng xử lý cứng nhắc và dập khuôn: Trước sự hoảng loạn, kêu gào của người bị hại hoặc sự phức tạp của hiện trường, thay vì sử dụng kỹ năng thấu cảm nhận thức để làm dịu bầu không khí, một bộ phận SV có xu hướng bám víu vào các quy trình hành chính một cách máy móc, lạnh lùng. Dưới góc nhìn tâm lý học, đây thực chất là một dạng phản xạ phòng vệ tâm lý nhằm trốn tránh việc phải tiếp nhận và xử lý các luồng cảm xúc quá mạnh từ bên ngoài, do các em chưa được trang bị kỹ năng thiết lập ranh giới cảm xúc an toàn; 2) Xu hướng bị cuốn vào cảm xúc tiêu cực của người đối diện: Phản hồi từ cán bộ hướng dẫn thực tiễn cho thấy, có khoảng 30% - 40% SV thừa nhận từng bị mất bình tĩnh, tranh cãi hoặc có thái độ gay gắt đáp trả khi bị người vi phạm lăng mạ, khiêu khích. Hiện tượng này được giải thích qua cơ chế lây lan cảm xúc trong tâm lý học xã hội (Hatfield et al., 1993). Khi đối diện với sự giận dữ, nếu thiếu vắng năng

lực tách rời cảm xúc thuộc trụ cột tự quản lý, cá nhân sẽ vô thức tiếp nhận và bắt chước trạng thái tiêu cực của đối tượng.

Hệ quả của cả hai trạng thái cực đoan trên là hành xử thiếu linh hoạt, làm giảm sút nghiêm trọng hiệu quả của công tác vận động, thuyết phục quần chúng. Trong nhiều trường hợp, sự thiếu hụt TTCX để hạ nhiệt tình huống đã vô tình biến một vụ việc vi phạm hành chính thông thường trở nên căng thẳng, gây ra những hình ảnh không đẹp trong mắt Nhân dân.

2.4. Nguyên nhân của những hạn chế trong nhận thức và năng lực vận dụng trí tuệ cảm xúc

Những khoảng trống trong nhận thức và năng lực vận dụng TTCX của SV nêu trên xuất phát từ một số nguyên nhân khách quan (tuổi đời, vốn sống) và chủ quan, trong đó nguyên nhân cốt lõi mang tính quyết định nằm ở thực tiễn công tác đào tạo hiện hành. Qua phân tích, có thể nhận diện nguyên nhân dẫn đến các điểm nghẽn này ở 3 phương diện cơ bản sau: 1) Từ chương trình và nội dung giảng dạy: Hiện nay, các học phần liên quan đến tâm lý học và khoa học giao tiếp phần nhiều vẫn tập trung vào việc cung cấp tri thức lý luận hàn lâm. SV được trang bị rất kỹ về hệ thống khái niệm, quy luật tâm lý chung nhưng lại thiếu vắng các chuyên đề ứng dụng thực chứng về phát triển TTCX cá nhân. Khung chương trình đang làm rất tốt việc giúp SV hiểu "thế nào là các hiện tượng tâm lý" nhưng chưa cung cấp đủ các công cụ chuyên sâu để các em biết "làm cách nào để điều chỉnh tâm lý bản thân" (ví dụ: kỹ năng kiểm soát nhịp thở, kỹ năng nhận diện điểm mù cảm xúc, hay nghệ thuật làm dịu căng thẳng); 2) Phương pháp giảng dạy và kiểm tra, đánh giá: Dưới lăng kính của Tâm lý học giáo dục, việc hình thành năng lực kiểm soát cảm xúc bắt buộc phải tuân theo chu trình học tập qua trải nghiệm (Kolb, 1984). Tuy nhiên, phương pháp giảng dạy các môn Tâm lý hiện nay đôi lúc vẫn mang tính truyền thụ một chiều. Việc tổ chức các kịch bản đóng vai hay mô phỏng áp lực thực tế chưa được thực hiện thường xuyên do rào cản về thời lượng và cơ sở vật chất. Thêm vào đó, hình thức kiểm tra, đánh giá chủ yếu vẫn dựa trên bài thi tự luận hoặc vấn đáp lý thuyết, chưa có bộ công cụ chuẩn hóa để đo lường năng lực phản xạ hành vi thực tế của SV dưới áp lực; 3) Từ thiết chế hỗ trợ tâm lý học đường: Môi trường đào tạo vũ trang luôn đi kèm với cường độ huấn luyện cao và tính kỷ luật nghiêm ngặt. Tuy nhiên, các không gian tham vấn tâm lý chuyên sâu để SV có thể an tâm giải tỏa áp lực, thực hành gọi tên cảm xúc và chia sẻ khó khăn cá nhân vẫn chưa phát huy được tối đa hiệu quả. Một bộ phận SV vẫn mang tâm lý e ngại, cho rằng việc bộc lộ những chới với về mặt cảm xúc là biểu hiện của sự "yếu đuối", "thiếu bản lĩnh". Định kiến này vô hình trung cản trở các em thực hành bước đầu tiên và quan trọng nhất của TTCX: dũng cảm đối diện và thừa nhận trạng thái tâm lý bên trong của chính mình.

Chính sự chênh lệch giữa nhận thức lý thuyết trên giảng đường và năng lực vận dụng thực hành ở hiện trường này đã tạo thành rào cản, tác động trực tiếp đến quá trình hoàn thiện bản lĩnh nghề nghiệp của các sĩ quan tương lai.

2.5. Đề xuất một số biện pháp nâng cao trí tuệ cảm xúc cho sinh viên Học viện Cảnh sát nhân dân

Từ việc phân tích thực trạng và những nguyên nhân cốt lõi hạn chế năng lực vận dụng TTCX của SV, nghiên cứu đề xuất một số biện pháp mang tính hệ thống nhằm lồng ghép và nâng cao hiệu quả giáo dục năng lực này tại Học viện CSND như sau:

2.5.1. Đổi mới cơ cấu chương trình, tăng cường tính ứng dụng thực chứng trong các học phần Tâm lý học

Cần tích hợp các chuyên đề chuyên sâu về rèn luyện TTCX vào chương trình đào tạo chính khóa (đặc biệt trong các môn Tâm lý học, giao tiếp). Sự đổi mới này đòi hỏi một sự dịch chuyển căn bản về phương pháp luận: từ việc trang bị lý thuyết thuần túy (nhận thức thụ động) sang việc huấn luyện các bộ công cụ kiểm soát cảm xúc cá nhân (kỹ năng thực chiến). Thực tiễn cho thấy, việc hiểu khái niệm "bản lĩnh" sẽ thiếu vắng giá trị ứng dụng nếu SV không biết cách tự điều tiết hệ thần kinh khi đối mặt với áp lực hiện trường. Cụ thể, giảng viên cần hướng dẫn SV thực hành thuần thục các kỹ thuật tâm lý chuyên sâu. Chẳng hạn, kỹ năng kiểm soát nhịp thở không chỉ giúp giảm kích thích hệ thần kinh giao cảm (phòng ngừa hiện tượng lấn át cảm xúc) mà còn giúp tái kích hoạt vùng vỏ não trước trán, từ đó SV lấy lại khả năng tư duy logic để đưa ra các quyết định pháp lý chuẩn xác. Đồng thời, kỹ năng "tách

rời cảm xúc" cần được rèn luyện nhằm thiết lập ranh giới tâm lý an toàn, giúp cán bộ Công an tương lai giữ được "cái đầu lạnh", không bị lây lan trạng thái tiêu cực hay sa đà vào kích động bởi người vi phạm. Thêm vào đó, các kỹ thuật làm dịu tình huống cũng cần được công thức hóa thành các quy tắc thực hành cụ thể, từ việc kiểm soát âm lượng giọng nói đến việc điều chỉnh ngôn ngữ cơ thể (Vũ Dũng, 2008). Việc chuyển hóa tri thức hàn lâm thành các công cụ thực chứng này sẽ trang bị cho SV một "lớp giáp" bảo vệ tinh thần vững chắc, trực tiếp nâng cao hiệu quả giải quyết tình huống nghiệp vụ.

2.5.2. Đẩy mạnh phương pháp học tập qua trải nghiệm và đa dạng hóa hình thức kiểm tra, đánh giá

Để thu hẹp khoảng cách giữa nhận thức lý luận và năng lực thực tiễn, phương pháp giảng dạy cần bám sát chu trình học tập qua trải nghiệm. Trong quá trình huấn luyện chuyên ngành và kỹ năng giao tiếp, giảng viên cần tăng cường thiết kế các kịch bản thực hành mô phỏng môi trường áp lực cao, mang tính chất bất ngờ và phức tạp, bám sát với bối cảnh chiến đấu hoặc xử lý vi phạm hành chính thực tế. Thay vì chỉ phân tích tình huống trên văn bản, việc đưa SV vào các phiên thực hành xử lý hiện trường giả định sẽ kích hoạt những phản ứng sinh lý và tâm lý chân thực. Quá trình cọ xát trực tiếp này buộc các em phải vận dụng đồng thời tư duy pháp lý và năng lực quản lý cảm xúc để hóa giải xung đột. Qua đó, SV từng bước rèn luyện sức bền tâm lý, gia tăng ngưỡng chịu đựng căng thẳng và hình thành phản xạ duy trì tư thế, tác phong chuẩn mực. Đồng thời, quy trình kiểm tra, đánh giá kết quả học tập cũng cần được chuyển đổi tương xứng. Thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào các bài thi tự luận kiểm tra khả năng ghi nhớ thuần túy, các khoa chuyên môn cần bổ sung hình thức thi thực hành đánh giá qua tình huống. Hệ thống thang điểm cần được xây dựng dựa trên các chỉ báo hành vi khách quan nhằm đo lường chính xác mức độ nhạy bén trong phản xạ, năng lực thấu cảm xã hội và sự điềm tĩnh của SV khi phải đối mặt với các yếu tố nhiễu loạn tâm lý.

2.5.3. Thiết lập và phát huy tối đa vai trò của thiết chế tham vấn tâm lý học đường gắn liền với đặc thù của lực lượng vũ trang

Học viện cần chú trọng đầu tư xây dựng Phòng Tham vấn tâm lý học đường chuyên nghiệp, vận hành theo các tiêu chuẩn đạo đức nghề nghiệp và đảm bảo nguyên tắc bảo mật thông tin tuyệt đối. Đây không chỉ là một không gian an toàn để SV chia sẻ những áp lực, vướng mắc phát sinh trong quá trình học tập và rèn luyện tập trung mà còn cần được tổ chức như một hệ thống đánh giá, cảnh báo sớm và can thiệp khủng hoảng. Đội ngũ tham vấn viên cần am hiểu sâu sắc bối cảnh công tác chuyên ngành, từ đó áp dụng các bộ công cụ đo lường tâm lý học định kỳ để phát hiện, hỗ trợ kịp thời những trường hợp có chỉ báo căng thẳng tâm lý vượt ngưỡng an toàn. Bên cạnh đó cần kết hợp đồng bộ với công tác giáo dục tư tưởng nhằm tiến tới xóa bỏ triệt để định kiến cho rằng việc tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý là biểu hiện của sự yếu kém và thiếu ý chí. Trong môi trường vũ trang, việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cần được định chuẩn là một nhiệm vụ thiết yếu, có vai trò ngang tầm với việc rèn luyện thể lực và kỹ năng chiến đấu. Học viện cũng có thể nghiên cứu triển khai mô hình tham vấn đồng đẳng tại các trung đội, đại đội, bồi dưỡng cho đội ngũ cán bộ lớp kỹ năng lắng nghe tích cực để kịp thời nhận diện sự bất ổn tâm lý và hỗ trợ đồng chí, đồng đội ở cấp độ cơ sở.

Việc khuyến khích SV gỡ bỏ rào cản tâm lý, hình thành thói quen đối thoại nội tâm, bộc lộ và phân tích cảm xúc một cách khoa học chính là bước nền tảng để mỗi cá nhân hoàn thiện năng lực tự nhận thức. Quá trình giải tỏa những dồn nén tâm lý thông qua hoạt động tham vấn chuyên nghiệp sẽ giúp SV tái tạo động lực, kiến tạo một sức bật tâm lý vững chắc. Sự chuẩn bị kỹ lưỡng này là cơ sở cốt lõi giúp các sĩ quan tương lai ngăn ngừa hội chứng kiệt sức nghề nghiệp, duy trì sự thăng bằng hệ thần kinh và giữ vững bản lĩnh chiến đấu trước những cam go, thử thách khốc liệt của thực tiễn công tác đảm bảo an ninh, trật tự.

3. Kết luận

Trong bối cảnh xã hội ngày càng phát triển và phức tạp, lực lượng CAND thực thi nhiệm vụ dưới sự quan tâm, giám sát rộng rãi của công luận. Thực tiễn này đòi hỏi người cán bộ, chiến sĩ không chỉ tinh thông pháp luật, vững vàng nghiệp vụ mà còn phải làm chủ được trạng thái tâm lý của bản thân.

Dưới lăng kính tâm lý học, TTCX không chỉ đơn thuần là một kỹ năng mềm bổ trợ mà chính là yếu tố nền tảng cấu thành nên bản lĩnh nghề nghiệp vững chắc và kỹ năng giải quyết tình huống linh hoạt, thấu tình đạt lý.

Mặc dù SV Học viện CSND luôn được rèn luyện trong môi trường kỷ luật nghiêm ngặt và có ý thức tuân thủ Điều lệnh cao, song thực tiễn cho thấy vẫn tồn tại những khoảng trống trong nhận thức và năng lực vận dụng TTCX dưới áp lực thực chiến. Sự nhầm lẫn giữa kìm nén và quản lý cảm xúc cùng với hiện tượng lúng túng, cứng nhắc hoặc bị lây lan cảm xúc tiêu cực từ đối tượng vi phạm, phần lớn xuất phát từ những điểm nghẽn trong phương pháp đào tạo còn nặng về lý thuyết hàn lâm. Do đó, việc lồng ghép các công cụ tâm lý thực chứng vào chương trình, đẩy mạnh học tập qua trải nghiệm và phát huy vai trò của thiết chế tham vấn tâm lý học đường là yêu cầu cấp thiết để khắc phục những hạn chế này. Vì vậy, quan tâm giáo dục, rèn luyện TTCX một cách bài bản, khoa học chính là chiến lược then chốt để thu hẹp khoảng cách giữa lý luận và thực tiễn. Qua đó, Học viện CSND sẽ tiếp tục đào tạo và cung cấp cho xã hội những thế hệ sĩ quan không chỉ sắc bén về nghiệp vụ, kiên quyết trong đấu tranh phòng chống tội phạm mà còn mang đậm tính nhân văn, thấu cảm trong công tác dân vận, đáp ứng xuất sắc định hướng xây dựng lực lượng CAND chính quy, tinh nhuệ, hiện đại trong tình hình mới.

Tài liệu tham khảo

Bộ Công an (2017). *Thông tư số 27/2017/TT-BCA ngày 22/8/2017 Quy định về quy tắc ứng xử của Công an nhân dân*.

Bộ Chính trị (2022). *Nghị quyết số 12-NQ/TW ngày 16/3/2022 về đẩy mạnh xây dựng lực lượng Công an nhân dân thật sự trong sạch, vững mạnh, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại, đáp ứng yêu cầu, nhiệm vụ trong tình hình mới*.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it matters more than IQ*. New York: Bantam.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science, 2*(3), 96-100. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770953.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.

LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99-113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185-211.

Vũ Dũng (chủ biên, 2008). *Từ điển Tâm lý học*. NXB Từ điển Bách khoa.