NÂNG CAO SỨC KHỎE TÂM LÝ CHO BỘ ĐỘI ĐÁP ỨNG YÊU CẦU NHIỆM VỤ HUẤN LUYỆN VÀ SẴN SÀNG CHIẾN ĐẤU

Nguyễn Thanh Tùng
Trường Đại học Nguyễn Huệ
Email: nguyenthanhtung5060@gmail.com.

Tóm tắt: *Trong bối cảnh nhiệm vụ quân sự - quốc phòng ngày càng nặng nề, cường độ huấn luyện cao, yêu cầu sẵn sàng chiến đấu thường xuyên, sức khỏe tâm lý của bộ đội giữ vai trò đặc biệt quan trọng, trực tiếp tác động đến chất lượng huấn luyện, kỷ luật, bản lĩnh chính trị và sức mạnh chiến đấu của đơn vị. Bài viết tập trung làm rõ cơ sở lý luận về sức khỏe tâm lý trong quân đội; phân tích thực trạng sức khỏe tâm lý của bộ đội hiện nay; chỉ ra những yếu tố tác động chủ yếu; từ đó đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu trong tình hình mới.*
Từ khóa: *Sức khỏe tâm lý, bộ đội, huấn luyện, sẵn sàng chiến đấu, tâm lý quân nhân.*
Nhận bài: 29/11/2025; Biên tập: 30/11/2025; Phản biện: 05/12/2025; Duyệt đăng: 12/12/2025.

1. Đặt vấn đề

Sức khỏe tâm lý là một bộ phận cấu thành quan trọng của sức khỏe con người, phản ánh trạng thái cân bằng về cảm xúc, nhận thức, hành vi và khả năng thích ứng của cá nhân trước các yêu cầu của môi trường sống và lao động. Đối với bộ đội, sức khỏe tâm lý không chỉ quyết định hiệu quả học tập, huấn luyện mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến ý chí chiến đấu, tinh thần kỷ luật, khả năng chịu đựng áp lực và sẵn sàng hoàn thành mọi nhiệm vụ được giao.

Thực tiễn cho thấy, quá trình huấn luyện quân sự với cường độ cao, môi trường sinh hoạt tập trung, kỷ luật nghiêm ngặt, xa gia đình, cùng những tác động phức tạp của mặt trái kinh tế thị trường và không gian mạng đã và đang tạo ra nhiều áp lực tâm lý đối với bộ đội, nhất là chiến sĩ mới và học viên các nhà trường quân đội. Vì vậy, nghiên cứu và đề xuất các giải pháp nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội là yêu cầu cấp thiết, có ý nghĩa lý luận và thực tiễn sâu sắc.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm, đặc điểm và vai trò của sức khỏe tâm lý

2.1.1. Khái niệm sức khỏe tâm lý

Sức khỏe tâm lý được hiểu là trạng thái ổn định, hài hòa và tích cực của đời sống tinh thần con người, thể hiện ở sự cân bằng giữa nhận thức, cảm xúc, thái độ và hành vi trong mối quan hệ với bản thân, tập thể và môi trường xã hội. Người có sức khỏe tâm lý tốt có khả năng nhận thức đúng đắn về thực tiễn, đánh giá khách quan các tình huống nảy sinh; biết kiểm soát và điều chỉnh cảm xúc, hành vi của mình theo những chuẩn mực xã hội và yêu cầu của hoàn cảnh cụ thể.

Sức khỏe tâm lý không chỉ là trạng thái "không có rối loạn tâm lý", mà còn bao hàm năng lực thích ứng linh hoạt, khả năng chịu đựng áp lực, vượt qua căng thẳng, khó khăn và thách thức trong học tập, lao động và sinh hoạt. Người có sức khỏe tâm lý tốt thường thể hiện tinh thần lạc quan, niềm tin vào bản thân và tập thể, ý chí vững vàng, thái độ sống tích cực; đồng thời có năng lực tự điều chỉnh tâm lý, duy trì động cơ phấn đấu, chủ động khắc phục hạn chế và không ngừng hoàn thiện bản thân.

Trong điều kiện xã hội hiện đại với nhiều biến động nhanh chóng, sức khỏe tâm lý ngày càng được xem là yếu tố cốt lõi góp phần bảo đảm chất lượng cuộc sống, hiệu quả hoạt động và sự phát triển bền vững của mỗi cá nhân.

2.1.2. Đặc điểm sức khỏe tâm lý của bộ đội

Sức khỏe tâm lý của bộ đội mang những đặc thù riêng, hình thành và phát triển trong môi trường quân sự đặc biệt, chịu sự chi phối trực tiếp của tổ chức, kỷ luật và yêu cầu nhiệm vụ quốc phòng. Trước hết, đời sống tâm lý của bộ đội gắn chặt với hệ thống kỷ luật nghiêm minh, điều lệnh chặt chẽ và mối quan hệ chỉ huy - phục tùng mang tính mệnh lệnh. Điều này vừa tạo nên tính thống nhất cao trong hành động, vừa đặt ra yêu cầu lớn về khả năng tự kiềm chế, điều chỉnh cảm xúc và hành vi của mỗi quân nhân trong mọi tình huống.

Bên cạnh đó, sức khỏe tâm lý của bộ đội còn chịu tác động mạnh mẽ từ cường độ huấn luyện cao, môi trường sinh hoạt tập trung, khép kín và tính lặp lại cao của các hoạt động quân sự. Quá trình huấn luyện kéo dài, yêu cầu nghiêm ngặt về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật cùng với điều kiện thời tiết, địa hình phức tạp dễ tạo ra áp lực tâm lý, đòi hỏi bộ đội phải có khả năng thích ứng nhanh, duy trì trạng thái tinh thần ổn định và bền bỉ trước khó khăn, gian khổ.

Đặc biệt, sức khỏe tâm lý của bộ đội luôn gắn liền với nhiệm vụ sẵn sàng chiến đấu, trong đó tiềm ẩn nguy cơ đối mặt với hiểm nguy, mất mát và thậm chí là hy sinh vì Tổ quốc. Yêu cầu này đòi hỏi mỗi quân nhân không chỉ có thể lực tốt mà còn phải có bản lĩnh chính trị vững vàng, ý chí kiên cường, tinh

thần trách nhiệm cao và niềm tin sâu sắc vào mục tiêu, lý tưởng chiến đấu của Quân đội.

Chính những đặc điểm trên đã tạo nên tính đặc thù của sức khỏe tâm lý bộ đội, đặt ra yêu cầu phải thường xuyên quan tâm, chăm sóc và bồi dưỡng nhằm giúp bộ đội hình thành bản lĩnh tâm lý vững vàng, khả năng chịu đựng áp lực cao và tinh thần sẵn sàng nhận, hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao trong mọi hoàn cảnh.

2.1.3. Vai trò của sức khỏe tâm lý đối với nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu

Sức khỏe tâm lý giữ vai trò đặc biệt quan trọng, có ý nghĩa quyết định đối với chất lượng huấn luyện và khả năng sẵn sàng chiến đấu của bộ đội. Trạng thái tâm lý ổn định và tích cực là nền tảng để bộ đội phát huy đầy đủ năng lực trí tuệ, thể chất và tinh thần trong quá trình học tập, rèn luyện và thực hiện nhiệm vụ. Khi có sức khỏe tâm lý tốt, bộ đội sẽ duy trì được sự tập trung, hứng thú và động cơ học tập đúng đắn, từ đó nâng cao chất lượng tiếp thu kiến thức, kỹ năng, kỹ xảo quân sự, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của nhiệm vụ huấn luyện trong điều kiện mới.

Bên cạnh đó, sức khỏe tâm lý tốt góp phần quan trọng vào việc giữ vững tinh thần kỷ luật, tăng cường sự đoàn kết, thống nhất trong đơn vị. Trạng thái tâm lý ổn định giúp bộ đội chấp hành nghiêm điều lệnh, điều lệ, mệnh lệnh của chỉ huy; đồng thời xây dựng mối quan hệ đồng chí, đồng đội trong sáng, lành mạnh, tạo nên sức mạnh tập thể và môi trường tâm lý tích cực trong đơn vị.

Sức khỏe tâm lý còn là yếu tố then chốt giúp bộ đội nâng cao khả năng chịu đựng gian khổ, vượt qua stress, lo âu và những áp lực nảy sinh trong huấn luyện cường độ cao, sinh hoạt tập trung và nhiệm vụ sẵn sàng chiến đấu thường xuyên. Nhờ đó, bộ đội có thể duy trì trạng thái tinh thần bền bỉ, chủ động thích ứng với những điều kiện khó khăn, phức tạp và kéo dài.

Đặc biệt, sức khỏe tâm lý tốt có vai trò trực tiếp trong việc củng cố ý chí chiến đấu, bản lĩnh và tinh thần sẵn sàng nhận, hoàn thành mọi nhiệm vụ được giao trong mọi tình huống, kể cả những nhiệm vụ khó khăn, nguy hiểm. Đây chính là cơ sở tinh thần quan trọng để Quân đội nâng cao sức mạnh chiến đấu, hoàn thành thắng lợi nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới.

2.2. Thực trạng sức khỏe tâm lý của bộ đội hiện nay

2.2.1. Những mặt tích cực

Thực tiễn cho thấy, đa số bộ đội hiện nay có lập trường tư tưởng vững vàng, tuyệt đối tin tưởng vào sự lãnh đạo của Đảng, có nhận thức đúng đắn về nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc và trách nhiệm của quân nhân trong tình hình mới. Phần lớn bộ đội xác định rõ động cơ phấn đấu, có ý thức tổ chức kỷ luật cao, tinh thần trách nhiệm và thái độ nghiêm túc trong học tập, huấn luyện và công tác, sẵn sàng nhận và hoàn thành nhiệm vụ được giao.

Công tác giáo dục chính trị - tư tưởng, quản lý kỷ luật, xây dựng chính quy và chăm sóc đời sống vật chất, tinh thần cho bộ đội ngày càng được các đơn vị quan tâm, chú trọng. Các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao, sinh hoạt tập thể được tổ chức thường xuyên đã góp phần tạo môi trường tâm lý lành mạnh, củng cố niềm tin, tăng cường sự gắn bó, đoàn kết trong đơn vị, qua đó giúp ổn định đời sống tâm lý và nâng cao tinh thần, ý chí của bộ đội trong thực hiện nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu.

2.2.2. Những hạn chế, bất cập

Bên cạnh những kết quả tích cực đạt được, sức khỏe tâm lý của một bộ phận bộ đội hiện nay vẫn còn bộc lộ một số hạn chế, bất cập. Trước hết, cường độ huấn luyện cao, yêu cầu nghiêm ngặt về kỷ luật, thành tích và áp lực hoàn thành nhiệm vụ trong thời gian ngắn dễ tạo ra những căng thẳng tâm lý kéo dài, nhất là đối với bộ đội trẻ, chiến sĩ mới và học viên trong các nhà trường quân đội.

Một số bộ đội còn gặp khó khăn trong quá trình thích nghi với môi trường quân ngũ, sinh hoạt tập trung, xa gia đình, dẫn đến tâm lý nhớ nhà, dao động tư tưởng, ảnh hưởng nhất định đến kết quả học tập, huấn luyện và sinh hoạt hằng ngày. Trong quá trình rèn luyện, khi gặp trở ngại hoặc kết quả chưa đạt như mong muốn, một bộ phận bộ đội xuất hiện các biểu hiện stress, lo âu, tâm trạng chán nản, giảm động lực phấn đấu và thiếu tự tin vào khả năng của bản thân.

Ngoài ra, sự phát triển mạnh mẽ của mạng xã hội và môi trường thông tin đa chiều cũng tác động không nhỏ đến đời sống tâm lý của bộ đội. Những thông tin xấu độc, sai lệch, tiêu cực trên không gian mạng nếu không được định hướng, quản lý và sàng lọc kịp thời có thể ảnh hưởng đến nhận thức, cảm xúc và tâm trạng của bộ đội, làm nảy sinh những biểu hiện tâm lý lệch chuẩn, gây khó khăn cho công tác quản lý tư tưởng và ổn định tâm lý trong đơn vị.

2.2.3. Nguyên nhân của những hạn chế

Những hạn chế trong sức khỏe tâm lý của một bộ phận bộ đội hiện nay xuất phát từ nhiều nguyên nhân đan xen, bao gồm cả yếu tố khách quan và chủ quan. Trước hết, xét về mặt khách quan, phần lớn bộ đội, nhất là chiến sĩ mới và học viên các nhà trường quân đội, đang ở độ tuổi thanh niên - giai đoạn phát triển mạnh mẽ về tâm sinh lý nhưng chưa thật sự ổn định, dễ bị tác động bởi những biến đổi của môi trường sống và các mối quan hệ xã hội. Sự thay đổi đột ngột từ môi trường dân sự sang môi trường quân sự với kỷ luật nghiêm ngặt, sinh hoạt tập trung, cường độ huấn luyện cao và điều kiện thời tiết, địa hình khắc nghiệt đã tạo ra không ít áp lực tâm lý, đòi hỏi quá trình thích nghi lâu dài.

Bên cạnh đó, yêu cầu nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu ngày càng cao, trong khi thời gian huấn luyện có hạn, dễ dẫn đến áp lực về kết

quả, thành tích và tâm lý lo lắng, căng thẳng ở một bộ phận bộ đội. Ngoài ra, tác động từ mặt trái của kinh tế thị trường và môi trường thông tin đa chiều, đặc biệt là mạng xã hội, với nhiều thông tin phức tạp, khó kiểm soát, cũng ảnh hưởng không nhỏ đến nhận thức, cảm xúc và trạng thái tâm lý của bộ đội.

Về nguyên nhân chủ quan, kỹ năng quản lý cảm xúc, kiểm soát stress và tự điều chỉnh tâm lý của một số bộ đội còn hạn chế, chưa đủ khả năng ứng phó hiệu quả với áp lực và khó khăn trong học tập, huấn luyện và sinh hoạt. Công tác tư vấn, hỗ trợ tâm lý ở một số đơn vị tuy đã được quan tâm nhưng chưa thật sự chuyên sâu, thiếu đội ngũ chuyên trách và các hình thức hỗ trợ phù hợp với đặc điểm tâm lý của từng đối tượng. Việc nắm bắt, dự báo diễn biến tâm lý bộ đội ở một số thời điểm còn chậm, chưa kịp thời phát hiện và can thiệp sớm những biểu hiện tâm lý bất ổn, dẫn đến hiệu quả chăm sóc và nâng cao sức khỏe tâm lý chưa đạt như mong muốn.

2.3. Giải pháp nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu

Trước hết, nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội cần được xác định là nhiệm vụ có ý nghĩa chiến lược, lâu dài, gắn chặt với công tác xây dựng con người quân nhân cách mạng, xây dựng đơn vị vững mạnh toàn diện và nâng cao sức mạnh chiến đấu của Quân đội. Sức khỏe tâm lý ổn định, tích cực là nền tảng để bộ đội phát huy đầy đủ trí tuệ, thể lực và bản lĩnh chính trị trong huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu. Vì vậy, việc chăm sóc, bồi dưỡng và nâng cao sức khỏe tâm lý phải được tiến hành đồng bộ, thường xuyên, có trọng tâm, trọng điểm, phù hợp với đặc điểm từng đối tượng và điều kiện cụ thể của đơn vị.

2.3.1. Nâng cao giáo dục chính trị - tư tưởng nhằm xây dựng nền tảng tâm lý vững chắc, bền bỉ cho bộ đội

Bản lĩnh chính trị - tư tưởng vững vàng là nhân tố cốt lõi quyết định khả năng thích ứng và vượt qua mọi khó khăn, áp lực trong huấn luyện và thực hiện nhiệm vụ. Giáo dục chính trị - tư tưởng không chỉ đơn thuần là truyền đạt kiến thức, mà còn là quá trình định hướng nhận thức, củng cố niềm tin vào lý tưởng cách mạng, tạo động cơ phấn đấu đúng đắn, từ đó hình thành cơ sở tinh thần vững vàng, bền bỉ cho mỗi quân nhân trước thử thách, gian khổ và các tình huống phức tạp của môi trường quân sự.

Nội dung giáo dục cần tập trung làm nổi bật mục tiêu chiến đấu cao cả của Quân đội nhân dân Việt Nam, truyền thống vẻ vang của dân tộc và Quân đội, đồng thời phân tích sâu sắc âm mưu, thủ đoạn của các thế lực thù địch trong tình hình mới, giúp bộ đội nhận thức đúng, đánh giá chính xác, từ đó rèn luyện ý chí và bản lĩnh tâm lý. Việc tổ chức thực hiện cần đổi mới phương pháp theo hướng thiết thực, sinh động, gắn chặt lý luận với thực tiễn huấn luyện, công tác và đặc điểm từng đối tượng. Đồng thời, cần kết hợp hài hòa giữa giáo dục tập trung và tự học, tự rèn; giữa giáo dục chính trị với giáo dục đạo đức, lối sống, nhằm hình thành cho bộ đội không chỉ bản lĩnh tâm lý vững vàng, mà còn tinh thần trách nhiệm cao, ý thức kỷ luật nghiêm minh và năng lực chủ động vượt qua mọi thử thách trong thực hiện nhiệm vụ.

2.3.2. Tổ chức huấn luyện khoa học, hợp lý, đồng thời gắn chặt với bảo đảm và nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội.

Huấn luyện quân sự được xem là giải pháp trọng tâm để vừa rèn luyện năng lực, vừa duy trì trạng thái tâm lý ổn định. Huấn luyện không chỉ là hoạt động trung tâm của đơn vị, mà còn là nguồn tạo áp lực tâm lý lớn đối với quân nhân, đặc biệt trong môi trường quân sự với cường độ cao, kỷ luật nghiêm ngặt và yêu cầu nhiệm vụ ngày càng đa dạng. Do đó, việc tổ chức huấn luyện phải được xây dựng theo nguyên tắc khoa học, phù hợp với thể chất, tâm lý và trình độ của từng đối tượng, đồng thời tránh tạo áp lực quá tải kéo dài gây stress, lo âu hay giảm động lực phấn đấu.

Nội dung huấn luyện cần được thiết kế theo lộ trình hợp lý, kết hợp hài hòa giữa rèn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật với các hoạt động điều hòa tâm lý, nghỉ ngơi, phục hồi sức khỏe và rèn luyện bản lĩnh tinh thần. Đồng thời, trong quá trình triển khai, cán bộ các cấp phải chủ động quan sát, nắm bắt diễn biến tâm lý của bộ đội, thường xuyên động viên, khích lệ kịp thời, tạo tâm thế tích cực, tự tin và chủ động thích ứng với cường độ huấn luyện và yêu cầu nhiệm vụ ngày càng cao. Việc lồng ghép khoa học các biện pháp rèn luyện thể chất và tinh thần không chỉ nâng cao hiệu quả huấn luyện mà còn góp phần bồi dưỡng bản lĩnh tâm lý, tăng khả năng chịu đựng áp lực và sự sẵn sàng hoàn thành nhiệm vụ trong mọi tình huống.

2.3.3. Phát huy vai trò và trách nhiệm của đội ngũ cán bộ trong quản lý, chăm sóc và nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội.

Đây là giải pháp chủ đạo bởi cán bộ các cấp giữ vị trí quyết định trong việc định hướng, giám sát và điều chỉnh diễn biến tâm lý của quân nhân. Nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội đòi hỏi cán bộ phải thường xuyên gần gũi, sâu sát, nắm chắc tâm tư, nguyện vọng của từng cá nhân, kịp thời phát hiện những biểu hiện tâm lý bất ổn và chủ động triển khai các biện pháp hỗ trợ phù hợp, hiệu quả.

Nội dung thực hiện cần tập trung bồi dưỡng cho cán bộ năng lực giao tiếp sư phạm, kỹ năng quản lý cảm xúc, kỹ năng tư vấn tâm lý và xử lý các tình huống phát sinh trong đơn vị. Đồng thời, cần xây dựng mối quan hệ chỉ huy - đồng chí mang tính nhân văn, nghiêm minh nhưng thấu hiểu, tạo môi trường tâm lý an toàn, tin cậy để bộ đội yên tâm học tập, huấn luyện và công tác. Qua đó, cán bộ

không chỉ là người hướng dẫn, quản lý mà còn là chỗ dựa tinh thần, góp phần củng cố bản lĩnh tâm lý, tăng cường sự chủ động, tự tin và tinh thần sẵn sàng nhận, hoàn thành nhiệm vụ của bộ đội trong mọi tình huống.

2.3.4. Tăng cường công tác tư vấn, hỗ trợ tâm lý và trang bị kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý cho bộ đội

Đây là giải pháp có ý nghĩa trực tiếp trong phòng ngừa, giảm thiểu các biểu hiện stress, lo âu và tâm lý lệch chuẩn trong đơn vị. Nội dung trọng tâm là từng bước xây dựng và hoàn thiện hoạt động tư vấn tâm lý trong quân đội; lồng ghép giáo dục kỹ năng quản lý stress, kiểm soát cảm xúc, giải quyết xung đột tâm lý vào các chương trình huấn luyện, sinh hoạt chính trị, sinh hoạt đơn vị. Biện pháp thực hiện cần kết hợp giữa tư vấn chuyên môn với giáo dục, tự giáo dục; giữa hỗ trợ cá nhân với xây dựng tập thể đoàn kết, qua đó giúp bộ đội nâng cao khả năng tự nhận thức, tự điều chỉnh và chủ động bảo vệ sức khỏe tâm lý của bản thân.

2.3.5. Xây dựng môi trường văn hóa quân sự lành mạnh, giàu tính nhân văn nhằm nuôi dưỡng đời sống tinh thần tích cực cho bộ đội

Môi trường văn hóa quân sự có ảnh hưởng sâu sắc đến trạng thái tâm lý, thái độ và hành vi của quân nhân. Do đó, cần chú trọng xây dựng đơn vị đoàn kết, dân chủ, kỷ cương, chính quy; quan tâm cải thiện điều kiện sinh hoạt, tổ chức đa dạng các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể dục thể thao, đọc sách, sinh hoạt tập thể. Thông qua đó, tạo không gian tinh thần lành mạnh, giúp bộ đội giải tỏa căng thẳng, cân bằng tâm lý, tăng cường sự gắn bó với đơn vị và củng cố niềm tin, ý chí trong thực hiện nhiệm vụ huấn luyện và sẵn sàng chiến đấu.

3. Kết luận

Sức khỏe tâm lý là một thành tố quan trọng của sức khỏe toàn diện, có vai trò đặc biệt đối với chất lượng huấn luyện và khả năng sẵn sàng chiến đấu của bộ đội. Trong môi trường quân sự với kỷ luật nghiêm ngặt, cường độ huấn luyện cao và yêu cầu sẵn sàng hy sinh vì Tổ quốc, sức khỏe tâm lý ổn định, tích cực chính là nền tảng giúp bộ đội phát huy bản lĩnh chính trị, ý chí chiến đấu, tinh thần trách nhiệm và khả năng hoàn thành nhiệm vụ trong mọi tình huống.

Thực tiễn cho thấy, bên cạnh những mặt tích cực, sức khỏe tâm lý của một bộ phận bộ đội hiện nay vẫn còn những hạn chế nhất định do tác động của nhiều yếu tố khách quan và chủ quan. Điều đó đặt ra yêu cầu phải quan tâm đúng mức, có cách tiếp cận khoa học và giải pháp đồng bộ trong công tác chăm sóc, bồi dưỡng và nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội.

Việc triển khai các giải pháp như tăng cường giáo dục chính trị - tư tưởng, tổ chức huấn luyện khoa học, phát huy vai trò của đội ngũ cán bộ, đẩy mạnh tư vấn và hỗ trợ tâm lý, xây dựng môi trường văn hóa quân sự lành mạnh sẽ góp phần quan trọng giúp bộ đội hình thành bản lĩnh tâm lý vững vàng, khả năng thích ứng cao và tinh thần sẵn sàng nhận, hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao. Đây là nhiệm vụ có ý nghĩa lâu dài, cần được tiến hành thường xuyên, liên tục, gắn chặt với nhiệm vụ xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, hiện đại trong tình hình mới ■

Tài liệu tham khảo

[1]. Học viện Chính trị (2020). *Giáo trình Tâm lý học quân sự*. Nxb. Quân đội nhân dân.

[2]. Nguyễn Văn An (2019). *Sức khỏe tâm lý và khả năng thích ứng của quân nhân trẻ*. Tạp chí Khoa học Quân sự, số 6.

[3]. Trần Văn Bình (2022). *Một số vấn đề về chăm sóc sức khỏe tinh thần cho bộ đội hiện nay*. Tạp chí Quốc phòng toàn dân, số 10.

[4]. Lê Thị Cẩm (2021). *Biện pháp nâng cao sức khỏe tâm lý cho bộ đội trong môi trường huấn luyện căng thẳng.* Tạp chí Giáo dục Quân sự, số 4.

[5]. Phạm Văn Dũng (2020). *Quản lý tâm lý bộ đội và xây dựng bản lĩnh chiến đấu*. Nxb. Quân đội nhân dân.

Enhancing the psychological health of the soldiers to meet the requirements of training and combat readiness

Nguyen Thanh Tung

Nguyen Hue University - Email:nguyenthanhtung5060@gmail.com.

Abstract: *In the context of increasingly demanding military and defense tasks, high-intensity training, and constant combat readiness requirements, the mental health of soldiers plays a particularly important role, directly impacting the quality of training, discipline, political courage, and combat strength of the unit. This article clarifies the theoretical basis of mental health in the military; analyzing the current state of mental health among soldiers; and identifying the main influencing factors. Based on this, several solutions are proposed to improve the mental health of the soldiers, meeting the requirements of training and combat readiness in the new situation.*

Keywords: *Psychological health, soldiers, training, combat readiness, military personnel psychology.*