

# Một số yếu tố khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với STRESS của hạ sĩ quan, binh sĩ ở các đơn vị cơ sở

Đặng Văn Hoàng\*

\*Học viện Chính trị, Bộ Quốc phòng

Received: 4/02/2024; Accepted: 8/2/2024; Published: 15/2/2024

**Abstract:** In today's modern life, stress is one of the common phenomena and has a great influence on the quality and efficiency of people's work. There have been many scientific disciplines interested in studying stress such as psychology, medicine, physiology and sociology. Especially in the military environment - a special operating environment, stress affects the quality of training, combat readiness, combat and the ability to complete tasks of each unit. Therefore, it is necessary to find out the objective factors affecting the stress coping skills of non-commissioned officers and soldiers in order to take preventive and remedial measures.

**Keywords:** Stress, non-commissioned officers, soldiers, psychology, military

## 1. Đặt vấn đề

Stress là một tình trạng của cơ thể đang chịu một sức ép hay áp lực mạnh về nhiều mặt (sinh lý, tâm lý) vượt quá sức chịu đựng của bản thân chủ thể và được biểu hiện qua các dấu hiệu cơ thể. Stress như một quá trình tương tác giữa con người và môi trường, là nỗ lực của cơ thể để thích nghi, là mọi đáp ứng, phản ứng của con người với những tác động vào người đó.

Stress gây ra những hậu quả và ảnh hưởng đến sức khỏe con người biểu hiện ở các mặt thể chất (uể oải, không muốn ăn...), tâm lý (quá trình nhận thức, cảm xúc, hành vi) và hoạt động của cá nhân (học tập, cuộc sống thường ngày...). Những hậu quả đó ở mức độ, cường độ như thế nào sẽ tùy thuộc vào khả năng ứng phó với stress của mỗi cá nhân.

Đại đa số hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở là những thanh niên vừa mới rời ghế nhà trường phổ thông. Do lần đầu tiên xa gia đình, xa quê hương nên có sự hẫng hụt về tư tưởng, tâm lý, về nhu cầu tình cảm gia đình, tình cảm bạn bè... Từ đó dẫn đến gặp phải những khó khăn tâm lý, ngại giao tiếp và thiết lập các mối quan hệ. Khác với môi trường xã hội, trong quân đội có sự chênh lệch về giới tính. Ở đơn vị cơ sở có sự quản lý chặt chẽ chế độ, tình hình kỷ luật nên hạ sĩ quan, binh sĩ ít có điều kiện tiếp xúc với môi trường xã hội bên ngoài. Cùng với việc thay đổi môi trường sống, việc sinh hoạt tập trung với mức độ cao trong môi trường kỷ luật quân đội nghiêm minh, dễ làm cho hạ sĩ quan, binh sĩ có những gò bó tâm lý, suy nghĩ tiêu cực, hành vi lệch chuẩn. Theo đó, cán bộ lãnh đạo, chỉ huy các cấp trong các đơn vị cơ sở QĐND Việt Nam cần phải thường xuyên gần gũi tiếp xúc, quan tâm động viên, chia sẻ tình cảm, định hướng chính trị, tư tưởng kịp thời cho bộ đội, nhằm xây dựng cho họ động cơ, trách

nhiệm công tác đúng đắn. Bên cạnh đó cần thấy được những yếu tố khách quan tác động đến mọi mặt đời sống của quân nhân trong đó có kỹ năng ứng phó với stress của hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở hiện nay.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Yêu cầu của sự nghiệp xây dựng Quân đội, bảo vệ Tổ quốc trong tình hình mới

Hiện nay xây dựng và bảo vệ Tổ quốc cũng đặt trong điều kiện mới, hoàn cảnh mới và xu thế mới. Đó là trước tình hình thế giới và khu vực tiếp tục diễn biến phức tạp, khó lường, cạnh tranh giữa các nước lớn trên các địa bàn chiến lược, tranh chấp biển Đông trong những năm gần đây diễn ra ngày càng gay gắt, quyết liệt. Chính điều đó đã tác động sâu rộng đến nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc, xây dựng quân đội. Nhiệm vụ bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa trong giai đoạn cách mạng mới có nhiều bước phát triển. Do vậy, quá trình huấn luyện, rèn luyện ở đơn vị cơ sở cần có những bước phát triển nhanh chóng toàn diện, vững chắc, đáp ứng yêu cầu xây dựng quân đội theo hướng cách mạng, chính quy, tinh nhuệ và hiện đại. Nó đặt ra yêu cầu rất cao đối với lãnh đạo, chỉ huy các cấp cũng như hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở hiện nay. Từ đó, đặt ra cho mỗi quân nhân tính sẵn sàng chiến đấu, dẫn đến những áp lực trong huấn luyện và rèn luyện. Quân nhân nếu không giải quyết được mối quan hệ giữa cường độ huấn luyện với chất lượng huấn luyện, yêu cầu giữa hoàn thành nhiệm vụ với thời gian huấn luyện... sẽ rơi vào những trạng thái căng thẳng tâm lý, nếu kéo dài sẽ dẫn đến stress ở các mức độ khác nhau.

Chất lượng huấn luyện phải đáp ứng được yêu cầu xây dựng quân đội theo hướng cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại, lấy xây dựng về chính trị làm trung tâm. Hiện nay, các đơn vị cơ sở đang

đứng trước sứ mệnh to lớn là huấn luyện ra những quân nhân có phẩm chất chính trị vững vàng, có đạo đức trong sáng; làm chủ được các vũ khí trang bị, khí tài quân sự, nắm chắc về chiến thuật..., bảo đảm hoàn thành xuất sắc mọi nhiệm vụ mà Đảng, Nhà nước, Quân đội giao phó.

Như vậy, yêu cầu xây dựng quân đội trong tình hình mới đã đặt ra cho toàn quân, trong đó có các đơn vị cơ sở nhiệm vụ rất lớn. Đòi hỏi sự nỗ lực cao nhất của tất cả các tập thể cơ quan, đơn vị, cá nhân hạ sĩ quan, binh sĩ. Trong đó đặc biệt là hạ sĩ quan, binh sĩ, phải không ngừng nỗ lực phấn đấu học tập và rèn luyện để hoàn thiện mình, vừa hồng, vừa chuyên, góp phần xây dựng đơn vị vững mạnh toàn diện. Do vậy, mỗi hạ sĩ quan, binh sĩ phải đặt ra cho mình mục tiêu, kế hoạch phấn đấu cụ thể và tỷ mỉ, tránh gặp phải những áp lực, căng thẳng tâm lý gây nên stress. Mỗi hạ sĩ quan, binh sĩ phải biết kết hợp giải quyết hài hòa giữa các nhiệm vụ. Đồng thời biết đặt lợi ích của mình trong sự phát triển chung của tập thể.

## **2.2. Tác động của mặt trái CCTT, sự chống phá của các thế lực thù địch**

Xây dựng nền kinh tế thị trường định hướng xã hội chủ nghĩa, là cơ sở hiện thực hóa mục tiêu: “xây dựng một nước Việt Nam hoà bình, thống nhất, độc lập, dân chủ và giàu mạnh, và góp phần xứng đáng vào sự nghiệp cách mạng thế giới” như trong Di Chúc của Chủ tịch Hồ Chí Minh đã viết. Đây cũng là con đường mà Đảng, Nhà nước và nhân dân ta đã lựa chọn thực hiện và đạt được những thành tựu vô cùng to lớn như hiện nay.

Nền kinh tế thị trường giúp nhân cách người cán bộ, đảng viên, cũng như hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở ngày càng bộc lộ điểm tích cực như: tính quyết đoán, năng động, sáng tạo, tự chủ, tự chịu trách nhiệm. Đây cũng là điều kiện thuận lợi để mỗi cán bộ, đảng viên, hạ sĩ quan, binh sĩ rèn luyện, hoàn thiện về phẩm chất đạo đức, lối sống. Tuy nhiên, bên cạnh mặt tích cực, kinh tế thị trường cũng tạo ra nhiều tác động tiêu cực đến nhân cách của đội ngũ cán bộ, đảng viên và hạ sĩ quan, binh sĩ như: phân hóa giàu - nghèo; tham nhũng, tội phạm; chủ nghĩa thực dụng, chủ nghĩa cá nhân, lối sống chạy theo đồng tiền bất chấp đạo lý...

Có thể nói, mặt trái CCTT tác động mạnh mẽ đến mọi tầng lớp nhân dân, trong đó đặc biệt là đối với hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở. Bởi lẽ, đây là lực lượng mà vốn sống kinh nghiệm còn ít, *mới bước chân vào môi trường quân ngũ, chưa kinh qua các vị trí công tác. Bên cạnh đó, một bộ phận hạ sĩ quan, binh sĩ vẫn còn ảnh hưởng bởi lối sống ở bên ngoài, của tư tưởng tiểu nông.* Do vậy có tình trạng quân nhân ngại khó, ngại khổ, ngại rèn, thích lối sống hưởng thụ, suy nghĩ

hạn hẹp... nên dễ bị tác động, ảnh hưởng. Trong đó, môi trường quân sự ở đơn vị cơ sở bị quy định chặt chẽ bởi điều lệnh, điều lệ, kỷ luật, quy định. Nên bộ phận hạ sĩ quan, binh sĩ này luôn có những căng thẳng tâm lý, luôn tự so sánh môi trường huấn luyện, công tác trong đơn vị quân đội với bên ngoài. Từ đó dẫn đến trạng thái căng thẳng, mệt mỏi kéo dài, gặp những khó khăn trong giao tiếp và hoạt động, nhất là hoạt động quân sự. Với sự phát triển và hội nhập sâu rộng với thế giới hiện nay thì những tác động của mặt trái CCTT sẽ ngày càng lớn hơn. Do vậy, nếu không có những kỹ năng ứng phó với stress thì một bộ phận hạ sĩ quan, binh sĩ sẽ bị stress ở các mức độ khác nhau.

Tóm lại, sự tác động của mặt trái CCTT và sự chống phá của các thế lực thù địch đến hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở là rất lớn. Nó gây ra những trạng thái căng thẳng tâm lý, các mức độ stress khác nhau ở hạ sĩ quan, binh sĩ. Do vậy, lãnh đạo, chỉ huy các cấp cần đặc biệt chú ý tới vấn đề này và có những biện pháp phù hợp để ngăn ngừa và khắc phục.

## **2.3. Tính chất, yêu cầu của hoạt động quân sự**

Hoạt động quân sự là hoạt động đặc thù. Ở đó, mỗi quân nhân gắn bó với nhau trên tinh thần đồng chí, đồng đội, cùng chung lý tưởng, mục tiêu chiến đấu. Muốn hoàn thành tốt mọi nhiệm vụ được giao, sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu thắng lợi, yêu cầu phải có sự gắn kết, hiệp đồng tập thể rất lớn. Hoạt động này yêu cầu sự tập trung cao độ, sự linh hoạt của mỗi quân nhân. Tính chất của hoạt động quân sự khác với những ngành nghề khác trong xã hội. Đó là hoạt động đặc biệt, gắn với sự tồn vong của Tổ quốc, sinh mạng của mỗi quân nhân.

Môi trường hoạt động quân sự rất căng thẳng, nguy hiểm, ác liệt, bất ngờ. Trong cả thời bình và thời chiến, hoạt động của hạ sĩ quan, binh sĩ luôn diễn ra với cường độ huấn luyện cao, rất dễ dẫn đến căng thẳng tâm lý, sang chấn tâm lý. Quân nhân luôn phải đối diện với những mất mát, hy sinh, thương tích trong quá trình hoạt động của mình. Nếu hạ sĩ quan, binh sĩ không chủ động tích lũy tri thức, tích cực tự tu dưỡng, tự rèn luyện sẽ không đáp ứng được yêu cầu của chiến tranh hiện đại ngày nay. Từ đó sẽ dẫn đến tình trạng sự giảm ý chí, mất tập trung, không hoàn thành được các nội dung huấn luyện.

Bên cạnh đó hoạt động quân sự là nơi mà kỷ luật nghiêm ngặt, hành động phải nhanh chóng, chính xác và hiệu quả. Hoạt động quân sự luôn đòi hỏi cường độ cao, nhịp độ liên tục và khả năng huấn luyện, tác chiến linh hoạt. Khác với các hoạt động khác, hoạt động quân sự diễn ra theo đúng điều lệnh, điều lệ của quân đội, quy định của mỗi đơn vị, là kỷ luật tự giác nghiêm minh. Bởi vì, kỷ luật tạo nên sức mạnh của

quân đội. Mọi hoạt động của hạ sĩ quan, binh sĩ đều gắn với chức trách, nhiệm vụ, quy định của người quân nhân cách mạng. Do vậy, tính thích nghi sẽ là vấn đề quan trọng quyết định đến diễn biến tư tưởng của quân nhân cũng như khả năng đáp ứng yêu cầu của các đơn vị. Vì thế nên, mỗi quân nhân cần đặt mình trong tập thể, hiểu rõ kỷ luật quân đội, pháp luật Nhà nước. Từ đó, giải quyết hài hòa các mối quan hệ trong và ngoài đơn vị cũng như hoàn thành tốt các nội dung của khoa mục huấn luyện. Có như vậy, quân nhân mới thoả mãn tư tưởng, tránh gặp những áp lực trong hoạt động quân sự.

Đặc biệt, trong chiến tranh hiện đại ngày nay, tính chất và yêu cầu của hoạt động quân sự tạo ra những áp lực không nhỏ đối với hạ sĩ quan, binh sĩ. Đó là yêu cầu thích nghi với chiến tranh công nghệ cao, vũ khí trang bị hiện đại, không gian tác chiến mở rộng, đối tượng tác chiến đa dạng... Diễn biến của chiến tranh tác động lớn đến tình hình tư tưởng của quân nhân. Chiến tranh ngày nay đòi hỏi mỗi quân nhân phải nỗ lực không ngừng nghỉ trong huấn luyện, rèn luyện, phải hình thành cho mình những kỹ xảo, kỹ năng nghề nghiệp cần thiết, đáp ứng tốt yêu cầu nhiệm vụ.

#### **2.4. Bầu không khí tâm lý trong tập thể quân nhân**

Bầu không khí tâm lý đóng vai trò to lớn đối với hoạt động chung của một tổ chức, một tập thể. Một bầu không khí tâm lý lành mạnh, tích cực, thái độ đòi hỏi cao lẫn nhau trong tập thể sẽ tạo ra tâm trạng phấn khởi, vui vẻ ở mỗi thành viên, làm tăng thêm tính tích cực của họ trong việc thực hiện các nhiệm vụ được giao, tạo ra sự đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau giữa các cá nhân. Ở một tập thể như vậy ít xuất hiện những xung đột gay gắt, những nhóm không chính thức đối lập và các thủ lĩnh tiêu cực. Ở đó các thành viên luôn gắn bó với tổ chức, có ý thức xây dựng tập thể của mình. Khi là thành viên trong một tập thể có bầu không khí tâm lý tích cực, lành mạnh, mỗi hạ sĩ quan, binh sĩ sẽ có được tinh thần thoải mái trong thực hiện các nhiệm vụ được giao, ít gặp phải những căng thẳng tâm lý trong quá trình sống và hoạt động cùng nhau. Mỗi quân nhân có thể cống hiến hết khả năng, trí tuệ và sức lực của mình trong thực hiện các nhiệm vụ, xây dựng tập thể. Ngoài ra, khi đó trong tập thể quân nhân sẽ có sự thấu hiểu, tin tưởng lẫn nhau, giúp đỡ nhau cũng thực hiện nhiệm vụ. Có thể nói, bầu không khí tâm lý tích cực là cái nơi nuôi dưỡng, vun đắp nên những tình cảm tốt đẹp, là xuất phát điểm của những trạng thái tâm lý tích cực, của lối sống lành mạnh.

Trái lại, ở một tập thể mà bầu không khí tâm lý tệ nhạt, căng thẳng sẽ tạo ra các cảm xúc, tâm trạng tiêu cực cho các thành viên, dễ dàng hình thành nên các

nhóm không chính thức đối lập, xung đột có điều kiện nảy sinh và phát triển. Trong tổ chức này, cá nhân ít gắn bó với tập thể, ít có sự quan tâm giúp đỡ lẫn nhau, nảy sinh nhiều mâu thuẫn nội bộ, hay xảy ra những tranh luận, ganh đua, đố kỵ, nghi kỵ lẫn nhau... Điều đó ảnh hưởng rất xấu đến trạng thái cảm xúc của các thành viên trong tập thể và trong nhiều trường hợp nếu mâu thuẫn kéo dài hoặc áp lực vượt quá sức chịu đựng của cá nhân đòi hỏi họ phải có cách thức, biện pháp làm giảm áp lực tâm lý nhằm tạo ra sự cân bằng trong đời sống tâm lý cá nhân.

Hạ sĩ quan, binh sĩ là đối tượng dễ bị tác động bởi bầu không khí trong tập thể quân nhân. Do vậy, xây dựng bầu không khí tâm lý lành mạnh, cởi mở, hòa thuận, chia sẻ với nhau những khó khăn, vất vả, thái độ đòi hỏi cao lẫn nhau là một yêu cầu quan trọng ở đơn vị cơ sở hiện nay. Muốn vậy, lãnh đạo, chỉ huy các cấp cần tăng cường công tác quản lý, nắm bắt diễn biến tư tưởng của hạ sĩ quan, binh sĩ. Từ đó có sự điều chỉnh, động viên, nhắc nhở kịp thời những phát sinh về tư tưởng, hành động không phù hợp ở trong đơn vị.

### **3. Kết luận**

Tác nhân gây stress là một sự kiện kích thích yêu cầu cơ thể phải đưa ra một số kiểu phản ứng mang tính thích nghi. Nó những tình huống tạo ra mối đe dọa đối với sự khỏe mạnh của mỗi người. Tác nhân gây stress chứa đựng những tình huống hay sự kiện tác động đến con người. Khi có các tác động, do nhận thức của cá nhân lý giải về nguồn gốc gây ra stress ra sao và nhận thức về khả năng, tiềm lực của bản thân cũng như các nguồn lực sẵn có để ứng phó mà stress xuất hiện ở những mức độ khác nhau.

Khi con người bị stress sẽ ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, khả năng hoàn thành nhiệm vụ. Do vậy, cần nhận thức đầy đủ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến kỹ năng ứng phó với stress của con người nói chung, hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở hiện nay nói riêng. Từ đó có những biện pháp phòng ngừa, khắc phục stress cho hạ sĩ quan, binh sĩ. Điều quan trọng là phải hình thành cho hạ sĩ quan, binh sĩ ở đơn vị cơ sở những kỹ năng ứng phó với stress, giúp họ vượt qua những căng thẳng tâm lý, hoàn thành tốt mọi chức trách, nhiệm vụ được giao.

#### **Tài liệu tham khảo**

1. Đảng Cộng sản Việt Nam (2021), *Văn kiện Đại hội Đại biểu toàn quốc lần thứ XIII*, Tập 1, Tập 2, NXB CTQG Sự thật, Hà Nội.
2. Thùy Chi, Ngọc Mai (2001), *Cách giảm stress tốt nhất*, NXB Văn hóa thông tin, Hà Nội.
3. Trần Thu Hà và Nguyễn Thị Thanh Hương (2004), *Nghệ thuật giảm thiểu stress*, NXB Văn hoá thông tin Hà Nội.