

MỘT SỐ BIỆN PHÁP NHẪM GIẢM HIỆN TƯỢNG STRESS ĐỐI VỚI CÁC CHIẾN SĨ Ở ĐƠN VỊ CƠ SỞ HIỆN NAY

Đỗ Duy Môn

Khoa Tâm lý học quân sự - Học viện Chính trị quân sự.

Ngày nay khi mà bối cảnh quốc tế có những diễn biến ngày càng phức tạp thì quân đội đã đặt ra yêu cầu ngày càng cao đối với chiến sĩ trong hoạt động huấn luyện sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu. Trong tình hình đó người quân nhân phải chịu sức ép lớn về cường độ và sức lực tập luyện và điều này làm xuất hiện stress ở họ. Đối phó và khắc phục stress ở chiến sĩ thuộc đơn vị cơ sở (ĐVCS) là vấn đề cần thiết hiện nay. Trong bài viết này chúng tôi chỉ đề cập tới một số biện pháp nhằm giảm hiện tượng stress ở chiến sĩ, góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả huấn luyện sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu của họ.

Trước hết, cần nhận rõ về stress và ảnh hưởng của nó tới chất lượng huấn luyện, rèn luyện quân sự của quân nhân. Stress là một hiện tượng phổ biến được nghiên cứu từ lâu, từ nhiều góc độ như y học, sinh học, tâm lý học... Dưới góc độ tâm lý học, stress là trạng thái căng thẳng về tâm lý xuất hiện ở con người trong hoạt động, trong điều kiện khó khăn, phức tạp của đời sống hàng ngày cũng như trong những điều kiện đặc biệt.

Stress có tác hại không lường, nhất là stress tiêu cực. Sự căng thẳng quá mức chịu đựng có thể làm cho cơ thể suy kiệt, làm giảm khả năng miễn dịch, giảm hứng thú hoạt động, cơ thể kém thích ứng, dễ gây ra các bệnh trầm cảm, trong nhiều trường hợp có thể đẩy con người đến những hành động bột phát dẫn đến hậu quả khó lường. Đối với quân nhân, stress tiêu cực tác động tới quá trình nhận thức, cảm xúc tình cảm và quá trình ý chí của họ trong quá trình huấn luyện, giáo dục, ảnh hưởng rất lớn đến việc thực hiện nhiệm vụ sẵn sàng chiến đấu và chiến đấu, thậm chí có những chiến sĩ bi quan, chán nản, giảm sút ý chí chiến đấu, không hoàn thành nhiệm vụ, chức trách được giao.

Xuất phát từ tác động tiêu cực của stress đối với hoạt động của con người nói chung và hoạt động quân sự nói riêng, từ kết quả điều tra khảo sát ở ĐVCS, chúng tôi đề xuất một số giải pháp nhằm giảm stress của các chiến sĩ ở ĐVCS như sau:

Một là, thường xuyên đổi mới phương pháp huấn luyện theo hướng kích thích tính tích cực nhận thức của người quân nhân, phù hợp với tuổi trẻ.

Đây là biện pháp quan trọng nhằm giải toả sự căng thẳng, mệt mỏi của người chiến sĩ trong quá trình huấn luyện. Qua điều tra có tới 95% ý kiến cho rằng đây là biện pháp quan trọng hàng đầu để giảm stress trong quá trình huấn luyện ở cơ sở hiện nay. Điều đó cho thấy, nếu như phương pháp huấn luyện ở ĐVCS luôn được đổi mới, phù hợp với tâm sinh lý lứa tuổi sẽ tạo nên sự hứng thú của chiến sĩ đối với việc tiếp thu, lĩnh hội tri thức, rèn luyện kĩ xảo, kĩ năng, nâng cao chất lượng huấn luyện, giúp họ tự tin vào sự thành thạo nghiệp vụ quân sự, trình độ chuyên môn của mình, xoá đi sự nhàm chán, sự căng thẳng trong quá trình huấn luyện.

Để làm tốt được điều này, trong quá trình huấn luyện, đội ngũ cán bộ cần vận dụng nhiều phương pháp huấn luyện khác nhau cho một khoa mục huấn luyện, tăng cường phương pháp huấn luyện đàm thoại, nêu vấn đề cho chiến sĩ cùng trao đổi, giúp họ giải quyết vấn đề; luôn tạo ra môi trường gần gũi, cởi mở đối với chiến sĩ.

Hai là, trong thực hành huấn luyện, đội ngũ cán bộ phải thường xuyên theo dõi diễn biến tâm lý của chiến sĩ, kịp thời có biện pháp ổn định tâm lý cho họ.

Ở mỗi giai đoạn huấn luyện, mức độ căng thẳng tâm lý của chiến sĩ là khác nhau. Chẳng hạn, trong quá trình huấn luyện hình thành kĩ xảo cho quân nhân, ở giai đoạn phân tích tổng hợp thì các động tác diễn ra chậm, còn nhiều sai sót, sự phối hợp các động tác còn khó khăn, lúng túng, cần sự tập trung chú ý và nỗ lực ý chí cao, điều đó dễ tạo ra sự căng thẳng và chóng mệt mỏi ở chiến sĩ. Do đó, cán bộ cần phải giữ được bình tĩnh trong mọi trường hợp, không nóng vội, không đốt cháy giai đoạn, không yêu cầu quá cao đối với chiến sĩ, đặc biệt là nên tránh quát mắng, gắt gỏng chiến sĩ, cần giúp họ tin vào bản thân, tích lũy kinh nghiệm, giảm bớt căng thẳng.

Ba là, tổ chức tốt các hoạt động văn hoá, văn nghệ, thể dục thể thao, xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp trong tập thể quân nhân.

Quân nhân là những nhân cách đã và đang trưởng thành, họ thường tỏ ra nhạy cảm với cái mới, sôi nổi nhiệt tình, thích vận động. Qua điều tra, có tới 80% ý kiến cho rằng, cần phải tổ chức các hoạt động văn hoá văn nghệ một cách thường xuyên; 86,6% ý kiến rất thích hoạt động thể thao, giải trí. Chính vì vậy, sau thời gian huấn luyện, rèn luyện căng thẳng, mệt mỏi thì đội ngũ cán bộ cần tổ chức cho các chiến sĩ được nghỉ ngơi, thư giãn, nghe nhạc, xem các chương trình nghệ thuật; tổ chức liên hoan văn nghệ quần chúng giữa các đơn vị với nhau; tổ chức các hoạt động bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, cầu lông thi đấu phong trào trong đơn vị hoặc giao lưu với địa phương trong địa bàn đóng quân vào những giờ, ngày nghỉ cuối tuần. Quan tâm xây dựng bầu không khí tâm lý tích cực, vui tươi, lành mạnh, mọi người đoàn kết quan tâm, giúp đỡ lẫn nhau, tin cậy lẫn nhau nhằm giải toả căng thẳng trong cuộc sống.

Bốn là, tổ chức giao lưu kết nghĩa với chi đoàn địa phương nơi đóng quân.

Đây là một trong những biện pháp nhằm thoả mãn nhu cầu rất lớn và chính đáng của người quân nhân đó là sự gặp gỡ, quan hệ, tiếp xúc với bạn bè, khi mà họ phải xa gia đình và người thân. Do đó, cần phải tạo điều kiện cho họ mở rộng các quan hệ xã hội, bằng cách thường xuyên tổ chức các hoạt động giao lưu, kết nghĩa giúp đỡ dân. Một mặt giảm bớt sự nhớ nhà, người thân của họ, giảm bớt sự căng thẳng trong cuộc sống; mặt khác, mở rộng quan hệ xã hội, tăng sự hiểu biết xã hội, vốn sống kinh nghiệm cho quân nhân.

Năm là, phải tổ chức nghỉ ngơi một cách khoa học phù hợp với điều kiện quân đội.

Stress có thể nảy sinh do rất nhiều nguyên nhân, hoạt động huấn luyện, rèn luyện quân sự với cường độ cao, khó khăn, phức tạp của quân nhân. Ngăn ngừa và phòng chống stress của chiến sĩ ở ĐVCS hiện nay là vấn đề cấp thiết cần phải được quan tâm đúng mức. Thực tế cho thấy ở đâu, nơi nào chỉ huy lãnh đạo các cấp quan tâm tới stress và có biện pháp hạn chế stress thì ở đó tập thể sẽ vững mạnh, đoàn kết nội bộ sẽ tốt, luôn hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.