

GIẢI PHÁP NÂNG CAO SỨC BỀN TÂM LÝ CHO HỌC VIÊN TRƯỜNG SĨ QUAN LỤC QUÂN 2 TRONG ĐIỀU KIỆN HUẤN LUYỆN DÃ NGOẠI

Võ Khánh Toàn
Trường Sĩ quan Lục quân 2

Tóm tắt: Huấn luyện dã ngoại là môi trường then chốt để rèn luyện kỹ năng quân sự, bản lĩnh và sức bền tâm lý cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 2 (TSQLQ2). Nghiên cứu phân tích thực trạng cho thấy, mặc dù phần lớn học viên có ý chí quyết tâm, khả năng thích nghi và tinh thần đồng đội tốt, vẫn tồn tại một bộ phận dễ suy giảm tinh thần, mất tập trung, lo âu trước điều kiện khắc nghiệt và nhiệm vụ cường độ cao. Trên cơ sở lý luận về sức bền tâm lý, tâm lý học quân sự và kinh nghiệm quốc tế, bài viết đề xuất các giải pháp nâng cao sức bền tâm lý: tăng cường giáo dục bản lĩnh chính trị và xây dựng động cơ phấn đấu đúng đắn; tổ chức huấn luyện tâm lý – kỹ thuật theo hướng sát thực tế chiến đấu; bảo đảm tốt công tác hậu cần – đời sống để nâng cao sức bền thể lực – sinh lý; nâng cao chất lượng hoạt động chỉ huy, quản lý và hỗ trợ tâm lý của đội ngũ cán bộ khung. Các giải pháp này góp phần củng cố tinh thần, ý chí và khả năng duy trì trạng thái chiến đấu, đảm bảo hiệu quả huấn luyện và phát triển toàn diện phẩm chất sĩ quan chỉ huy.

Từ khóa: sức bền tâm lý, học viên, huấn luyện dã ngoại, Trường Sĩ quan Lục quân 2 (TSQLQ2), cán bộ khung.

SOLUTIONS TO ENHANCE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF CADETS AT ARMY OFFICER COLLEGE NO. 2 UNDER FIELD TRAINING CONDITIONS

Abstract: Field training serves as a crucial environment for developing military skills, resilience, and psychological endurance among cadets at Army Officer College No. 2 (AOC No. 2). The study analyzes the current situation, showing that although most cadets demonstrate strong determination, adaptability, and team spirit, a portion still experiences reduced morale, decreased focus, and anxiety when faced with harsh conditions and high-intensity tasks. Based on theories of psychological endurance, military psychology, and international experience, the article proposes measures to enhance cadets' psychological resilience: Strengthening political resolve and fostering proper motivation; organizing psychological-technical training aligned with realistic combat conditions; ensuring logistics and living support to enhance physical and physiological endurance; and improving the leadership, management, and psychological support capabilities of the instructor cadre. These measures contribute to consolidating mental stability, determination, and sustained combat readiness, thereby ensuring effective training and comprehensive development of cadets' leadership qualities.

Keywords: psychological endurance, cadets, field training, Army Officer College No. 2 (AOC No. 2), instructor cadre.

Nhận bài: 06/03/2026

Phản biện: 27/03/2026

Duyệt đăng: 30/03/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện dã ngoại giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong chương trình đào tạo sĩ quan chỉ huy tham mưu lục quân. Đây không chỉ là quá trình rèn luyện kỹ năng quân sự, chiến thuật mà còn là môi trường thử thách toàn diện đối với thể lực, tinh thần, ý chí và bản lĩnh của học viên. Khác với điều kiện học tập trong doanh trại, huấn luyện dã ngoại đặt học viên vào hoàn cảnh sinh hoạt thiếu thốn, thời tiết khắc nghiệt, nhiệm vụ cường độ cao, yêu cầu cơ động liên tục và áp lực hoàn thành nhiệm vụ trong điều kiện hạn chế về phương tiện, trang bị. Những yếu tố này tác động mạnh mẽ đến trạng thái tâm lý của học viên, làm gia tăng căng thẳng, mệt mỏi và dễ dẫn đến giảm động lực, giảm sự bền bỉ trong quá trình thực hiện nhiệm vụ.

Thực tiễn tại TSQLQ2 cho thấy, mặc dù phần lớn học viên có ý chí, tinh thần quyết tâm và động cơ phấn đấu đúng đắn, song một bộ phận vẫn còn biểu hiện hạn chế về sức bền tâm lý khi tham gia huấn luyện dã ngoại: dễ suy giảm tinh thần sau

thời gian huấn luyện kéo dài, lúng túng khi gặp tình huống phức tạp, lo âu trước điều kiện thời tiết và nhiệm vụ khó, hoặc gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung và ổn định cảm xúc. Những biểu hiện này nếu không được quan tâm đúng mức có thể ảnh hưởng đến chất lượng huấn luyện, khả năng hoàn thành nhiệm vụ và sự phát triển bản lĩnh quân nhân của học viên.

Trong bối cảnh nhiệm vụ xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại, yêu cầu đối với sĩ quan tương lai ngày càng cao, đặc biệt là khả năng thích nghi nhanh với mọi điều kiện môi trường tác chiến, sức bền tâm lý trở thành một trong những tiêu chí quan trọng cần được chú trọng bồi dưỡng ngay từ nhà trường. Do đó, việc nghiên cứu và đề xuất các giải pháp nâng cao sức bền tâm lý cho học viên TSQLQ2 trong điều kiện huấn luyện dã ngoại là hết sức cần thiết, vừa có ý nghĩa lý luận, vừa mang giá trị thực tiễn sâu sắc. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần hỗ trợ công tác giáo dục – đào

tạo, nâng cao hiệu quả huấn luyện và giúp học viên phát triển toàn diện về phẩm chất, năng lực, đáp ứng yêu cầu nhiệm vụ trong tình hình mới.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý luận

Sức bền tâm lý (psychological endurance / resilience) trong bối cảnh huấn luyện quân sự được hiểu là khả năng của cá nhân duy trì trạng thái nhận thức, cảm xúc và hành vi hiệu quả khi phải đối mặt với áp lực, mệt mỏi kéo dài, tình huống phức tạp và hoàn cảnh thiếu thốn; bao gồm khả năng phục hồi sau tổn thương tâm lý, duy trì động lực và ra quyết định chính xác dưới áp lực. Khái niệm này hàm chứa các thành tố nhận thức (nhận thức mục tiêu, quản lý chú ý), cảm xúc (ổn định cảm xúc, kiểm soát lo âu), ý chí và hành vi (kiên trì, linh hoạt hành động) cùng với yếu tố xã hội (tinh thần đồng đội, lãnh đạo hỗ trợ). Nguồn lý thuyết từ tâm lý học sức bền (resilience psychology), tâm lý học quân sự và lý thuyết huấn luyện theo tải trọng có thể kết hợp để tạo nền tảng cho việc bồi dưỡng sức bền tâm lý cho học viên.

Một số nguyên lý cơ bản rút ra từ lý luận cho việc xây dựng chương trình nâng cao sức bền tâm lý trong huấn luyện dã ngoại gồm: (1) nguyên lý tiếp xúc có kiểm soát với stress (stress inoculation) – thiết kế tình huống huấn luyện tăng dần mức độ thử thách để học viên học cách nhận diện, ứng phó và phục hồi; (2) nguyên lý tổ chức hóa phản xạ nhận thức – trang bị kỹ năng tư duy giải quyết vấn đề, quản lý cảm xúc theo mô hình CBT (cognitive behavioral techniques) để chủ động đối phó; (3) nguyên lý lãnh đạo giáo dục – cán bộ chỉ huy, huấn luyện viên phải là người mẫu trong ổn định tinh thần, truyền tin tưởng và điều hành khẩn trương, quyết đoán; (4) nguyên lý tích hợp thể lực – tâm lý – rèn luyện thể lực kèm huấn luyện tâm lý đồng bộ (ví dụ: kỹ năng thở, kỹ thuật thư giãn, ngủ hồi phục) để giữ trạng thái chiến đấu. Các nguyên lý này được kiểm chứng trong nhiều chương trình quân sự hiện đại như Comprehensive Soldier and Family Fitness và Master Resilience Training (MRT) của Quân đội Hoa Kỳ, đồng thời được khuyến nghị trong nghiên cứu về xây dựng sức bền tâm lý cho lực lượng vũ trang. (Cornum, R., et al, 2011), (Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P, 2011).

Bên cạnh các lý luận quốc tế, các nghiên cứu của Việt Nam cũng chỉ rõ rằng sức bền tâm lý (ý chí, nghị lực, khả năng thích nghi tâm lý) của quân nhân – bao gồm cả học viên – không phải

là yếu tố mặc định, mà được hình thành và phát triển thông qua quá trình huấn luyện, giáo dục và rèn luyện đúng phương pháp trong môi trường quân đội.

Cụ thể, trong bài viết “Tâm lý học quân sự với xây dựng quân đội cách mạng chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại”, tác giả Đinh Hùng Tuấn (2006) đã phân tích ảnh hưởng của hoạt động quân sự đến tâm lý cá nhân và tập thể, đồng thời làm rõ cơ sở tâm lý của công tác huấn luyện, công tác chính trị – tư tưởng, công tác quản lý bộ đội trong quân đội Việt Nam.

Hơn nữa, theo Tiến sĩ Nguyễn Thế Minh (2020) đã khảo sát thực trạng và đề xuất biện pháp tâm lý – xã hội nhằm rèn luyện ý chí, nghị lực cho bộ đội. Luận án này chỉ ra rằng ý chí (một phần quan trọng của sức bền tâm lý) có thể được phát triển thông qua giáo dục chính trị – tư tưởng, huấn luyện, rèn luyện tập thể, và môi trường kỷ luật nghiêm ngặt.

Bên cạnh đó, kinh nghiệm từ các học viện trong Quân đội cũng cho thấy việc áp dụng lý thuyết tâm lý giáo dục – quản lý (như lý thuyết nhu cầu, lý thuyết động lực học) để kích thích ý thức tự giác, tinh thần học tập và rèn luyện của học viên có hiệu quả rõ rệt. Ví dụ, tại Học viện Lục quân, việc vận dụng “lý thuyết nhu cầu trong tâm lý học” đã góp phần làm tăng tính tích cực học tập, rèn luyện của học viên, giúp họ hình thành động cơ đúng đắn, ý chí vươn lên – đó chính là một khía cạnh của sức bền tâm lý. (Nguyễn Quang Trung, 2025).

Như vậy, cơ sở lý luận từ các tài liệu, nghiên cứu trong nước cho thấy: sức bền tâm lý là sản phẩm tổng hợp của giáo dục chính trị – tư tưởng, kỷ luật quân đội, huấn luyện – rèn luyện thực tiễn, môi trường đồng đội – cấp chỉ huy – và động lực cá nhân. Việc phát triển sức bền tâm lý do đó phải được tổ chức như một phần không tách rời của hệ thống giáo dục – huấn luyện quân sự, kết hợp giáo dục tư tưởng, huấn luyện kỹ năng, rèn luyện thể lực, quản lý kỷ luật và xây dựng tinh thần tập thể.

2.2. Thực trạng sức bền tâm lý của học viên khi huấn luyện dã ngoại

Quán triệt thực hiện Nghị quyết số 1659-NQ/QUTW, ngày 20/12/2022 của Quân ủy Trung ương về “nâng cao chất lượng huấn luyện giai đoạn 2023 – 2030 và những năm tiếp theo”, thời gian qua Trường SQLQ2 đã triển khai các nội dung huấn luyện với cường độ cao, yêu cầu học viên vận dụng tổng hợp năng lực chỉ huy – tham mưu, rèn luyện bản lĩnh, ý chí và khả năng sẵn sàng chiến đấu. Nhà trường đã tổ chức xây dựng

đầy đủ kế hoạch huấn luyện, ban hành hệ thống văn bản chỉ đạo, chỉ thị, hướng dẫn chuyên môn, đồng thời xác định lịch huấn luyện, chỉ tiêu – tiêu chí đánh giá theo chuẩn đầu ra (Trường Sĩ quan Lục quân 2, 2025). Đây là cơ sở để các cơ quan, khoa giáo viên và đơn vị có liên quan tiến hành chuẩn bị và triển khai thực hành huấn luyện đã ngoại đảm bảo đúng kế hoạch.

Những biểu hiện tích cực:

Học viên SQLQ2 được rèn luyện trong môi trường chính quy, kỷ luật nghiêm nên duy trì được tính kỷ luật, khả năng tuân thủ chế độ ngày – tuần, mệnh lệnh và điều hành của chỉ huy trong điều kiện dã ngoại. Đây là nền tảng quan trọng giúp ổn định trạng thái tâm lý của phân đội trong suốt giai đoạn huấn luyện.

Đa số học viên thể hiện tinh thần đồng đội, hỗ trợ nhau khi thực hiện nhiệm vụ cường độ cao như hành quân xa, mang vác nặng, đào công sự. Mỗi liên kết tập thể này phát huy vai trò là “lực đỡ tâm lý” giúp giảm căng thẳng và tăng khả năng duy trì trạng thái chiến đấu.

Qua các khóa huấn luyện dã ngoại, học viên đã từng bước thích nghi với chế độ ăn, ngủ dã ngoại, sinh hoạt dã chiến, thay đổi địa hình và khí hậu thất thường. Điều này phản ánh khả năng phục hồi tâm lý ở mức khá khi tiếp xúc với điều kiện khó khăn.

Mặc dù có nhiều điểm tích cực, nhưng khả năng chịu đựng và phục hồi tâm lý của học viên vẫn chưa đồng đều, bộc lộ một số tồn tại:

Một bộ phận học viên biểu hiện giảm động lực, giảm tập trung, mệt mỏi kéo dài vì thay đổi cường độ huấn luyện, áp lực về thời gian, khả năng sinh hoạt trong điều kiện khó khăn. Đây là dấu hiệu cho thấy sức bền tâm lý chưa đạt mức ổn định để duy trì các chu kỳ hoạt động liên tục cường độ cao.

Một bộ phận học viên dễ mất tập trung khi cường độ hoạt động kéo dài hoặc khi môi trường dã ngoại có nhiều kích thích gây nhiễu (nắng nóng, địa hình phức tạp, tiếng ồn). Điều này dẫn đến khả năng tư duy chiến thuật và giảm chất lượng học tập.

Trong các nội dung huấn luyện chiến thuật, một số học viên còn nắm chưa chắc lý luận, khả năng vận dụng lý thuyết vào xử trí tình huống sát với điều kiện địa hình, tình hình địch và điều kiện huấn luyện ban đêm chưa linh hoạt, chưa sát với tình huống chiến đấu. Đây là hạn chế cơ bản ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng huấn luyện.

2.3. Giải pháp nâng cao sức bền tâm lý cho học viên

Một là, tăng cường giáo dục bản lĩnh chính trị và xây dựng động cơ phấn đấu đúng đắn

Trong đào tạo sĩ quan chỉ huy phân đội, bản lĩnh chính trị vẫn được coi là trụ cột của sức bền tâm lý, giúp học viên duy trì ý chí, nghị lực và khả năng vượt khó trong điều kiện huấn luyện dã ngoại cường độ cao. Tuy nhiên, để đáp ứng yêu cầu hiện đại hóa quân đội và chiến tranh nhân dân trong tình hình mới, việc giáo dục cần mở rộng, không chỉ tập trung vào lý luận chính trị mà còn phát triển phẩm chất đạo đức, tinh thần kỷ luật, trách nhiệm xã hội và năng lực tự quản lý bản thân. Trên cơ sở Nghị quyết 847-NQ/QUTW về phát huy phẩm chất “Bộ đội Cụ Hồ”, nhà trường cần tổ chức giáo dục tích hợp, gắn lý luận với thực tiễn nhiệm vụ của sĩ quan chỉ huy, đồng thời kết hợp hình thức trải nghiệm như tham quan di tích lịch sử quân sự, giao lưu với các đơn vị chiến đấu, tham dự tọa đàm với sĩ quan đã tham gia nhiệm vụ quốc tế, cứu hộ – cứu nạn.

Các hoạt động này giúp học viên nhận thức sâu sắc vai trò và trách nhiệm của người chỉ huy, hình thành động cơ phấn đấu đúng đắn, củng cố lòng tự hào, khát vọng cống hiến và ý chí vượt khó. Song song với giáo dục truyền thống, nhà trường cần chú trọng rèn luyện năng lực tự quản lý tâm lý và tinh thần đồng đội, hướng dẫn học viên nhận diện áp lực, điều chỉnh hành vi và phối hợp hiệu quả trong phân đội.

Cán bộ các cấp giữ vai trò nêu gương, quản lý tư tưởng và định hướng kịp thời khi học viên gặp khó khăn, đảm bảo môi trường huấn luyện ổn định, khuyến khích tinh thần chủ động và bền bỉ. Việc xây dựng nền tảng bản lĩnh chính trị – phẩm chất đạo đức – động cơ phấn đấu đúng đắn – kỹ năng tự quản lý – tinh thần đồng đội không chỉ giúp học viên thích ứng với áp lực dã ngoại, duy trì kỷ luật, ý chí chiến đấu, mà còn chuẩn bị vững chắc cho vai trò sĩ quan chỉ huy trong các tình huống tác chiến thực tế và môi trường chiến đấu hiện đại.

Hai là, tổ chức huấn luyện tâm lý – kỹ thuật theo hướng sát thực tế chiến đấu

Huấn luyện tâm lý – kỹ thuật là biện pháp then chốt trong việc phát triển khả năng thích ứng và sức bền tinh thần chiến đấu cho học viên TSQ2, đặc biệt trong các đợt dã ngoại cường độ cao. Mục tiêu là rèn luyện học viên phản ứng nhanh, chính xác và giữ vững trạng thái tinh thần trước các tình

huống phức tạp, bất ngờ, sát điều kiện chiến đấu. Để đạt được mục tiêu này, nhà trường cần xây dựng hệ thống bài tập mô phỏng tình huống chiến đấu đa dạng, bao gồm hành quân dài ngày, vượt vật cản, vận hành trong điều kiện thiếu ngủ, khắc nghiệt về thời tiết, tiếng nổ và khói lửa. Việc tổ chức các bài tập này phải tuân thủ nguyên tắc tăng tải – giảm tải hợp lý, giúp học viên thích nghi từng bước, tránh quá tải tâm lý – sinh lý.

Song song với rèn luyện sức chịu đựng, nhà trường cần nâng cao chất lượng kỹ năng chiến thuật – kỹ thuật của học viên, bao gồm bắn súng, ném lựu đạn, điều lệnh chiến đấu, khả năng hiệp đồng chiến đấu trong điều kiện khắc nghiệt. Việc thành thạo kỹ thuật giúp học viên tự tin, giảm lo âu khi đối mặt tình huống bất ngờ và tạo cơ sở vững chắc để xử trí các tình huống chính xác, kịp thời.

Một yếu tố then chốt khác là huấn luyện kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý: phương pháp hít thở chiến thuật, giữ bình tĩnh, quan sát, phân tích tình huống nhanh và phối hợp nhịp nhàng trong tổ – tiểu đội khi bị phân tán. Việc tích hợp giáo dục tâm lý trực tiếp vào các bài tập kỹ thuật chiến đấu không chỉ nâng cao khả năng chịu áp lực và kiểm soát cảm xúc, mà còn giúp học viên duy trì trạng thái ổn định, phát triển bản lĩnh và sức bền tinh thần trong toàn bộ chu kỳ huấn luyện dã ngoại.

Như vậy, huấn luyện tâm lý – kỹ thuật sát thực tế chiến đấu vừa nâng cao năng lực kỹ – chiến thuật, vừa củng cố nền tảng tinh thần, giúp học viên SQLQ2 trở thành sĩ quan chỉ huy phân đội chủ động, linh hoạt và bền bỉ trong mọi tình huống chiến đấu.

Ba là, bảo đảm tốt công tác hậu cần – đời sống để nâng cao sức bền thể lực – sinh lý

Trong huấn luyện dã ngoại, sức bền thể lực và sinh lý là nền tảng trực tiếp quyết định khả năng duy trì trạng thái tinh thần ổn định, tinh thần chiến đấu và hiệu quả thực hành nhiệm vụ của học viên TSQLQ2. Môi trường dã ngoại với địa hình phức tạp, khí hậu khắc nghiệt, cường độ vận động cao và thời gian hoạt động kéo dài dễ gây mệt mỏi, căng thẳng sinh lý, thiếu ngủ và giảm khả năng tập trung. Do đó, công tác hậu cần – đời sống phải được tổ chức khoa học, đầy đủ và linh hoạt, phù hợp đặc thù của huấn luyện sĩ quan chỉ huy phân đội.

Trước hết, khẩu phần ăn cần được tính toán chính xác theo định mức của Cục Quân nhu, ưu tiên các thực phẩm giàu năng lượng, khoáng chất và vitamin, đặc biệt trong các ngày tăng tải, kết hợp điểm cấp nước cơ động và bổ sung điện

giải nhằm hạn chế suy giảm thể lực. Đồng thời, đội ngũ quân y phải thực hiện kiểm tra sức khỏe thường xuyên, phòng chống các rối loạn do điều kiện môi trường như say nắng, kiệt sức, rối loạn giấc ngủ, đồng thời hướng dẫn các biện pháp phục hồi thể lực: xoa bóp, giãn cơ, điều chỉnh nhịp ngủ và kỹ thuật hít thở chiến thuật.

Quản lý nghiêm túc thời gian nghỉ ngơi, bảo đảm học viên không bị thiếu ngủ kéo dài, kết hợp kiểm soát cường độ vận động hợp lý, là yếu tố quan trọng để duy trì năng lực thực hiện nhiệm vụ.

Khi hậu cần – đời sống được bảo đảm đầy đủ và khoa học, học viên duy trì thể lực, giảm mệt mỏi, ổn định tâm lý và nâng cao sức bền chiến đấu, từ đó hoàn thành tốt các bài tập, nhiệm vụ huấn luyện dã ngoại và rèn luyện bản lĩnh sĩ quan chỉ huy trong mọi điều kiện.

Bốn là, nâng cao chất lượng hoạt động chỉ huy, quản lý và hỗ trợ tâm lý của đội ngũ cán bộ khung

Trong huấn luyện dã ngoại, cán bộ khung giữ vai trò nòng cốt trong tổ chức, quản lý và dẫn dắt học viên, đồng thời là lực lượng trực tiếp tác động đến trạng thái tâm lý, ý chí và khí thế chiến đấu của phân đội. Chất lượng chỉ huy, quản lý và năng lực hỗ trợ tâm lý của cán bộ các cấp quyết định khả năng duy trì kỷ luật, ổn định tinh thần và hiệu quả huấn luyện trong mọi tình huống. Do đó, việc nâng cao năng lực toàn diện cho đội ngũ cán bộ khung là nhiệm vụ chiến lược, cần được triển khai đồng bộ và có hệ thống.

Trước hết, cán bộ khung phải nắm vững đặc điểm tâm lý, thể lực và khả năng chịu tải của học viên, biết nhận diện sớm các biểu hiện căng thẳng, dao động tinh thần hoặc giảm sút ý chí, từ đó có biện pháp giáo dục, động viên và điều chỉnh nhiệm vụ hợp lý. Song song với đó, cần rèn luyện kỹ năng chỉ huy mẫu mực, quyết đoán nhưng gần gũi, tôn trọng và lắng nghe chiến sĩ, tạo niềm tin, điểm tựa tinh thần cho học viên trong môi trường dã ngoại khắc nghiệt.

Bên cạnh kỹ năng quản lý, cán bộ phải sử dụng linh hoạt các biện pháp hỗ trợ tâm lý: động viên tinh thần, biểu dương kịp thời những học viên chịu khó, vượt khó; tổ chức sinh hoạt phân đội, thi đua lập công và các hoạt động tập thể nhằm củng cố tinh thần đồng đội. Việc xây dựng nền nếp phân đội khoa học, kỷ luật nghiêm minh và duy trì đoàn kết nội bộ sẽ hạn chế sự lan truyền tiêu cực, đồng thời tăng khả năng phục hồi tinh thần của học viên sau các đợt huấn luyện căng thẳng.

Cuối cùng, nhà trường cần tổ chức tập huấn, bồi dưỡng và đánh giá định kỳ năng lực chỉ huy – quản lý – hỗ trợ tâm lý của cán bộ khung, kết hợp rút kinh nghiệm từ các đợt huấn luyện thực tế. Khi đội ngũ cán bộ có năng lực toàn diện, phân đội sẽ duy trì sức bền tinh thần, kỷ luật và khí thế ổn định, đảm bảo hoàn thành nhiệm vụ huấn luyện dã ngoại và rèn luyện bản lĩnh sĩ quan chỉ huy trong mọi điều kiện.

III. KẾT LUẬN

Huấn luyện dã ngoại là môi trường quan trọng để rèn luyện toàn diện thể lực, kỹ năng và sức bền tâm lý cho học viên TSQLQ2. Thực tiễn cho thấy, mặc dù phần lớn học viên có động cơ phấn đấu đúng đắn và tinh thần đồng đội vững vàng, vẫn tồn tại một bộ phận chưa đồng đều về khả năng

chịu đựng căng thẳng, thích nghi với điều kiện khắc nghiệt và duy trì trạng thái tinh thần ổn định.

Các giải pháp nâng cao sức bền tâm lý – bao gồm giáo dục bản lĩnh chính trị, huấn luyện tâm lý – kỹ thuật sát thực tiễn chiến đấu, bảo đảm hậu cần – đời sống, và nâng cao năng lực chỉ huy, quản lý, hỗ trợ tâm lý của cán bộ khung – được tổ chức đồng bộ và hệ thống, góp phần hình thành nền tảng tinh thần ổn định, ý chí kiên định, và khả năng phục hồi tâm lý hiệu quả.

Việc triển khai các giải pháp này không chỉ nâng cao hiệu quả huấn luyện dã ngoại, mà còn phát triển toàn diện phẩm chất, năng lực và bản lĩnh sĩ quan chỉ huy, đáp ứng yêu cầu xây dựng Quân đội nhân dân Việt Nam cách mạng, chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Quốc phòng. (2022). *Nghị quyết số 1659-NQ/QUTW, ngày 20/12/2022 của Quân ủy Trung ương “về nâng cao chất lượng huấn luyện giai đoạn 2023 - 2030 và những năm tiếp theo”*. Hà Nội.
- Cornum, R., et al. (2011). *Comprehensive Soldier Fitness: A vision for psychological resilience*. American Psychologist.
- Nguyễn Thế Minh. (2020). *Cơ sở tâm lý rèn luyện ý chí của hạ sĩ quan, binh sĩ, ở các sư đoàn bộ binh quân đội nhân dân Việt Nam*. Luận án Tiến sĩ Tâm lý học, Học viện Chính trị.
- Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2011). *Master Resilience Training in the U.S. Army (Report)*. University of Pennsylvania / U.S. Army.
- Nguyễn Quang Trung. (2025). *Học viện Lục quân vận dụng tốt lý thuyết nhu cầu trong tâm lý học vào nâng cao tính tích cực học tập cho các đối tượng học viên*. Truy cập ngày 09/12/2025 <https://hvlq.vn/tin-tuc/hoat-dong-hoc-vien/hoc-vien-luc-quan-van-dung-tot-ly-thuyet-nhu-cau-trong-tam-ly-hoc-vao-nang-cao-tinh-tich-cuc-hoc-tap-cho-cac-doi-tuong-h.html>
- Trường Sĩ quan Lục quân 2. (2025). *Kế hoạch số 712/KH-TSQ “Hành quân, trú quân và huấn luyện dã ngoại cho học viên Khóa 74 đại học Chỉ huy – Tham mưu Lục quân tại Trường bắn Tổng hợp Lam Sơn”* ngày 04 tháng 12 năm 2025. Đồng Nai.
- Đình Hùng Tuấn. (2006). Tâm lý học quân sự với xây dựng quân đội cách mạng chính quy, tinh nhuệ, từng bước hiện đại. *Tạp chí Tâm lý học*, số 12 (93), 12-2006.