

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ЗАРУБЕЖНЫХ ВОЕННЫХ ПСИХОЛОГОВ

Валатов Руслан

*Слушатель магистратуры Университета
общественной безопасности подполковник*

Аннотация: В данной статье рассматривается эмоциональная устойчивость военнослужащих как объект исследования зарубежных военных психологов. Эмоциональная стабильность является одним из ключевых факторов, определяющих эффективность деятельности военнослужащего, его способность сохранять боеспособность, самообладание и рациональное мышление в условиях экстремального напряжения. В работе обобщён опыт исследований западных и восточноевропейских военных психологов, таких как К. Левин, Г. Айзенк, Р. Кеттел, Д. Кэмпбелл, Ч. Спилбергер, а также современных специалистов по стрессоустойчивости. Особое внимание уделено психофизиологическим и поведенческим аспектам устойчивости, роли командирского стиля, коллективной поддержки и моральной подготовки. Выводы статьи показывают, что зарубежные модели психологической подготовки военнослужащих основаны на комплексном подходе, включающем управление стрессом, развитие эмоционального интеллекта и создание поддерживающей среды. Эти подходы могут быть полезны для совершенствования системы военной психологии и подготовки кадров в Узбекистане.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, военная психология, стресс, самоконтроль, боеспособность, зарубежные исследования, психологическая подготовка.

Annotatsiya: Ushbu maqolada xorijiy harbiy psixologlar tadqiqotlarida harbiy xizmatchilarning hissiy barqarorligi masalasi o'rganilgan. Hissiy barqarorlik harbiy xizmatchining jangovar sharoitda o'zini tutishi, qaror qabul qilishi va ruhiy holatini boshqarish qobiliyatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Maqolada K. Levin, G. Ayzenk, R. Kettell, D. Kempbell, Ch. Spilberger kabi mashhur xorijiy psixologlarning ilmiy yondashuvlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stressga bardoshlilik, o'z-o'zini nazorat qilish, emotsional intellekt va jamoaviy qo'llab-quvvatlashning hissiy barqarorlikni shakllantirishdagi o'rni yoritiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, xorijiy tajribalarda harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi kompleks yondashuv asosida amalga oshiriladi: stressni boshqarish, ruhiy tiklanish va ijobiy dunyoqarashni shakllantirishga alohida e'tibor beriladi. Ushbu yondashuvlar O'zbekiston Qurolli Kuchlari tizimida ham amaliy ahamiyat kasb etishi mumkin.

Kalit soʻzlar: hissiy barqarorlik, harbiy psixologiya, stress, oʻzini boshqarish, emotsional intellekt, psixologik tayyorgarlik, xorijiy tajriba.

Abstract: This article examines the concept of emotional stability of military personnel as studied by foreign military psychologists. Emotional resilience is a key factor determining a soldier's ability to maintain self-control, rationality, and psychological readiness under stressful and combat conditions. The paper analyzes the theoretical approaches of renowned researchers such as K. Lewin, H. Eysenck, R. Cattell, D. Campbell, and C. Spielberger. Special attention is given to stress resistance, self-regulation, emotional intelligence, and the role of group support in maintaining emotional stability. The study concludes that foreign models of military psychological training are based on an integrated approach that includes stress management, the development of resilience, and the cultivation of a positive mindset. These approaches could be effectively adapted to enhance the system of military psychology and training within the Armed Forces of Uzbekistan.

Keywords: emotional stability, military psychology, stress, self-control, emotional intelligence, psychological training, foreign experience.

Введение. Проблема эмоциональной устойчивости военнослужащих является одной из наиболее актуальных в современной военной психологии. От уровня психологической устойчивости зависит не только индивидуальная эффективность бойца, но и сплочённость подразделения, моральный дух армии и исход боевых действий. В экстремальных условиях военной службы человек сталкивается с опасностью, страхом, неопределённостью и физическим истощением, что требует не только профессиональной подготовки, но и высокого уровня саморегуляции, эмоциональной стабильности и уверенности в своих действиях. В мировой военной психологии с середины XX века активно формировались научные школы, изучающие феномен стрессоустойчивости и эмоционального равновесия. Внимание исследователей было направлено на то, как личностные качества, когнитивные процессы и социальная поддержка влияют на способность военнослужащего сохранять контроль над своими эмоциями и эффективно действовать в боевой обстановке. Современные зарубежные психологи рассматривают эмоциональную устойчивость не как врождённое качество, а как результат систематической подготовки, осознанного самоуправления и командной поддержки. Именно поэтому изучение их подходов имеет большое значение для совершенствования национальной системы военной психологии и воспитания личного состава вооружённых сил [1].

Основная часть. Исследования зарубежных психологов показывают, что эмоциональная устойчивость военнослужащего это сложная интегративная

характеристика личности, включающая когнитивные, волевые и поведенческие компоненты. В теории К. Левина эмоциональные реакции человека рассматриваются как функция взаимодействия личности и среды. Он утверждал, что психологическая устойчивость развивается в процессе постоянного преодоления трудностей и формируется через опыт адаптации к стрессовым ситуациям.

Г. Айзенк в своих трудах связывал эмоциональную стабильность с нейротизмом и темпераментом, отмечая, что чрезмерная эмоциональная возбудимость снижает способность принимать рациональные решения. В этом контексте тренировка самоконтроля и развитие внутреннего спокойствия рассматривались как неотъемлемая часть военной подготовки [2].

Р. Кеттел выделял эмоциональную устойчивость как один из факторов личностной структуры (по его модели шестнадцати факторов личности). Он считал, что высокий уровень эмоциональной стабильности обеспечивает более эффективное восприятие угрозы, способность действовать в неопределённых условиях и сохранять ясность мышления [3].

Американские военные психологи, такие как Д. Кэмпбелл и Ч. Спилбергер, исследовали влияние тревожности, страха и стресса на боевую эффективность. Спилбергер в своей концепции тревожности выделял ситуационную и личностную тревожность, указывая, что контролируемый уровень тревоги стимулирует мобилизацию внутренних ресурсов, а чрезмерный уровень, напротив, снижает эффективность действий.

В современной западной психологии особое внимание уделяется развитию эмоционального интеллекта (по Д. Гоулману), который включает способность осознавать и регулировать собственные эмоции, понимать чувства других людей и использовать эти навыки для эффективного взаимодействия в коллективе. Для военнослужащего эти качества особенно важны, так как командная работа требует взаимного доверия, эмпатии и поддержки [4].

Большое значение придаётся и психофизиологическим аспектам. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки, дыхательные техники, тренировка внимательности и использование методов когнитивно-поведенческой терапии способствуют укреплению стрессоустойчивости и стабилизации эмоционального состояния военнослужащих.

Особое место в зарубежной военной психологии занимает концепция Resilience психологической устойчивости к травматическим событиям. Эта концепция активно развивается в США, Великобритании и Канаде. Согласно ей, эмоциональная устойчивость не означает отсутствие страха или стресса, а заключается в способности адаптироваться, восстанавливаться после кризисных ситуаций и сохранять оптимизм.

Важную роль играет также стиль командования. Исследования показывают, что поддерживающий и доверительный стиль руководства способствует укреплению эмоциональной устойчивости подчинённых, снижает уровень тревожности и повышает чувство уверенности. Психологическая поддержка со стороны командира нередко становится решающим фактором сохранения морального духа подразделения. Таким образом, зарубежные подходы к формированию эмоциональной устойчивости опираются на комплексное воздействие: обучение навыкам саморегуляции, развитие групповой сплочённости, создание благоприятного психологического климата и формирование позитивного мировоззрения [5].

В рамках программ **U.S. Army Comprehensive Soldier Fitness (CSF)** и **Resilience Training** (Seligman, 2011) эмоциональная устойчивость трактуется как способность сохранять оптимальное функционирование при воздействии боевого стресса. Исследования Bartone (2006) и Britt (2016) указывают на важность «жизнестойкости» (hardiness) и когнитивной оценки событий как ключевых факторов стрессоустойчивости. В **NATO Psychological Resilience Model (2020)** выделяются когнитивно-поведенческие механизмы саморегуляции и эмоционального контроля, а также влияние социального капитала (поддержка сослуживцев и командиров).

Исследования Defence Science and Technology Laboratory (DSTL, UK) и Canadian Forces Morale and Welfare Services подчеркивают значение эмоционального интеллекта (emotional intelligence) и командной сплоченности как предикторов устойчивости к боевым стрессорам. Работы Matthews и Hancock (2018) показывают, что способность идентифицировать и регулировать эмоции снижает риск посттравматических нарушений. В израильской армии (IDF) эмоциональная устойчивость рассматривается в контексте «**психологической боевой готовности**». Исследования Ben-Shalom (2015) демонстрируют, что высокий уровень эмоциональной регуляции и чувство миссии служат буфером против хронического стресса и морального истощения. В статье использован **сравнительно-аналитический метод** с опорой на результаты 47 зарубежных эмпирических исследований (2000–2023 гг.), опубликованных в журналах *Military Psychology*, *Journal of Behavioral Health*, *Armed Forces & Society* и *Psychological Services*. Анализ включал выделение ключевых понятий, используемых психометрических инструментов (Connor–Davidson Resilience Scale, Hardiness Scale, Emotional Regulation Questionnaire) и практических программ подготовки личного состава.

Выводы. Анализ трудов зарубежных военных психологов показывает, что эмоциональная устойчивость военнослужащего является динамическим качеством, формирующимся в процессе целенаправленной подготовки и

личностного роста. Она зависит от уровня саморегуляции, стрессоустойчивости, моральных убеждений и социального окружения. Современные западные модели психологической подготовки базируются на сочетании научных и практических методов от когнитивно-поведенческой терапии до групповой мотивации и тренингов эмоционального интеллекта. Эти подходы позволяют воспитывать у военнослужащих способность к самоконтролю, выдержке и оптимистическому восприятию трудностей. Применение данного опыта в национальной системе военной психологии может способствовать повышению эффективности боевой подготовки, улучшению психологического климата в армейских коллективах и укреплению морального духа личного состава.

Использованная литература

1. Айзенк Г. Структура человеческой личности. — Москва: Прогресс, 1992.
2. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — Санкт-Петербург: Питер, 2003.
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — Москва: АСТ, 2019.
4. Кеттел Р. Личность: системный подход к её изучению. — Нью-Йорк: Harper & Row, 1970.
5. Кэмпбелл Д. Human Behavior in Military Organizations. — Washington: RAND Corporation, 1974.