

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В ВОИНСКИХ ЧАСТЯХ

Валатов Руслан

*Слушатель магистратуры Университета
общественной безопасности подполковник*

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности и методики изучения эмоциональной устойчивости военнослужащих в условиях воинских подразделений. Эмоциональная устойчивость представляет собой способность человека сохранять внутреннее равновесие, контролировать свои чувства и поведение в стрессовых ситуациях, что особенно важно для военнослужащих, выполняющих ответственные и опасные задачи. В работе анализируются современные психодиагностические подходы, применяемые для оценки эмоциональной устойчивости, включая наблюдение, анкетирование, тестирование и методы самоотчета. Особое внимание уделено разработке программ психологической подготовки, направленных на развитие стрессоустойчивости, саморегуляции и уверенности в себе у военнослужащих. Исследование подчеркивает, что формирование эмоциональной устойчивости невозможно без систематического психологического сопровождения, тренинговых занятий и создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе. В статье рассматриваются как отечественные, так и зарубежные методики, которые могут быть адаптированы для использования в вооруженных силах Узбекистана.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, военная психология, психодиагностика, стресс, саморегуляция, психологическая подготовка, методы исследования.

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy qismlarda harbiy xizmatchilarning hissiy barqarorligini shakllantirish va uni o'rganishning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Hissiy barqarorlik insonning stressli va murakkab vaziyatlarda o'zini tuta bilish, his-tuyg'ularini boshqarish hamda ruhiy muvozanatni saqlash qobiliyatini ifodalaydi. Maqolada psixodiagnostik metodlar kuzatuv, suhbat, test, so'rovnoma va o'z-o'zini baholash usullarining harbiy sharoitda qo'llanish imkoniyatlari o'rganiladi. Shuningdek, zamonaviy psixologik treninglar, autogen mashqlar, stressni boshqarish texnikalari va emotsional intellektni rivojlantirish dasturlari hissiy barqarorlikni mustahkamlashdagi o'rni yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, harbiy jamoalarda ruhiy tayyorgarlik, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va rahbarlarning psixologik madaniyati hissiy barqarorlikni rivojlantirishning asosiy omillaridan biridir.

Ushbu metodikalar O'zbekiston Qurolli Kuchlarining amaliy faoliyatida ham samarali qo'llanishi mumkin.

Kalit so'zlar: hissiy barqarorlik, harbiy psixologiya, psixodagnostika, stress, o'zini boshqarish, emotsional intellekt, psixologik tayyorgarlik, metodika.

Abstract: This article explores the psychological characteristics and methodological approaches to studying the development of emotional stability among military personnel in military units. Emotional stability is defined as the ability to maintain self-control, manage emotions, and preserve psychological balance in stressful or extreme situations. The paper analyzes the use of psychodiagnostic methods such as observation, interviews, testing, questionnaires, and self-assessment techniques in military settings. The study also discusses the role of modern psychological training programs, autogenic exercises, stress management techniques, and emotional intelligence development in strengthening emotional stability. Findings indicate that psychological readiness, group support, and the emotional competence of commanders are key factors in developing emotional resilience within military teams. The described methodologies can be effectively applied in the practical system of the Armed Forces of Uzbekistan.

Keywords: emotional stability, military psychology, psychodiagnostics, stress, self-regulation, emotional intelligence, psychological training, methodology.

Введение. Проблема эмоциональной устойчивости военнослужащих является одной из центральных в современной военной психологии. Служба в армии связана с высокой степенью ответственности, физическим и моральным напряжением, необходимостью принимать решения в экстремальных условиях. От того, насколько военнослужащий способен сохранять эмоциональное равновесие, зависит его профессиональная эффективность, дисциплина и устойчивость воинского коллектива.

В последние десятилетия психологическая подготовка военнослужащих приобрела особое значение. В мировой практике разработаны различные методы диагностики и развития эмоциональной устойчивости, среди которых можно выделить тесты тревожности, шкалы самооценки, методики изучения стресса и волевых качеств личности. Научный интерес к этой проблеме обусловлен тем, что эмоциональная устойчивость не является врожденным качеством, а формируется под влиянием обучения, воспитания и профессиональной деятельности.

Изучение методик, направленных на развитие и диагностику эмоциональной устойчивости, позволяет совершенствовать систему морально-психологической подготовки военнослужащих, предотвращать эмоциональное выгорание и снижать уровень боевого стресса.

Основная часть. Эмоциональная устойчивость определяется как способность личности сохранять внутреннюю гармонию и эффективность деятельности в условиях стресса. Для военнослужащего это качество является фундаментом психологической готовности к выполнению боевых и служебных задач. Согласно исследованиям К. Роджерса, Р. Лазаруса, Г. Айзенка и отечественных психологов, таких как Б. Г. Ананьев и В. А. Бодров, эмоциональная устойчивость формируется на основе саморегуляции, устойчивых моральных установок и социально-психологической поддержки [1].

В воинских частях для изучения уровня эмоциональной устойчивости применяются различные психодиагностические методы. Одним из наиболее распространенных является тест Спилбергера–Ханина, позволяющий оценить уровень тревожности и эмоционального напряжения. Методика Басса–Дарки используется для определения агрессивных тенденций и контроля над импульсивными реакциями. Также применяются опросники Айзенка, определяющие тип темперамента и эмоциональную возбудимость личности.

Кроме тестовых методов, большое значение имеет наблюдение за поведением военнослужащих в реальных условиях службы. Психолог фиксирует реакции на стресс, взаимодействие в коллективе, способность принимать решения и сохранять спокойствие при конфликтах. Метод анкетирования и самоотчета позволяет выявить субъективные ощущения военнослужащего, его отношение к службе, уровень удовлетворенности и уверенности в себе. Современные подходы к развитию эмоциональной устойчивости включают тренинговые программы и психологические упражнения. Положительные результаты дают методы аутотренинга, дыхательные практики, когнитивно-поведенческая терапия и командные тренинги. Такие занятия способствуют снижению тревожности, повышению стрессоустойчивости и укреплению морально-психологического климата в подразделении [2].

Особое внимание уделяется роли командиров и военных психологов в создании атмосферы доверия и поддержки. Руководитель, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта, способен вовремя распознать признаки психоэмоционального истощения у подчиненных и принять профилактические меры. Важным направлением работы является формирование у военнослужащих навыков саморегуляции и осознанного контроля эмоций. Это достигается через систематические занятия, психологические тренинги, беседы и участие в командных мероприятиях.

Эффективность психодиагностических методик определяется не только их научной обоснованностью, но и практической применимостью в условиях воинского подразделения. Поэтому важно адаптировать существующие

методики с учетом национальных и культурных особенностей личного состава, а также специфики военной службы [3].

Основой является способность военнослужащего **оценивать и переосмысливать стрессовые ситуации**, формируя позитивные когнитивные установки. Используются методики: **Cognitive Appraisal Scale (Lazarus, 1991)** для определения когнитивной оценки угрозы, **Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)** для измерения общей устойчивости и саморегуляции. Психофизиологический подход изучает **взаимосвязь эмоций и нейропсихологических процессов**, влияющих на устойчивость к стрессу. В воинских частях применяются: **Методика оценки стрессоустойчивости по вариабельности сердечного ритма (HRV)**, **Биообратная связь (Biofeedback Training)** используется для тренировки саморегуляции эмоциональных реакций. Личностно-мотивационный подход рассматривает эмоциональную устойчивость как **интегративное качество личности**, связанное с мотивацией долга, патриотизма, нравственной ответственности и внутреннего локуса контроля (Rotter, 1966). Применяемые методики: Тест «Жизнестойкость» С. Мадди (Hardiness Survey); Методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК); Опросник Кэттелла (16PF) для выявления эмоциональной стабильности и импульсивности.

В рамках программы **Comprehensive Soldier Fitness (CSF)** используется **Global Assessment Tool (GAT)**, оценивающий четыре домена устойчивости: эмоциональный, социальный, семейный и духовный. Элементы программы включают **Master Resilience Training**, развивающий навыки когнитивной перестройки, саморегуляции и позитивного мышления. Исследования Defence Science and Technology Laboratory (DSTL) применяют **Psychological Resilience Questionnaire (PRQ)** и **Emotion Regulation Questionnaire (Gross, 2003)** для оценки эмоционального контроля в условиях боевого стресса. Особое внимание уделяется групповой устойчивости и моральной сплоченности. В Израильских оборонных силах (IDF) внедрены **программы психофизиологической тренировки устойчивости**, включающие дыхательные техники, когнитивно-поведенческие упражнения и стресс-имитационные тренинги. Китайские военные психологи (Zhang & Li, 2019) используют комплексные методики от **психометрических тестов до биофидбека и нейровизуализационных методов**, исследуя механизмы эмоциональной регуляции при длительных нагрузках.

Анализ 60 зарубежных публикаций (2000-2024 гг.) показывает:

- Высокий уровень эмоциональной устойчивости напрямую коррелирует с эффективностью принятия решений и лидерских качеств (Britt, 2016).

- Психологические тренинги устойчивости снижают уровень тревожности и агрессивности (Seligman, 2011).
- Регулярная психоподготовка и групповая поддержка увеличивают коллективную устойчивость подразделений (Ben-Shalom, 2015).
- Программы с элементами **эмоционального интеллекта (EQ)** повышают уровень эмпатии и коммуникативной компетентности военнослужащих (Matthews, 2018).

В условиях воинских подразделений наиболее эффективными считаются:

1. **Комплексные психологические обследования**, включающие CD-RISC, шкалу Спилбергера, методику Люшера и опросник УСК.
2. **Групповые психотренинги** с элементами стресс-инокуляции (Stress Inoculation Training — SIT).
3. **Индивидуальные психоконсультации и профилактика эмоционального выгорания.**
4. **Мониторинг эмоционального состояния** с использованием экспресс-тестов и цифровых платформ для оценки психологической готовности.

Исследования подтверждают, что эмоциональная устойчивость является **ключевым предиктором успешности военной службы**, обеспечивающим:

- адаптацию к экстремальным условиям,
- снижение вероятности психотравм,
- повышение боевой эффективности.

Однако многие зарубежные методики требуют **культурной и языковой адаптации** к национальным особенностям, включая духовные и этические ценности, характерные для узбекской военной традиции. Методики изучения эмоциональной устойчивости должны рассматриваться не только как диагностический инструмент, но и как **элемент системы психологической подготовки** личного состава. Эффективность психодиагностики возрастает при сочетании тестовых, наблюдательных и тренинговых методов. Адаптация международного опыта позволит создать **единую систему психологического мониторинга и развития эмоциональной устойчивости** в воинских частях Узбекистана, обеспечивающую высокий уровень профессиональной надежности, дисциплины и морально-психологической готовности.

Заключение. Эмоциональная устойчивость является ключевым фактором, определяющим психологическую готовность и профессиональную надежность военнослужащих. Ее формирование требует комплексного подхода, включающего диагностику, профилактику, психологическую подготовку и развитие навыков саморегуляции. Методики изучения и развития эмоциональной устойчивости в воинских частях должны быть направлены не

только на выявление проблемных зон личности, но и на формирование позитивного эмоционального фона, уверенности, взаимопомощи и чувства долга. Результаты анализа показывают, что системное применение психодиагностических и тренинговых методов повышает эффективность службы, улучшает морально-психологическую атмосферу и снижает риск профессионального выгорания. Внедрение научно обоснованных методик в практику воинских частей способствует укреплению боевой готовности и психологической устойчивости всего личного состава [4].

Использованная литература

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности и измерение темперамента. Москва, 1999.
2. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва, 1994.
3. Бодров В. А. Психологическая стрессоустойчивость: теория и практика. Москва, 2006.
4. Спилбергер Ч. Руководство по измерению тревожности и эмоциональных состояний. Нью-Йорк, 1983.