Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Psychological Mechanisms Of Developing Self-Mobilization In Military Personnel Under Extreme Conditions

Mustafayeva Shirinoy Farxadovna
CAMU (Central Asian Medical University), psychologist-lecturer,
PhD in Psychology
Fergana, Uzbekistan
E-mail: mustafayevashirinoy@gmail.com

Abstract. Based on a theoretical analysis of Russian and international research, the article examines the psychological mechanisms of self-mobilization of military personnel in extreme conditions of service and combat activity. Self-mobilization is defined as a voluntary, consciously regulated activation of personal psychological and physical resources aimed at maintaining performance under stress. Four interrelated levels of mechanisms are distinguished: motivational-semantic, cognitive-appraisal, emotional-volitional and operational-regulatory. The psychological conditions for the targeted development of self-mobilization in the psychological training of military personnel are summarized.

Keywords: Self-mobilization, self-regulation, volitional effort, psychological resilience, combat stress, coping, hardiness, extreme conditions, military personnel.

Психологические Механизмы Выработки Самомобилизации Военнослужащих В Экстремальных Условиях

Мустафаева Ширином Фархадовна
CAMU (Central Asian Medical University), психолог-преподаватель,
кандидат психологических наук (PhD)

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Fergana, Узбекистан
E-mail: mustafayevashirinoy@gmail.com

Аннотация. *В статье на основе теоретического анализа отечественных и зарубежных исследований рассматриваются психологические механизмы самомобилизации военнослужащих в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности. Самомобилизация трактуется как произвольная, осознанно регулируемая активизация психических и физических ресурсов личности, направленная на сохранение эффективности деятельности при действии стресс-факторов. Выделены четыре взаимосвязанных уровня механизмов: мотивационно-смысловой, когнитивно-оценочный, эмоционально-волевой и операционно-регуляторный. Обобщены психологические условия целенаправленной выработки самомобилизации в процессе психологической подготовки военнослужащих.*

Ключевые слова: *самомобилизация, саморегуляция, волевое усилие, психологическая устойчивость, боевой стресс, копинг, жизнестойкость, экстремальные условия, военнослужащие.*

Введение

Служебно-боевая деятельность военнослужащих протекает в условиях, которые принято называть экстремальными: реальная угроза жизни и здоровью, высокая неопределённость обстановки, дефицит времени и информации, длительные физические нагрузки, нарушение сна и режима питания. В таких условиях эффективность действий определяется не только уровнем профессиональной подготовки, но и способностью человека самостоятельно приводить себя в рабочее состояние, удерживать его и восстанавливать после срывов. Эта способность в военно-психологической практике обозначается как самомобилизация.

Согласно трансакционной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, исход стрессовой ситуации определяется не только силой внешнего воздействия, но и тем, как человек оценивает ситуацию и свои возможности совладания с ней [7]. В военной психологии вопросы психической устойчивости и психологического обеспечения боевых действий системно

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

рассмотрены А.Г. Караяни и И.В. Сыромятниковым [3]. Вместе с тем сам термин «самомобилизация» чаще используется в практических руководствах, чем в научных исследованиях, и его психологическое содержание остаётся недостаточно раскрытым. Это определяет актуальность настоящей работы.

Цель статьи — на основе теоретического анализа научной литературы раскрыть психологические механизмы самомобилизации военнослужащих в экстремальных условиях и обобщить условия её целенаправленной выработки.

Методология и материалы исследования

Работа носит теоретико-аналитический характер. Использованы методы анализа, сравнения и обобщения научных источников. Методологическую основу составили: ресурсный подход к осознанной саморегуляции В.И. Моросановой [4]; системно-деятельностная концепция саморегуляции функциональных состояний Л.Г. Дикой [1]; психологическая теория воли Е.П. Ильина [2]; трансакционная модель стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолкман [7]; концепция жизнестойкости (hardiness) в военной психологии [6]. Привлечены также результаты эмпирических исследований программ психологической подготовки военнослужащих [5; 6].

Результаты и обсуждение

1. Понятие самомобилизации

В общепсихологическом плане мобилизация означает переход организма и психики на более высокий уровень активности в ответ на повышенные требования ситуации. Если такой переход происходит автоматически, под влиянием внешней угрозы, речь идёт о стрессовой реакции. Самомобилизация отличается тем, что активизация ресурсов запускается и направляется самим субъектом: человек сознательно ставит перед собой задачу «собраться», удерживает её и контролирует результат.

Е.П. Ильин рассматривает волю как произвольное управление поведением и деятельностью, а волевое усилие — как один из механизмов, с помощью которого человек преодолевает внешние и внутренние препятствия и восполняет недостаток побуждения к действию [2]. С этой

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

точки зрения самомобилизация является частным случаем волевой регуляции, направленной на собственное психическое и физическое состояние.

Одновременно самомобилизация представляет собой процесс саморегуляции. В.И. Моросанова включает в систему осознанной саморегуляции цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критерии успешности, оценку результатов и коррекцию действий и рассматривает её как метаресурс достижения целей в трудных жизненных условиях [4]. Применительно к экстремальной ситуации это означает, что самомобилизация не сводится к «напряжению сил»: она включает постановку цели, оценку обстановки, выбор способа действия и контроль собственного состояния.

Таким образом, в настоящей работе самомобилизация военнослужащего определяется как произвольная, осознанно регулируемая активизация психических и физических ресурсов личности, направленная на сохранение или повышение эффективности деятельности при действии экстремальных факторов.

2. Уровни психологических механизмов самомобилизации

Л.Г. Дикая показала, что система саморегуляции функционального состояния формируется в конкретной профессиональной деятельности и взаимодействует с ней на нескольких уровнях — мотивационно-целевом, операционно-действенном и активационном [1]. Опираясь на эту концепцию и на перечисленные выше теории, можно выделить четыре взаимосвязанных уровня механизмов самомобилизации.

Мотивационно-смысловой уровень. Источником энергии для самомобилизации является значимость цели. Военнослужащий, для которого выполнение задачи связано с долгом, ответственностью перед товарищами и личными ценностями, располагает более устойчивым побуждением к действию. К этому же уровню относится компонент «вовлечённость» (commitment) в структуре жизнестойкости [6].

Когнитивно-оценочный уровень. Согласно трансакционной модели, интенсивность стрессовой реакции зависит от первичной оценки ситуации (насколько она угрожает) и вторичной оценки (насколько у

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

человека хватит ресурсов, чтобы с ней справиться) [7]. Самомобилизация возможна тогда, когда ситуация оценивается как трудная, но преодолимая, то есть как вызов, а не как неизбежная угроза. В концепции жизнестойкости этому соответствуют компоненты «контроль» (уверенность в возможности влиять на события) и «принятие вызова» (challenge) [6]. Когнитивный механизм включает также построение модели значимых условий и программы действий [4]: чем яснее военнослужащий понимает, что и в какой последовательности он должен делать, тем меньше ресурсов уходит на тревогу.

Эмоционально-волевой уровень. А.Г. Караяни и И.В. Сыромятников выделяют в структуре психологической устойчивости воина эмоционально-волевой компонент, проявляющийся в боевом настрое и мобилизованной эмоциональной энергии [3]. На этом уровне самомобилизация реализуется через волевое усилие, самоприказ, самоубеждение и сознательное переключение внимания с переживания угрозы на содержание задачи [2]. Важно, что речь идёт не о подавлении эмоций, а об их использовании: умеренное эмоциональное возбуждение повышает готовность к действию, тогда как чрезмерное — дезорганизует деятельность.

Операционно-регуляторный уровень. Это уровень конкретных приёмов, с помощью которых военнослужащий управляет своим состоянием: регуляция дыхания, мышечное расслабление или, наоборот, активизация, идеомоторная тренировка, формулы самовнушения. Сюда же относится регуляция уровня активации: в зависимости от исходного состояния требуется либо снять избыточное напряжение, либо преодолеть утомление и апатию [1].

Перечисленные уровни работают как единая система. Значимая цель запускает процесс, когнитивная оценка определяет его направление, волевое усилие обеспечивает удержание, а операционные приёмы дают конкретные средства воздействия на собственное состояние. Нарушение любого звена (утрата смысла, оценка ситуации как безнадёжной, отсутствие навыков саморегуляции) снижает способность к самомобилизации в целом.

3. Психологические условия выработки самомобилизации

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Поскольку самомобилизация опирается на навыки саморегуляции и устойчивые личностные свойства, её можно целенаправленно вырабатывать. Анализ литературы позволяет выделить следующие условия.

Во-первых, предварительное освоение приёмов саморегуляции в спокойной обстановке с постепенным переносом их в условия нарастающей нагрузки, вплоть до тренировки в обстановке, моделирующей стресс. Навык, не доведённый до автоматизма, в экстремальной ситуации, как правило, не используется.

Во-вторых, развитие жизнестойкости. П. Бартоун и Р. Роше в исследовании 234 курсантов первого курса Военной академии США (Вест-Пойнт) установили, что более высокий уровень жизнестойкости связан с меньшим количеством жалоб на здоровье и госпитализаций, и указали на возможность развития этого качества в процессе обучения [6].

В-третьих, групповые формы психологической подготовки. А. Адлер и соавторы в рандомизированном исследовании с участием 2297 военнослужащих армии США, вернувшихся из Ирака, показали, что у лиц с высокой интенсивностью боевого опыта групповые занятия по программе Battlemind сопровождались меньшей выраженностью симптомов посттравматического стресса и нарушений сна по сравнению со стандартным информированием о стрессе [5]. Сами авторы оценивают эти эффекты как умеренные, что указывает на необходимость сочетать групповые программы с индивидуальной работой.

В-четвёртых, социальная поддержка и роль командира. Командир, ставящий понятную задачу и демонстрирующий собственную собранность, облегчает подчинённым оценку ситуации как преодолимой, а поддержка сослуживцев укрепляет мотивационно-смысловой уровень самомобилизации.

Заключение

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы.

1. Самомобилизация военнослужащего представляет собой произвольную, осознанно регулируемую активизацию психических и

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

физических ресурсов личности и может рассматриваться как частный случай волевой регуляции и осознанной саморегуляции.

2. Её психологические механизмы образуют систему из четырёх уровней: мотивационно-смыслового, когнитивно-оценочного, эмоционально-волевого и операционно-регуляторного.

3. Самомобилизация поддаётся целенаправленной выработке. Основными условиями являются: доведение приёмов саморегуляции до автоматизма, развитие жизнестойкости, групповые формы психологической подготовки и социальная поддержка.

Перспективным направлением дальнейших исследований является эмпирическая проверка предложенной уровневой модели на выборках военнослужащих с различным опытом участия в выполнении задач в экстремальных условиях.

Список литературы

1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
3. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
4. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 3–37. – DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01.
5. Adler A.B., Bliese P.D., McGurk D., Hoge C.W., Castro C.A. Battlemind debriefing and Battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2009. – Vol. 77, No. 5. – P. 928–940. – DOI: 10.1037/a0016877.
6. Bartone P.T., Roche R. Sex differences in hardiness, coping, and health in new West Point cadets // Military Psychology. – 2024. – Vol. 36, No. 5. – P. 516–524. – DOI: 10.1080/08995605.2023.2220643.

Academicia Review-A Multidisciplinary Online Journal
ISSN (Online): 3070-6726
Website: https://academicia.org
Volume 2, Issue 10, October,2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

7. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.