O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [14]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UO‘K: 159.944.4:355.23

Muxammadjon ODILOV,
Mustaqil izlanuvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston
E-mail: muhammadjon.odilov94@gmail.com, ORCID: 0009-0000-1250-9179

Dotsent, PhD M.Yuldasheva taqrizi asosida

HARBIY TA’LIM SHAROITLARI VA KURSANTLAR STRESSI: ADABIYOT TAHLILI

Annotatsiya

Mazkur maqolada harbiy ta’lim muassasalari kursantlari stressiga oid xorijiy va rus tilidagi ilmiy adabiyotlar sharhlanadi. Tahlil to‘rt sharoit bo‘yicha tuzilgan: o‘quv, xizmat, jangovar-tayyorgarlik va ekstremal. Har bir sharoit uchun stressorlar va stressga chidamlilik omillari ajratildi, G‘arb va postsovet yondashuvlari qiyoslandi. Bir xil kursantlarni sharoitlar bo‘ylab kuzatgan bo‘ylama tadqiqotlar, sharoitlar kesimida o‘lchangan ijtimoiy-psixologik omillar va o‘zbek kursantlari bo‘yicha empirik ma’lumotlar yetishmasligi aniqlandi. Xulosada keyingi empirik tadqiqot uchun nazariy model taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: Kursant, harbiy ta’lim, stress, stressga chidamlilik, hardiness, rezilyentlik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ekstremal sharoit, adabiyot tahlili.

УСЛОВИЯ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И СТРЕСС КУРСАНТОВ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Аннотация

В статье представлен обзор зарубежной и русскоязычной литературы о стрессе курсантов военных образовательных учреждений. Анализ построен по четырём условиям: учебным, служебным, боевой подготовки и экстремальным. Для каждого условия выделены стрессоры и факторы стрессоустойчивости, сопоставлены западный и постсоветский подходы. Выявлен недостаток лонгитюдных исследований одних и тех же курсантов в разных условиях, социально-психологических факторов, измеренных в разрезе условий, и эмпирических данных об узбекских курсантах. В заключении предложена теоретическая модель для последующего эмпирического исследования.

Ключевые слова: Курсант, военное образование, стресс, стрессоустойчивость, жизнестойкость, резильентность, социальная поддержка, экстремальные условия, обзор литературы.

CONDITIONS OF MILITARY EDUCATION AND CADET STRESS: A LITERATURE REVIEW

Annotation

The article reviews international and Russian-language research on stress among cadets of military educational institutions. The review is organised by four conditions: academic, service, combat-training and extreme. For each condition, stressors and resilience factors are identified, and the Western and post-Soviet approaches are compared. The review identifies a lack of longitudinal studies following the same cadets across conditions, of social-psychological factors measured by condition, and of empirical data on Uzbek cadets. A theoretical model for subsequent empirical research is proposed in the conclusion.

Key words: Cadet, military education, stress, stress resistance, hardiness, resilience, social support, extreme conditions, literature review.

Kirish. Harbiy ta’lim muassasasida kursant bir vaqtning o‘zida talaba, harbiy xizmatchi va bo‘lajak rahbar rolini bajaradi. Uning faoliyati auditoriya mashg‘ulotlari, xizmat vazifalari, dala mashqlari va ekstremal vaziyatlarni modellashtiruvchi tayyorgarlikni o‘z ichiga oladi. Xorijiy adabiyotda harbiy akademiyalar yuqori talablar muhiti sifatida tasvirlanadi: qat’iy kun tartibi, cheklangan shaxsiy erkinlik va surunkali uyqu tanqisligi kursant hayotining doimiy qismi hisoblanadi [1; 2].

Kursantlar stressiga oid ko‘plab ishlarda stress yaxlit hodisa sifatida o‘rganiladi, shu sababli qaysi stressor qaysi sharoitga xosligi va qaysi himoya omili bir nechta sharoitda saqlanishi aniq ajratilmaydi.

Maqolaning maqsadi — o‘quv, xizmat, jangovar-tayyorgarlik va ekstremal sharoitlarda kursantlar stressorlari va stressga chidamlilik omillari haqidagi mavjud bilimlarni tizimlashtirish hamda keyingi empirik tadqiqotlar uchun bo‘shliqlarni aniqlash. Vazifalar: (1) asosiy nazariy yondashuvlarni qisqacha tavsiflash; (2) har bir sharoit bo‘yicha empirik topilmalarni umumlashtirish; (3) G‘arb va postsovet yondashuvlarini qiyoslash; (4) tadqiqotlardagi bo‘shliqlarni aniqlash.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Kursantlar stressini tushuntirishda bir nechta nazariy yondashuv qo‘llaniladi. R. Lazarus va S. Folkmanning transaksion modeliga ko‘ra, stress vaziyat talablari va shaxs resurslarining kognitiv baholanishi natijasida yuzaga keladi [3]. Bu model bir xil sharoit turli kursantlarda nima uchun turli darajadagi stress keltirib chiqarishini tushuntirish uchun asos beradi. A. Antonovskiy salutogenez yondashuvida insonning stress sharoitida sog‘lom qolish mexanizmini “uyg‘unlik hissi” (sense of coherence) tushunchasi orqali izohlaydi [4].

S. Kobasa hardiness (psixologik bardoshlilik) tushunchasini majburiyat, nazorat va qiyinchilikni qabul qilish komponentlari orqali ta’riflagan [5]. P. Bartone bu konsepsiyani harbiy kontekstga moslashtirgan va 15 bandli qisqa shkala (DRS-15) ishlab chiqqan. West Point akademiyasining 104 nafar birinchi kurs kursantida bu shkalaning test-retest ishonchliligi 0,78 ga teng bo‘lgan [6]. Rezilyentlikni o‘lchashda Connor-Davidson shkalasi (CD-RISC) keng qo‘llaniladi. Uning asl shakli 25 banddan iborat [7]. Hardiness va rezilyentlik o‘zaro yaqin, ammo bir xil bo‘lmagan konstruktlardir. Kobasa hardinessni stressli hayotiy voqealar ta’sirini yumshatuvchi shaxs xususiyatlari majmui sifatida

ta’riflagan [5]. CD-RISC mualliflari esa rezilyentlikni qiyinchiliklarga qaramay muvaffaqiyatli moslashishga imkon beruvchi shaxsiy sifatlar orqali operatsionallashtirgan [7]. DRS-15 nomida “resilience” so‘zi bo‘lsa-da, u hardinessni o‘lchaydi [6]. Shu sababli maqolada ikki atama almashtirib ishlatilmaydi: topilmalar asl tadqiqotdagi konstrukt nomi bilan keltiriladi.

Shaxs xususiyatlari bilan bog‘liqlik bo‘yicha A. Oshio va hammualliflarining meta-tahlili ko‘p keltiriladi. Unda 30 ta tadqiqot (umumiy N = 15 609) birlashtirilgan. Rezilyentlik neyrotizm bilan manfiy (r = −0,46), ekstraversiya va vijdonlilik bilan musbat (har biri r = 0,42) bog‘liq bo‘lgan [8]. Meta-tahlil asosan fuqarolik namunalariga tayanadi, shu sababli natijalarni kursantlarga ko‘chirishda ehtiyotkorlik zarur.

Postsovet psixologiyasida V.A. Bodrov psixologik stressning rivojlanishi va uni yengish jarayonini, stress va adaptatsiya o‘rtasidagi munosabatni hamda shaxs xususiyatlarining yengishdagi o‘rnini tizimli ko‘rib chiqqan [9]. A.B. Leonova kasbiy stressni diagnostika, profilaktika va korreksiyani birlashtiruvchi strategiya doirasida tahlil qilgan [10; 11]. N.Ye. Vodopyanova PSM-25 shkalasining rus tilidagi variantini ham o‘z ichiga olgan stress psixodiagnostikasi metodikalarini tizimlashtirgan [12]. D.A. Leontyev va Ye.I. Rasskazova S. Maddining hardiness so‘rovnomasini rus tiliga moslashtirgan [13].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur ish empirik ma’lumot to‘plamaydigan narrativ adabiyot sharhidir. Manbalar PubMed, Google Scholar, Crossref, CyberLeninka bazalari hamda mahalliy ilmiy jurnallar saytlarida ingliz, rus va o‘zbek tillarida qidirildi.

Kiritish mezonlari: (1) namuna kursantlar, harbiy akademiya talabalari yoki harbiy tayyorgarlikdagi shaxslardan iborat bo‘lishi yoki manba nazariy-metodik asos vazifasini bajarishi; (2) stress, hardiness yoki rezilyentlik o‘rganilgani; (3) bibliografik ma’lumotlarni (muallif, yil, nashr, DOI) tekshirish imkoniyati. Tekshirilmagan manbalar kiritilmadi. Yakunda 31 ta manba, shu jumladan bitta normativ hujjat tanlandi.

Topilmalar to‘rt sharoit bo‘yicha guruhlandi: o‘quv (akademik yuklama va baholash), xizmat (rejim, ierarxiya, kundalik intizom), jangovar-tayyorgarlik (dala mashg‘ulotlari, jang simulyatsiyasi) va ekstremal (omon qolish, asirlik va so‘roq simulyatsiyasi). Tasnif shartli: real amaliyotda sharoitlar ko‘pincha qo‘shilib keladi. Sharh tizimli sharh (PRISMA) talablariga to‘liq javob bermaydi.

Tahlil va muhokama. O‘quv sharoiti. M.A. Gold va S.B. Friedman West Point akademiyasidagi olti haftalik boshlang‘ich tayyorgarlik davrida ishtirokchi kuzatuv usulini qo‘llagan. Ular oldindan kutish stressi, vaqt bosimi, uyqu tanqisligi, faoliyatni baholash, jamoaviy ish va raqobat o‘rtasidagi ziddiyat hamda rahbarlik rolidagi tajribasizlikni stressor sifatida aniqlagan. Kursantlar qo‘llagan yengish usullari orasida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni his qilish, hazil va ratsionalizatsiya qayd etilgan [2].

P. Bartone va K. Tripp 2000–2001 yillarda yig‘ilgan, 387 nafar West Point kursantidan iborat arxiv ma’lumotlarini tahlil qilgan. Idrok etilgan stress ovqatlanish buzilishi alomatlari bilan musbat bog‘liq bo‘lgan (r = 0,22). Hardiness bu bog‘liqlikda moderator vazifasini bajargan: hardiness darajasi past kursantlarda stress va alomatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik kuchliroq bo‘lgan [1]. 234 nafar birinchi kurs West Point kursantida sog‘liq alomatlari past hardiness, qochish strategiyasi va ayol jinsi bilan bog‘liq bo‘lgan [14].

Xizmat sharoiti. Bu sharoitda stress manbalari harbiy rejim, ierarxiya va ijtimoiy cheklovlar bilan bog‘liq: West Point tavsifida fuqarolik identifikatsiyasidan voz kechish, qat’iy jadval va oila bilan aloqaning cheklanishi keltiriladi [1].

Shveytsariya qurolli kuchlarining ikki piyoda ofitserlik maktabida o‘tkazilgan nazorat guruhli tadqiqotda rezilyentlik treningidan o‘tgan kadetlarda surunkali stress sharoitida rezilyent faoliyat ko‘rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan yaxshiroq bo‘lgan. Rezilyent faoliyat yuqori vazifaga yo‘naltirilgan yengish, past stress reaktivligi va past emotsiyaga yo‘naltirilgan yengish bilan bog‘liq bo‘lgan [15]. Shveytsariya boshlang‘ich harbiy tayyorgarligidagi 525 nafar chaqiriluvchi ishtirokidagi bo‘ylama tadqiqotda yuqori boshlang‘ich rezilyentlik 11-haftadagi past idrok etilgan stress va ruhiy zo‘riqish hamda 13-haftadagi yaxshiroq harbiy faoliyat bahosi bilan bog‘liq bo‘lgan [16]. Bu namuna kursantlardan emas, chaqiriluvchilardan iborat.

Litva harbiy akademiyasi kursantlari ishtirokidagi tadqiqotda rezilyentlik o‘z-o‘zini samarali his qilish orqali kasbiy yutuqlar bilan bog‘liq bo‘lgan. Bu bog‘liqlikni kasbiy da’vat (vocational calling) moderatsiya qilgan [18]. P. Bartone hardiness darajasi yuqori rahbarlar bo‘linmada hardiness tipidagi talqin va xatti-harakatlarni kuchaytirishi mumkin, degan nazariy taklifni ilgari surgan [17]. Bu taklif empirik tasdiqlanmagan.

Jangovar-tayyorgarlik sharoiti. Dala mashg‘ulotlari va jangni simulyatsiya qiluvchi mashqlarda jismoniy zo‘riqish, uyqu tanqisligi, issiqlik, suvsizlanish va ovqatlanishning cheklanishi bir vaqtda ta’sir qiladi. H. Lieberman va hammualliflari AQSh armiyasining elita bo‘linmasiga mansub 31 nafar erkak ofitser ishtirokida issiq iqlimda 53 soat davom etgan jang simulyatsiyasini o‘rgangan. Ishtirokchilar mashq davomida o‘rtacha 3,0 ± 0,3 soat uxlagan va 4,1 ± 0,2 kg vazn (asosan suv) yo‘qotgan. Kognitiv funksiyalar va kayfiyat ko‘rsatkichlari sezilarli pasaygan [19].

Bu sharoitda hardiness tanlov va kursni tugatish bilan bog‘liq omil sifatida o‘rganilgan. AQSh armiyasi maxsus kuchlari kursiga 1138 nafar nomzodda hardiness kursni tugatganlarda tugatmaganlarga nisbatan yuqori bo‘lgan [20]. West Point bitiruvchilarini bo‘ylama kuzatgan tadqiqotda birinchi kursda o‘lchangan hardiness akademiyadagi rahbarlik faoliyati va bitiruvdan keyingi rahbarlik moslashuvchanligi bilan bog‘liq bo‘lgan [21].

Treninglar bo‘yicha: Shveytsariya ofitser-kadetlari (n = 81) ishtirokidagi tajribaviy tadqiqotda qisqa rezilyentlik treningidan o‘tgan guruh yuqori stressli harbiy mashq davomida ko‘proq ijobiy emotsiyalar qayd etgan, mashqdan keyin kortizol ko‘tarilishi esa nazorat guruhiga nisbatan pastroq bo‘lgan [22]. Ofitser-kursantlar ishtirokidagi guruh-randomizatsiyalangan nazorat tadqiqotida koping va emotsiyani boshqarishga oid o‘z-o‘zini refleksiya treningining rezilyentlikka ta’siri baholangan [23].

Ekstremal sharoit. Ekstremal sharoitlar adabiyotida SERE (Survival, Evasion, Resistance, Escape — omon qolish, qochish, qarshilik ko‘rsatish, qochib chiqish) mashg‘ulotlari asosiy model sifatida o‘rganiladi. C.A. Morgan va hammualliflari ma’lumotlariga ko‘ra, asirlik bosqichida kortizol sezilarli ko‘tarilgan va so‘roqlardan keyin eng yuqori darajaga yetgan, testosteron esa dastlabki 12 soat ichida sezilarli pasaygan [24]. 60 nafar erkak ishtirokidagi boshqa tadqiqotda asirlik simulyatsiyasi va jadal so‘roqlar grammatik mulohaza, barqaror diqqat, ishchi xotira va kayfiyat ko‘rsatkichlarini yomonlashtirgan [25].

Bu sharoitda himoya omillari ko‘proq neyrobiologik ko‘rsatkichlar orqali o‘rganilgan, ijtimoiy-psixologik omillar esa kam. Tadqiqotlar asosan kursantlarda emas, maxsus kuchlar harbiylari va tajribali xizmatchilarda o‘tkazilgan, shu sababli natijalarni kursantlarga ko‘chirish ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Ijtimoiy omillar sharoitlar kesimida. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash bir nechta sharoit bo‘yicha qayd etiladi. O‘quv sharoitida u kursantlarning yengish usuli sifatida tasvirlangan

[2]. Jangovar xizmatni boshdan kechirgan veteranlarda rezilyentlik, bo‘linma qo‘llab-quvvatlashi va xizmatdan keyingi ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash travmatik stress va depressiya alomatlarining past darajasi bilan bog‘liq bo‘lgan [26]. Bo‘ylama tadqiqotda safardan oldingi bo‘linma birdamligi safardan keyingi ruhiy salomatlik bilan bog‘liq bo‘lgan [27]. Rahbarning roli asosan nazariy darajada asoslangan [17].

Bu topilmalar ijtimoiy omillarning himoya roli haqidagi taxminni qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq [26] va [27] tadqiqotlar kursantlarda emas, veteranlar va faol xizmatdagi harbiylarda o‘tkazilgan. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va guruh birdamligini bir xil kursantlarda turli sharoitlarda o‘lchagan tadqiqot topilmadi. Shu sababli uni barcha sharoitlar uchun umumiy himoya omili deb atash uchun asos yo‘q. Sharoitlar bo‘yicha asosiy topilmalar 1-jadvalda umumlashtirilgan.

1-jadval. Harbiy ta’lim sharoitlari bo‘yicha stressorlar va himoya omillari

Sharoit	Asosiy stressorlar	Himoya omillari	Manba
O‘quv	Baholash, vaqt va uyqu tanqisligi	Hardiness, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	[1; 2; 14]
Xizmat	Rejim, ierarxiya, oiladan uzoqlik	Rezilyentlik, vazifaga yo‘naltirilgan yengish	[1; 15–18]
Jangovar-tayyorgarlik	Jismoniy zo‘riqish, uyqu tanqisligi, issiqlik	Hardiness, rezilyentlik treninglari	[19–23]
Ekstremal	Asirlik va so‘roq simulyatsiyasi	Neyrobiologik ko‘rsatkichlar	[24; 25]

G‘arb va postsovet yondashuvlari. Ikki yondashuv tushunchalar, o‘lchov vositalari va tadqiqot dizayni bo‘yicha farq qiladi (2-jadval).

2-jadval. G‘arb va postsovet yondashuvlari qiyosi

Mezon	G‘arb (ingliz tilidagi) adabiyot	Postsovet (rus tilidagi) adabiyot
Asosiy tushunchalar	Hardiness, rezilyentlik, koping	Psixologik stress va uni yengish, kasbiy stress, жизнестойкость
O‘lchov vositalari	DRS-15, CD-RISC, kortizol, aktigrafiya	Тест жизнестойкости, PSM-25
Tadqiqot dizayni	Bo‘ylama kuzatuv, nazorat guruhli trening, fiziologik o‘lchovlar	Nazariy-metodologik ishlar va kesma so‘rovlar
Asosiy manbalar	[1; 2; 6; 7; 14–25]	[9–13]

Ikki yondashuv bir-birini to‘ldiradi: G‘arb adabiyoti chidamlilik omillarini o‘lchash va treninglarni baholashda, postsovet adabiyoti stressni faoliyat nazariyasi doirasida tushuntirishda kuchliroq. Mahalliy adabiyotda kursantlar stressiga oid ishlar hozircha asosan nazariy-metodik xarakterga ega [28–30]: ularda empirik namuna va natijalar keltirilmagan.

O‘zbekiston institutsional konteksti. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 27-dekabrdagi 775-son qarori bilan tasdiqlangan nizomga ko‘ra, oliy harbiy ta’lim muassasalariga nomzodlarni dastlabki saralashda ularning individual-psixologik xususiyatlari o‘rganiladi (33- va 35-bandlar) [31]. Biroq bu baholash natijalari va ularning o‘qish davridagi moslashuv bilan bog‘liqligi bo‘yicha ochiq e’lon qilingan empirik ma’lumotlar topilmadi.

Muhokama. Adabiyot tahlili kursantlar stressini sharoitlarga qarab farqlash mumkinligini ko‘rsatadi. Hardiness va rezilyentlik esa o‘rganilgan barcha to‘rt sharoitda himoya omili bilan bog‘liq bo‘lgan. Talqinda to‘rtta cheklov hisobga olinadi. Birinchidan, topilmalarning ko‘pchiligi korrelyatsion, sababiy xulosaga asos bermaydi. Ikkinchidan, ekstremal sharoit ma’lumotlari asosan tajribali harbiylarda olingan. Uchinchidan, nazorat guruhli trening tadqiqotlari asosan Shveytsariya kontekstiga tegishli. To‘rtinchidan, rahbarning hardinessga ta’siri nazariy taklif bo‘lib qolmoqda [17].

Tadqiqotlardagi bo‘shliqlar. (1) Bir xil kursantlarni o‘quv, xizmat, jangovar-tayyorgarlik va ekstremal sharoitlarda ketma-ket kuzatgan bo‘ylama tadqiqot topilmadi. (2) Guruh birdamligi, rahbar uslubi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kursantlarda sharoitlar kesimida tizimli o‘lchanmagan. (3) O‘zbek kursantlari bo‘yicha taqrizdan o‘tgan empirik ma’lumotlar topilmadi; mahalliy ishlar nazariy-metodik xarakterga ega [28–30], qabul bosqichidagi psixologik saralash natijalari esa ochiq e’lon qilinmagan [31]. (4) DRS-15 va CD-RISC uchun o‘zbek tilidagi psixometrik tekshiruv ma’lumotlari aniqlanmadi.

Xulosa va takliflar. 1. Kursantlar stressorlari sharoitga qarab farq qiladi: o‘quv sharoitida baholash va vaqt tanqisligi, xizmat sharoitida rejim va ierarxiya, jangovar-tayyorgarlik sharoitida jismoniy zo‘riqish va uyqu tanqisligi, ekstremal sharoitda asirlik va so‘roq simulyatsiyasi ustun keladi.

2. Hardiness va rezilyentlik o‘rganilgan barcha sharoitlarda himoya omili bilan bog‘liq bo‘lgan; topilmalarning ko‘pi korrelyatsion.

3. Ijtimoiy-psixologik omillar (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, bo‘linma birdamligi, rahbar) himoya roli bilan bog‘liq, lekin kursantlarda sharoitlar kesimida o‘lchanmagan. O‘zbek kursantlari bo‘yicha taqrizdan o‘tgan empirik ma’lumotlar va moslashtirilgan o‘lchov vositalari yetishmaydi.

Keyingi empirik tadqiqot uchun nazariy model taklif etiladi: sharoit kontekst vazifasini bajaradi, shaxsiy resurslar (hardiness, rezilyentlik) va ijtimoiy-psixologik resurslar (guruh birdamligi, rahbar ko‘magi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash) natija ko‘rsatkichlari (idrok etilgan stress, sog‘liq alomatlari, faoliyat bahosi) bilan bog‘liq deb taxmin qilinadi. Model gipoteza xarakteriga ega.

Takliflar: (1) kursant qaysi sharoitda ekanini aniq qayd etuvchi o‘lchov modulini ishlab chiqish; (2) DRS-15, CD-RISC va shu kabi vositalarning o‘zbek tilidagi psixometrik tekshiruvini o‘tkazish; (3) bir xil kursantlarda takroriy o‘lchovli bo‘ylama dizaynni qo‘llash; (4) kesma ma’lumotlarni korrelyatsion asosda talqin qilish.

ADABIYOTLAR

1. Bartone P.T., Tripp K.H. Stress, hardiness and eating disorder symptoms in military academy cadets // Eating Disorders. – 2025. – Vol. 33, № 2 (onlayn nashr: 2024). DOI: 10.1080/10640266.2024.2346681
2. Gold M.A., Friedman S.B. Cadet basic training: an ethnographic study of stress and coping // Military Medicine. – 2000. – Vol. 165, № 2. – P. 147–152. DOI: 10.1093/milmed/165.2.147
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

4. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
5. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. – Vol. 37, № 1. – P. 1–11. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
6. Bartone P.T. Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale // Psychological Reports. – 2007. – Vol. 101, № 3. – P. 943–944. DOI: 10.2466/pr0.101.3.943-944
7. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, № 2. – P. 76–82. DOI: 10.1002/da.10113
8. Oshio A., Taku K., Hirano M., Saeed G. Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis // Personality and Individual Differences. – 2018. – Vol. 127. – P. 54–60. DOI: 10.1016/j.paid.2018.01.048
9. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
10. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4–21.
11. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 2. – С. 75–85.
12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009.
13. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
14. Bartone P.T., Roche R. Sex differences in hardiness, coping, and health in new West Point cadets // Military Psychology. – 2024. – Vol. 36, № 5. – P. 516–524 (onlayn nashr: 2023). DOI: 10.1080/08995605.2023.2220643
15. Niederhauser M., Zueger R., Annen H., Gültekin N., Stanga Z., Brand S., Sadeghi-Bahmani D. Effects of resilience training on resilient functioning in chronic stress situations among cadets of the Swiss Armed Forces // Healthcare. – 2023. – Vol. 11, № 9. – Art. 1329. DOI: 10.3390/healthcare11091329
16. Sefidan S., Pramstaller M., La Marca R., Wyss T., Sadeghi-Bahmani D., Annen H., Brand S. Resilience as a protective factor in basic military training, a longitudinal study of the Swiss Armed Forces // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18, № 11. – Art. 6077. DOI: 10.3390/ijerph18116077
17. Bartone P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? // Military Psychology. – 2006. – Vol. 18, Suppl. 1. – P. S131–S148. DOI: 10.1207/s15327876mp1803s_10
18. Navickienė O., Vasiliauskas A.V. The effect of cadet resilience on self-efficacy and professional achievement: verification of the moderated mediating effect of vocational calling // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 14. – Art. 1330969. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1330969
19. Lieberman H.R., Bathalon G.P., Falco C.M., Kramer F.M., Morgan C.A. 3rd, Niro P. Severe decrements in cognition function and mood induced by sleep loss, heat, dehydration, and undernutrition during simulated combat // Biological Psychiatry. – 2005. – Vol. 57, № 4. – P. 422–429. DOI: 10.1016/j.biopsych.2004.11.014
20. Bartone P.T., Roland R.R., Picano J.J., Williams T.J. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates // International Journal of Selection and Assessment. – 2008. – Vol. 16, № 1. – P. 78–81. DOI: 10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x
21. Bartone P.T., Kelly D.R., Matthews M.D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study // International Journal of Selection and Assessment. – 2013. – Vol. 21, № 2. – P. 200–210. DOI: 10.1111/ijsa.12029
22. Zueger R., Niederhauser M., Utzinger C., Annen H., Ehlert U. Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets // Military Psychology. – 2023. – Vol. 35, № 6. – P. 566–576 (onlayn nashr: 2022). DOI: 10.1080/08995605.2022.2139948
23. Crane M.F., Boga D., Karin E., Gucciardi D.F., Rapport F., Callen J., Sinclair L. Strengthening resilience in military officer cadets: A group-randomized controlled trial of coping and emotion regulatory self-reflection training // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 2019. – Vol. 87, № 2. – P. 125–140. DOI: 10.1037/ccp0000356
24. Morgan C.A. III, Wang S., Mason J., Southwick S.M., Fox P., Hazlett G., Charney D.S., Greenfield G. Hormone profiles in humans experiencing military survival training // Biological Psychiatry. – 2000. – Vol. 47, № 10. – P. 891–901. DOI: 10.1016/S0006-3223(99)00307-8
25. Lieberman H.R., Farina E.K., Caldwell J., Williams K.W., Thompson L.A., Niro P.J., Grohmann K.A., McClung J.P. Cognitive function, stress hormones, heart rate and nutritional status during simulated captivity in military survival training // Physiology & Behavior. – 2016. – Vol. 165. – P. 86–97. DOI: 10.1016/j.physbeh.2016.06.037
26. Pietrzak R.H., Johnson D.C., Goldstein M.B., Malley J.C., Rivers A.J., Morgan C.A., Southwick S.M. Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support // Journal of Affective Disorders. – 2010. – Vol. 120, № 1–3. – P. 188–192. DOI: 10.1016/j.jad.2009.04.015
27. Anderson L., Campbell-Sills L., Ursano R.J., Kessler R.C., Sun X., Heeringa S.G., Nock M.K., Bliese P.D., Gonzalez O.I., Wynn G.H., Jain S., Stein M.B. Prospective associations of perceived unit cohesion with postdeployment mental health outcomes // Depression and Anxiety. – 2019. – Vol. 36, № 6. – P. 511–521. DOI: 10.1002/da.22884
28. Datkayev U.K. Qurolli kuchlar tizimi kursantlarining adaptatsiya jarayonida emotsional zo‘riqishlar namoyon bo‘lishi muammosining psixologik tadqiqotlarda o‘rganilganlik darajalari // Ta’limning zamonaviy transformatsiyasi. – 2025. – Vol. 17, № 1. – B. 315–323.
29. Kushbayev S.K. Oliy harbiy ta’lim tizimida kursantlarning psixologik moslashuvi va shaxsiy shakllanishining psixologik omillari. – 2025. DOI: 10.5281/zenodo.17484228
30. Datkayev U.K. Kursantlarda adaptatsiya va emotsional zo‘riqishlarni o‘rganishning metodik imkoniyatlari // Ta’limda raqamli texnologiyalarni tadbiq etishning zamonaviy tendensiyalari va rivojlanish omillari. – 2025. – Vol. 42, № 1. – B. 431–439.
31. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 27-dekabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy harbiy ta’lim muassasalarida o‘qishga nomzodlarni saralab olish va qabul qilish, kursantlarni o‘qishdan chetlashtirish va qayta tiklash tartibi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida”gi 775-son qarori. URL: https://lex.uz/docs/-5796493