

ISSN: 3093-9305

VOLUME – 2

JOURNAL OF GLOBAL SCIENTIFIC INNOVATIONS



$$E=mc^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$

$$E=\frac{1}{2}mv^2$$





KURSANTLARDA STRESSGA CHIDAMLILIKNING IJTIMOY- PSIXOLOGIK MOHIYATI VA NAZARIY YONDASHUVLARI

Odilov Muxammadjon Usmonjon o'g'li

Annotatsiya: Mazkur maqolada kursantlarda stressga chidamlilikning ijtimoiy-psixologik mohiyati, uni shakllantiruvchi omillar hamda zamonaviy ilmiy yondashuvlar tahlil qilindi. Harbiy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan kursantlar faoliyati yuqori darajadagi ruhiy zo'riqish, jismoniy yuklama, qat'iy intizom va mas'uliyat bilan tavsiflanadi. Ushbu omillar stressga chidamlilikni kursant shaxsining muhim kasbiy sifati sifatida namoyon qiladi. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Natijalar stressga chidamlilikni rivojlantirishda shaxsning individual psixologik xususiyatlari, motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari harbiy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish hamda kursantlarning kasbiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: kursant, stress, stressga chidamlilik, ijtimoiy psixologiya, rezilientlik, psixologik barqarorlik, adaptatsiya, emotsional intellekt, motivatsiya, harbiy ta'lim.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ЕЕ ИЗУЧЕНИЮ

Одилов Мухаммаджон Усмонжон угли

Аннотация: В статье рассматриваются социально-психологическая сущность стрессоустойчивости курсантов, факторы ее формирования и



современные теоретические подходы. Обучение в военных образовательных учреждениях сопровождается высокой психоэмоциональной нагрузкой, строгой дисциплиной, физическим напряжением и повышенной ответственностью. В связи с этим стрессоустойчивость выступает одним из важнейших профессиональных качеств будущего офицера. В исследовании использованы методы анализа научной литературы, системного и сравнительного анализа, а также обобщения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что развитие стрессоустойчивости зависит от индивидуально-психологических особенностей личности, уровня мотивации, эмоциональной устойчивости, социальной поддержки и психологической подготовки. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования психологического сопровождения курсантов в военных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: курсант, стресс, стрессоустойчивость, социальная психология, психологическая устойчивость, адаптация, эмоциональный интеллект, мотивация, военное образование.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ESSENCE OF STRESS RESISTANCE IN CADETS AND THEORETICAL APPROACHES

Odilov Muxammadjon Usmonjon o'g'li

Abstract: This article examines the socio-psychological essence of stress resistance in cadets, the factors influencing its development, and contemporary theoretical approaches. Training in military educational institutions is associated with high psychological pressure, physical workload, strict discipline, and increased responsibility. Therefore, stress resistance is considered one of the essential professional qualities of future officers. The study employed literature analysis, comparative analysis, systematic approach, and generalization methods. The



findings indicate that stress resistance is determined by individual psychological characteristics, motivation, emotional stability, social support, and psychological preparedness. The results may contribute to improving psychological services and professional training in military educational institutions.

Keywords: cadet, stress, stress resistance, social psychology, resilience, psychological stability, adaptation, emotional intelligence, motivation, military education.

KIRISH

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohotlar barcha sohalar qatori harbiy ta'lim tizimini ham tubdan takomillashtirishni taqozo etmoqda. Zamonaviy harbiy mutaxassisni tayyorlash jarayonida kursantlarning kasbiy bilim va amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning psixologik tayyorgarligini mustahkamlash, ruhiy barqarorligini ta'minlash hamda turli stress omillariga moslashuvchanligini oshirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki bugungi globallashuv sharoitida harbiy xizmatchilar xizmat faoliyati davomida murakkab, tez o'zgaruvchan va yuqori xavf bilan bog'liq vaziyatlarda faoliyat olib boradilar. Bunday sharoitlarda xizmat vazifalarini samarali bajarish nafaqat kasbiy tayyorgarlikka, balki shaxsning stressga chidamlilik darajasiga ham bevosita bog'liqdir.

Harbiy ta'lim muassasalari kursantlari o'quv jarayoni davomida boshqa oliy ta'lim muassasalari talabalaridan farqli ravishda qat'iy kun tartibi, yuqori jismoniy yuklamalar, intizomiy talablarning qat'iyligi, murakkab nazariy va amaliy mashg'ulotlar, dala-o'quv yig'inlari hamda psixologik bosim bilan tavsiflanadigan muhitda ta'lim oladilar. Ushbu omillar kursantlarda stress holatlarining vujudga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Agar kursantlarda stressga chidamlilik yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, bu ularning o'quv faoliyati samaradorligining pasayishiga, emotsional zo'riqishning ortishiga, kasbiy motivatsiyaning susayishiga



hamda ijtimoiy moslashuv jarayonining qiyinlashishiga olib keladi.

Psixologiya fanida stress va stressga chidamlilik muammosi uzoq yillardan buyon dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida o'rganib kelinmoqda. Dastlab stress fiziologik hodisa sifatida talqin etilgan bo'lsa, keyinchalik uning psixologik, ijtimoiy va kasbiy jihatlari keng tadqiq etila boshlandi. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko'ra, stress inson organizmining tashqi yoki ichki kuchli ta'sirlarga nisbatan namoyon bo'ladigan universal moslashuv reaksiyasi hisoblanadi [12]. Biroq ushbu reaksiyaning shaxs faoliyatiga ta'siri individual psixologik xususiyatlar, emotsional barqarorlik, motivatsiya, hayotiy tajriba hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasiga qarab farqlanadi. Shu sababli stressga chidamlilikni faqat biologik yoki psixologik omillar bilan emas, balki ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan ham o'rganish muhim ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy-psixologik yondashuvga ko'ra, kursantning stressga chidamliligi uning individual psixologik sifatlari, shaxslararo munosabatlari, harbiy jamoaga moslashuvi, rahbar va safdoshlar bilan samarali muloqoti hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan uzviy bog'liqdir. Harbiy jamoada sog'lom psixologik muhitning mavjudligi, o'zaro ishonch, jamoaviy hamkorlik va ijobiy kommunikatsiya kursantlarning stress omillariga nisbatan chidamliligini oshiradi. Aksincha, nizoli munosabatlar, kommunikativ to'siqlar va ijtimoiy yakkalanish psixologik zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

So'nggi yillarda xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda stressga chidamlilik rezilientlik, emotsional intellekt, koping strategiyalari, psixologik resurslar hamda kasbiy moslashuv tushunchalari bilan uzviy bog'liq holda tahlil qilinmoqda. Bunda shaxsning vaziyatni sub'ektiv baholashi va mavjud koping-resurslari stress reaksiyasining kuchi va xarakterini belgilovchi asosiy omil sifatida qaraladi [13]. Mazkur yondashuvlar shaxsning stressli vaziyatlarda faqat moslashishi emas, balki mavjud qiyinchiliklardan ijobiy tajriba orttirishi va shaxsiy rivojlanish omili sifatida



foydalanishini ham nazarda tutadi. Ayniqsa, bo'lajak ofitserlarning kasbiy shakllanishi jarayonida ushbu yondashuvlarning ilmiy asoslarini o'rganish muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasida harbiy ta'lim tizimini rivojlantirish, harbiy kadrlar tayyorlash sifatini oshirish hamda ularning ma'naviy-axloqiy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda. Mazkur yo'nalishda olib borilayotgan islohotlar kursantlarning nafaqat kasbiy kompetensiyalarini, balki ularning psixologik salomatligi, emotsional barqarorligi va stressga chidamliligini rivojlantirishni ham nazarda tutadi. Shu bois harbiy ta'lim jarayonida stressga chidamlilikni shakllantirish mexanizmlarini ilmiy asoslash hamda ularni amaliyotga joriy etish bugungi kunning dolzarb ilmiy vazifalaridan biridir.

Mavzuga oid ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, stress muammosi turli yo'nalishlarda keng o'rganilgan bo'lishiga qaramasdan, kursantlarda stressga chidamlilikning aynan ijtimoiy-psixologik mohiyati, uni shakllantiruvchi omillar va nazariy yondashuvlarni kompleks tarzda yoritishga bag'ishlangan tadqiqotlar nisbatan kam uchraydi. Mahalliy tadqiqotlarda ham talabalar va kursantlarda stressga barqarorlikni shakllantiruvchi psixologik determinantlar alohida o'rganilgan bo'lsa-da [2], aksariyat tadqiqotlarda stressning fiziologik yoki klinik jihatlariga e'tibor qaratilgan bo'lib, harbiy ta'lim muassasalari sharoitida ijtimoiy-psixologik omillarning o'rnini yetarli darajada ochib berilmagan. Mazkur holat ushbu mavzu bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borish zaruratini yanada kuchaytiradi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi kursantlarda stressga chidamlilikning ijtimoiy-psixologik mohiyatini ochib berish, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda zamonaviy ilmiy yondashuvlarni umumlashtirish asosida harbiy ta'lim tizimida stressga chidamlilikni rivojlantirishning ilmiy-amaliy yo'nalishlarini asoslashdan iborat.



METODOLOGIYA

Tadqiqotning metodologik asosini umumilmiy va maxsus ilmiy tadqiqot metodlarining uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilishi tashkil etadi. Tadqiqot davomida quyidagi asosiy metodlardan foydalanildi: ilmiy-nazariy adabiyotlarni tahlil qilish metodi, tizimli yondashuv, qiyosiy-tipologik tahlil hamda umumlashtirish metodi.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida asosan 2018-2024 yillarda chop etilgan mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar, jumladan dissertatsiyalar, monografiyalar, ilmiy maqolalar hamda o'quv-uslubiy qo'llanmalar o'rganildi. Manbalarni tanlashda ularning ilmiy dolzarbligi, empirik asoslanganligi va harbiy ta'lim sohasiga bevosita aloqadorligi asosiy mezon sifatida belgilandi. Shuningdek, tadqiqot mavzusining nazariy chuqurligini ta'minlash maqsadida stress psixologiyasi bo'yicha klassik hisoblangan ilmiy manbalar ham tahlilga jalb qilindi.

Tadqiqotning nazariy-metodologik poydevorini ikkita fundamental kontsepsiya tashkil etadi. Birinchisi — G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy adaptatsion sindrom nazariyasi bo'lib, unga ko'ra stress organizmning har qanday kuchli ta'sirga nisbatan namoyon bo'ladigan universal fiziologik-psixologik moslashuv reaksiyasidir [12]. Ikkinchisi — R. Lazarus va S. Folkman tomonidan taklif etilgan stressni kognitiv-transaksion baholash modeli bo'lib, unga muvofiq stress reaksiyasining kuchi va xarakteri shaxsning vaziyatni sub'ektiv baholashi hamda mavjud koping-resurslariga bog'liq holda farqlanadi [13]. Ushbu ikki yondashuvni uyg'unlashtirib tahlil qilish stressga chidamlilikni faqat tashqi omillar mahsuli sifatida emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sir jarayoni sifatida talqin qilish imkonini beradi.

Tizimli yondashuv metodidan foydalangan holda, kursantlarda stressga chidamlilik hodisasi bir-biriga bog'liq bo'lgan uchta darajada — individual-psixologik (temperament, xarakter xususiyatlari, emotsional barqarorlik), ijtimoiy-



psixologik (harbiy jamoadagi munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) va kasbiy-faoliyat (motivatsiya, kasbiy tayyorgarlik, koping-strategiyalar) darajalarida tahlil qilindi. Bunday kompleks tahlil yondashuvi stress psixologiyasi bo'yicha ishlab chiqilgan nazariy-amaliy tasniflarga mos keladi [4].

Qiyosiy tahlil metodi orqali mahalliy (o'zbek va rus tilidagi) tadqiqotlar bilan xorijiy, xususan Shveytsariya, Litva va Amerika Qo'shma Shtatlari harbiy ta'lim muassasalarida o'tkazilgan empirik tadqiqotlar natijalari o'zaro solishtirildi. Bu yondashuv stressga chidamlilikni shakllantirishning umumbashariy qonuniyatlari bilan bir qatorda, milliy-madaniy va institutsional o'ziga xosliklarni ham aniqlash imkonini berdi. Umumlashtirish metodi asosida esa turli manbalardan olingan nazariy va amaliy ma'lumotlar yagona kontseptual yondashuvga birlashtirildi.

NATIJALAR

Amalga oshirilgan nazariy tahlil natijalari kursantlarda stressga chidamlilikning shakllanishiga ta'sir etuvchi bir qator asosiy omillarni aniqlash imkonini berdi.

Birinchidan, individual psixologik xususiyatlar stressga chidamlilikning muhim negizini tashkil etadi. N.Z. Ismoilova tomonidan olib borilgan tadqiqotda talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari o'rganilib, shaxsning individual-tipologik xususiyatlari, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati hamda hissiy barqarorlik darajasi stress holatlariga chidamlilikning asosiy ko'rsatkichlari sifatida belgilangan [2]. Bunday xususiyatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi kursantlarda stressogen vaziyatlarda samarasiz xulq-atvor strategiyalarining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Ikkinchidan, harbiy jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit stressga chidamlilikning muhim omili hisoblanadi. Ye.P. Vasechko va T.A. Kononovanning harbiy institut kursantlari o'rtasida o'tkazgan tizimli tadqiqoti natijalariga ko'ra, stressga chidamlilik alohida psixologik sifat emas, balki kognitiv, emotsional, xulq-



atvor va ijtimoiy komponentlarni o'z ichiga olgan yaxlit tizim sifatida namoyon bo'ladi [5]. Ushbu tizimning barqarorligi ko'p jihatdan kursant faoliyat olib borayotgan ijtimoiy muhitning sifatiga, jumladan qo'mondonlik bilan munosabatlar va safdoshlar orasidagi o'zaro ishonchga bog'liq.

Uchinchidan, xorijiy tadqiqotlar rezilientlikni shakllantirishga qaratilgan maxsus dasturlarning yuqori samaradorligini ko'rsatmoqda. Shveytsariya qurolli kuchlari ofitser-kursantlari ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda qisqa muddatli rezilientlik treningidan o'tgan kursantlarda stressli vaziyatlarda kortizol darajasining pasayishi, ya'ni fiziologik stress reaksiyasining yumshoqroq kechishi qayd etilgan [7]. Bu esa maqsadli psixologik intervensiyalarning kursantlar stress reaksiyasiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Xuddi shunday, koping va emotsional o'z-o'zini refleksiya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan guruh dasturi asosida o'tkazilgan tasodifiy tanlangan nazorat guruhli tadqiqotda kursantlarning rezilientlik darajasi sezilarli darajada oshgani aniqlangan [8].

To'rtinchidan, Shveytsariya qurolli kuchlarida o'tkazilgan uzoq muddatli kuzatuv tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich harbiy tayyorgarlik davrida yuqori rezilientlik ko'rsatkichiga ega bo'lgan harbiy xizmatchilarda his qilingan stress va ruhiy zo'riqish darajasi pastroq bo'lib, ularning xizmat samaradorligi qo'mondonlar tomonidan yuqoriroq baholangan [9]. Bu natija rezilientlikning nafaqat psixologik salomatlik, balki kasbiy faoliyat samaradorligi uchun ham himoyalovchi omil ekanligini isbotlaydi.

Beshinchidan, kasbiy chaqiriq va o'z-o'ziga ishonch tushunchalari rezilientlik bilan uzviy bog'liq holda kursantlarning kasbiy yutuqlariga ta'sir ko'rsatadi. Litva harbiy akademiyasi kursantlari misolida o'tkazilgan tadqiqotda rezilientlik darajasi yuqori bo'lgan kursantlarda o'z-o'ziga ishonch kuchliroq namoyon bo'lgani va bu o'z navbatida ularning kasbiy yutuqlarga erishish ehtimolini oshirgani aniqlangan [10].

Oltinchidan, stressga chidamlilikning yetarli darajada shakllanmaganligi



salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligi ham tadqiqotlarda tasdiqlangan. Harbiy akademiya kursantlari o'rtasida o'tkazilgan tadqiqotda yuqori darajadagi stress va past chidamlilik (hardiness) ko'rsatkichlariga ega kursantlarda ovqatlanish buzilishi alomatlarining kuchayishi kuzatilgan, bu esa stressga chidamlilikning yetarli shakllanmaganligi shaxsning nafaqat kasbiy, balki umumiy psixologik salomatligiga ham salbiy ta'sir qilishini ko'rsatadi [11].

MUHOKAMA

Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, kursantlarda stressga chidamlilik hodisasi bir qator nazariy yondashuvlar nuqtai nazaridan izohlanishi mumkin, biroq ularning barchasi bir-birini to'ldiruvchi, yagona kontseptual makon doirasida birlashadi.

G. Selyening fiziologik yondashuvi [12] stressning universal biologik mexanizmlarini tushuntirsa, R. Lazarus va S. Folkmaning kognitiv-transaksion modeli [13] shaxsning vaziyatni sub'ektiv baholashi va koping-resurslarining ahamiyatini ochib beradi. Ushbu ikki yondashuvni birlashtirib tahlil qilish natijalari, Ye.P. Vasechko va T.A. Kononovning keyingi tadqiqotida taklif etilgan kursantlarda stressga chidamlilikni shakllantirishning tizimli modeli bilan mos keladi, unga ko'ra stressga chidamlilik nafaqat individual psixologik resurslar, balki institutsional va ijtimoiy sharoitlar ta'sirida ham shakllanadigan dinamik hodisa hisoblanadi [6].

Xorijiy tadqiqotlar natijalarini mahalliy tadqiqotlar bilan solishtirish shuni ko'rsatadiki, garchi harbiy ta'lim tizimlarining institutsional xususiyatlari turlicha bo'lsa-da, stressga chidamlilikni shakllantiruvchi asosiy psixologik mexanizmlar universal xarakterga ega. Xususan, M.S. Turopovning tadqiqotida qayd etilganidek, kursantning psixologik barqarorligi ta'lim muhitida shaxsni himoya qiluvchi omil sifatida namoyon bo'ladi [3], bu esa Litva harbiy akademiyasida o'tkazilgan tadqiqotda aniqlangan rezilientlik va o'z-o'ziga ishonch o'rtasidagi



bog'liqlik bilan nazariy jihatdan uyg'unlashadi [10].

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturiy interventsionalarning zarurligini ham ko'rsatmoqda. Coping va emotsional o'z-o'zini refleksiya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlar samaradorligi [8] shuni tasdiqlaydiki, stressga chidamlilik faqat tabiiy shaxsiy xususiyat emas, balki maqsadli psixologik-pedagogik ta'sir orqali rivojlantirilishi mumkin bo'lgan ko'nikma hisoblanadi. Ayni paytda, stressga chidamlilikning yetishmasligi oqibatlarini ko'rsatuvchi tadqiqot natijalari [11] harbiy ta'lim muassasalarida profilaktik psixologik xizmatning zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, ta'kidlash lozimki, ko'pgina tadqiqotlar hali ham stressning fiziologik yoki klinik jihatlariga ko'proq e'tibor qaratgan bo'lib, kursantlarda stressga chidamlilikning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini, xususan harbiy jamoadagi shaxslararo munosabatlar, jamoaviy hamjihatlik va rahbariyat bilan muloqot sifatining o'rnini kompleks tarzda o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar hamon yetarli emas. Bu esa mazkur yo'nalishda keyingi ilmiy izlanishlar olib borish zaruratini kuchaytiradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari kursantlarda stressga chidamlilikning ijtimoiy-psixologik mohiyati murakkab, ko'p qirrali hodisa ekanligini, uning shakllanishi individual psixologik xususiyatlar, emotsional barqarorlik, motivatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi hamda maqsadli psixologik tayyorgarlik omillari o'zaro uyg'unligida amalga oshishini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif etish mumkin:

Harbiy ta'lim muassasalarida kursantlarning stressga chidamliligini diagnostika qilish uchun ilmiy asoslangan psixodiagnostik metodikalar tizimini joriy etish;



O'quv jarayoniga rezilientlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik-pedagogik treninglarni, jumladan koping-strategiyalar va emotsional o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi mashg'ulotlarni kiritish;

Harbiy jamoada sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish, qo'mondonlik va kursantlar o'rtasidagi konstruktiv muloqotni rag'batlantirish;

Psixologik xizmat xodimlarini stressga chidamlilikni erta bosqichda aniqlash va profilaktika qilish bo'yicha maxsus tayyorlashni tashkil etish;

Kursantlarning kasbiy motivatsiyasi va kasbiy chaqirig'ini mustahkamlashga qaratilgan tarbiyaviy-psixologik ishlarni kuchaytirish.

Kelgusi tadqiqotlarda kursantlarda stressga chidamlilikning gender, kurs bosqichi va harbiy mutaxassislik yo'nalishiga ko'ra farqlanishini empirik jihatdan o'rganish, shuningdek milliy harbiy ta'lim tizimi sharoitida moslashtirilgan rezilientlikni rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy vazifa bo'lib qolmoqda.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, – 542 b.
2. Ismoilova N.Z. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari: Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati: 19.00.06. – Toshkent, 2020.
3. Turolova M.S. Психологическая устойчивость курсанта военного обучения как фактор защиты в образовательной среде // Вестник интегративной психологии. – Карши, 2023. – С. 365–370.
4. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие. – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – 112 с.
5. Васечко Е.П., Кононова Т.А. Системная оценка стрессоустойчивости курсантов военных институтов // Системная психология и социология. – 2021. – №40(4). DOI: 10.25688/2223-6872.2021.40.4.6.
6. Васечко Е.П., Кононова Т.А. Системные особенности процесса формирования стрессоустойчивости у курсантов военных образовательных организаций // Системная психология и социология. – 2022. – №44.
7. 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. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948>
8. 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. <https://doi.org/10.1037/ccp0000356>



9. 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116077>

10. Navickienė O., Vasilis Vasilias A. 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330969>

11. Bartone P.T., Tripp K.H. Stress, hardiness and eating disorder symptoms in military academy cadets // Eating Disorders. – 2024. <https://doi.org/10.1080/10640266.2024.2346681>

12. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956. – 324 p.

13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

worldjournal.uz