Registered in Germany Europa Revue Journal
ISSN: 1862-6564 Vol. 6 No. 10 (2026) Published October 24, 2026

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN THE TRAINING OF MILITARY PERSONNEL FOR TRANSITIONAL OPERATIONS

Sharipov Akbar Maksudovich

Senior Instructor for the Transitional Operations Cycle, Department of Combined Arms Training, Faculty of the North-Western Military District; Lieutenant Colonel

Abstract

The article examines the role and significance of psychological preparation in the system of training military personnel during the transition training period. The content, structural components, forms and methods of psychological preparation are analysed on the basis of national and international scientific sources and the experience of training events held by the Ministry of Defence of the Republic of Uzbekistan in August–September 2026. The author argues that stress resilience, decision-making skills, resistance to information-psychological influence and unit cohesion are the core areas of psychological preparation, and proposes measures to improve it: combining training with simulated combat situations, regular assessment of mental state, and closer cooperation between commanders, psychologists and medical services.

Keywords

psychological preparation, transition training, serviceman, stress resilience, mental stability, combat readiness.

O‘TISH TAYYORGARLIGIDA HARBIY XIZMATCHILARNI TAYYORLASHDA RUHIY TAYYORGARLIKNING O‘RNI VA AHAMIYATI

Sharipov Akbar Maksudovich

Shimoli-G‘arbiy harbiy okrug fakulteti Umumqo‘shin tayyorgarlik kafedrasi o‘tish tayyorgarligi sikli katta o‘qituvchisi, podpolkovnik

Annotatsiya. Maqolada harbiy xizmatchilarni o‘tish tayyorgarligi davrida tayyorlash tizimida ruhiy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Ruhiy tayyorgarlikning mazmuni, tarkibiy qismlari, shakl va usullari milliy hamda xorijiy ilmiy manbalar, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2026-yil avgust–sentabr oylarida o‘tkazilgan o‘quv-mashg‘ulotlari tajribasi asosida tahlil qilinadi. Muallif

stressga chidamlilik, qaror qabul qilish ko‘nikmalari, axborot-psixologik ta’sirlarga barqarorlik va jamoaviy hamjihatlikni shakllantirish ruhiy tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari ekanini asoslaydi hamda mashg‘ulotlarni modellashtirilgan jangovar vaziyatlar bilan uyg‘unlashtirish, ruhiy holatni muntazam baholash va komandir–psixolog–tibbiyot xizmati hamkorligini kuchaytirish bo‘yicha takliflar beradi.

Kalit so‘zlar: ruhiy tayyorgarlik, o‘tish tayyorgarligi, harbiy xizmatchi, stressga chidamlilik, ruhiy barqarorlik, jangovar tayyorgarlik.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБУЧЕНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ДЛЯ ПЕРЕХОДНЫХ ОПЕРАЦИЙ

Акбар Максудович Шарипов

старший инструктор цикла переходных операций, кафедра общевойсковой подготовки, факультет Северо-Западного военного округа; подполковник

Аннотация. В статье рассматриваются роль и значение психологической подготовки в системе подготовки военнослужащих в период переходной подготовки. Содержание, структурные компоненты, формы и методы психологической подготовки анализируются на основе национальных и зарубежных научных источников, а также опыта учебных мероприятий Министерства обороны Республики Узбекистан, проведённых в августе–сентябре 2026 года. Автор обосновывает, что стрессоустойчивость, навыки принятия решений, устойчивость к информационно-психологическому воздействию и сплочённость коллектива являются основными направлениями психологической подготовки, и предлагает меры по её совершенствованию: сочетание занятий с моделируемыми боевыми ситуациями, систематическую оценку психического состояния и усиление взаимодействия командиров, психологов и медицинской службы.

Ключевые слова: психологическая подготовка, переходная подготовка, военнослужащий, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, боевая подготовка.

KIRISH

Zamonaviy qurolli to‘qnashuvlar harbiy xizmatchidan faqat qurol-yarog‘ va texnikani puxta bilishnigina emas, balki o‘ta xavfli, tez o‘zgaruvchan va ruhiy bosim

yuqori bo‘lgan sharoitda ham o‘zini boshqara olish, vaziyatni to‘g‘ri baholash va qaror qabul qilish qobiliyatini ham talab etadi. Xorijiy tadqiqotlarda harbiy xizmatchilar murakkab jismoniy va aqliy vazifalarni yuqori stress sharoitida bajarishi sababli «taktik sportchi» (tactical athlete) deb ataladi, stress ta’sirida idrok qobiliyatining pasayishi esa harbiy operatsiyalar muvaffaqiyati va harbiy xizmatchilar salomatligi uchun jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkinligi qayd etiladi [10].

Milliy ilmiy adabiyotda ham bu masalaga alohida e’tibor qaratilgan. Xususan, M.Z.Rahmonov professional armiya harbiy kadrlarida qat’iyatlilik, psixologik tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, jasorat, jangovar hamjihatlik kabi sifatlarni shakllantirish zarurligini ta’kidlaydi hamda bugungi harbiy xizmatchidan o‘zini har qanday sharoitda psixologik jihatdan boshqara olish va zamonaviy to‘qnashuvlarga dosh berish «immuniteti»ni shakllantirish talab etilishini yozadi [1]. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligining 2026-yil avgust oyidagi o‘quvlari yakunlariga bag‘ishlangan xabarda ham zamonaviy armiya salohiyati faqat texnika va qurol-yarog‘ bilan emas, balki ruhan barqaror, yuksak ma’naviyatli harbiy xizmatchilar bilan belgilanishi qayd etilgan [5].

Mazkur maqolada «o‘tish tayyorgarligi» deganda harbiy xizmatchining o‘quv-tinchlik davridagi faoliyatidan jangovar va unga yaqin vazifalarni bajarish sharoitiga o‘tishga tayyorlanish bosqichi nazarda tutiladi. Aynan shu bosqichda bilim va ko‘nikmalar ruhiy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashmasa, harbiy xizmatchi o‘zlashtirgan bilimlarini real vaziyatda to‘liq qo‘llay olmasligi mumkin: Belarus harbiy o‘quv yurtlari tajribasi ham jangovar tayyorgarlik fanlaridagi mashg‘ulotlar tegishli psixologik tayyorgarliksiz zamonaviy umumqo‘shin jangida olingan bilim va ko‘nikmalardan foydalanishda yetarli bo‘lmasligini ko‘rsatadi [9].

Tadqiqotning maqsadi - o‘tish tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyatini ilmiy manbalar hamda amaliy tajriba asosida ochib berish va uni takomillashtirish bo‘yicha takliflar ishlab chiqishdir. Maqolada tahlil, qiyosiy o‘rganish va mavjud rasmiy hamda ilmiy manbalarni umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ruhiy tayyorgarlikning mohiyati va nazariy asoslari

Harbiy xizmatchining psixologik tayyorgarligi uning ekstremal vaziyatlarda ruhiy chidamliligini, qaror qabul qilish qobiliyatini va his-tuyg‘ularini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishni ta’minlaydi [2]. O‘.Karakulov psixologik tayyorgarlikni xodimning faoliyat tizimi va kasb mahoratining kompleks tarkibiy qismi, shakllangan va rivojlangan psixologik xususiyatlar majmui sifatida ta’riflaydi [3]. Rus tilidagi ilmiy-o‘quv adabiyotlarida, jumladan, A.G. Karayanining darsligida jangovar harakatlarga psixologik tayyorgarlik, uning shakl va vositalari, shuningdek, jangda qatnashganlarga psixologik yordam, qo‘llab-quvvatlash va reabilitatsiya masalalari alohida bo‘limlar sifatida ko‘rib chiqiladi [7]; O.R.Karabanovaning maqolasida esa psixologik tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning kasbiy faoliyatga tayyorgarligi muammosi sifatida tahlil qilinadi [8].

Nazariy jihatdan ruhiy tayyorgarlik stressning tranzaksion nazariyasi bilan chambarchas bog‘liq. Bu nazariyaga ko‘ra, stressning ta’siri vaziyatning o‘zigagina emas, shaxsning uni qanday baholashi (kognitiv baho) va unga qanday moslashishi (koping) ga ham bog‘liq. Shu sababli kognitiv baholash va koping jarayonlari atrof-muhit stressorlarining harbiy xizmatchi aqliy faoliyatiga ta’sirini kamaytirishi mumkin [10]. Amaliy jihatdan bu o‘qitish jarayonida harbiy xizmatchida xavfli vaziyatni to‘g‘ri baholash va unga mos reaksiya berish ko‘nikmasini oldindan shakllantirish zarurligini bildiradi.

Ruhiy tayyorgarlik harbiy xizmatchining shaxsiy sifatlari bilan cheklanib qolmaydi. Bu jamoa darajasidagi jarayon: S.M.Durdiyev jamoaviy treninglar jamoada o‘zaro aloqalarni yaxshilash va guruhli qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishini, harbiy xizmatchilar o‘rtasida o‘zaro qo‘llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish esa tajriba almashish va psixologik yordam imkoniyatini yaratishini ta’kidlaydi [2].

Ruhiy tayyorgarlikning tarkibiy qismlari

Tahlil qilingan manbalar asosida o‘tish tayyorgarligidagi ruhiy tayyorgarlikni quyidagi o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlarga ajratish mumkin (1-jadval).

1-jadval.

Ruhiy tayyorgarlikning asosiy yo‘nalishlari

Yo‘nalish	**Mazmuni**	**Manba**
Stressga chidamlilik va o‘zini boshqarish	Autogen mashg‘ulotlar, meditatsiya, nafas olish texnikalari; his-tuyg‘ularni nazorat qilish ko‘nikmalari	[2]
Qaror qabul qilish ko‘nikmalari	Simulyatsiya va shartli jangovar vaziyatlar asosidagi amaliy mashg‘ulotlar	[2], [4]
Axborot-psixologik ta’sirlarga barqarorlik	Provokatsion ma’lumotlarga tanqidiy yondashuv, ishonchli manbalardan foydalanish, axborot xavfsizligi	[6]
Jamoaviy hamjihatlik	Jamoaviy treninglar, o‘zaro psixologik yordam, jamoada sog‘lom ma’naviy-psixologik muhit	[2], [4]
Axloqiy-ruhiy va vatanparvarlik tayyorgarligi	Qat’iyatlilik, ruhiy barqarorlik, jasorat, Vatanga sadoqat, jangovar hamjihatlik	[1], [5]
Baholash va monitoring	Psixologik testlar, muhokama sessiyalari, individual maslahatlar, ruhiy holatni baholash	[2], [4]

Manba: muallif tomonidan [1], [2], [4], [5], [6] asosida tuzilgan.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, ruhiy tayyorgarlik yagona mashg‘ulot turi emas, balki individual (stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish), kognitiv (qaror qabul qilish, axborotni tanqidiy baholash), ijtimoiy (hamjihatlik, o‘zaro yordam) va axloqiy-vatanparvarlik (sadoqat, jasorat) komponentlarini qamrab oluvchi tizimdir. Ularning birortasining yetishmasligi tayyorgarlik samaradorligini pasaytiradi.

O‘zbekiston Qurolli Kuchlarida ruhiy tayyorgarlikni tashkil etish tajribasi

So‘nggi oylarda Mudofaa vazirligi tizimida ruhiy barqarorlikni shakllantirishga qaratilgan amaliy o‘quvlar muntazam o‘tkazilmoqda. 2026-yil avgust oyida o‘tkazilgan o‘quvda harbiy xizmatchilarning murakkab va keskin vaziyatlarda o‘zini tutishi, ruhiy barqarorlikni saqlashi, jamoa bilan hamjihat harakat qilishi hamda psixologik

bosimlarga tayyor turishiga alohida e’tibor qaratilgan; zamonaviy qurolli to‘qnashuvlar tajribasi, mintaqadagi harbiy-siyosiy jarayonlar va axborot makonidagi ta’sirlarning harbiy xizmatchilar ongi va ruhiy holatiga ta’siri tahlil qilingan [6]. Boshqa bir xabarda nazariy bilimlar amaliy topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirilgani, o‘zini boshqarish, psixologik bosimga berilmaslik va mas’uliyat bilan harakat qilish ko‘nikmalari takomillashtirilgani qayd etilgan [5].

2026-yil sentabr oyida okrug tasarrufidagi harbiy qism va muassasalarning tarbiyaviy va mafkuraviy ishlar organi ofitserlari hamda harbiy psixologlar ishtirokida o‘tkazilgan o‘quvda shaxsiy tarkibni jangovar vazifani bajarishga axloqiy-ruhiy tayyorlash, ruhiy holatni baholash va zarur hollarda psixologik ko‘mak ko‘rsatish bo‘yicha amaliy mashqlar bajarilgan. Shartli jangovar vaziyatlar asosida stress va ruhiy zo‘riqish holatlarida o‘zini boshqarish, vaziyatni to‘g‘ri baholash va vazifani izchil bajarishga e’tibor qaratilgan, o‘zaro va o‘ziga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Muhimi, o‘quv jarayonida komandirlar, psixologlar va tibbiyot xizmati mutaxassislarining hamkorligi amalda sinovdan o‘tkazilgan [4].

Bu tajriba ruhiy tayyorgarlik alohida «psixologik tadbir» emas, jangovar tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida tashkil etilayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, Mudofaa vazirligi xabarlari o‘quvlarning mazmuni va yo‘nalishini tavsiflaydi, ularning natijaviyligini o‘lchaydigan miqdoriy ko‘rsatkichlarni keltirmaydi. Shu bois samaradorlikni baholash tizimini shakllantirish alohida vazifa bo‘lib qolmoqda (5-bo‘limga qarang).

NATIJA VA MUHOKAMALAR

Xorijiy mamlakatlar armiyalarida ruhiy tayyorgarlik uzoq vaqtdan beri o‘qitishning alohida yo‘nalishi hisoblanadi. NATO doirasidagi hujjatlarda safarbarlik va operatsiyalarga yetarli psixologik tayyorgarlik ko‘rish operatsion zaruriyat ekani, harbiy xizmatchilarning ruhiy chidamliligini rivojlantirish masalasi esa harbiy tashkilotlar oldida turgan vazifa ekani ta’kidlangan. AQSh Qurolli Kuchlarida «ruhiy matonat» (mental toughness), jumladan, psixologik chidamlilik Dengiz piyodalari korpusining muhim kompetensiyalari qatoriga kiritilgan va stressga bardoshlilikni oshirishga qaratilgan dasturlar joriy etilgan, biroq 2011-yilgi sharhda ularning samaradorligini

tasdiqlovchi empirik dalillar yetishmasligi, dasturlar ko‘pincha tizimsiz va uzilishli o‘tkazilishi qayd etilgan [11;14].

Keyingi yillardagi tadqiqotlar tasvirni aniqlashtirdi. 2024-yilda e’lon qilingan qamrovli sharhda safarbarlikdan oldingi davrda harbiy xizmatchilarga qaratilgan chidamlilik (resilience) dasturlariga oid 25 ta tadqiqot tahlil qilinib, bunday dasturlar ehtiyotkorlik bilan samarali deb baholangan hamda dasturni ishlab chiqishda aholining xususiyatlari va kontekstni hisobga olish zarurligi ta’kidlangan. Biroq Cochrane tizimli sharhi mazkur sohada dalillar sifati cheklanganini ko‘rsatadi: ijobiy natija bergan beshta tadqiqotning ikkitasi kognitiv-xulq-atvor yondashuviga, uchtasi esa onglilikka (mindfulness) asoslangan, dasturlarning xilma-xilligi sababli ularning samaradorligi haqida qat’iy xulosa chiqarib bo‘lmaydi [12;13]. Shuning uchun chidamlilikni shakllantirishda dalillar bazasining cheklovlarini hisobga olish talab etiladi.

Ushbu ilmiy xulosalar bizning sharoitimiz uchun ikki muhim ma’noga ega. Birinchidan, ruhiy tayyorgarlik ko‘plab armiyalarda amaliyotga joriy etilgan bo‘lib, ijobiy natija bergan dasturlar orasida kognitiv-xulq-atvor va onglilikka asoslangan usullar uchraydi. Ikkinchidan, dasturlar natijasini o‘lchamasdan ularning ta’sirini asoslash qiyin, shu bois mashg‘ulotlarni standartlashtirilgan psixometrik vositalar bilan baholash ilmiy jihatdan ham tavsiya etiladi [13].

Muammolar va takomillashtirish yo‘nalishlari

O‘. Karakulov harbiy faoliyatda psixologik xizmatni tashkil etish, ilmiy tadqiqot natijalarini harbiy amaliyotga tatbiq etishda psixolog olimlarni jalb qilish ishlari hali yetarli emasligini, harbiy xizmat jarayonidagi yo‘qotishlar va xavf-xatarlar harbiy xizmatchilar ruhiyatiga og‘ir ta’sir etishini hisobga olib, ularni salbiy holatlarga tayyorlash uchun psixologik trening mashg‘ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiqligini yozadi [3]. Yuqoridagi tahlil asosida o‘tish tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha quyidagi takliflarni bildirish mumkin:

–ruhiy tayyorgarlik elementlarini taktik, o‘t va boshqa jangovar tayyorgarlik mashg‘ulotlari mazmuniga singdirish, ya’ni uni alohida emas, o‘quv jarayonining ajralmas qismi sifatida o‘tkazish;

–mashg‘ulotlarni simulyatsiya va shartli jangovar vaziyatlar asosida, bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish orqali tashkil etish;

–harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini psixologik testlar, suhbat va individual maslahatlar yordamida muntazam baholash, natijalarni mashg‘ulot rejalariga qayta aks ettirish;

–stressni boshqarish usullarini (nafas olish, autogen mashg‘ulot, kognitiv qayta baholash) amaliy o‘rgatish;

–axborot-psixologik ta’sirlarga barqarorlikni oshirish: axborotni tanqidiy baholash, ishonchli manbalardan foydalanish va axborot xavfsizligi qoidalariga rioya qilish ko‘nikmalarini shakllantirish;

–komandir, harbiy psixolog va tibbiyot xizmati o‘rtasidagi hamkorlikni doimiy mexanizmga aylantirish, o‘zaro va o‘ziga psixologik yordam ko‘rsatish ko‘nikmalarini barcha shaxsiy tarkibga o‘rgatish;

–o‘tkazilayotgan dasturlarning samaradorligini standartlashtirilgan vositalar bilan o‘lchash va natijalarni ilmiy tahlil qilish .

XULOSA

Tadqiqot natijalari o‘tish tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlik harbiy xizmatchilarni tayyorlash tizimining ajralmas va hal qiluvchi tarkibiy qismi ekanini ko‘rsatadi. Birinchidan, ruhiy tayyorgarlik harbiy xizmatchining egallagan bilim va ko‘nikmalarini real xavf va stress sharoitida to‘liq qo‘llashga imkon beradi; usiz jangovar tayyorgarlik mashg‘ulotlarining samarasi pasayadi. Ikkinchidan, u stressga chidamlilik, qaror qabul qilish, axborot-psixologik ta’sirlarga barqarorlik va jamoaviy hamjihatlik kabi o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlarni qamrab oladi.

Uchinchidan, O‘zbekiston Qurolli Kuchlarida 2026-yil avgust–sentabr oylarida o‘tkazilgan o‘quvlar ruhiy tayyorgarlik jangovar tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida shakllanayotganini ko‘rsatadi. To‘rtinchidan, xalqaro tadqiqotlar ruhiy chidamlilikni shakllantirish dasturlarining samaradorligi borasida ehtiyotkor optimizm bilan birga, dalillar bazasi hali cheklanganini ham ko‘rsatadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni standartlashtirilgan vositalar bilan baholash, ularni simulyatsiyaga asoslash hamda komandir, psixolog va tibbiyot xizmati hamkorligini mustahkamlash

o‘tish tayyorgarligida ruhiy tayyorgarlik samaradorligini oshirishning asosiy yo‘nalishlari hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rahmonov M.Z. Qurolli Kuchlar jangovor tayyorgarligini ta’minlashda harbiy ta’lim // Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. 2021. Vol. 1, Issue 11. B. 606–610. ISSN 2181-1784.

2. Durdiyev S.M. Harbiylarda ekstremal vaziyatlar vaqtida stressni namoyon bo‘lishi // Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan. 2025. Vol. 3, Issue 2. B. 238–241. DOI: 10.71337/inlibrary.uz.journal-science-innovative.68452.

3. Karakulov O‘. Harbiy kursantlarning bilimdonligi - jamiyat taraqqiyotining muhim omili // Yuz.uz, 2022-yil 31-yanvar. https://yuz.uz/uz/news/harbiy-kursantlarning-bilimdonligi--jamiyat-taraqqiyotining-muhim-omili-

4. Ruhiy barqarorlik - jangovar tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi (Sharqiy harbiy okrug matbuot xizmati) // O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, gov.uz, 2026-yil 24-sentabr. – https://gov.uz/oz/mudofaa/news/view/223730

5. Jangovar tayyorgarlikda ruhiy barqarorlik // O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi, gov.uz, 2026-yil 11-avgust. https://gov.uz/oz/mudofaa/news/view/204933

6. Mashg‘ulotlar amaliyot bilan uyg‘unlashtirildi (Mudofaa vazirligi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar departamenti) // gov.uz, 2026-yil 13-avgust. https://gov.uz/oz/mudofaa/news/view/205868

7. Караяни А.Г. Военная психология: учебник и практикум для вузов. В 2 ч. Ч. 2. М.: Юрайт, 2018. 280 с.

8. Карабанова О.Р. Психологическая подготовка военнослужащих к профессиональной деятельности // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. № 2–3 (14–15). С. 81–84. DOI: 10.24411/2409-4102-2021-102-310.

9. Вербицкий Г.И., Сименков Е.Л., Красногир А.И. Основы военной психологии и педагогики: учебно-методическое пособие. – Минск: БГУИР. – https://libeldoc.bsuir.by/bitstream/123456789/60660/1/Verbickij_Osnovy.pdf

10. Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. Art. 809003. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.809003.

11. Taylor A.H., Schatz S., Marino-Carper T.L., Carrizales M.L., Vogel-Walcutt J. A Review of Military Predeployment Stress Tolerance Training // Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting. 2011. P. 2153–2157. DOI: 10.1177/1071181311551449.

12. Sun Z., Song J., Chen J., Gan X., Li Y., Qiu C., Zhang W., Gao Y. Preventing and Mitigating Post-Traumatic Stress: A Scoping Review of Resilience Interventions for Military Personnel in Pre Deployment // Psychology Research and Behavior Management. 2024. Vol. 17. P. 2377–2389. DOI: 10.2147/PRBM.S459220.

13. Doody C.B., Robertson L., Cox K.M., Bogue J., Egan J., Sarma K.M. Pre-deployment programmes for building resilience in military and frontline emergency service personnel // Cochrane Database of Systematic Reviews. 2021. – CD013242.pub2. DOI: 10.1002/14651858.CD013242.pub2.

14. Thompson M.M., McCreary D.R. Enhancing Mental Readiness in Military Personnel // NATO RTO Meeting Proceedings RTO-MP-HFM-134. 2006. Paper 4.