

O'SMIRLIK DAVRIDA DESTRUKTIV XULQ-ATVOR SHAKLLANISHINING SHART-SHAROITLARI

Ostanov Shuhrat Sharifovich

Buxoro davlat universiteti Psixologiya va sotsiologiya kafedrasida o'qituvchisi p.f.f.d, dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smir va o'spirinlarda destruktiv xulq-atvor psixokorreksiyasi nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi, psixodiagnostika, psixokonsultatsiya va psixologik trening dasturi ishlab chiqilgan. O'smir va o'spirinlarda destruktiv xulq-atvor psixokorreksiyasi bo'yicha amaliyotchi psixologlar, ota-onalar va tarbiyachilarga mo'ljallangan qo'llanmalar ishlab chiqilgan. O'smir va o'spirinlarda destruktiv xulq-atvor psixokorreksiyasi muammosining psixologik talqini olib borilgan. O'smir va o'spirinlarda destruktiv xulq-atvor psixokorreksiyasini tadqiq qilish usullarini qo'llash haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: depressiya, psixokorreksiya, xulq-atvor, destruktiv, shaxs shakllanishi va psixik rivojlanishi, agressiya, psixokonsultatsiya, diagnostika.

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Ostanov Shuhrat Sharifovich

Бухарский государственный университет Психология и социология преподаватель кафедры п.ф.ф.д,(PhD), доцент

Аннотация. В данной статье анализируется психокоррекция деструктивного поведения у подростков и подростков с теоретической и практической точек зрения, разработана программа психодиагностики, психоконсультации и психологического тренинга. Разработаны пособия для практикующих психологов, родителей и воспитателей по психокоррекции деструктивного поведения у подростков и подростков. Проведена психологическая интерпретация проблемы психокоррекции деструктивного поведения у подростков и подростков. Речь идет о применении методов исследования психокоррекции деструктивного поведения у подростков и подростков.

Ключевые слова: депрессия, психокоррекция, поведенческая, деструктивная, становление и психическое развитие личности, агрессия, психоконсультация, диагностика.

CONDITIONS FOR THE FORMATION OF DESTRUCTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

Ostanov Shuhrat Sharifovich

Bukhara State University Psychology and sociology chair teacher P.f.f.d,(PhD) dotsent

Annotation. This article analyzes destructive behavioral psychocorrection in adolescents and adolescents theoretically and practically, has developed a program of psychodiagnostics, psychoconstruction and psychological training. Guidelines for destructive behavioral psychocorrection in adolescents and adolescents have been developed for practicing psychologists, parents, and caregivers. A psychological interpretation of the problem of destructive behavioral psychocorrection in adolescents and adolescents has been carried out. There is talk of using methods to research destructive behavioral psychocorrection in adolescents and adolescents.

Key words: depression, psypchocorrection, behavior, destructive, personality formation and psychic development, aggression, psychoconsultation, diagnostics.

Kirish. O'smirlik yoshi bolalikdan yetuklikka o'tish davri sifatida doimo keskin davr deb hisoblanadi. Bu yosh davr inqirozi kichik yosh davr deb kelingan. Bu yosh davr inqirozi kichik yosh davridan ancha farq qiladi. U eng jiddiy va eng uzoq davom etuvchi davr hisoblanadi.

Bu davr mobaynida bolaning atrofga va o'ziga bo'lgan avvalgi munosabatlari sinib, qayta tiklanadi va o'smirning mustaqil hayotga qadam qo'yish bosqichi shakllanadi. Hayotga qadam qo'yish birdaniga yuz beradigan hodisa emas, balki uzoq davom etuvchi jarayon bo'lib, uning biologik, psixologik va ijtimoiy tomonlari o'z qo'zg'aluvchi kuchlari, taraqqiyotining o'z maromi va sur'atlariga ega. O'smirlarning fizik va psixologik taraqqiyotining yuqori, biroq bir-biriga mos bo'lmagan sur'atlari bilan bog'liq holda hali yetarli bo'lmagan ijtimoiy yetuklik jarayoni vujudga kelgan bu ehtiyojlarni har doim ham qanoatlantirib bo'lmaydi.

Shu sababli o'smirlik yoshida ehtiyojlarining inkor etilishi tez-tez kuzatiladi va kichik yosh davrlariga nisbatan kuchliroq ifodalanib, uni o'smirning psixik va ijtimoiy taraqqiyotida moslikning yo'qligi sababli yengish juda qiyin. Bu qiyin davrda o'smirning ong va kechinmalari maqsadi jinsiy mayl kabi kuchli biologik ehtiyoj bo'lib qolib, u bilan bog'liq bir qancha tajang kechinmalar vujudga keladi, emotsional doira o'zgaradi. Intellektual inkoniyatlar yangi bosqichga ko'tariladi, dunyoqarash kengayadi, yangi qiziqish va manfaatlar paydo boladi. O'smir o'zida yuz berayotgan o'zgarishlarni sezadi, biroq ularning hammasini anglab yetavermaydi va tushunavermaydi. Tengdoshlari bilan uzviy muloqotda, o'zini ular bilan qiyoslab hayotiy munosabatlar doirasini kengaytirish zarurati paydo bo'ladi.

Tengdoshlar fikri, ota-onalar va o'qituvchilar fikriga nisbatan ahamiyatli bo'lib boradi. Yetuklikning kirib kelishi bilan o'smirning ijtimoiy ahvoli, risolaga ko'ra, o'zgarmaydi - u o'quvchi bo'lib qolaveradi va ota-onasi qaramog'ida bo'ladi. Shuning uchun uning ko'pgina talablari (da'volari) yengilmas qiyinchiliklarga olib keladi, nizo yoki real voqelik bilan ziddiyatga kirishadi. O'smirlik davri inqirozining psixosotsial sababi ham shunda paydo bo'ladi.

Hayot tarzini amalda o'zgartirib bo'lmaslik o'smirda, psixologlar tomonidan shu yoshga xos deb ko'riladigan, orzularni vujudga keltiradi. Ba'zan o'smirlar, ayniqsa, o'z istak-hohishlari va ularni qanoatlantirish imkoniyatlari o'rtasidagi ziddiyatlarni jiddiy kechirayotganlari, o'z orzularini maktabdan va ota-ona uyidan tashqarida amalga oshirishni qaltis yo'llarini qidirishga kirishadilar. Bunday hollarda, o'smirlar ko'cha "qo'liga tushib" qoladilar, ular maktabni tashlab, shunday maktabdan "uzilib" qolgan bolalar guruhiga tushib qoladilar, bu esa darbadarlik va xulq-atvorning asotsial ko'rinishlarga olib keladi. Agarda o'smir o'zida bilim va estetik ehtiyojlar, ma'naviy-axloqiy komillikka intilish kabi barqaror shaxsiy manfaat va xulq-atvor motivlarini yetarli darajada shakllantirsa, o'tish davri inqirozi ancha yengil o'tadi. O'smirning ibratli kishilarni nazarda tutib ish ko'rishi, oliy va istiqbolli maqsadlarga munosib taqlid qilishi sub'ektning istalgan yo'nalishdagi xulq-atvori, emotsiya va axloqini aniqlashga qodir. Bu kabi mo'ljalli ish tutish xulq-atvorning turli yo'nalgan motivlar qarama-qarshiligiga barham berish yoki ularni qaysidir ma'noda tekislash va o'smirlarni yanada ichki uyg'unligini ta'minlashga qodir. Shu bilan birga o'smirlik davri L.V.Vigotskiy (1960) ifodalaganidek, birgina formula bilan qamrab olinishi mumkin emasligini unutmazlik lozim. Uning xususiyatlarini tushunish uchun ushbu davrning psixik taraqqiyotiga dahldor ichki harakatga keltiruvchi kuch va ziddiyatlar o'rganilishi, o'smirlik davrining barcha belgilar majmui tabiatini ochuvchi o'ziga xos psixologik va ijtimoiy yutuqlarni ajratish lozim. Bunday bosh psixosotsial muvaffaqiyatlardan biri ilk bosqichda (12-14 yoshda), L.I.Bojovich fikriga ko'ra, o'smirlar o'z fikrini ifodalash va o'zini namoyon qilish imkoniyatini yaratuvchi o'z-o'zini anglash bosqichi, yakunlovchi bosqich (15-17 yosh) da esa o'z kelajak muammosini ilk bosqichga xos orzu havaslar asosida emas, balki o'zining haqiqiy imkoniyatlarini va tashqi sharoitlarni hisobga olgan holda hal etish zarurati bilan bog'liq o'z taqdirini o'zi belgilash hisoblanadi. O'smirlarning u yoki bu ijtimoiy vaziyatga nisbatan xulq-atvor reaksiyasining hali psixologik bo'lmagan, ammo o'zida uning shunga aylanish xavfini yashirgan o'ziga xos ko'rinishlaridan "opozitsiya" (qarshilik), "imitatsiya" (taqlid), "kompensatsiya" (og'ishlarning yo'qolishi), "giper-kompensatsiya", "emansipatsiya" (ozodlikka chiqish), "guruhlanishi", shakl-lanayotgan jinsiy mayllar bilan sharhlangan ayrim reaksiyalar (o'zgarishlar)ni sanab o'tish zarur.

"Opozitsiya" reaksiyasi - bu faol qarshilik. O'smiringa kutilmagan yuqori talablar, kuchi yetmaydigan ish, ota-ona yoki tarbiyachilarning yetarli darajada e'tibor bermasligi buning sababi bo'lishi mumkin. Opozitsiya bolalikda paydo bo'lib, o'smirlik davrida ham saqlanib

qoladi.

“Imitatsiya”(taqlid) reaksiyasi ma'lum timsolga taqlid qilishga intilishda namoyon bo'ladi. Taqlid timsoli - asotsial bo'lsa, bunday reaksiya xulq-atvor buzilishi sababi bo'ladi.

“Giperkompensatsiya” reaksiyasi o'smirning o'zi kuchsiz bo'lgan sohada yutuqqa erishishga intilishida ifodalanadi. Muvaffaqiyatsizlik ayrim hollarda asab buzilishlari bilan yakun topadi.

“Emansipatsiya” reaksiyasi kattalarning nazorati, qaramog'i va homiyligidan ozod bo'lishga intilishda namoyon bo'ladi. U kattalarning tartiblari, qonun va “andoza”lariga ham yoyiladi. Ozod bo'lish ehtiyoji mustaqillik, o'zini shaxs sifatida namoyon qilish, tan oldirish uchun kurash bilan bog'liq. Kundalik xulq-atvorda - bu “o'zicha” hamma ishni bajarmoq, keskin hollarda - undan ketish yoki qochishdir. AQShda bu hodisa ofatga aylandi: 1970 yilda 13-17 yoshlardagi 600 ming o'smirlar oilalari va internatlardan qochib ketdi. Rossiyada bunday hodisalar nisbatan kam sodir etilib, xulq-atvorning patologik buzilishlari sifatida baholanadi.

“Guruhlanish” reaksiyasi - filogenetik omma instinktidir. O'smirlar orasidagi guruhlar o'zlarining hali yetarlicha o'rganilmagan ijtimoiy-psixologik qonunlari asosida vujudga keladi va faoliyat yuritib, ular orasida “avtonom axloq” deb nomlanuvchi guruh ota-onalar, maktablar va qonunlar talablariga mos kelmaydigani ko'proq xavf tug'diradi. U ayniqsa voyaga yetmagan huquqbuzar va jinoyatchilarda kuchli ifodalangan. Aniqlanishicha, huquqbuzarlikning katta qismi o'smirlik guruhlari tomonidan sodir etilar ekan. Aynan guruh pedagogik qarovsiz o'smir xulq-atvorining boshqaruvchisi hisoblanadi. Ayniqsa, giyohvand (narkoman)lar, ijtimoiy tartibsiz, beqaror, asotsial xulq-atvor malakasiga ega o'smirlar guruhlarga oson birikadilar. Shu yerning o'zidayoq jinsiy mayllar bilan bog'liq reaksiyalarni ko'rsatib o'tish zarur. Ko'rsatilgan jinsiy reaksiya ko'rinishlari tarqalganligi ancha yuqori.

Bu yerda keltirilgan ko'pgina reaksiyalarni o'smirlik me'yori doirasida ko'rib chiqar ekanmiz, shu bilan birga ularning hech bo'lmaganda patologik ko'rinishlarga o'tish mezonlarini belgilab o'tish zarur. Masalan, A.E.Lichko (1977) fikricha, bu xil reaksiyalar quyidagi hollarda patologiyaga aylanishi mumkin, agarda:

- ular o'zlari vujudga kelgan vaziyat va mikro guruhlar doirasidan chetga chiqsa;
- ularga nevrotik buzilishlar qo'shilsa;
- generalizatsiyaga moyillik rivojlansa, ya'ni har xil vaziyatlarda paydo bo'lish yoki nomutanosib qo'zg'atuvchilar tomonidan yuzaga kelish qobiliyatining rivojlanishi;
- patologik stereotip xarakteri (xususiyati) namoyon bo'lsa;
- ma'lum jamiyatda ruxsat etilgan xulq-atvor buzilishlarining “cho'qqisidan” dan ohsa;
- ular ijtimoiy moslashuvni buzsa yoki qiyinlashtirsa.

Bu reaksiyalar patologiyaga aylangach, turli xulq-atvor ko'rinishlar, turli delikvent xatti-harakatlar (mayda o'g'rilik, haqorat, bezorilik va h.k), uydan qochish va darbadarlik, mastlik, fohishabozlik, giyohvandlik, suitsidal harakatlar va boshqa shaxs kasalliklari toifasiga doir buzilishlarni keltirib chiqarish mumkin.

So'nggi yillarda JSSTning maxsus komissiyalari tomonidan o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, butun dunyoda psixik kasalliklarning, jumladan shaxs kasalliklarining ham, keskin o'sishi kuzatilmoqda. Afsuski, bolalar va o'smirlar psixik buzilishlarining tarqalganligi, ular orasida shaxsiy buzilishlar chastotasi to'g'risidagi ma'lumotlar uncha to'liq emas va bir-biriga ziddir. Tajribaga ko'ra, psixonevrologga murojaat etish chastotasi bilan miqdori belgilangan ommaviy nerv-psixik salomatlikni faol baholash natijasi bir-biriga mos kelmaydi. Nerv-psixik patologiyasi ko'rinishlarining tarqalganlik ko'rsatkichlari tafovuti 40 % ga yetadi. Bunday qarama-qarshilik, bola psixikasining favqulodda murakkabligi, ontogenezning keskin bosqichlaridagi yuqori sezgirlik bilan bir qatorda eng yuqori mutanosibligi va jo'shqinligi bilan tushuntiriladi. Bundan tashqari bolalar va o'smirlarning psixik chegara kasalliklari u yoki bu ko'rinishlarini uchrash chastotasi to'g'risidagi axborotning har xilligi, shuningdek, bu buzilishlarning klinik manzarasi to'liq ifoda etilmaganligi, yagona metodik yondashuv va me'yor, patologiyaning aniq differensial o'lchovlarining mavjud emasligi, xulq-atvor reaksiyalarini izohlashdagi farqlar, shuningdek allaqachon rivojlanib ulgurgan og'ishlar holatidagina tashxis qo'yish ko'rsatmasi bilan ham

tushuntirilishi mumkin. Chegara kasalliklari etiologiyasi va epidemiologiyasi sohasidagi zamonaviy bilimlar darajasi ularning tashxisiga (diagnostikasiga) muhim tuzatishlar kiritishni talab qiladi. Chegara kasalliklari epidemiologiyasi, V.V.Kovalyov ta'kidlaganidek, bolalar psixik salomatligi ahvoli va dinamikasini tekshirishda shaxs-dinamik yondashuvsiz va bolalar hamda, ularni qurshab turgan mikromuhit taraqqiyotini ijtimoiy-psixologik tahlil qilish usullaridan foydalanmay turib to'liq bo'la olmaydi.

Psixik salomatlikni chegara patologiyasidan ajratish mezonlari muammosi so'nggi yillarda ko'pgina tadqiqotchilarning diqqatini o'ziga tortmoqda. Ular nerv-psixik salomatlik og'ishlarining boshlang'ich ko'rinishlarini mualliflar tomonidan turlicha nomlangan o'ziga xos guruhlariga birlashtirib ajratib ko'rsatishga harakat qiladilar. Bu muammo taraqqiyotning keskin davrida nerv-psixik salomatlik ahvolini tahlil qilishda o'z ahamiyatiga ega bo'ladi. Organizmning o'tish davrlarida fiziologik qayta tuzilishi ta'sirchanligini o'zgartiradi, uning ichki va tashqi omillar ta'sirining sezuvchanligini oshiradi. Psixologik ta'sirlarga javob berishda ham yuqori chidamsizlik kuzatiladi. Organizmning patologik reaksiyalarini odatda yuzaga keltirmaydigan omillar ham patogen ahamiyatga ega bo'lib boradi. Markaziy nerv tizimining kuchli qo'zg'alishi va faoliyatidagi murakkab tuzilishining o'ziga xos omillari muhit bilan o'ralgan organizm va alohida tizimlar orasidagi o'zaro ta'sir xususiyatini o'zgartirib, nerv-psixik kasalliklari vujudga kelishiga asos yaratadi.

Bolalar va o'smirlar gigienasi instituti tomonidan so'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlarda o'z ichiga motivlashmagan o'jarlik, harakatli qo'zg'alishlar, qo'rquv, patologik odatlarni olgan nevrotik va patoxarakterologik turdagi nerv-psixik og'ishlarning ortishi hollarida ontogeneznning keskin davrlari ahamiyati aniqlandi. Bu kabi og'ishlar bir qator 3-4 yoshli bolalarda topilib, keskin davrning o'tishi bilan bu buzilishlar miqdori kamaydi, shu bolalarning 5-6 yoshida esa, ya'ni ontogeneznning keyingi keskin bosqichiga o'tish chegarasida bu og'ish yana sezilarli darajada o'sdi (Shashkova I.A.). Bulardan keyingi keskin davrda, bolalarni maktabda o'qitilishining birinchi yilida tekshirilganda, bundan-da yuqori natijalar olindi. Klinikaga qadar darajadagi nerv-psixik og'ishlar ko'pgina birinchi sinf o'quvchilarida ham kuzatildi. Shu bilan bog'liq ravishda, bu kasalliklarni qanday qilib izohlash mumkin: bolalarning maktabga kirishiga doir ijtimoiy ahvoli o'zgarishlari bilan bog'liq moslashuv (adaptatsiya) hodisalari sifatidami yoki asosan inqiroz davrining biologik mohiyatiga ega endogen neyrohumoral (gormonal) o'zgarishlar natijasi sifatidamiq, degan savol tug'iladi. Keskin davrning o'tishi bilan kasallik belgilarining sezilarli kamayishi biologik omillar ahamiyati to'g'risida guvohlik bersa-da, birinchi sinf o'quvchilarining maktabga moslashmasligida ijtimoiy sharoitlar ahamiyatini ham hisobga olish zarur. Bolalar va o'smirlar orasida nerv-psixik kasalliklari u yoki bu ko'rinishlarining tarqalganligi to'g'risidagi ma'lumotlarni salmoqli me'yorlar bo'yicha takroriy va yoppasiga o'tkazilgan tadqiqotlar berishi mumkin. Bu kabi boshlang'ich va uncha ifodalanmagan hollarning faol va o'z vaqtida namoyon bo'lishi barqaror buzilishlarning ilk terapiyasi va amaliy profilaktikasiga imkon berishi mumkinligi uchun, ular nafaqat ilmiy, balki amaliy munosabatlarda ham muhim ahamiyatga ega.

Bolalar va o'smirlar nerv-psixik salomatligi tadqiqotlari bu davr- yetuklik davri salomatligi asosi bo'lganligi uchun va bu ontogeneznning nisbatan katta bo'lmagan davri bir qator keskin bosqichlarni – o'smirning o'zi va atrofida u uchun eng murakkab davr bo'lmish pubertat (jinsiy yetilish) davri kabi eng muhim davrlarni – o'z ichiga olgani uchun ahamiyatga egadir.

12 yoshli o'smirlarning nerv-psixik salomatligi tekshirilganda, bolalarning bir qismida astenonevrotik xarakterdagi og'ishlar ham mavjudligi aniqlandi. Bolalar uyquning buzilishi, o'ta charchash, bosh og'rig'i, yomon ishtaha, ishga layoqatning pasayishi, ayrimlari esa oftob yoki transportga chidamsizlik, bosh aylanishi, hushidan ketish hollari (vegetativ-qon tomirlari kasalliklari)dan arz qilsalar, boshqalarida asosan nevrotik hodisalar kuzatiladi: turli miyaga o'rnashib qolgan odatlar, qo'rquvga moyillik, tungi enurez, oyparastlik, alahsirash, ko'ngli noziklik, yig'loqilik va b. Agar 12 yoshli bolalarda, ya'ni pubertat davrining birinchi fazasida u yoki bu og'ishlar aniqlangan bo'lsa, ikkinchi fazasi - 14-15 yoshli o'smirlarda kasalliklar chastotasi yuqori bo'lib chiqdi, shuningdek bu kasalliklar 8-sinf o'quvchilarida ham kuzatildi. Bu o'smirlarning 16 yoshida astenonevrotik hodisalar miqdori kamayib, alohida hollardagina namoyon bo'lgan.

Shunday qilib, bu tadqiqotlar natijasi o'smirlarning astenonevrotik xususiyatiga ega shikoyatlarining vujudga kelishida psixofiziologik pubertat perturbatsiyalar ahamiyatini ko'rsatadi. Shu bilan birga anamnestik (kasallik tarixiga doir) ma'lumotlar tahlili homiladorlik, tug'ruq patologiyasi, jismoniy holsizlanish kabi o'smirlar nerv-psixik salomatligidagi turli og'ishlarning vujudga kelishidagi salbiy biologik omillar haqida so'z yuritishga imkon beradi. Sog'lom bolalar va o'smirlar bilan nerv-psixik salomatlik og'ishlariga ega bo'lgan o'smir va bolalar anemnezi ma'lumotlarini qiyoslab tahlil qilinganda, ular orasidagi farqlar ko'pgina mikroijtimoiy sharoitlar (ota-onalar savodxonligi darajasi, oila byudjeti, uy sharoitlari va b.) bo'yicha ham kuzatildi. Ayniqsa, ichki oilaviy munosabatlarda (oilalarning a'zolarining xarakter xususiyatlari, maishiy ichkilikbozlik va surunkali alkogolizm bilan bog'liq nizo va ajralish hollari) ham bu farqlar ancha katta ekan. Tekshiruv natijalari bolalar va o'smirlar nerv-psixik salomatligining ko'p omilliligi haqida guvohlik beradi va uning buzilishlari vujudga kelishida somotogen, psixogen va sotsiogen etiologiyasi (kelib chiqishi)ni farqlash imkonini beradi.

Tanlanmagan ommaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ikki qarama-qarshi holat - salomatlik va kasallik orasida ko'pincha aniq chegara bo'lmaydi. Bu ayniqsa, nerv-psixik kasalliklariga tegishli bo'lib, shu sababli chegara holatlari eng dolzarb tibbiy va biologik muammolardan biri bo'lib qoldi. Salomatlikdan kasallikka o'tishida ketma-ket o'rin almashuvchi fazalar mavjud: kasallikning vujudga kelishiga sabab bo'lgan eng yuqori tajangligi va kamayishi, moslashuv mexanizmlarini, ularning faollashuvini o'z ichiga olgan. Psixogigiena va psixiatriya oldida moslashuv mexanizmlari tajangligini qanday klinik holatlar aks ettiradi, ularning kamayishi to'g'risida nima guvohlik beradi, eng birinchi kasallik belgilaridan qaysilari salbiy bashoratga ega, klinik hodisalarning qaysilarini himoyalovchi, kompensatorlik, patologik deb hisoblash mumkin va shunday turdagi klinik va klinikagacha holatlar qancha ko'p uchraydi kabi savollarga javob berish vazifasi turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Merlin V.S. Leksiya ro'sixologii motivov shelveka. 1971– S. 46.

Nekrasov V.R., XYdadov N.A., Rikkenxan L., Frester R. «RsixoregYIYatsiYa v rodotovke srortsmenov». M.:FiS. 1985. – S.74.

Retrovskiy A.V., Yaroshevskiy M.G. «Rsixologiya IYg'ati». M. 1990. – S.241.

RaYgorodskiy D.Ya. «RraktisheskaYa rsixodiagnostika», Metodiki i testy, Samara 1999. – S.98.

Sandomirskiy M.E. «Zashchita ot stressa». M. 2002. – S.26.

Sele G. «Stress bez distressa». M.Rrogress, 1979. – S.338.

Internet saytlari:

<http://koob.rY>

<http://librarY.bY>

<http://narod.rY>