SPORTCHILARDA IJTIMOIY–PSIXOLOGIK TRENING VA UNI TASHKIL ETISH

Radjabov Akmal Abduxaliqovich

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika kafedrasi assistenti

Annotatsiya: Maqolada sportchi faoliyatiga ta'sir etadigan stresslarning oldini olish, ijtimoiy–psixologik trening maqsadi, samarasi, ta'sir doiralari va ularning psixologik xususiyatlari psixokorrektsion va psixodiagnostik tahlillari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Trening, stress, affekt, neyrotizm, depressiya, korrektsion bosqich, diagnostik bosqich, stress faktorlariga ta'sirchanlik ruhiy inqiroz stressorlar, xavotirlanish darajasi va boshqalar.

Аннотация: В статье рассмотрены психокоррекционно–психодиагностический анализ профилактики стрессов, влияющих на работоспособность спортсмена, цель, эффект, сферы влияния социально-психологического тренинга и их психологические особенности.

Ключевые слова: Тренировка, стресс, аффект, невротизм, депрессия, коррекционный этап, диагностический этап, подверженность стрессовым факторам, психический кризис, стрессоры, уровень тревожности и др.

Abstract: The article considers the psychocorrection and psychodiagnostic analysis of the prevention of stresses affecting the athlete's performance, the purpose, effect, spheres of influence of socio–psychological training and their psychological characteristics.

Key words: Training, stress, affect, neuroticism, depression, corrective stage, diagnostic stage, sensitivity to stress factors, mental crisis, stressors, level of anxiety, etc.

O'tkazilgan ijtimoiy-psixologik trening o'ziga xos ixcham tuzilishi, ilmiy yo'nalganligi, hayotiy yechimlar bilan asosliligi hamda jamoaviy o'quv-tarbiya jarayoni sifatida qulay va zamonaviyligi bilan alohida ahamiyat kasb etadi.

Sotsial trening– insonning munosabat va faoliyatga to'g'ri yondoshuvini o'rgatish uchun bajariladigan mashqlari va xatti-harakatlari tizimidir. Trening jarayoni– har bir mashqda uning rahbari qanday ustanovka (yo'nalish) berishidan iboratdir. Treningning asosiy maqsadi– asosan shaxsda salbiy emotsional kechinmalarni oldini olish, uni bartaraf etish hamda sport jamoasida ijobiy munosabatni shakllantirishga yo'nalgan bo'ladi.

Treninglar ko'pincha uch qismdan tashkil topgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

1. Psixofiziologik aloqa o'rnatish.

2. Psixologik aloqani kuchaytirish.

3. Psixodrama jarayoni.

Treningning asosiy yo'nalishi (ustanovkasi): rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni idrok etishni tashkil qilish zarur, chunki trening uni qatnashchilarida trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatni shakllantirish zarur.

Trening faoliyati 10-12 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi. Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Sport guruhidagilarga trening ishtirokchilarining soni 5-15 nafar bo'lishi mumkin. Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy mashqlarni shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u xolda psixologik trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olish kerak. Jumladan:

-bir-biriga samimiylik, xayrixohlik;

-bir-biriga ishonish va o'zaro ishonch;

-mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqat usullariga baho berish;

-ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi haqidagi taassurotlarini shu zahotiyoq trenerga ma'lum qilish;

-topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy farazga mo'ljallanganligi;

-jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik;

-trening jarayonida xech kimga xech qanday maslaxat bermaslik;

-"Bu yerda va hozir" –degan shartni bajarish ya'ni trening paytida ro'y bergan hamma narsa tashqariga olib chiqilmasligi va xozirgi muloqotda nimalarni xis etayotganligini ma'lum qilmaslik;

-tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolari roziligiga binoan qatnashishligi kabilar.

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazish va uning sermahsullik muvaffaqiyati ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushinish darajasiga ham bog'liqdir.

Treningni tashkil etishda quyidagi murakkab holatlarni inobatga olish va ularni izchil ravishda nazarda tutish maqsadga muvofiq;

1.O'zidagi shaxsiy ichki to'siqlarni yengish, barcha ishtirokchilarning ko'zlariga to'g'ridan-to'g'ri va dadil qaray olish;

2. O'yin faoliyatining boshida yaratilgan vaziyat eng omilkor va qulay bo'lishini esda tutish;

3. Treningni muvaffaqiyatli o'tkazish trenerdan intellektual-psixologik jixatdan ko'p kuch sarflash va bioquvvatni talab qilinishini;

4. Treningda ishtirokchilarni o'zaro bir-biriga ishongan holda samarali ta'sir etish muhitini yaratishni.

Har bir ishtirokchi o'zini trening va trening yuzasidan improvizatsiya qilishga tayyorlashi lozim.

Sportchi shaxsning shakllanishi uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish muhim sanaladi:

1. O'zaro munosabatni yaxshilash.

2. Guruh va sportchilar jamoasini jipslashtirish.

3. Har bir kishida o’z qobilyatiga ishonchni mustahkamlash.

4. Xarakterdagi tundlik, tajovuzkorlik va boshqa salbiy sifatlarga barham berish.

Trening o’tkazishdan maqsad shuki, sportchi shaxsda mavjud salbiy kechinmalarni bartaraf etish va ongida ijobiy xususiyatlarni rivojlantirish. Buning uchun yana quyidagilarga e’tibor berish o’rinli:

a) trening qatnashchilarining bir-birlariga ijtimoiy-psixologik jihatdan moslashishga e’tiborni qaratish va atrofdagilar bilan munosabatini mustahkamlash;

b) trening qatnashchilarida o’z hayotini sezilarli darajada o’zgartirishiga erisha olish.

Ijtimoiy-psixologik treninglar quyidagicha tartibni taqazo etadi:

1. Ma’lum sotsial psixologik bilimlarni egallash.

2. O’zini va atrofidagilarni to’g’ri tushunish.

3. Sportchi shaxsidagi mavjud psixologik nuqsonlarni bartaraf etish, ularni diagnostika qilish va uning faoliyatiga ta’sir etuvchi to’siqlarni olib tashlash.

4. Shaxlararo munosobatlarning individual usullarini o’rganish va ularni samarali qo’llash.

5. Trening mashqlarida qatnashish jarayonida o’zini erkin tutish.

Treningni o’tkazishda bir necha printsiplarga amal qilish lozim.

1. Erkinlik printsipi.

2. O’zini-o’zi diagnostika qilish pritsipi.

3. Kamchilik va xatolarini tuzatishga intilish pritsipi.

Trening 10-12 nafar sinaluvchidan boshlab, 40 nafargacha sinaluvchilarda o’tkazilishi mumkin. Mashg’ulot har soatlik tanaffusi bilan (10 minutgacha) kamida 3-4 soat davom etishi kerak.

Trening o’tkazish uchun tavsiyalar. Trening mashg’ulotlarini o’tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish, ularning mustaqil ishlashiga imkoniyat yaratish kerak bo’ladi. Biron-bir qatnashuvchini muhokama qilish mumkin emas. Biror shaxs o’zini baland tutmaslik lozim. Psixolog xarakter-xislati va munosabati bilan qatnashuvchilarni psixikasiga salbiy ta’sir o’tkazmasligi muhim shartlardan hisoblanadi.

Treningni o’tkazuvchi uchun shart bo’lgan ishlar:

1. Muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg’ulotda trener treningni maqsadi va vazifasini batafsil tushuntirib borish.

2. Navbatdagi mashg’ulot ko’rsatmasini berish.

3. Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni to’liq nazorat qilish.

4. Trening dasturi mazmunini trening maqsadi asosida tahlil etish.

5. Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.

6. Qatnashuvchilarning emotsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish.

7. Har bir mashg'ulotni yakunlash va uyga vazifa berish.

8. Mashg'ulot oxirida trener to'g'risida qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkoniyat berish lozim.

Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar buyicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

Psixologik trening o'tkazishning umumiy qonun-qoidalari:

1) Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tirishlari zarur.

2) Qatnashchilar soni 15 nafardan ortmasligi shart.

3) Psixolog qatnashchilar bilan birga treningni barcha topshiriklarini ketma-ketlikda bajarishi shart.

4) Qatnashchilarning har biri barcha mashg'ulotlarda qatnashishi lozim.

5) Treningni o'tkazuvchi trenir mashg'ulotlarini mahorat bilan boshqarishi kerak ya'ni har bir mijozning fikrini qo'llab-quvvatlashi va uni rag'batlantirib borishi zarur.

6) Treningni boshqaruvchi trenir qo'yilgan muammolarni qatnashchilarning o'zlari hal qilishlari uchun qulay sharoit yaratishi kerak;

7) Mashg'ulot davomida qatnashchilar o'z ta'surotlarini yozib borishi uchun kundalik tutishga ruxsat berish lozim.

8) Barchani diqqat bilan tinglab borish.

9) Barcha qatnashchilar ko'nglidagi gapni ruy-rost va samimiy gapirishi shart.

10) Qatnashchining biron-bir nuqsoniga e'tibor bermaslik kerak.

11). Trening jarayonida hech kimga hech qanday maslahat berish mumkin emas.

12) Trening jarayonida erkin «bu yerda» va «hozir» kabi so'zlarni ishlatish shart.

13) Trenir har bir mashg'ulotni yanunlab, qatnashchilardan trening to'g'risidagi ta'surotlarini so'rashi lozim.

14) Trenir albatta, uyga vazifa berishi va uni bajarilishini nazorat qilishi lozim.

Treningni muvaffiqiyatli o'tkazish va uning sermahsulligi ko'pincha boshqaruvchi bilan qatnashchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushunish darajasiga ham bog'liqdir.

Tadqiqot maqsadini amalga oshirishda belgilangan vazifalarni bajarish uchun korrektsion bosqichda ma'lum bir shkalalar, ya'ni xavotirlanish, neyrotizm va stress faktorlarga ta'sirchanlik bo'yicha yuqori ko'rsatkichga ega bo'lgan (86 nafar) sportchilar bilan korrektsion treninglar amalga oshirildi.

Treningni asosiy maqsadi sportchilarda stressli kechinmalarni oldini olish, uni boshqarish va bartaraf etishni shakllantirishdan iborat edi. Shunga ko'ra, trening vazifasi sifatida quyidagilar belgilandi:

-xavotirlanish darajasini me'yorlashtirish;

-neyrotizm shkalasi bo'yicha ko'rsatkichlarni pasaytirish;

-stress faktoriga ta'sirchanlikni yo'qotish;

-psixokorrektsion mashqlardan so'ng sinaluvchilardagi o'zgarishlarni qayd qilish va samaradorligini baholash.

Trening qatnashchilari sifatida BO'SMlarda o'tkazilgan tajribalardan salbiy natija olingan BTG va OSMG sportchilaridan tanlab olindi. Ularning soni 86 nafarni tashkil qildi. Mashg'ulotlar to'rt hafta davomida har haftada besh kun o'tkazildi. Mashg'ulotning davom etish vaqti 35 daqiqadan 40 daqiqagacha vaqt oralig'ida amalga oshirildi.

Psixokorrektsion faoliyat psixokorrektsion kompleks dasturi yordamida amalga oshirildi. Mashg'ulot bir-biriga bog'liq bo'lgan to'rt bosqichdan iborat bo'ldi. Bular:

1) tayyorgarlik (diagnostik) bosqichi.

2) korrektsion bosqich.

3) korrektsion faoliyatni samaradorligini aniqlovchi bosqich.

4) yakunlovchi (baholovchi) bosqichlar shakllantirildi.

Sportchilarda stressli kechinmalarni bartaraf etishni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik treninglar dasturining asosiy bosqichlari

Bosqichlar	Maqsadli yo'naltirish	Mavzu yoki mashg'ulotlar mazmuni
Tayyorgarlik bosqichi	Sportchilarning murabbiylari bilan birlamchi suhbat o'tkazish. Guruhlarda sportchilar bilan ishlash jarayonida qonun va qoidalarni aniqlashtirib olish. Diagnostika natijalariga qarab guruhlarni shakllantirish	Suhbat, sportchilarning mashg'ulot va musobaqa jarayonida kuzatish hamda ularni natijalari bilan tanishish
Birinchi bosqich- Boshlang'ich	Guruhiy yaqinlik, stressli kechinmalar bilan kurashish motivatsiyasini kuchaytirish. O'z tanasini vizual texnika yordamida tahlil qilish. Stress holatlarini tana orqali namoyon qilishni mashq qilish	Vizual ko'nikmalarni shakllantirish uchun mashqlar: "Pashsha", "Stulni ishlatishning 50 xil usuli", "Sinesteziya", "Zinapoya" Ixtiyoriy diqqatni shakllartirish bo'yicha mashqlar: "G'isht", "Xavotir hissini o'chirish" psixotexnik mashqlar.
Ikkinchi bosqich- O'tuvchi	Mashq qilish jarayoni samaradorligini oshirish. Sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlik. Musobaqa jarayonlariga moslashish. Musobaqa vaqtida stressli holatlar va xatti-harakatlarni vaziyatli boshqarish	"Vaqt" hissini rivojlantirish, "Individual vaqt", psixotexnik mashqlar. O'zini boshqarish uchun mashqlar: trenirovkalarga psixologik tayyorlik, "Ideomotor yo'naltirish"; musobaqalarga psixologik tayyorlik: "Termometr"; o'yin vaqtida o'zini boshqarish: "Chiqish"; "Mening ikkinchi ismim Ishonch"
Uchinchi bosqich- Asosiy	Musobaqadan oldingi stressli kechinmalarni boshqarish malakasini rivojlantirish. Tashqi va ichki stressorlarni nazorat qilish va korrektsiya qilish. Taktik tafakkurni shakllantirish. Ichki psixik holatni va aqliy jarayonni boshqarish. Jismoniy va psixologik bosimdan keyin psixologik tiklanish	Diqqatni to'plashga bo'lgan mashqlar: "Charxpalak". diqqatning ko'chishiga mo'ljallangan mashqlar "Barmoqlarni yo'qligi". O'zini boshqarishga yo'naltirilgan mashqlar: "Qaynoq chaynak". Relaksatsiyaga o'rgatish: "Kontrast", "Psixopauza". Ideomotor mashqlar: "O'ziga buyruq berish". Fotografik ko'rinish orqali holatlarni korrektsiya qilish
To'rtinchi bosqich- Yakunlovchi	Tiklanish jarayoni orqali faollikni oshirishga ta'sir o'tkazish. Mental trening ko'nikmalarini o'zlashtirish. O'zini boshqarish ko'nikmalarini o'zlashtirish	Mental trening mashqlari: "Boshqa shaklga kirish", "Chempion", muvaffaqiyat hissini shakllantirish. Autogen mashqlar trenirovkasi. Koping strategiyasi. Psixoregulyatsiya seanslari. Yakunlovchi qayta aloqa.

Diagnostik bosqichning maqsadi: sportchilar tashqi va ichki xatti-harakatlarini boshqarishini nazorat qilish, muvafaqqiyatsizlik vaqtida boshqarishni aniqlash, psixologik korrektsiyani shakllantirishning umumiy dasturini ishlab chiqish.

Korrektsion bosqichning maqsadi: sportchilarni stressli kechinmalardan ijobiy emotsional holatlarga tezroq o'tishini ta'minlash, psixologik o'zini-o'zi boshqarishga o'rgatish, sport faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishdan iborat.

Korrektsion faoliyat samaradorligini baholash bosqichining maqsadi: o'zgarishlarning psixologik mazmuni va dinamikasini o'lchash, ijobiy xatti-harakat reaktsiyalarini paydo bo'lishini ta'minlash va o'zini baholash holatini ijobiylashtirishdan iborat.

Yakunlovchi (baholovchi) bosqichning maqsadi: sportchilarning psixofiziologik treningdan oldingi va keyingi holatlarini taqqoslab, samaradorligini baholash va xulosalash edi.

Trening o'tkazilganidan ikki haftadan so'ng sinaluvchilarda psixodiagnostika o'tkazildi. Psixodiagnostika bo'limida Dj.Teylorning "Xavotirlanish darajasini aniqlash" metodikasi,

Yu.Xaninning “Sportchilarning musobaqaga psixik tayyorgarligini aniqlash” metodikasi va G.Yu.Ayzenkning “Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash” metodikalari qo’llanildi.

Korrektsiyadan keyingi natijalar tahliliga o’tamiz: Asosiy respondentlar orasidan korrektsiyaga muhtoj bo’lgan sinaluvchilar tanlab olindi va ularning natijalarini korrektsiyadan oldingi hamda korrektsiyadan keyingi metodikalar tahlili ko’rsatgichidagi ishonchli farqlar bilan solishtirildi. Natijalar tahliliga ko’ra, quyidagi holatlar kuzatildi. Dj.Teylorning xavotirlanish darajasini aniqlash shkalasi bo’yicha sinaluvchilarda korrektsiyadan oldin quyi 8 ball (15 nafar), o’rtacha 19,5 ball (41 nafar), yuqori 36 ball (30 nafar) aniqlangan bo’lsa, korrektsiyadan keyin sinaluvchilarda bu ko’rsatkich quyi 6 ball (69 nafar), o’rtacha 14,5 ball (14 nafar), yuqorisi 24,5 ball (4nafar)ni tashkil qildi. Bu ***(P≤0,001) yuqori foizli ishonch darajasidagi farq ko’rsatkichini ifodaladi. Demak, sinaluvchilarda xavotirlik darajasining pasayganligini kuzatishimiz mumkin.

Yu.Xaninning “Sportchilarning musobaqaga psixik tayyorgarligini aniqlash” metodikasini tahlil qilganimizda, musobaqada emotsional barqarorlik, sportda o’zini boshqarish, musobaqa motivatsiyasi, barqarorlik-to’siqlarga bardoshlilik omillarida ishonchli farqlar kuzatilmadi. Stress faktorlarga ta’sirchanlik omilidagina sinaluvchilarda ishonchli farq mavjud ekanligi aniqlandi. Natijalarni tahlil qilganimizda, sinaluvchilarda korrektsiyadan oldin quyi 6,97 ball (9 nafar), o’rta 13,03 ball (21 nafar), yuqori 29,08 ball (56 nafar) aniqlangan bo’lsa, korrektsiyadan keyin sinaluvchilarda bu ko’rsatkich quyi 3 ball (65 nafar), o’rtacha 9 ball (13 nafar), yuqori 15 ball (8 nafar) ni tashkil etdi. Bu ko’rsatgichlar ***(P≤0,001) yuqori foizli ishonch darajasidagi farq mavjudligini ifodalaydi. Demak, sinaluvchilarda stress faktoriga ta’sirchanlik darajasi pasayganligini kuzatishimiz mumkin.

G.Yu.Ayzenkning “Individual-tipologik xususiyatlarni aniqlash” metodikasini empirik tahlili shuni ko’rsatdiki, ekstrovert va introvert shkalasi bo’yicha ishonchli farqlar kuzatilmadi. Neyrotizm shkalasi bo’yicha natijalar tahliliga e’tibor berganimizda, korrektsiyaga muhtoj sinaluvchilar mavjudligi aniqlandi. Ular bilan psixokorrektsion ishlar amalga oshirilganda, korrektsiyadan oldingi va korrektsiyadan keyingi holatlar ko’rsatkichlari o’rtasida ishonch darajasidagi farqlar mavjudligi aniqlandi.

Sinaluvchilarda neyrotizm shkalasi bo’yicha korrektsiyadan oldin quyi 9,25 ball (12 nafar), o’rtacha 18,09 ball (23 nafar), yuqori 22,03 ball (51 nafar)da ifodalagan bo’lsa, korrektsiyadan keyin bu ko’rsatkich quyi 6,03 ball (71nafar), o’rtacha 12,04 ball (10 nafar), yuqori 17,01 ball (5 nafar)da ifodalandi. Bu ko’rsatgichlar ***(P≤0,01) yuqori foizli ishonch darajasidagi farq mavjudligini ifodalaydi. Demak, neyrotizm shkalasi bo’yicha ham sinaluvchilar o’rtasida natijalarning kamayganligini kuzatishimiz mumkin Bundan ko’rinadiki, korrektsiyadan so’ng sportchilarda asabiylashish, emotsional beqarorlik darajasi kamayganligi kuzatiladi. Korrektsion trening dasturi sportchining xatti-harakatlariga ijobiy ta’sir qilgani namoyon bo’ladi.

Olingan tadqiqot natijalarini tahlil qilish vaqtida korrektsion ma’lumotlardan oldingi va keyingi holatlar o’rtasida korrelyatsion bog’liqlik mavjud yoki mavjud emasligi tahlil qilindi. Natijalar tahliliga ko’ra, eksperimentdan oldingi va keyingi ko’rsatkichlar orasida juda yuqori ishonch darajasidagi korrelyatsion bog’liqlik qonuniyati mavjudligini kuzatishimiz mumkin. Barcha (uchta) metodika bo’yicha ham ishonch darajasidagi korrelyatsion bog’liqlik qonuniyati mavjud ekanligini kuzatdik mumkin (* P≤0,05, ** P≤0,01, ***R≤0,001).

Korrektsion rivojlantiruvchi treninglar yordamida stressli kechinmalarni yengish va sportchi emotsional holatini barqarorlashtirish mumkin ekanligi olib borgan tadqiqotmizning amaliy tahlillarida o’z isbotini topdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. –T.: 2017. –№6 (766)-son. -229 b.

2. O'zbekiston Respkublikasi Prezidentining 2019 yil 4-dekabrdagi PF-5887-sonli "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishning mutloqo yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to'g'risida" Farmoni. –T.: 2019. -B.1-2.

3. 2019-2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontseptsiyasi. Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-sonli Qaror./Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.14.02.2019y.09/19/118/2612-sonli.–T.: 2019. -B-1-3.

4. Abdurasulov R.A. O'quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg'ulotlarining o'rni. Monografiya. –Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013. -204 bet.

5. Алёшков И., Джанузаков К. Индивидуальная подготовка-проблема № 1. //Футбол-хоккей. –М.:1994. –№ 32. -С.12-13.

6. Barotov Sh. R. Psixologik xizmat. –T. 2018. -346 b.

7. Gazieva F.E, Sportda guruhiy jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari:.Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori(PhD) ilmiy darajasini olish uchuchn tayyorlangan dissertatsiya avtoreferati. –Toshkent.: 2019. -55 bet.

8. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. –М.: 1997.-272 с.

9. Е.Миронов. Стресс. –Москва.: Санкт-Петербург. 2003. 10-бет

10. Загайнов Р.М. Психолог в команде. –М.: Фис. 1994. -144 с.

11. Селье Г. Стресс без дистрессап. –М.: Прогресс. 1999. -134с.