

Спортчи Ҳарбий Хизматчилар Мусобақа Олди Стресс Ҳолатини Олдини Олишнинг Психологик Омиллари

Э. Н. Сирлиев

Ўзбекистон Республикаси жамоат хавфсизлиги университети “Ҳарбий ватанпарварлик, маънавий-маърифий тарбия ва ёшлар билан ижтимоий ишлаш” кафедраси катта ўқитувчиси, психол. ф. б. ф. д. (PhD)

Анотация: Мазкур мақолада спортчи ҳарбий хизматчиларда мусобақа олди учрайдиган тушқинлик ва стресс ҳолатлари олдини олишнинг психологик омиллари кўрсатилган.

Долзарблиги. Спортчи ҳарбий хизматчилар мусобақа олди функционал ҳолатининг мазмуни ва унинг класификацияси ҳақида сўз борганда, албатта стресс ҳолатини ўрганиш борасида муаммоларга дуч келамиз. Бироқ турли ҳаётий вазиятларда намоён бўлувчи турфа хилдаги инсон ҳулқ-атворини ўрганиш борасидаги тадқиқотлардан олинган бу мавҳум термин, “стресс” ва “функционал ҳолат” тушунчаларининг ўзаро алоқадорлигини очишга имкон бермайди.

Ўтказилган кўплаб табиий ва экспериментал тадқиқотлар шуни кўрсатадики, экстремал вазиятларда спортчи ҳолатида юз берувчи ўзгаришларга оид жуда катта ва қизиқарли маълумотлар тўпланган. Спортчи мусобақа олди функционал ҳолатида ташқи таъсир этувчи омилларга жавоб реакцияларининг пайдо бўлиши ва шаклланиши борасидаги умумий қонуниятлар борлигини ўтказилган тадқиқотлар тасдиқлайди.

Спортчининг мусобақа олди фаолияти – доимо “хавотир”да бўлишни талаб қиладиган жараёнدير. Спортчида мусобақа олди босим шунчалик кучли бўлиши мумкинки, у спортчида турли даражадаги стрессларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Стресс эса спортчининг фаолиятига салбий таъсир этиб, жиддий бузилишларга олиб келиши мумкин. Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, бўлажак спортчиларни фаолиятга психологик жиҳатдан тайёрлашда, уларга экстремал вазиятлардан чиқиб кета олиш ва мураккаб шароитларда ўз-ўзини назорат қилиш малакасини сингдириш лозим. Бу эса ўз ўрнида долзарблик талаб қиладиган муаммолардан бири десак муболаға бўлмайди.

Ўрганилганлик ҳолати. Стресс – инглизча “stress” сўзидан олинган бўлиб, жиддийлик, кескинлик, зўриқиш деган маънони англатади. Стресс – оғир жисмоний ва мураккаб ақлий юкламалар, ишлар меъеридан ошиб кетиб, хавфли вазиятлар туғилганида зарурий чора-тадбирларни зудлик билан топишга интилганда вужудга келадиган ҳиссий зўриқишлар. Мана шундай шароитлар ва вазиятларнинг барчасини бирон бир эмоция тури рўёбга чиқаради. [3; 23-б]

Психология фанига стресс тушунчасини олиб кирган олим канадалик физиолог Г. Селье (1936) саналади. У стрессни тадқиқ қилишда мослашув аломати (адаптацион синдром – юнонча “syndrome” белги, аломат, кўриниш мослашуви демакдир) масаласига, унинг фаолиятга ижобий ҳамда салбий таъсир этишига алоҳида аҳамият берган. Шунингдек, экстремал (лотинча “extremus” фавқулоддаги ҳолат, энг охирги вазият маъносини англатади) вазиятлардаги, мураккаб жараёнлардаги стресснинг ўзига хослиги, фаолиятни қайта ташкил қилишгача (дезорганизация лотинча “deorganisation” французча ташкилот, тузилма

маъносини билдиради) олиб бориши, шунга ўхшаш шароитларда шахс хулқини башорат этиш (прогноз юнонча “prognosis” маъносини англатади) имкониятлари Г. Селье томонидан ўрганилган. [3; 23-б]

Стресснинг юзага келиш сабаблари илмий нуқтаи назардан турлича изоҳланади. Жумладан, энг машҳур қараш сифатида Г. Сельенинг стресс назариясини олишимиз мумкин. Унга кўра, дунёдаги жамийки биологик мавжудотлар муҳим механизмга – мувозанатни таъминловчи қурилмага эга. Ички ва ташқи стрессорларнинг кучли ҳамда давомий таъсирлари мувозанатнинг бузилишига олиб келади. Организм ушбу вазиятда ўзининг юқори даражадаги ҳимоя – мослашув реакциясини намоён қилади. Кўзғалиш ёрдамида организм ташқи таъсирга мослашишга уринади. Айнан шу таъсир стресс ҳолати ҳисобланади. Таъсир йўқолмаса стресс кучаяди, ривожланади ва организмда бир қанча ўзгаришларга олиб келади. Хавотирнинг турғунлиги ҳамда давомийлиги инсон хатти-ҳаракатида қуйидаги ҳолатларни кетириб чиқаради: иштаҳанинг бузилиши; уйқусизлик; хатти-ҳаракатлардаги пассивлик. [4; 23-б]

Бундай физиологик бузилишларнинг давомийлиги инсонни стрессга олиб боради. Организм эса ўзини ҳимоялашга, таъсирни сўндиришга ҳаракат қилади. Аммо биламизки, организмнинг кучи чексиз эмас ва жиддий стресс вазияти вужудга келганда, инсон буни кўтара олмайди. Натижада турли хил ҳасталиклар пайдо бўлади, стресс ўта кучли бўлган ҳолатларда ўлимлар ҳам кузатилган. Стресснинг физиологик, психологик, шахсий ҳамда тиббий белгилари мавжуд бўлиб, уларнинг исталган тури доимо ҳиссий кўзғалиш билан биргаликда кечади. Стресс ҳолатининг белгилари мутахассислар томонидан қуйидагича ажратилган.

Физиологик белгилари: юрак уришининг ва нафас олишнинг тезлашиши, юз терисининг қизариши ёки оқариши, терлаш, қон таркибида адреналин миқдорининг кўпайиши.

Психологик белгилари: психологик функциялар динамикасининг ўзгариши, тафаккур операцияларининг секинлашуви, диққатнинг бўлинувчанлиги, хотиранинг пасайиши, қарор қабул қилиш жараёнининг пассивлашуви.

Шахсий белгилари: ироданинг бутунлай йўқолиши, ўз-ўзини назорат қилишнинг пасайиши, хулқ-атвордаги стереотиплик ва пассивлик, кўркув, хавотир, сабабсиз безовталиқ, ижодкорлик қобилиятининг йўқолиши.

Тиббий белгилар: неврознинг ортиши, хушдан кетиш, аффектлар, бош оғриғи, уйқусизлик. [5; 23-б]

Айрим олимлар эса стрессни таснифлашнинг бошқачароқ усулини яратганлар. Улардан энг машҳури М. Фридманга тегишли бўлиб, у шахсларни икки гуруҳга: А ҳамда Б гуруҳларга ажратишни таклиф қилади. Бу гуруҳга мансуб кишилар бир-биридан стрессга муносабатига, стресс вақтда ўзини назорат қила олиш қобилиятига, хулқ-атворида кўра фарқланадилар.

А гуруҳга кирувчи шахслар кичкина баҳона юзага келиши билан аччиқланади, арзимаган вазиятга ҳам фаол жавоб қайтардилар. Улар кўпинча асабий кайфиятда юрадилар, муаммонинг қийинлик даражасини ошириб кўрсатадилар, иложи борича кўпроқ ишни кам вақт оралиғида бажаришга ҳаракат қиладилар, бесабр, одатда доимий хавотирда юриб камдан кам ҳолатда хотиржам бўлади. Улар енгилишга қарамасдан ҳам мақсадга эришишга интилади, жамоада доминантликни, тартиблиликни, рақобатни қўллаб-қувватлайди. Нутқи тез ва узиловчан, фаол жестлари билан ажралиб туради. Тез юради, тез ейди, низога мойил.

Б гуруҳга кирувчилар А гуруҳдагиларнинг акси бўлиб, улар барқарор, ҳаракатлари ўлчанган, ўйлаб иш қиладиган, “етти ўлчаб бир кесадиған”лардир. Биринчиликка интилмайдилар, лекин ишлари ижобий натижага эришишини билсалар бошқарувчанликни ўз қўлига олади. А гуруҳдаги шахслардан бошқарувчилар, Б гуруҳдагилардан эса уларга мослашувчи шахслар етишиб чиқади. [4; 45-б]

Спорт мусобақалари олдидан спортчи ҳарбий хизматчиларда учрайдиган стрессларни олдини олишда, индивидуал ёндашувни таъминлашда А ҳамда Б гуруҳ шахсларини ҳисобга олиш зарур.

А.Д. Ганюкин ва бошқаларнинг томонидан олиб борилган тадқиқотларда кучсиз стресс ҳолати спортчи фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган. Бу айниқса юқори малакали спортчиларда кўринган. Аксинча стресснинг ортиб бориши баробарида, унинг таъсир кучи ўзгариб, салбий ҳолатларга олиб келади. Стресснинг салбий таъсири диққат, тафаккур ва хотира жараёнларида, шунингдек, ишчанлик, ҳаракатлар координациясида ақлни бузилишида кўринади. [2; 124-б]

Р. Лазарус ҳам стресснинг моҳияти ҳақида турлича тасаввурларни қайд этган, унинг назария моделлари кўпинча бир-бирига мос келмайди. Бу доирада аниқ ўрнатилган атама мавжуд эмас. Стресс тушунчасини аниқлаштиришда Р.Лазарус 2 та асосий ҳолатни ажратиб кўрсатган: Биринчидан, “стресс” тушунчасини аниқлашда терминологик чалкашлик ва қарама-қаршилик мавжуд бўлиб, стрессни психологик жиҳатдан таҳлил қилишда, нафақат ташқи кузатиладиган таъсир ва реакциялар, балки стресс билан боғлиқ бўлган бир қанча психологик жараёнлар, масалан, таҳдидни баҳолаш жараёни кабилар ҳам ҳисобга олингандагина бу чалкашлик бартараф этилиши мумкин.

Муаллифларнинг фикрига кўра, инсоннинг ўз олдидан турган муаммонинг ечимини топиш қобилияти бир қатор омилларга боғлиқ: инсоннинг ресурслари - унинг турли хил муаммоларни еча олиш имконияти; маълум бир муаммони ечиш учун зарур бўлган шахсий энергетик потенциал; муаммонинг келиб чиқиши - унинг юзага келишида кутилмаганлик даражаси; муаммога нисбатан психологик ва физиологик установакаларнинг адекват(мос)лиги ва мавжудлиги; танланган муносабатнинг (реагирование) тури - ҳимоя ёки агрессив. Бу омилларнинг аҳамияти ва уларни ҳисобга олиш - стрессни бартараф этишда ҳаракат стратегиясини танлаш учун муҳимдир. [1; 75-б]

Психологик стресснинг когнетив назариясининг ишлаб чиқиши Р.Лазарус номи билан боғлиқ бўлиб, бу назарияда ноҳуш таъсирга баҳо беришда ва стрессни бартараф этишда субъектнинг билиш жараёнлари ҳам роль ўйнайди. Таъсирнинг “зиён келтирувчи” хусусиятга эга бўлиши унинг интенсивлиги, аҳамиятлиги, ноаниқлик даражаси ва таъсир этиш вақтларига боғлиқ бўлиб, булар индивиднинг таъсирни бартараф эта олишига сарфланадиган ички захираларга ҳам таъсир кўрсатади. Бундай шароитда индивид (субъект)нинг ички захираси асосан унинг психологик тузилишининг компонентлари ва психологик ҳолати билан характерланади. [1; 56-б]

Атроф-муҳитга мослашув даражаси эмоциялар билан аниқланади, деган тахминни илгари суради. Унинг назариясида когнетив жараёнлар эмоционал реакцияларнинг интенсивлиги ва сифати билан шартланади.

Психологик стресснинг ўзига хос жиҳатларини ва унинг биологик, физиологик стресслардан фарқ қилишини алоҳида таъкидлаган ҳолда муаллиф адекват тушунчалардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади: “Психологик механизмлар физиологик механизмлардан шуниси билан фарқланадики, улар айнан физиологик жараёнларга эмас, айнан психологик жараёнларга тегишлидир. Биз расман ўхшашлик ва боғлиқликларни ҳам излашимиз мумкин, лекин жараёнлар айнан бир хил эмас, шунинг учун биз бир тизимдаги боғланишни, иккинчи тизимда ихтиро қилинган (ўйлаб топилган) тушунчадан фойдаланган ҳолда изоҳлашимиз мумкин эмас”.

Муаллиф стресс реакция билдираётган синалувчиларда намоён бўлган детерминация (сабабий боғланиш)лар ҳақидаги ғояни илгари суради. Унинг фикрига кўра, таъсир этаётган стимул ва жавоб реакцияси ўртасида маълум бир психологик табиатга эга бўлган ўзгарувчан оралиқ мавжуд. Ана шундай психологик жараёнлардан бири таҳдидни баҳолаш даражаси бўлиб, у ўзида инсондаги олдиндан сезиш ҳолатини намоён қиладики, унинг натижасида инсон таъсир қилаётган маълум вазиятда қандай хавфли оқибатлари мавжудлигини тасавур қилади. Таҳдидни баҳолаш жараёни таъсир этаётган вазиятнинг аҳамиятлилиги ва унга нисбатан билдирилаётган муносабатга боғланган ҳолда таҳлил этилса, жуда мураккаб характер касб этади: бу жарён фақат оддий рецептив функцияларни эмас, балки хотира жараёни, абстракт таффакур қилиш қобиляти, субъектнинг олдинги тажрибаларининг элементлари, унинг таълим олиши каби жараёнларни ҳам ўз ичига олади.

Спортчиларининг касбий фаолияти бир неча хусусиятлардан иборатдир. Ушбу хусусиятлар спортчиларнинг руҳий жиҳатдан тайёргарлигига салмоқли таъсир кўрсатиши билан бирга стресс ҳолатлари ва агрессив хулқ-атворни ҳам келтириб чиқариши мумкин.

Спортчиларнинг мусобақа олди ҳолатидаги стресслар уларнинг психологик зўриқишига сабаб бўлади. Спортчи шу туфайли доимо асабий зўриқишда бўлади.

Асабий зўриқиш спортчи фаолиятининг юқори экстремаллиги, низоли, вазиятлар шароитида ҳаракат қилиш, турли стрессни вужудга келтирувчи ташқи омиллар таъсири, меъёрланмаган иш куни, фаолиятида салбий ҳис-ҳаяжонларнинг мавжудлиги туфайли юзага келадиган катта жисмоний ва руҳий зўриқиш билан боғлиқ. Чунки спортчи касбий фаолиятида номоён бўладиган мураккаб шароитларга дуч келади.

Спортчиларининг мусобақа олди фаолиятида ўз руҳий-иродавий ҳолатини бошқариш зарур бўладиган вазиятлар тез-тез юзага келади. Руҳий ва жисмоний оғирликлар ҳаддан ташқари катта бўлганда, бунинг устига спортчи ўз хатти-ҳаракатларини ёмон бошқарганда асабийлашиш юзага келади. Бу эса фаолият самарадорлигини пасайтиради ва унинг нотўғри ташкил этилишига, спорт фаолиятида хато ва камчиликларга олиб келиши мумкин. Бундай вазиятларнинг такрорланиши кўпинча бузилишларга, ўзига бўлган ишончнинг йўқолишига, асабий депрессияларга олиб келади.

Психолог олимлар томонидан спортчиларда эмоционал танглик ҳолатини келтириб чиқарадиган қуйидаги омилларни келтириб ўтган:

- ✓ стартдаги муваффақиятсизлик;
- ✓ тренер ёки жамоадошлар билан турли низолар;
- ✓ аввалги машғулот ва мусобақаларда кўрсатилган паст натижалар;
- ✓ жисмоний жиҳатдан ўзини ёмон ҳис қилиш;
- ✓ ҳакамларнинг ноҳолислиги;
- ✓ мусобақанинг белгиланган вақтидан кечикиши ва қолдирилиши;
- ✓ рақибнинг яққол устунлиги;
- ✓ нотаниш рақиб;
- ✓ рақибнинг кутилмаганда юқори натижалар кўрсатиши. [2; 122-б]

Стресс ҳавф-ҳатарни сезиш билан боғлиқ экан, у ҳолда унинг пайдо бўлишига шахсий хусусиятлар билан боғлиқ бўлган субъектив омиллар таъсир кўрсатади.

1. Ички тарангликни ҳис қилиш – ҳавф ҳатарни яққол намоён этмайди балки фақатгина уни яқинлашаётганлигини англатувчи сигнал вазифасини ўтайди;
2. Гиперестезик реакциялар – хавотирлик кучаяди, олдинги бефарқ стимуллар салбий тус ола бошлайди, асабийлик кучаяди;

3. Айнан хавотирлик – ушбу қаторнинг марказий нуктаси. Номалум ҳавф-ҳатарни ҳис қилиш билан изоҳланади. Ҳарактерли белгиси: ҳавфнинг ҳарактерини, унинг пайдо бўлиш вақтини аниқлай олмаслик. Кўпинча ноадекват мантикий таҳлил кузатилади ва натижада асослар етишмаслиги туфайли нотўғри қарорга келинади;
4. яқинлашаётган офатни енгиб бўлмаслик ҳисси – асабийлик ҳолатининг кучайиши ушбу кийинчиликни енга олмаслик ҳақидаги тасаввурларга олиб келади.
5. Хавотир-ҳадикли кўзғалиш – асабийлик максимум даражага етади ва мақсадга қаратилган фаолият ўз-ўзидан йўқолади. [6; 46-6]

Амалий қисми: Хавотирлик ҳолатини ўрганиш учун спорт фаолияти билан доимий равишда машғулотларни олиб бораётган спортчи ҳарбий-хизматчилардан иборат гуруҳ тўпланади ва уларда сунъий равишда стресс ҳолати пайдо қилинади. Кўзгатувчи реакция кўпгина синалувчиларда кузатилди бу эса психик адаптация самарадорлигини катта ёшли (И) ва ўспирин (ИИ)ларда хавотирликнинг қуйи (И) ва юқори (ИИ) даражаларида кўрсатади: *эффектив адаптация; кучсиз адаптация; адаптациянинг кучли бузулиши.*

Паст даражадаги хавотирликда (И) адаптивлик

№	Адаптация турлари	Катта ёшдаги синалувчилар	Ўспирин ёшдаги синалувчилар
1	Эффектив адаптация	54%	73%
2	Кучсиз адаптация	36%	24%
3	Адаптациянинг кучли бузулиши	10%	3%

Юқори даражадаги хавотирликда (ИИ) адаптивлик

№	Адаптация турлари	Катта ёшдаги синалувчилар	Ўспирин ёшдаги синалувчилар
1	Эффектив адаптация	4%	19%
2	Кучсиз адаптация	44%	38%
3	Адаптациянинг кучли бузулиши	52%	41%

Паст даражадаги хавотирликда (И) адаптивлик: *эффектив адаптация* шкаласи катта ёшдаги синалувчиларда 54% ни, ўспирин ёшидаги ҳарбий-хизматчиларда 73% ни ташкил этди; *кучсиз адаптация* шкаласида катта ёшдаги ҳарбий-хизматчиларда 36% ни, ўспирин ёшидаги спортчи ҳарбий-хизматчиларда 24% ни ташкил этди; *адаптациянинг кучли бузулиши* шкаласи катта ёшли синалувчиларда 10% ни, ўспирин ёшидаги синалувчиларда 3% ни ташкил этиши аниқланди.

Юқори даражадаги хавотирликда (ИИ) адаптивлик: *эффектив адаптация* шкаласи катта ёшдаги синалувчиларда 4% ни, ўспирин ёшидаги ҳарбий-хизматчиларда 19% ни ташкил этди; *кучсиз адаптация* шкаласида катта ёшдаги ҳарбий-хизматчиларда 44% ни, ўспирин ёшидаги спортчи ҳарбий-хизматчиларда 38% ни ташкил этди; *адаптациянинг кучли бузулиши* шкаласи катта ёшли синалувчиларда 52% ни, ўспирин ёшидаги синалувчиларда 41% ни ташкил этиши аниқланди. Ушбу натижалар ўспирин ёшидаги спортчи ҳарбий-хизматчиларда бўлажак мусобақа олди адаптация қилиш жараёнининг ижобийлигини далиллади

Шундай қилиб, ўспиринлик ёшидаги спортчи ҳарбий-хизматчиларда катта ёшдаги спортчиларга қараганда кўпроқ мослашувчан ва ташқи хавотирлик таъсирларига камроқ берилувчан эканлар. Шундай ҳулоса қилиш мумкинки, инсон қанчалик ёш бўлса, нерв тизими қанчалик эгилувчан бўлса ва турли ташвишлардан ҳоли бўлган онг эгаси бўлса, адаптация жараёни шунчалик енгил кечади ва стрессли ҳолатлар асоратларсиз ўтади.

Самарали психик адаптация микроижтимоий таъсирлар билан узвий боғлиқдир. Оила шароитидаги ёки ишлаб чиқариш билан боғлиқ бўлган низоли ҳолатлар, норасмий мулоқотга

киришишдаги қийинчиликлар вақтида механик адаптация ҳодисасининг бузилиши, ижобий ижтимоий муносабатларда бўлгандагига нисбатан кўпроқ кузатилган. Шунингдек, муайян муҳит ёки шароит факторларининг анализи ҳам адаптация ҳодисаси билан узвий боғлиқдир. Атрофдагиларнинг шахсий сифатларини баҳолаш кўпчилик ҳолларда адаптацияга ижобий таъсир кўрсатса, ундаги бузилишлар эса салбий омил бўлиб хизмат қилади.

Нафақат ташқи муҳит омилларининг таҳлили адаптация ва эмоционал таранглик даражасига таъсир кўрсатади. Шунингдек, микроижтимоий таъсирланиш кузатилаётган гуруҳнинг ўзига ҳос хусусиятлари ва ундаги муҳит, индивидуал хусусиятларни ҳам эътибордан четда қолдирмаслик керак.

Руҳий зўриқиш шароитида бўлган спортчи ҳарбий хизматчиларни оптимал (мақбул) ҳолатга келтиришнинг бир неча усуллари ишлаб чиқилган. Булар: автоген машқлар (И. Шульц); турли вазиятларни тасаввур қилиб, руҳий бошқариш машқлари (И. Гиссен, А. Алексеев); Жисмоний машқлар (В. Лариўук); нафасни бошқариш машқлари (Г. Беляев); муносабатларни бошқариш (А. Марозов, Ю. Колмейцев); иродавий гимнастика (А. Микулин); уйқуни бошқараолиш (Р. Деметр); фармакологик усул (В. Мясичев). [2; 124-6]

Хулоса сифатида шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, спортчи ҳарбий-хизматчиларнинг бошқа спортчилардан фарқли томонлари мавжуд бўлиб, улардаги спорт соҳаси учун энг аҳамиятли бўлган иродавий сифатларнинг ривожланиши хизмат фаолиятидаги белгиланган тартиб-интизомга қатъий риоя қилиши билан биргаликда такомиллашади. Бу ўз ўрнида спорт натижасига ижобий таъсир этиши билан ажралиб туради. Спортчиларнинг мусобақа олди стресс ҳолатларини олдини олишда қуйидаги **тавсияларга** алоҳида эътибор қаратилса, спортчиларда ушбу хавотирланишнинг даражасини туширишимиз мумкин:

- мураббий старт олди ҳолатини назарий ва энг асосийси физиологик белгиларини билиши зарур;
- спортчини мураббий муваффақиятга эришиш мотивини таъминлашнинг психологик тавсифини ишлаб чиқиш.
- спортчида мусобақа аудиторияси босимига тушиб қолмаслигини олдини олиш.
- спортчида ўзига бўлган ишончини ривожлантириш.
- спортчиларда мусобақадан олдин рақиб билан психологик ички низоларни олдини олиш.
- мусобақа олди спортчилар руҳиятини бошқа чалғитувчи фаолиятга йўллаш орқали хавотирланишини мейёрлаштириш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.)
2. Маматов. М. Тадбиқий спорт психологияси. Дарслик. – Тошкент.: 2019., 282.б.
3. Селе.Г. Стресс без дистресса. М., - 1998., 345 С.
4. Сирлиев Б. Н., Исмаилова Н., Хакимова И.М. Стресс ва агрессия: Ўқув-услугий қўлланма – Т.: Ўзбекистон Республикаси ИИВ Академияси, 2013. – 131 б.
5. Тигранян Р. Стресс и его значение для организма. – М., 1998. – 452 С.
6. Шербаков Ю. Психология стресса и методы его коррекции. – Р., 2006., 324 С.