

## SOG'LOM SHAXSNING UYG'UN RIVOJLANISHINING HAYOTIYLIGIDA PSIXOLOGIK FAROVONLIK FENOMENI SIFATIDA

**Abdusamatova Sh.S.**

*Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi, CHDPU*

**Mirzaraximova G.I.**

*Psixologiya kafedrası doktoranti, CHDPU*

**Annotatsiya:** *Ta'lim tizimida yosh odamlar ko'pincha o'zlariga zarar etkazadigan xatti-harakatlar uchun xavf guruhlari deb tasniflanadi, shuning uchun ushbu tuzilmalarning odam stressli vaziyatda foydalanadigan va stressni engishga yordam beradigan xatti-harakatlar shakllari bilan o'zaro bog'liqligi alohida qiziqish uyg'otadi. Ushbu yoshdagi psixologik farovonlik va hayotiylikni o'rganish muhim ahamiyatga ega, chunki ushbu yosh bosqichida o'z taqdirini o'zi belgilash, o'z-o'zini anglash kabi shaxsiy neoplazmalar shakllanadi, aks ettirish faol rivojlanishda davom etmoqda.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik farovonlik, hayotiylik, o'rganish, ushbu yosh bosqichi, o'z-o'zini anglash, shaxsiy neoplazma, shakllanish, aks ettirish, faol rivojlanish.*

Oila-bu kichik ijtimoiy guruh bo'lib, u birgalikda yashaydigan va umumiy nikoh Ittifoqi va oilaviy munosabatlarga asoslangan. Qadimgi mutafakkirlar har bir inson hayotida oila qanchalik muhimligi haqida gapirishgan. Aristotel oila odamlarning ijtimoiy o'zaro ta'sirining birinchi turi deb hisoblagan. Aynan Aristoteldan oila jamiyatning ijtimoiy tuzilishining ajralmas elementi degan fikr kelib chiqadi: bir tomondan, jamiyat muammolari oilaga kirib boradi, boshqa tomondan, oila jamiyatdagi munosabatlarga ta'sir qiladi, ijtimoiy hayotning barcha jarayonlarining tabiatiga ta'sir qiladi.

Oila-bu ma'lum guruh ichidagi jarayonlar va hodisalar bilan ajralib turadigan kichik ijtimoiy guruh. Shu bilan birga, oila boshqa kichik guruhlardan ba'zi belgilar bilan ajralib turadi: uning a'zolari o'rtasidagi nikoh yoki oilaviy munosabatlar; hayotning umumiyliigi; maxsus axloqiy, psixologik, hissiy, axloqiy va huquqiy munosabatlar. Bundan tashqari, oila oilaviy guruhga umrbod a'zo bo'lish kabi xususiyatlarga ega (oilal tanlanmaydi, unda odam tug'iladi); oiladagi aloqalarning maksimal darajada norasmiy darajasi va oilaviy voqealarning hissiy ahamiyatini oshirish.

Oila guruhining eng muhim integral xususiyatlari uning funktsiyalari, tuzilishi va dinamikasi. Oila ijtimoiy institut sifatida jamiyat bilan uzviy bog'liqdir va shuning uchun bir qator funktsiyalar bevosita jamiyatning talablaridan kelib chiqadi. Boshqa tomondan, oila-bu o'z qonunlari va funktsiyalari amal qiladigan shaxslararo munosabatlar sohasi.

- Ta'lim funksiyasi. Oila a'zolarining ota-onalik, onalik, bolalar bilan o'zaro munosabatlar, bolalarni tarbiyalash va bolalarda o'zlarini anglashga bo'lgan psixologik ehtiyojlarini qondirishdan iborat.

Oila funksiyasi nafaqat insonning individual ehtiyojlarini anglatadi, balki u jamiyat bilan ham bog'liqdir. Jamiyatga nisbatan, bolalarni tarbiyalayotgan oila yosh avlodni ijtimoiylashtirish funksiyasini bajaradi. Ular o'g'il yoki qizni, shuningdek, jamiyat a'zosini tarbiyalaydilar.

Ushbu funktsiya juda uzoq - tug'ilishdan balog'at yoshiga qadar. Ushbu funktsiya avlodlarning uzluksizligini ham ta'minlaydi. Bolalarda o'zlarini uzaytirish uchun bolalar o'zlarini uzaytirishlari muhimdir. Va buning uchun siz ularga maksimal darajada aqliy, jismoniy va ijtimoiy salomatlik berishingiz kerak.

- Maishiy. Bu oila a'zolarining biologik va moddiy ehtiyojlarini qondirish va ularning sog'lig'ini saqlash ehtiyojlarini qondirishdan iborat - jismoniy, aqliy va ijtimoiy. Ushbu funktsiyani oila tomonidan amalga oshirish jarayonida ish sohasida sarflangan jismoniy va aqliy kuchlar tiklanadi.

- Hissiy almashinuv funktsiyasi. Oila oilaviy aloqada bo'lgan odamlar tomonidan shakllanadi. Ushbu aloqalar bog'lanish deb ataladigan hissiy-ijobiy aloqalarga asoslangan. Ushbu me'yoriy bog'liqlik dastlab oila a'zolari o'rtasida mavjud bo'lib, bir oila a'zosining boshqasiga bo'lgan munosabatini his qilish va ifodalashda namoyon bo'ladi. Biz mehr-muhabbatni hissiyot shaklida ifoda etamiz.

Ularning asta-sekin bu mehr jiddiy psixologik ehtiyojda namoyon bo'ladi. Bu sevgi, hamdardlik, hurmat, boshqasini tan olish, boshqasini hissiy qo'llab-quvvatlash va uni psixologik himoya qilish zarurati. Ushbu funktsiya me'yoriy ravishda oila a'zolari his-tuyg'ular nima ekanligini bilishadi va ularni qanday ifoda etishni va tashvishlanishni bilishadi, bu esa oilada hissiy almashinuv paydo bo'lishiga olib keladi.

Shunga ko'ra, oila yaxlit ta'lim bo'lganligi sababli, nafaqat oila a'zolari ichidagi his - tuyg'ularni almashadilar, balki oila ma'lum bir hissiyotni butun sifatida ifoda etadi va uni atrof-muhitga yo'naltiradi. Shuning uchun hissiy almashinuv nafaqat oilada, balki boshqa oilalar va ijtimoiy guruhlarga nisbatan ham namoyon bo'ladi. Ko'pincha, oila ichida hissiy almashinuv bir xarakterga ega, oilalar o'rtasida esa butunlay boshqacha. "Oila-qal'a" oilasining bir turi mavjud.

Uning ichida sevgi va hamdardlik va boshqa oilalarga nafrat bor. Hissiy almashinuv boshqacha. Agar oila va atrof-muhit o'rtasida doimiy hissiy o'zaro almashinuv mavjud bo'lsa, bu funktsiya amalga oshiriladi deb hisoblanadi. Bu shuni anglatadiki, oila atrof-muhitga his-tuyg'ular shaklida ajralib turadi va bunga javoban ba'zi tajribalarni oladi. Agar bu o'zaro almashinuv buzilgan bo'lsa, oila ifoda etilmagan va ongsiz his-tuyg'ularga to'lib ketadi. Bu umuman oila kasalliklariga olib keladi.

Kommunikativ funktsiya. Bu oilaning vaqtni birgalikda o'tkazish (bo'sh vaqt), o'zaro madaniy va ma'naviy boyitishga bo'lgan ehtiyojini qondirishdan iborat va bu funktsiya jamiyat a'zolarining ma'naviy rivojlanishiga hissa qo'shadi. Oilada aloqaning

rivojlanish darajasi jamiyatdagi aloqaning rivojlanish darajasiga to'g'ri keladi. Aloqa tufayli jiddiy shaxsiy o'sish kuzatiladi.

Ushbu funktsiyani amalga oshirish oila a'zolarining jiddiy shaxsiy o'sishiga olib keladi. - Birlamchi ijtimoiy nazorat funktsiyasi. Jamiyatning maqsadi nafaqat insonning omon qolishiga yordam berish, balki nazorat funktsiyasini ham o'z ichiga oladi - ularni yaratgan odamning omon qolishiga yordam beradigan cheklovlar va taqiqlarni joriy etish.

Oila kichik ijtimoiy guruh bo'lib, unda jamiyatning yangi a'zosi tug'iladi. Oila a'zolari tomonidan ijtimoiy me'yorlarning bajarilishini ta'minlash muhim xususiyatdir. Ayniqsa, mavjud ijtimoiy me'yorlarga muvofiq o'z xatti-harakatlarini qurish uchun etarli qobiliyatga ega bo'lmagan oila a'zolari.

O'z xatti-harakatlarini qurish qobiliyatini cheklaydigan bunday omillar yosh (oila bolalar, qariyalar va keksa oila a'zolarini nazorat qiladi), oila a'zolaridan birining nogironlikka olib keladigan kasalligi (qarindoshlar vasiylar kabi ijtimoiy nazoratni amalga oshirishi kerak) O'z funktsiyalarining butun majmuasini etarli darajada bajaradigan oila funktsional deb ataladi.

Agar oilada bir yoki bir nechta funktsiyalar buzilgan bo'lsa, unda bunday oila disfunktsional deb ataladi. Bu ijtimoiy ish, oilaviy maslahat yoki oilaviy terapiyaning asosiy ob'ekti. Psixolog alohida a'zoga emas, balki butun oilaga yordam beradi. Bu funktsiyalarning barchasi bir-biri bilan bog'liq va amalda alohida funktsional buzilishlarga duch kelish juda kam uchraydi.

O'z funktsiyalarining butun majmuasini etarli darajada bajaradigan oila funktsional deb ataladi. Agar oilada biron bir funktsiya yoki bir nechta funktsiyalarning buzilishi qayd etilsa, unda bunday oila disfunktsional deb ataladi. U ijtimoiy ish, oilaviy maslahat yoki oilaviy terapiyaning asosiy ob'ekti hisoblanadi. Psixolog oilaga alohida a'zoga emas, balki butun oilaga yordam beradi. Ushbu funktsiyalarning barchasi bir-biri bilan bog'liq va amalda juda kamdan-kam hollarda alohida funktsiya buzilishiga duch kelish mumkin.

Oila funktsiyasining buzilishi-bu uning hayotining o'ziga xos xususiyatlari, bu oilaning asosiy funktsiyalarini bajarishiga to'sqinlik qiladi yoki to'sqinlik qiladi. Masalan, dengizchilar oilalarida oilaning jinsiy-erotik funktsiyalari buziladi. fuqarolik nikohi oila uzoq. Uzoq oilalarning ijtimoiy-psixologik maqsadlari oilaning barqarorligi va yaxlitligi tuyg'usini olishga qaratilgan; ajralish va qarindoshlar va do'stlar bilan uchrashishni kutishning og'riqli holatini bartaraf etish; bolani tarbiyalash bilan shug'ullanish va uning nazarida o'z obro'sini oshirish istagi; turmush o'rtoqlar va bolalarning hayotiy munosabatlari va qadriyat yo'nalishidagi mumkin bo'lgan tafovutlarni bartaraf etish.

Uzoq oila hissiyotlarning o'tkirligi va yangiligi bilan ajralib turadi. Uzoq oilalarning barqarorligi haqidagi fikrlar bir-biriga ziddir: ba'zilari bu oilalarning o'ziga xos xususiyatlari ularni beqaror qiladi, boshqalari bunday oilalar eng kuchli va barqaror

oilalardan biri deb hisoblashadi. Shunga qaramay, ikkalasi ham bolalarning rivojlanishi bilan bog'liq muammolar mavjudligini tan olishadi, chunki ularning ijtimoiylashuvida turmush o'rtoqlardan biri (ko'pincha ona) yoki ko'cha katta rol o'ynaydi. Er-xotinlar orasida bolalarni tarbiyalash usullari va butun oilani keyingi yig'ishda ularning deviant xatti-harakatlarining sabablari to'g'risida tez-tez tortishuvlar mavjud.

Uzoq oilalar hayotiy muammolarni hal qilishda juda harakatchan va avtonomiyaning kuchayishi, kattalar oila a'zolarining harakatlarining mustaqilligi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, bu oilalar haqiqatan ham ijtimoiy xizmatlarning ko'p qirrali sohasiga muhtoj.

Hozirgi vaqtda psixologik farovonlik va hayotiylik masalalari tobora dolzarb bo'lib bormoqda. K. Riffning so'zlariga ko'ra, psixologik farovonlik — bu odamning o'ziga xos, barqaror psixologik xususiyatlarining mavjudligi, bu uning yo'qligida emas, balki sezilarli darajada muvaffaqiyatli ishlashiga imkon beradi.

S. Muddining hayotiylik atrofidagi voqelikdagi o'zgarishlarni inson imkoniyatlariga aylantirishga imkon beradigan munosabat va ko'nikmalar tuzilishining namunasi sifatida aniqlandi. O'smirlik davrida shaxsning psixologik farovonligi va hayotiylik kabi hodisalarni tahlil qilish tobora dolzarb bo'lib bormoqda, chunki beqaror zamonaviy ijtimoiy vaziyat, to'g'ridan-to'g'ri yoshlarning vazifalari va qarama-qarshiliklaridan kelib chiqadigan muammolar fonida ushbu hodisalar sog'lom shaxsning normal, uyg'un rivojlanishi masalalarida muhim va ehtimol asosiy rollardan birini o'ynaydi.

Ta'lim tizimida yosh odamlar ko'pincha o'zlariga zarar etkazadigan xatti-harakatlar uchun xavf guruhlari deb tasniflanadi, shuning uchun ushbu tuzilmalarning odam stressli vaziyatda foydalanadigan va stressni engishga yordam beradigan xatti-harakatlar shakllari bilan o'zaro bog'liqligi alohida qiziqish uyg'otadi. Ushbu yoshdagi psixologik farovonlik va hayotiylikni o'rganish muhim ahamiyatga ega, chunki ushbu yosh bosqichida o'z taqdirini o'zi belgilash, o'z-o'zini anglash kabi shaxsiy neoplazmalar shakllanadi, aks ettirish faol rivojlanishda davom etmoqda.

D. A. Leontiev tomonidan moslashtirilgan. S. Maddy va hayotiylikni o'rgangan boshqa olimlarning asarlari shuni ko'rsatdiki, hayotiylik insonning turli xil shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq, ammo hayotiylik va psixologik farovonlik o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadigan tadqiqotlar juda kam.

Yoshlik-shaxsni shakllantirish uchun eng muhim yoshlardan biri. Jamiyatda o'z o'rnini, kerakli kasbiy pozitsiyani izlash (bu etakchi faoliyat-o'quv va kasbiy faoliyat tufayli amalga oshiriladi), kattalarga hissiy qaramlik bartaraf etiladi. O'z taqdirini o'zi belgilash o'smirlik davridagi Markaziy neoplazmalardan biridir.

O'z-o'zini anglash va o'zini o'zi anglash tarkibiy qismlari sifatida faol shakllanadi, kasbiy o'zini o'zi belgilash va maqsadlarni belgilash shakllanadi, dunyoqarash, o'ziga, boshqalarga, tashqi dunyo voqealariga munosabat faol shakllanadi. Shuni ta'kidlash kerakki, yoshlik insonning psixologik farovonligi va hayotiyligini shakllantirishga sezgir.

Ularning rivojlanishi o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini anglash va o'z taqdirini o'zi belgilash, o'ziga va boshqalarga nisbatan hissiy munosabat, shaxslararo munosabatlar tizimi, dunyoqarashning rivojlanishi bilan bog'liq. O'smirlik davrida, shaxsiyat faol shakllanganda, uning o'rnini, jamiyatdagi rolini izlash sodir bo'ladi, hayotiylik muhim rol o'ynaydi.

Chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan o'g'il-qizlar hayot sifati yuqori ekanligini, chidamlilik darajasi past bo'lgan o'g'il-qizlar esa hayot sifatining past ko'rsatkichlariga ega ekanligi aniqlandi. Ehtimol, bu yuqori darajadagi chidamlilik bilan yigitlar va qizlar ko'proq faol harakatlarga moyil bo'lib, muammolarni hal qilishga qaratilgan.

Buni K. N. Kochergina tomonidan olib borilgan tadqiqotlar tasdiqlaydi, unda chidamlilik "qochish" nusxa ko'chirish strategiyasi bilan teskari bog'liqligini va to'g'ridan-to'g'ri nusxa ko'chirish strategiyalari bilan bog'liqligini aniqladi: "muammoni hal qilishni rejalashtirish", "ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash", "o'z-o'zini nazorat qilish", "ijobiy qayta baholash" va "javobgarlikni qabul qilish".

Shuningdek, V. R. Petrosyantsning tadqiqotini misol qilib keltirish mumkin: zo'ravonlik holatida jabrlanuvchi rolini o'ynaydigan o'rta maktab o'quvchilari boshqa bolalarga qaraganda past darajadagi chidamlilik bilan ajralib turadi. Shunday qilib, respondentlarning fikriga ko'ra, oilaviy munosabatlar qanchalik muvaffaqiyatli bo'lsa, ularning hayotga bo'lgan muhabbat darajasi shunchalik yuqori bo'ladi va ular hayotga bo'lgan muhabbat darajasi qanchalik ko'p bo'lsa, hayotiylik darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

Yoshlik davridagi chidamlilik, shuningdek, ijtimoiy va nekinlik bilan bog'liq bo'lib, bu guruhning o'zaro ta'siri sifatini, aloqa sifatini oshiradi va guruhga qo'shilishga yordam beradi — o'z faoliyatini rejalashtirayotgan, ijtimoiy faollikni namoyon etishga va odamlar bilan muloqotga yo'naltirilgan yoshlar yuqori darajadagi chidamlilikka ega.

Yuqori darajadagi chidamlilik insonning o'zgaruvchan sharoitlarga yaxshiroq moslashishiga yordam beradi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chidamlilik darajasi tashvish darajasi bilan teskari bog'liqdir — chidamlilik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, tashvish darajasi shunchalik past bo'ladi va odamning stressni engish qobiliyati, shuningdek, sog'lig'ini saqlash va kasalliklarga qarshi turish qobiliyati (psixosomatik, asabiy taranglik tufayli yuzaga keladi).

Yuqori darajadagi chidamlilik odamga faolroq bo'lishga, faoliyatga qo'shilishga, shuningdek, yanada quvnoq bo'lishga, ko'proq ijobiy his — tuyg'ularni boshdan kechirishga imkon beradi; psixologik farovonlik-bu insonning ijobiy faoliyatining namoyon bo'lishidan biri sifatida qaralishi mumkin bo'lgan hayotdan umumiy qoniqish.

Bu hayotdan qoniqish tajribasi har doim sub'ektivdir. Shaxsning psixologik farovonligi darajasi (ya'ni, bu qoniqish) inson hayotida mavjud bo'lgan ijobiy va salbiy his-tuyg'ular va tajribalarning nisbati bilan belgilanadi. Psixologik farovonlik hayotning turli sohalarida namoyon bo'lishi mumkin: biologik, ijtimoiy-pedagogik, ijtimoiy-madaniy va ma'naviy.

O'smirlik davrida psixologik farovonlikning yuqori darajasi shaxsning uyg'un rivojlanishi bilan bog'liq. Shunday qilib, psixologik farovonlikning yuqori darajasiga ega bo'lgan o'g'il-qizlar uchun shaxsning ijtimoiy foydali faoliyatga yo'naltirilganligi, o'z-o'zini rivojlantirishga yo'naltirilganligi, atrof-muhit bilan yaqin va do'stona aloqalarni o'rnatish qobiliyati xarakterlidir.

O'smirlik davrida psixologik farovonlik darajasi shuhratparastlik kabi shaxsiy xususiyat bilan bog'liqligi aniqlandi. Shuhratparastligi yuqori bo'lgan yigitlar va qizlar ko'proq mustaqil, boshqa odamlarning ta'siridan mustaqil, o'z-o'zini tartibga solishning yuqori darajasiga ega va turli xil hayotiy maqsadlar va rejalarga ega va ularning yutuqlari, yuqori akademik yutuqlari uchun yuqori motivatsiyaga ega, ehtimol bu ushbu aloqani tushuntiradi.

Buni mahalliy tadqiqotlar ham tasdiqlaydi, unda psixologik farovonlik darajasi ta'lim darajasining oshishi bilan o'sib borishi aniqlandi. Shuningdek, yoshlikdagi psixologik farovonlik va chidamlilik darajasi o'rtasida to'g'ridan — to'g'ri bog'liqlik borligini ko'rsatadigan dalillar mavjud-stressga dosh bera oladigan yigitlar va qizlar o'zgaruvchan vaziyatlarga va atrof-muhit talablariga osonroq moslashadilar, natijada hayotdan qoniqish kuchayadi.

Bu yoshga qarab farovonlik darajasi oshishini ko'rsatadigan tadqiqotni qo'llab-quvvatlaydi. Uzunlamasına tadqiqot psixologik farovonlikning o'sishini ko'rsatadigan ma'lumotlarni ishlab chiqdi: tadqiqotda qatnashgan yoshlar qanchalik katta bo'lsa, ularning psixologik farovonlik darajasi shunchalik yuqori edi. V. A. vodiaxining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, psixologik farovonlik darajasi va stressli vaziyatda hissiy holatlarni tartibga solish usullari o'rtasida bog'liqlik mavjud.

Psixologik farovonlikning yuqori darajasi o'z-o'zini taqqoslash va mushaklarning gevşemesi bilan bog'liq. Muallif stressli vaziyatlarda yuqori darajadagi psixologik farovonlikka ega bo'lgan sub'ektlar ko'proq dam olishadi va o'z harakatlarini ma'qullashadi degan xulosaga keladi. Ular uchun aybdorlik, o'ziga shubha va hokazolarni o'ziga xos emas.

Psixologik farovonlikning bashoratchisi ham motivatsiya darajasidir. Avtonom motivatsiya bilan psixologik farovonlik darajasi nazorat qilinadigan darajaga qaraganda ancha yuqori, bunda bola bosim yordamida biror narsa qilishga majbur bo'ladi. Ta'kidlanishicha, " barqarorlik va psixologik farovonlikning oshishi ongli ravishda o'z oldiga o'quv maqsadlarini qo'ygan va ularga doimiy ravishda erishadigan o'quvchilarga xosdir, bu rejalashtirishning tartibga solish jarayoni va javobgarlikning tartibga soluvchi va shaxsiy xususiyatlari bilan ta'minlanadi.

Farovonlikni oshirish qo'shimcha ravishda yangi talablar va o'qituvchilarga moslashuvchan moslashish bilan ta'minlanadi. Uning pasayishi o'quvchilarning o'quv maqsadlariga erishish uchun muhim bo'lgan sharoitlarni baholash qobiliyatining pastligi va o'qituvchilarining o'quvchilarga baholari, mulohazalari va tavsiyalari ko'rinishidagi fikr-mulohazalarini e'tiborsiz qoldirishi bilan bog'liq.

Xulosa qilib shuni ta'kidlaymizki, chidamlilik stressli vaziyatlarda odamning faolligini oshirishga, o'z hayotini boshqarish tuyg'usini shakllantirishga yordam beradi, ijobiy voqealarga e'tibor qaratishga va yoqimsiz narsalardan ijobiy tajriba olishga yordam beradi, stressga fiziologik reaksiyani kamaytiradi, tananing zaiflashishiga va kasalliklarning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Abulxanova K. A., Berezina, T. N. SHaxsiyat vaqti va hayot vaqti. Qarang:: Aleteya, 2001 yil
2. Asmolov A. G. SHaxs psixologiyasi: umumiy psixologik tahlil tamoyillari. M.: Ma'nosi, 2001. - 416 s
3. Grimak L. Inson psixikasining zaxiralari: faoliyat psixologiyasiga kirish. M.: Politizdat, 1989. 319 s
4. Grishina N. V. Ijtimoiy vaziyatlar psixologiyasi / komp. va Sankt-Peterburgning umumiy nashri.: Piter, 2001 yil. – 416.: il. - ("Psixologiya bo'yicha o'quvchi" seriyasi)
5. Gorbatova M. M., A. V. Serogoa.V., Yanitskiy M. S. Sibir psixologiyasi bugun: Sat.ilmiy. asarlari. Qopqoq. 2 / Kemerovo: Kuzbassvuzizdat, 2004. 82-90 betlar.
6. Drujinin V. N. Hayot variantlari M: "Per SE" - Sankt-Peterburg.: IMATON-M, 2000 YIL
7. Ionin L. G. Madaniyat sotsiologiyasi. M., 1996 yil
8. Korjova E. yu. Insonning hayotiy yo'nalishlari psixologiyasi. Spb.: Sankt-Peterburg Davlat universiteti nashriyoti 2006 yil 382 s
9. Krukova T. L. O`zini tutish psixologiyasi. Kostroma: akvantitul operativ matbaa studiyasi, 2004. - 344s.