

YOSH RAHBARLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI OPTIMALLASHTIRISH USULLARI VA TEXNIKALARI

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

talabasi **Axrorova Fayoz**

ANNOTATSIYA

Maqolada boshqaruvda stress va ularning oqibatlarini bartaraf etishga qaratilgan usullar mohiyati ochib berilgan. Autogen mashqlarni olib borish va stressga bardoshlilik kompetensiyasini shakllantirishga qaratilgan texnologiyalar asoslab berilgan.

Tayanch soʻzlar: stress darajasini optimallashtirish, psixo-emotsional stress korreksiyasi, stressni oldini olish, stressga qarshi usullar, stressni boshqarish, jismoniy stressni kamaytirish usullari, stressni biokimyoviy kamaytirish usullari, stressni kamaytirishning fiziologik usullari, psixologik stressni kamaytirish usullari.

XX asr boshlarida, amerikalik fiziolog U. B. Kennon tashqi taʼsirlarga javoban tananing fiziologik doimiylikini saqlab qolish qobiliyati sifatida taʼriflanadigan —homeostazis|| tushunchasini terminologiyaga kiritdi. Shu bilan birga sovet fiziologi I. P. Pavlov organizmning muhitga moslashuvining yaxlitligi va uzluksizligi haqida fikr bildirdi, tez orada uning gipotezasi eksperimental yoʻl bilan tasdiqlandi[9].

1936 yilda fiziologlarning oldingi tadqiqotlari asosida umumiy moslashuv sindromi konsepsiyasini birinchi boʻlib kanadalik fiziolog G. Selye ishlab chiqib, mashhurlikka erishadi, tez orada —umumiy moslashuv sindromi|| atamasi —stress|| bilan almashtiriladi [16].Ilmiy adabiyotlarning tahlili shuni koʻrsatdiki, rahbarlarning kasbiy faoliyatida stressga bardoshlilikni oʻrganish boʻyicha koʻp tadqiqotlar toʻplangan [5]. Lekin shu bilan birga koʻp mualliflar ushbu psixologik hodisani oʻrganishda konseptual va metodologik asoslarning murakkabligi, nomuvofiqligi va kamligini qayd etadilar.

R.Lazarus nazariyasiga ko'ra, stress fiziologik va psixologik bo'lishi mumkin, bunda fiziologik stress tananing gomeostatik jarayonlarida, psixologik stress esa shaxsning atrofmuhit bilan o'zaro munosabatlarida ifodalanadi. Keyinchalik R.Lazarusning g'oyalari asosida stress turlarini tushunishga zamonaviy yondashuvlar ishlab chiqildi, bu yondashuvlarda psixologik stress quyidagilarga bo'linadi [14]: hissiy (emotsional) stress, axborot stressi, tashkiliy stress.

Diqqatimiz stressning so'ngi turi – tashkiliy stressga ko'proq qaratilgan. Shunday qilib, Milliy shimoli-g'arbiy sug'urta kompaniyasi tomonidan xodimlar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, ularning to'rtidan bir qismi hayotlarida stressning asosiy manbai deb ishni hisoblashlari ko'rsatilgan, to'rtidan uch qismi esa ishdagi stress ta'sirining intensivligi yil sayin ortib borishini ta'kidlagan [15].

Holat nazoratining eng samarali vositasi – bu ruhiy holatni optimallashtirishning turli usullari va texnikalaridir.

Hozirgi vaqtda psixoemotsional stressni korrektsiyalashning ko'plab usullari va texnikalari mavjud bo'lib, asosiy masala bir tomondan, yosh rahbarlarning individual xususiyatlariga, boshqa tomondan, ma'lum bir sharoitda mavjud bo'lgan shu yerda va shu damdagi real sharoitlarga mos keladiganlarni usul va texnikalarini tanlashdadir.

Ko'pgina yosh rahbarlar stressni kamaytirish texnikasi haqida bilimlarga ega bo'lishlariga qaramasdan, o'z hayotlarida stressni boshdan kechirishadi. Bilimlar past samaradorlik bilan tartibsiz qo'llaniladi, harakatning mexanizmlari va tamoyillari tizimli va chuqur tarzda anglanilmaydi.

Kasbiy stressga alohida e'tibor (ingl. – —occupational stress) bir qator sabablarga ega, bu birinchi navbatda, aholining faol qismi orasida nogironlikka olib keladigan kasalliklar va stress etiologiyasi buzilishi sonining ortishidir [4], bundan tashqari, —inson-inson tizimi kasblari [15], xususan rahbarlar uchun xos bo'lgan kasbiy zo'riqish paydo bo'ladi.

Psixologiyada kasbiy stressning ta'riflaridan biriga ko'ra, bu – insonning mehnat faoliyatidagi turli xil stressli vaziyatlarga ruhiy va jismoniy reaksiya shaklida ifodalangan turli xil fenomendir [30].

Zamonaviy psixologiyada ko'plab konsepsiyalar va kasbiy stressning mos modellari mavjud. Kasbiy stressning ko'pgina konsepsiyalarining ishlanganlik darajasi stress reaksiyalarining rivojlanishida ishtirok etadigan vositachilik omillarini yoki shaxsiy fazilatlarni o'rganish zaruriyati bilan bog'liq. Asosiy modellar orasida J.R. Oldxem va J. Xakmanning mehnatning subyektiv tarkibiy qismlarining additiv modeli, K. Parkesning shaxsiy moderatorlar modeli, R. A. Karasekning mas'uliyat va nazoratning ikki omilli modeli, Y. Zigristning harakatlar va kuchlarning nomutanosiblik modeli va boshqalarni ajratib ko'rsatish mumkin [1].

Shubhasiz, bu fenomenning ko'plab konsepsiyalari va ta'riflari noaniqlik taassurotini va hatto —stress|| tushunchasining mazmunan xiralashishini keltirib chiqaradi. Shunday qilib, kasbiy stress mehnat faoliyatidagi qiyin vaziyatlarda inson hayotidagi o'zgarishlar bilan bog'liq faktlar va kuzatishlarni ifodalash uchun —yorliql|| vazifasini o'tovchi psixologiyada keng qo'llaniladigan atama sifatida paydo bo'ladi [9].

Ammo —stress|| tushunchasini va ko'plab psixologik konsepsiyalarni aniqlashning murakkabligiga qaramasdan, bizning fikrimizcha, yetarlicha konseptual va empirik jihatdan asoslangan kasbiy stressning ma'lum modellarini tahlil qilish muhim o'rin tutadi.

Kasbiy stressni yuzaga keltiruvchi turli omillarni o'rganishga murojaat qiladigan bo'lsak, bizning fikrimizcha, tarkibiy va konseptual tomondan eng mukammal omillar tasnifini Y.V. Sherbatix taklif etgan. U barcha omillarni obyektiv (xodimning shaxsiy fazilatlariga kam bog'liq) va subyektivga (ularning rivojlanishi xodimning shaxsiga bog'liq) ajratishni taklif qiladi. Obyektiv omillarga ishlab chiqarish muhitining zararli xususiyatlari, og'ir mehnat sharoitlari va xavfli holatlar (favqulodda vaziyatlar) kiradi.

O'z navbatida, subyektiv omillar ikki guruhga bo'linadi: *shaxslararo* va *shaxsning ichki stresslari*. Birinchi guruh hamkasblar, qo'lostidagilar va rahbariyat o'rtasidagi muloqot bilan ifodalanadi, shuning uchun, masalan, rahbar uchun qo'lostidagilarning passivligi, layoqatsizligi, mas'uliyatsizligi va hokazolar stressning manbaiga aylanadi.

Shaxsning ichki stresslari *kasbiy, shaxsiy xarakterdagi va xodimlarning somatik kasalliklari bilan bog'liq bo'lgan stresslarga* bo'linadi. Stressning kasbiy sabablari bilim, ko'nikma va qobiliyatlar yetishmaganda (ko'pincha yangi ishchining stressi deb ataladi), shuningdek, xodim tomonidan amalga oshirilgan say-harakatlar uchun mukofotlashda adolatsizlik hissi paydo bo'ladi. Shaxsiy xarakter sabablari o'ziga past baho berish, ishonchsizlik, noaniqlikka chidab tura olmaslik va boshqalar, ya'ni individual va shaxsiy sifatlari bilan bog'liq. Somatik sog'liqning yomonlashuvi bilan bog'liq sabablarga kelsak, bunga mehnat faoliyati samaradorligini pasaytiruvchi surunkali va o'tkir kasalliklarni kiritish mumkin, bu esa ishni yo'qotish va ish haqining pasayishi xavfini tug'diradi [18].

Shunday qilib, dolzarblik nafaqat stressni o'rganishda ifoda etilgan, balki u bilan kurashish mexanizmlariga ham e'tibor qaratish lozim, bu insonning fiziologik va psixologik holatiga stressning salbiy ta'sirini bartaraf etishga imkon beradi.

Bundan tashqari, rahbarlarda eng ko'p uchraydigan kasalliklar – nevrotik buzilishlar, nevroz va nevrasteniya bo'lib, ularda stressni yengishning chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi noadekvat formalari kuzatilgan [1].

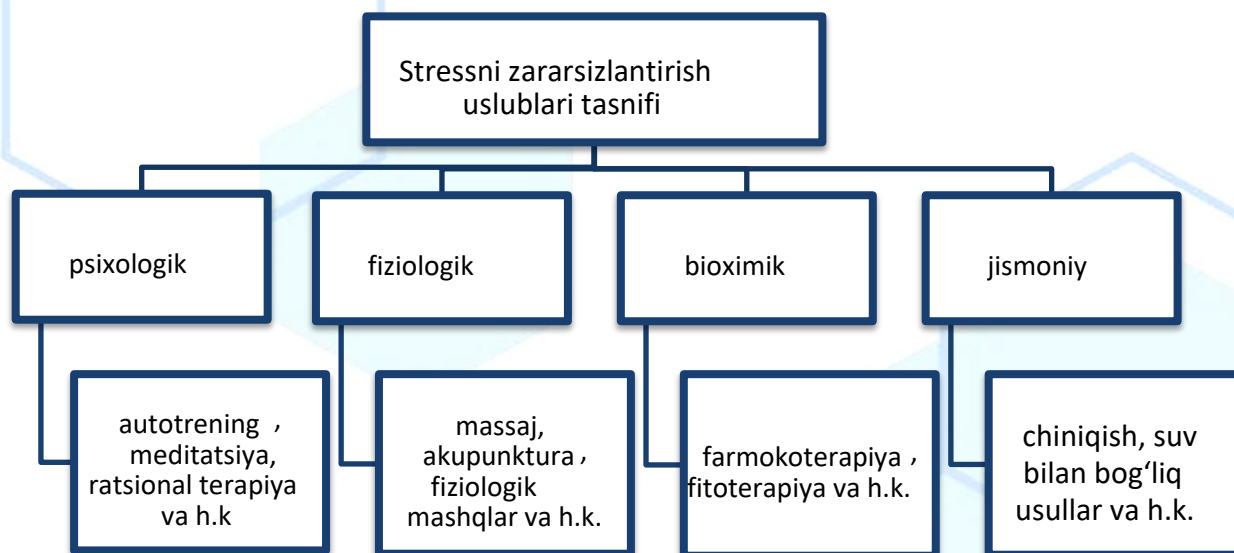
Ilmiy adabiyotlarda rahbarlarda stressni keltirib chiqaruvchi 40 ga yaqin omillar mavjud bo'lib, ularning ayrimlari nafaqat kasbiy faoliyat (oiladagi muammolar, yoshga bog'liq inqirozlar, ichki nizolar va boshqalar) bilan bog'liq [19].

Shu munosabat bilan, rahbarlarda stressni oldini olish va uni yengishning muhimligi dolzarb masaladir, uni hal qilish nafaqat stressli vaziyatlarda emotsional hayajonni pasaytirishga, balki ular orasida psixonevrologik va fiziologik kasalliklarning paydo bo'lish xavfini kamaytirishga imkon beradi.

Psixologik adabiyotlarda stressga qarshi ta'sirning quyidagi keng tarqalgan tasnifini uchratishingiz mumkin (1-rasm).

Stressni kamaytirishning **jismoniy usullarini** ko'rib chiqadigan bo'lsak, hammom va suv muolajalari – bu stressga qarshi kurashishning ajoyib usullaridandir. Zaruriy dozalarda quyosh vannasi ham asab tizimiga, ruhiy va jismoniy sog'liqqa foydali ta'sir ko'rsatadi.

Stressni yengillashtiradigan **biokimyoviy usullarga** farmakologik preparatlarni, dorivor o'simliklarni, aromaterapiyani qo'llanilishini kiritish mumkin. Valeriana, lavanda, limon balzami, tinchlantiruvchi xususiyatga ega hidlar eng mashhur tekshirilgan vositalardandir. Aromaterapiyadan foydalanganda, hidlarga nisbatan individual toqatsizlikni hisobga olish kerak.



1-rasm. Stressni neytrallashtirish uslublari tasnifi

Stressni boshqarishning **fiziologik usullari** yurak-qon tomir tizimiga, nafas olish va mushak tizimlariga ta'sir qiladi. Bularga massaj, akupunktura, jismoniy mashqlar, mushaklarni bo'shashtirish, nafas olish texnikalari kiradi. Muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish yoshga, jinsiy xususiyatlarga, temperamentga, mavsumga mos kelishi kerak. Yozda bu kayfiyatni yaxshilaydigan ochiq suvda suzish, quyosh vannasi, velosipedda uchish, plyajda voleybol o'ynash, tabiatda sayr qilish, ya'ni gipodinamiya (organizmning mushaklar faoliyatidagi zaiflashuvi) ni pasaytirish. Jismoniy tarbiya va sport psixologik stressni oldini olish va korreksiyalashda muhim omil hisoblanadi. Stressli jarayonlardagi jismoniy faollik stressga javob (qochish yoki kurashish strategiyasi) reaksiyasi bo'lib, u genetik jihatdan shartlangandir. Jismoniy tarbiya mashqlari yangi stimullarga e'tiborni qaratadi va muammoning dolzarbligini pasaytiradi. Sport yurak-qon tomir tizimi, asab tizimini faollashtiradi hamda immun

tizimining faolligini oshiradi. Tananing faolligi ijobiy his-tuyg'ularni, yaxshi kayfiyatni keltirib chiqaradi. Noqulay sharoitlarning paydo bo'lishiga qarshilik ko'rsatishga umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining ta'siri haqiqati maxsus dalillarni talab qilmaydi. Sport bilan shug'ullanish, turli chiniqtiruvchi texnikalar stressga qarshi yaxshi samara beradi.

Stress, aysbergning uchi singari, faqat odamning chuqur psixologik muammolari mavjudligini ko'rsatadi va stress terapiyasini faqat muammoning alomatlarini yo'q qilishdan iborat deb tushunish, yana suzib chiqadigan muz blokining tepasini kesishga urinishga o'xshaydi. Shu bilan birga, stress alomatlarini puxta tahlil qilish va sinchkovlik bilan o'rganish psixologga inson, uning tamoyillari va ustanovkalari, boshqalar bilan munosabatlari, o'tmishi va hatto kelajagi haqida juda ko'p muhim ma'lumotlarni berishi mumkin.

Stressga bardoshlilik yosh rahbarga mavjud holatlarning salbiy ta'siridan kelib chiqqan ichki stressni yengish imkonini beradi. Bu esa oxirgi paytlardagi stressga bardoshli xulq-atvorni shakllantirish va koping strategiyalari yordamida unga qarshi kurashish orqali stressni oldini olishning nazariy va amaliy jihatlari dolzarbligini keltirib chiqardi.

Stressning boshqaruv faoliyatiga kuchli va odatda, salbiy ta'siri bilan kurashish va uning oldini olish uchun barcha choralar ko'rishni talab qilmoqda. Amerika, G'arbiy Yevropa va Yaponiya kompaniyalari stress bilan kurashish uchun byudjetlaridan mablag' ajratmoqda, ular o'z maxsus kurslar tashkil etib, xodimlariga jamoaviy konsultatsiyadan tortib gipnozga, meditatsiya, yoga, sport, o'z-o'zini ishontirish kabi usullar yordamida stressga qarshi kurashishni o'rgatmoqda.

Isroillik olim Muli Laad insonlar stress holati bilan kurashishi mumkin bo'lgan oltita kanalni ajratib ko'rsatgan: Hissiyot (emotsional kanal) – inson o'z hissiyotlarini muhokama qilib, yig'i, hissiyotlarni tavsiflash orqali asabiylashishdan chiqib ketishi mumkin; 2. Aql (kognitiv kanal) – inson axborot olishga harakat qiladi, reja tuzadi, vaziyatni tahlil qilib, tushunishga harakat qiladi va o'z ehtiyojlarining tartibini o'rnatadi; 3. E'tiqod – inson dinga murojaat qiladi; 4. Ijtimoiy muhit – inson o'z

yaqinlari va do'stlarining madadiga tayanadi, ijtimoiy vazifalarni zimmasiga oladi; 5. Tana – inson jismoniy faollikk, birgalikda harakatga intiladi; 6. Tasavvur – tasavvur, kulgu, ijod orqali stressga qarshi kurashish. Stressga qarshi kurashishda insonda ushbu kanallardan qaysi biri ustunlik qilishini aniqlash lozim.

Tashkilotlarda stressni boshqarish uchun quyidagi choralarni ko'rish tavsiya etiladi:

- ✓ monitoring va qulay ijtimoiy – psixologik muhit shakllantirish;
- ✓ muayyan xodimlarning qobiliyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkiliy tuzilmani optimallashtirish;
- ✓ karyera (martaba) ni rejalashtirish va xodimlarga ularning istiqbolini izohlash; xodimlarni tashkilotni boshqarish jarayoniga jalb qilish, jamoaning tashkilotdagi barcha o'zgarishlar haqida iloji boricha maksimal va shaffof axborot olishini ta'minlash va teskari aloqa tizimini yo'lga qo'yish;
- ✓ mehnatni boyitish;
- ✓ sanitariya-gigiyena me'yorlariga rioya etish;
- ✓ oliy va o'rta bo'g'indagi boshqaruvchilargi nizolarni boshqarish bo'yicha o'qitish.

Stressning profilaktikasi uchun tavsiya etiladigan vositalardan quyidagilarni sanab o'tish mumkin:

- 1) O'z ish kunini ratsionallashtirish;
- 2) Ishni imkon boricha rejalashtirish;
- 3) Ishni bajarish taktikasini almashtirib turish;
- 4) Vakolatlarni uzatish orqali ishni yengillatish;
- 5) Ishni uyga olib bormaslik;
- 6) Ish vaqtini o'zi uchun ham, boshqalar uchun ham uzaytirmaslik;
- 7) Sport va jismoniy tarbiyaga yetarlicha ahamiyat qaratish;
- 8) Yangi qiziqishlarni topish;
- 9) O'z kabinetini tez-tez tark etib turish;
- 10) Ishda taffuslar qilish;

11) Dam olish kunlari faol hordiq chiqarish.

Bu profilaktik tadbirlar insonlarning stressga bardoshlilikini oshiradi, ammo muayyan vaziyatlarda stressdan muvaffaqiyatli chiqishni kafolatlamaydi.

Stressni boshqarishning uch xil yoʻli mavjud: tana orqali, psixika orqali va hayot orqali.

Tana orqali stressni boshqarish jismoniy faollikni nazarda tutadi. Stressni boshqarishda eng yaxshi jismoniy amaliyot yoganing turli yoʻnalishlari sanaladi. Chunki u tana va psixikaga —yumshoq taʼsir koʻrsatadi. Gap shundaki, stress — organizmning turli tizimlaridagi zoʻriqish. Stressda gormonlar — adrenalin, kortizol va boshqalar darajasi koʻtariladi, qon bosimi oshadi va katta jismoniy nagruzka aksincha zarar yetkazib qoʻyishi mumkin. Bundan tashqari yoga bilan shugʻullanish turli organlar va tizimlar faoliyatini yaxshilaydi, tana va ruhiy holatning uygʻunligini taʼminlaydi, shu sababdan u his-tuygʻularni boshqarishda juda kuchli vosita sanaladi.

Shuni alohida taʼkidlab oʻtish kerakki, stress bilan tana orqali kurashishda hamma uchun universal vosita mavjud emas. Har bir shaxs va uning organizmi oʻziga xos boʻlib, bunda individual yondashuv talab qilinadi.

Stressni kamaytirish strategiyalari:

Kuchli emotsional reaksiyalar (masalan, gʻazablanish) stress tufayli kelib chiqadigan bezovtalikni yumshatish qobiliyatiga ega. Ammo bulardan tashqari, stressni yengillashtiradigan zararli va bezarar koʻplab usullar mavjud. Stressni yenguvchi sogʻlom usullar qatoriga quyidagilar kiradi:

1) Yigʻlash ogʻriqni yengishga qaratilgan urinishning birinchi bosqichidir. Yigʻlash taranglikni yoʻqotishga va psixologik noqulaylikdan xalos boʻlishga yordam beradi, taranglashgan mushaklarni boʻshashtiradi, odamning ehtiyojlarini his qilishga imkon beradi. Shu munosabat bilan, stressni yengillashtirishning ushbu usuliga oid baʼzi bir gaplarni muhokama qilish oʻrinli: aksar hollarda "Koʻzyoshlar qaygʻuga yordam bermaydi!", "Yigʻlama, erkaklar yigʻlamaydilar!" tariqasidagi eʼtiqodlar stressni yengishga xalaqit beradi va sogʻliq bilan bogʻliq muammolarini keltirib chiqaradi;

- 2) jismoniy faoliyat. Yurish, raqsga tushish, tennis, suzish – har qanday jismoniy mashqlar ham stressni yengillashtiradi;
- 3) intensiv mehnat faoliyati. Muntazam uy ishlari – idishlarni yuvish, kiyimlarni yuvish, devor va eshiklarni bo'yash, turli xil hunarmandchilik ishlari – muayyan vazifani bajarishga energiya sarflash orqali stressni yengillashtiradi;
- 4) kechinmalarni og'zaki bayon qilish. Biror kishi o'zini bezovta qilayotgan narsani baland ovoz bilan aytganda, og'zaki so'zlarning o'zi keskinlikning yo'qolishiga olib keladi. Mashinada yoki kvartirada, kimsasiz plyajda, o'rmonda yolg'iz o'tirib, o'z azob-uqubatlarni baland ovozda aytish tinchlantirishi va hatto shifobaxsh ta'sirga ham ega bo'lishi mumkin;
- 5) muammoni hal qilish uchun boshqalar bilan hamkorlik qilish. Biror kishi boshqalarga o'z muammolari, hissiyotlari va qiyinchiliklari to'g'risida xabar berganda, ularning ishtirokining o'zi stressni yengillashtiradi;
- 6) hazil-mutoyiba. Vaziyatga boshqa tomondan qarab, uning o'zi uchun bema'niligini ta'kidlash kerak. Bunday paytda vaziyat ustidan kuling. Qiyin vaziyatni unchalik jiddiy bo'lmagan, hatto ahmoqona sharoitda tasavvur qiling;
- 7) xobbi. Yengil adabiyotlarni o'qish, televizor ko'rish, o'yin o'ynash va sevimli mashg'ulotlar psixologik hordiq chiqarish vazifasini bajaradi;
- 8) adabiyot. She'riyat, nasr va jurnallarni o'qish – stressni samarali ravishda yengillashtiradi;
- 9) musiqa. Qiziqishlaringiz qanday bo'lishiga qaramay, sevimli musiqangizni tinglash salbiy his-tuyg'ularni bartaraf etishga yordam beradi;
- 10) dam olish. Ba'zan bir muddat umuman hech narsa qilmaslik foydali bo'ladi. Hatto ichingizda hisoblash kabi qisqa tanaffuslar, biron bir harakat qilishdan oldin chuqur nafas olish o'z hissiyotlaringizni yengishga yordam beradi;
- 11) relaksatsiya. Olimlarning ta'kidlashicha, eng samarali bo'shashish usullari meditatsiya, mushaklar bo'shashishi, autogen mashg'ulotlar va o'z-o'zini gipnoz qilishdir;

12) muammolarni hal qilish. Inson tomonidan energiya muammoni tahlil qilishga yo'naltirilsa, stress kamayadi, chunki qiyin hayotiy vaziyatning sabablari haqida tafakkur qilinadi. Inson o'zi uchun muammoni hal qilishning turli usullarini ko'radi, natijada u o'zini ojiz his qilmaydi.

Odamlar tomonidan ishlatiladigan stressni yengillashtiradigan o'zo'ziga zarar yetkazishga xizmat qiluvchi usullar ham mavjud (chekish, spirtli ichimliklar ichish, giyohvand moddalarni va kuchli dorilarni qabul qilish, xavfli sarguzashtlarni qidirish, beparvolik) [20,21].

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bolshakov V.Y. Psixotrening: sotsiodinamika, igri, uprajneniY. – SPb.: Sotsialno-psixologicheskiy sentr, 1996.
2. Vasserman L.I., Yerishev O.F., Klubova YE.B. Psixologicheskaya diagnostika indeksa jiznennogo stilY. – SPb.: SPbNIPNI im. V.M.Bextereva, 2005. S. 50.
3. Vodopyanova N. YE., Starchenkova YE. S. Sindrom vigoraniY. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoye posobiye. – M.: Yurayt izd. 3-ye, isprav. i dop., 2017. 343 s.
4. Zayseva T. Teoriya psixologicheskogo treninga. – M.: Rech, 2002.
5. Zilberman P.B. Emotsionalnaya ustoychivost operatora // Ocherki psixologii truda operatora. — M., 1974.
6. Karelin A. Bolshaya ensiklopediya psixologicheskix testov. – M.: Eksmo, 2007. 416 s.
7. Kirichuk N.A. Trenerskiy sunduchok. – Novosibirsk: In-kvarto, 2001.
8. Kryukova T.L., Kuftyak YE.V. Oprosnik sposobov sovladaniya (adaptatsiya metodiki WCQ)// Jurnal prakticheskogo psixologa. – M., 2007.№3. S. 93-112.
9. Kuznetsova YE.V., Petrovskaya V.G., Ryazanseva S.A. Psixologiya stressa i emotsionalnogo vigoraniya : ucheb. posob. dlya stud. fakulteta psixologii. / YE,V. Kuznetsova, V.G. Petrovskaya, S.A. Ryazanseva. - Kuybishev, 2012. - 96 s.
10. Makshanov S.I., Xryasheva N.Y. Psixogimnastika v treninge. – SPb., 1993.
11. Marasanov G.I. Sotsialno-psixologicheskiy trening. – M.: Sovershenstvo, 1998.

12. Mixeyeva A. V. Stressoustoychivost: k probleme predeleniya// Polilingvialnost i transkulturnye praktiki. 2010. №2.
13. Osin YE.V., Leontyev D.A. Diagnostika perejivaniy v professionalnoy deyatel'nosti: validizatsiya metodiki// Organizatsionnaya psixologiya. 2017. T. 7., №2. S. 30-51.
14. Prutchenkov A.S. Sotsialno-psixologicheskiy trening mejlichnostnogo obsheniya. – M.: Eksmo-Press, 2001.
15. Rasskazova YE.I., Gordeyeva T.O., Osin YE.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psixometricheskiye xarakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE// Psixologiya. Jurnal Visshey shkoly ekonomiki. 2013. №1. S. 82–118.
16. Selye, G. Stress bez distressa / G. Selye ; obsh. red. YE. M. Krepsa ; predisl. Y. M. Saarma; per. s angl. A. N. Luka, I. S. Xorola. - Moskva : Progress, 1982. - 126 s.
17. Sherbatix Y.V. Psixologiya stressa i metodi korrektsii. – SPb.: Piter, 2008. 256 s.
18. Leonova A.B., Kapitsa M.S. Metodi subyektivnoy otsenki funktsionalnix sostoyaniy cheloveka // Praktikum po inzhenernoy psixologii i ergonomike/ pod red. Y.K. Strelkova. – M., 2003. – S.136-166.
19. Northwestern National Life Insurance Company (U.S.). Employee burnout : America's newest epidemic. Minneapolis, MN : Northwestern National Life Insurance Co., ©1991.
20. Urazbayeva D., Madaminova D. Psixika va salomatlik. Materiali X Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy internet-konferentsii «Tendentsii i perspektivi razvitiya nauki i obrazovaniya v usloviyax globalizatsii»: Sb. nauch. trudov. – Pereyaslav-Xmelnitskiy, 2016. – Vip. №10. -S. 328-329
21. Urazbayeva D., Eshimmetova SH. Stress-psixologik muammo sifatida. —Boshlang'ich ta'limning dolzarb muammolaril (Respublika ilmiy amaliy konferensiya dasturi). — Urganch: UrDU, 2011. – B. 127- 129.