

XAVOTIRLANISH HISSIY – IRODAVIY HOLAT SIFATIDA CHET EL OLIMLARINING NAZARIY QARASHLARI VA TALQIN ETILISHI

Normurodova Mashhura Nurilla qizi

O'ZMU Jizzax filiali 1-bosqich magistranti mashhuranormurodova36@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiy – irodaviy holatlarlardan biri xavotirlanishning chet ellik olimlar tomonidan o'rganilganligi va tadqiqotlarga asoslanib, ishlab chiqilgan xulosalarga asoslangan nazariyalari keltirilgan. Shuningdek, maqola xavotirlanish bosqichlari va darajalari haqida olimlarning qarashlarini o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: xavotirlanish, qo'rquv, xavf, stress, bezovtalik, simptom, affektiv, motiv, konflikt, reaksiya.

Аннотация: Аннотация: В данной статье зарубежными учеными изучено одно из эмоционально-волевых состояний тревоги и представлены теории, основанные на выводах, разработанных на основе исследований. Также в статье приведены взгляды ученых на стадии и уровни тревожности.

Ключевые слова: тревога, страх, опасность, стресс, тревога, симптом, аффективный, мотив, конфликт, реакция.

Annotation: In this article, one of the emotional-volitional states of anxiety has been studied by foreign scientists and the theories based on the conclusions developed based on research are presented. Also, the article includes the views of scientists about the stages and levels of anxiety.

Key words: anxiety, fear, danger, stress, anxiety, symptom, affective, motive, conflict, reaction.

Bugungi kunda shaxs hissiy holatini o'rganish, ularning turli vaziyatlarga nisbatan javob reaksiyasini aniqlash, ularni boshqarishni takomillashtirish, korreksion holatlarni aniqlash va davolash psixologiya sohasidagi muhim, tadbiq etilishi kerak bo'lgan masalalardan biri hisoblanadi. Shunday hissiy – irodaviy holatlardan biri xavotirlanish hisoblanib, xavotirlanish shaxsda psixik jarayonlarning me'yoriy kechishiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan emotsional holatlardan biridir. Xavotirlanish darajasini o'rganish masalasiga juda ko'p chet ellik olimlar e'tibor qaratishgan va o'zlarining ilmiy izlanishlarida ko'plab tadqiqotlar va eksperimentlar o'tkazishgan. Xavotirlanish holatini, tushunchasini birinchi marta Z. Freyd tomonidan aniqlangan. Z. Freyd xavotirlanishni qo'rquv kabi tuyg'u bilan parallel ravishda ko'rib chiqdi va ularga xuddi shunday ta'rif berdi: xavfga reaksiya. Ammo agar qo'rquv juda aniq va tushuntirilishi mumkin bo'lgan xavfga reaksiya bo'lsa, unda xavotir noaniq, noma'lum xavfga reaksiyadir. Z. Freyd xavotirning shaxsiy xususiyat sifatida ahamiyatini ta'kidlab, buni inson hayotidagi ma'lum salbiy hodisalarni oldindan ko'rishi va ularni oldini olish uchun bir qator harakatlarni amalga oshirishga undashi bilan izohlagan [13]. Dastlab, Z. Freyd ongsiz xavotir mavjudligini taklif qildi. Biroq, bu fikrni qayta-qayta ko'rib chiqib, uni yangi tomonlardan o'rganib chiqib, xavotir doimo ongli bo'lib, u tajribachi uchun noqulaylik tug'diradi va noaniqlik va nochorlik tuyg'ulari bilan birga keladi degan xulosaga keldi. Shu bilan birga, ongsiz xavotirlanish mavzusi psixologik himoya mexanizmlari haqidagi ta'limotda davom ettirildi, uning asoschisi ham Z. Freyd edi. Bundan tashqari, xavotirlanish muammosini bir qancha olimlar o'rganishgan va xavotirlanish sabablari muammosi shaxsiyatning ushbu xususiyatini o'rganishdagi eng muhim va qiyin masalalardan biridir. Xavotirlanish sabablarini aniqlashda mualliflarning fikrlari farqlanadi. Xavotirlanishni klassik psixoanaliz doirasida o'rganish asta-sekin neofreydizmning asosiy

oqimiga o'tdi, ularning vakillari E. Fromm, K. Xorni va G.S. Sallivan [11; 14]. K. Xorni asarlarida xavotir biologik emas, balki ijtimoiy ehtiyojlar, jumladan, erda bolalik davridagi umidsizlik natijasida paydo bo'ladigan hissiy holat sifatida qaraladi. Bolaning g'amxo'rlik, sevgi va mehrga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishga xalaqit beradigan vaziyatlarda tashvishlanadi. Voyaga yetgan odam doimo o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi tushunib yetish uchun harakat qiladi va u muayyan vaziyatlarni uning ehtiyojlarini qondirishga xalaqit beradigan holatlar sifatida qabul qilganda, u ham xavotirni boshdan kechiradi. E. Frommning qayd etishicha, aynan begonalashuv tajribasi, boshqa muhim kishi bilan birdamlik hissi yo'qligi, erda bolalik davrida ham, balog'at yoshida ham muhabbatning yo'qligi xavotirlanishning shaxsiy xususiyat sifatida shakllanishini belgilaydi. G.S. Sallivan xavotirlanishning tabiati haqida bir oz boshqacha nuqtai nazarga ega edi. U xavotir hissi muloqotda yotadi va biologik xususiyatga ega deb hisoblardi. Olim shaxslararo munosabatlar nazariyasining muallifi bo'lib, unda u xayoliy yoki haqiqiy xavf tahdidi natijasida paydo bo'lgan tajriba sifatida tashvish haqida gapiradi. Xavotirlanish onaning ta'siri ostida u bilan muloqotning birinchi kunlaridanoq shakllanadi. Bola onadan sog'liq, ovqatlanish, moslashish qobiliyati va hokazolar bilan bog'liq tashvishlar bilan "infektsiyalangan". Bunday sharoitda bolaning o'ziga xos imidji shakllanadi. Ba'zi tadqiqotchilar xavotirlanish manbai asab tizimining o'ziga xos xususiyatlari va takroriy stressli vaziyatlar deb hisoblashadi (C. D. Spilberger, Yu. L. Xanin, B. N. Fillips, N. G. Martin intrapersonal nizolarning mavjudligi (K. Rojers, V.N. Myasishchev)[4]. Spilbergerning ta'kidlashicha, bir qator vaziyatlarda tashvish tananing mutlaqo normal holati bo'lib, unga hozirgi vaziyatni aniqroq baholash imkonini beradi. Biroq, hech qanday tarzda tahdidli tarkibiy qismga ega bo'lmagan holatlar mavjud, ammo odam hali ham xavotirni his qiladi [12]. Ch.Spilberger vaziyat shaxsiy xavotir bilan o'rtoqlashadi deb hisoblaydi. Vaziyatli yoki reaktiv xavotir odatda, har qanday mavjud vaziyatga qisqa muddatli reaksiya sifatida yuzaga keladi, xarakterli xavotir esa aslida shaxsiy xususiyat bo'lib, odamning keng doiradagi vaziyat va holatlarni tashvishli deb bilishini o'z ichiga oladi, ammo hammasi ham ob'ektiv ravishda bunday bo'lmasligi mumkin. Yuqoridagilardan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, xavotirlanish ham ommaviy holat sifatida, ham odamning mulki sifatida xavotir asosiy shaxsiy ehtiyojlar bilan qarama-qarshidir: hissiy farovonlik, ishonch hissi va xavfsizlik. Y.I. Xanin Ch Spilberger bilan bir xil tushunchani taklif qiladi. U xavotirni insonning bir qator hayotiy vaziyatlarda tashvish bilan munosabatda bo'lish tendensiyasida namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyat deb hisoblaydi, ularning aksariyati bunday reaksiyaga umuman yordam bermaydi[7;10]. Xanin "xavotir", "tashvish" va "qo'rquv" tushunchalarini ajratib, qo'rquvni inson hayoti va farovonligiga aniq tahdid bilan bog'liq holda aniq tuyg'u sifatida belgilaydi. Xavotirlanish va qo'rquv o'rtasidagi farq shundaki, u muayyan tahdid mavjudligida emas, balki uning ehtimoli mavjudligida boshdan kechiriladi va har doim ham salbiy ma'noga ega bo'lmasligi mumkin. Ko'pincha odam u uchun ijobiy, hissiy jihatdan muhim voqealardan oldin xavotir va hayajonni ko'rsatishi mumkin. Xavotirlanish ikkala his-tuyg'uni birlashtiradi va ularning namoyon bo'lishini tanadagi ko'rinishlar darajasida tavsiflaydi: haddan tashqari bezovtalik yoki, aksincha, bema'nilik; gap-so'zda chalkashlik, peshonada ter, qo'llarning titrashi kabi holatlar [10].

Xavotirlanishning kuchayishi odam turli xil stresslarga duchor bo'lganda paydo bo'ladigan kognitiv, affektiv va xulq-atvor reaksiyalarining murakkab o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi va amalga oshiriladi[1]. Shuningdek, xavotirlanish, Levitov ta'kidlaganidek, ko'plab omillarning ta'siriga bog'liq bo'lishi mumkin. Ular orasida quyidagilar mavjud: sub'ektning kelajakda muhim intilishlarini amalga oshirishga qodir emasligi[2], shaxslararo munosabatlar sharoitida o'z-o'zini

hurmat qilish obro'siga tahdid, o'z-o'zini hurmat qilish va boshqalarning bahosi o'rtasidagi nomuvofiqlik[5].

Ko'pgina tadqiqotchilar (L. S. Vigotskiy, V. S. Merlin, I. P. Pavlov, J. Reykovskiy, I. M. Sechenov, J. Strelyau) xavotirlanishning asosiy sabablarini tananing fiziologik buzilishlarida, masalan, tananing funktsional holatini tartibga solish jarayonlarining buzilishida ko'rdilar. miya, asab jarayonlarining zaifligi ko'rinishidagi genetik shartlar[6]. O'smirlik davridagi tashvishlarning sabablariga to'xtaladigan bo'lsak, shuni aytish kerakki, bu yosh davri psixologik adabiyotda odatda katta ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar bosqichi hisoblanadi. Yu.A. Zaytsevning taxminiga ko'ra, o'smirlik davrida adekvat yoki noadekvat tashvish paydo bo'lishining asosiy omili kelajak bilan muqarrar to'qnashuv, tez o'zgaruvchan dunyoda o'zini va o'z o'rnini belgilab beradi. Shuningdek, Yu.A. Zaytsev atrofidagi kattalar va ota-onalar uning qobiliyat va imkoniyatlarini hisobga olmasdan, uni yuqori natijalarga erishishga yo'naltiradi, deb hisoblaydi[5]. T. M. Maslou tomonidan olib borilgan tadqiqotda quyidagi dinamika aniqlandi: birinchi yilda yuqori darajadagi situatsion xavotir va shaxsiy tashvishning past darajasi ustunlik qiladi. Ushbu tendensiyaning sabablari ijtimoiy muhit va maqomning o'zgarishi, yangi ijtimoiy jamiyatga o'tib bo'lishi mumkin - kasbiy jihatdan notanish muhit, o'qituvchilar, kursdoshlar - bularning barchasi talabaning xavotiri va noaniqligini oshiradi.

Xavotirlanish muammosi psixologiya fan sifatida rivojlanishining boshidanoq tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'ldi. A.M. Prixojan vaziyatga qarab xavotirni o'z-o'zini hurmat qilish, shaxslararo va ta'limga ajratishni taklif qiladi. Vaziyat yoki holatda o'zimiz haqimizdagi e'tiqodimizni sinab ko'rganimizda, biz o'z-o'zidan bildirilgan xavotir haqida gapiramiz. Shaxslararo xavotir shaxslararo o'zaro munosabatlar holatlariga, ta'lim xavotirlari esa o'quv vaziyatlariga xosdir [8]. Xavotirlanish og'zaki yoki og'zaki bo'lmagan tarzda o'zini namoyon qilishi mumkin, lekin har doim xavotir mavzusiga aniq noqulaylik hissi keltiradi. Shaxsda xulq-atvor va faoliyat motivini tartibga solish xavotirlanish yoki umuman aytganda hissiy-emotsional xususiyatlar bilan bog'liq bo'lib, uning maksimal darajasiga etadi. A. M. Prixojan[9] ikkita asosiy xavotirlanish toifasini ajratib turadi:

- 1) ochiq - oydin-ongli ravishda boshdan kechiriladi va xatti-harakatlar va faoliyatda xavotirlanish holatida namoyon bo'ladi;
- 2) yashirin - keskin darajada ongsiz, ortiqcha xotirjamlik, haqiqiy muammoga befarqlik va hatto uni inkor etish yoki muayyan xatti-harakatlar orqali bilvosita namoyon bo'ladi. Ushbu toifalar ichida olim turli xil xavotirlanish shakllarini aniqlagan va maxsus tahlil qilib chiqishga harakat qilgan.

Ochiq xavotirlanishning uchta shaklini aytib o'tgan[16]:

1. O'tkir, tartibga solinmagan yoki zaif xavotir sozlanishi - kuchli, tushunilmagan xavotir va qo'rquv belgilari tashqaridan namoyon bo'ladi, u bilan inson mustaqil ravishda kurasha olmaydi.
2. Bolalar mustaqil ravishda mavjud bo'lgan xavotir bilan kurashish uchun yetarlicha samarali usullarni ishlab chiqadigan sozlanishi va kompensatsiya qilinadigan xavotir. Ikkala shaklning muhim xususiyati shundaki, xavotir - bolalar tomonidan qutulishni istagan yoqimsiz, qiyin tajriba sifatida baholanadi.
3. Madaniyatli xavotir — uni tushunish va muhim erishish imkonini beradi, bir kishi uchun qimmatli tajriba sifatida qaraladi. Madaniyatli xavotirlanish bir nechta variantlarda paydo bo'ladi.
 - Birinchidan, u shaxsni uning faoliyatining asosiy regulyatori sifatida tan olishi mumkin, bu uning tashkil etilishi, masuliyatini taminlaydi.
 - Ikkinchidan, u muayyan dunyoqarash va qiymat birligi sifatida harakat qilishi mumkin.

- Uchinchidan, u ko'pincha xavotir mavjudligidan malum bir "shartli foyda"ni izlashda namoyon bo'ladi va simptomlarni kuchaytirish orqali ifodalanadi. Ichida ba'zi hollarda, bitta mavzu bir vaqtning o'zida ikkita yoki hatto uchta variantni topadi. Yashirin xavotirlanish ochiq xavotirlanish turidan ko'ra kamroq uchraydi. Uning shakllaridan biri "xotirjamlikning yo'qligi"dir. Bunday hollarda, shaxs, boshqalardan va o'z-o'zidan xavotirlanishni yashirib, undan o'zini himoya qilishning kuchli va moslashuvchan usullarini ishlab chiqaradi, bu atrofda ijtimoiy hayotda muayyan tahdidlarning xabardorligini va o'z tajribalari bilan ortirib uni oldini olish bilan ifodalanadi. Bunday o'spirinlarda shaxsiy individual xususiyatlarida xavotirlanishning tashqi belgilari ko'rinmaydi, aksincha, ular yuqori darajadagi va ortiqcha xotirjamlik bilan ajralib turadi. Ushbu shakl juda beqaror bo'lib, u tezda xavotirning ochiq shakllariga aylanishi mumkin. O'spirinlar ko'p hollarda o'ziga murojaat qilib, biror mashg'ulot bilan shug'ullanib, o'zlarini shu bilan band qilishga harakat qilishadi[17]. Ba'zi o'spirin yoshdagilar uchun ochiq xavotirlanish va "xotirjamlik yo'qligi" odatiy hol sanaladi. Bu shunday namoyon bo'ladiki, "xotirjamlik yo'qligi" bu holatda, uning harakati insonning aqliy salomatligiga tahdid soladigan xarakterga ega bo'lishi mumkin. Buning natijasida esa organizmning himoya reaksiyasi ishga tushib, xavotirlardan vaqtinchalik "dam olish" kabi harakatni namoyon qiladi. Yashirin xavotirlanishning ikkinchi shakli — "vaziyatdan chiqish" bo'lib, bu shakli o'spirinlar orasida juda kam ifodalanadi. Stressdan kelib chiqadigan xavotir, qo'rquv bu motivlar va ichki konfliktlarning o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lganda shaxsiy talim olish va kasbiy o'zligini belgilash va hayotda muvafaqqiyatga erishish yoki muvafaqqiyatdan qochish sifatida belgilanadi. Agar K. Yungning psixologik yondashuvini aniqlay oladigan so'z bo'lsa, bu o'z-o'zini anglashdir. Bu har doim Yungning asoslari Freydnikidan ajratib turadigan jihatidir. Uning fikricha, odamlar doimo bitta harakatga yo'naltirilgan bo'lib, ularni inson sifatida amalga oshirishga qodir. Biroq, har bir kishi xavotirdan aziyat chekadi. Buning sababi har doim Yungga tushunarli bo'lib tuyulardi. Uning nazarida dunyo har doim ham xavfsiz joy bo'lib ko'rinmaydi. **Bizning ijtimoiy muhitimiz, institutlarimiz, hokimiyatlarimiz va hatto bizni o'rab turgan zamonaviylik oqimi bizning ko'z o'ngimizda qulay ssenariyni shakllantirmaydi. Norozilik, erkin emaslik hissi va biz o'zimizni to'liq qondira olmasligimiz kabi narsalar bu doimiy ishonchsizlik hissiga qo'shiladi. Tashqi bosim bizni ichimizdan ajratadi va ichki taranglikni qabul qilish o'rniga, biz kuchli tarzda qarshilik ko'rsatamiz**[15]. Xavotirlanish insonga xos xususiyatdir, lekin uni individuallashtirish muhimdir. Ushbu fikrni isbotlash uchun Yung terapiyasi arxetiplar va kollektiv ongsizlik kabi tushunchalar haqida gapiradi. Insonlar psixik substratga ega bo'lib, bu yerda barchamizni belgilaydigan umumiy elementlar kelib chiqadi. Bu shuni anglatadiki, biz hammamiz teng ravishda baham ko'radigan instinktlar, ta'sir, va harakatlar mavjud).

- Xavotir biz har kuni yuradigan gilamga o'xshaydi. Bu biz ilgari muhokama qilgan narsadan kelib chiqadigan azob-uqubatlarga to'la tuyg'u: har doim ham xavfsiz bo'lmagan muhitda yashash hissi.
- Endi, garchi barcha insonlar umumiy o'lchovga ega bo'lsa-da, Yung analitik psixologiya orqali aniqlagan ushbu yondashuvni belgilaydigan haqiqat bor: biz o'zimizni individuallashtirishimiz, barchamiz baham ko'rgan tuzilishdan chiqishimiz va avtonom va mustaqil bo'lishimiz shart.
- Har kuni xavotir bilan yashaydigan odamlar nimani his qilishlarini, nimani idrok etishlarini va eng muhimi, ularga nima kerakligini aniqlay olishlari kerak. Yung terapiyasi yopiq metodologiyadan, dialektik protseduradan foydalanadi, bunda terapevt bemorning shaxsiyati bilan uning qulayligi va avtonomiyasini qo'llab-quvvatlash uchun bog'lanishi kerak. Ular shifo jarayonining faol agenti bo'lishlari kerak.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-1

F. B. Berezin xavotir (qoʻrquv) holati hissiy holati boʻlib, bir qator hissiy-emosional holatlar kabi tabiiy ekanligini taʼkidlaydi, shunga qarab olim xavotirni bir-biri bilan almashib, oʻsib rivojlanib boradigan xavotirlanish holatining oltita darajasini aniqladi. Ushbu darajalar bizning xavotirlanish holatini yanada yaqinroq tushuniob olish imkonini beradi, ular quyida keltirildi[3]:

1. Birinchi daraja - signalning eng past intensivligi. Bu keskinlik, xushyorlik, noqulaylik hissi bilan ifodalanadi. Bu tuygʻu tahdid belgisi emas, balki signalning yanada aniq namoyon boʻlishining tezkor boshlanishi uchun signal sifatida xizmat qiladi. Ushbu signal darajasi eng katta adaptiv qiymatga ega.
2. Ikkinchi darajada - ichki taranglik hissi giperostezik reaksiyalarni oʻzgartiradi yoki ular unga qoʻshiladi. Ilgari neytral boʻlgan his-tuygʻular muhim ahamiyat kasb etadi va ular kuchaytirilganda - salbiy hissiy-tuygʻular yuzaga keladi(affekt).
3. Uchinchi daraja - bu xavotirlanish. Bu noaniq tahdid, noaniq xavf hissi koʻrinishi tariqasida namoyon boʻladi.
4. Toʻrtinchi daraja - qoʻrquv. Bu xavotirning oshishi bilan yuzaga keladi va obektiv ravishda namoyon boʻladi, noaniq xavfni aniqlash boshlanadi. Shu bilan birga, qoʻrquv bilan bogʻliq boʻlgan obekt, albatta, xavotirlanishning haqiqiy sababini, haqiqiy tahdidni aks ettirmaydi.
5. Beshinchi daraja - yaqinlashib kelayotgan falokatning muqarrarligi hissi, bu xavotirning asta-sekin oʻsib borishi va qoʻrquv hissi bilan ifodalanadi. Shu bilan birga, bu tajriba his-tuygʻularning mazmuni bilan emas, balki xavotirlanishning ortishi bilan bogʻliq. Bunday tajriba noaniq, ammo juda kuchli xavotirlanishlarga olib kelishi mumkin.
6. Eng muhim daraja - bu xavotirli va qoʻrqinchli hayajon, bu vosita oqimi, vahima atrofdagilardan yordam izlash muhtojligi bilan ifodalanadi.

Xulosa. Xavotirlanish holatini tez-tez va kuchli boshdan kechirishga moyillik, shuningdek, uning paydo boʻlishining past chegarasida namoyon boʻladigan individual psixologik xususiyat. Xavotirlanishning sabablari turlicha boʻlishi mumkin, masalan: katta ish yoki shaxsiy vaziyatlar (masalan, ish, moliya yoki oila bilan bogʻliq muammolar), genetik omillar yoki oila tarixida xavotirlanish kasalliklari boʻlishi, stress va tajribalar (travma yoki uzoq vaqt davomida kuchli stressga duch kelish). Yuqorida keltirilgan nazariy qarashlar xavotirlanish darajasini anglash va tahlil qilish shaxslarda xavotirlanish haqida maʼlumotlarga ega boʻlish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI.

1. Аракелов Г. Г. Психофизиологический метод оценки тревожности / Аракелов Г. Г., Лысенко Н. Е., Шотт Е. К. // Психологический журнал. -2005. - Т.18, №2. - С. 102-113.
2. Астапов В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.Н. Астапов // Психологический журнал. - 1992. - №5. - с. 16-21.
3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая. - Л.: Наука, 2011. -270 с.
4. Кириллина С. А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков // Национальный психологический журнал. - 2013. - №4[12]. - С. 36-43.
5. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник удмуртского университета. - 2013. - №2. - С. 42-52.
6. Щербатых Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобии / Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. - Воронеж: Истоки, 2014. -282 с.
7. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. - 273 с.
8. Прихожан А.М.Тревожность у детей и подростков:психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. - М. : Воронеж, 2000 -169.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-1

9. Прихожан А.М. Тревожность: явление, причины, диагностика / А.М. Прихожан // Школьный психолог. — 2004. — № 8. - с. 64-73.
10. Сидоров К.Р. Самооценка в психологии / К.Р. Сидоров // Мир психологии, 2006. - №2. - с. 224 - 234.
11. Скотт Д. Г. Конфликты. Пути их преодоления / Д.Г. Скотт. - К. : Внешторгиздат, 1991. - 191 с.
12. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - с.12 - 24.
13. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001. - с. 18-22
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. - М.: Айрис - пресс, 2004. - 196 с.
15. <https://www.onelifepsychiatry.com/post/carl-jung-on-overcoming-anxiety-disorders>
16. Otamuratov R.U. O'SMIRLARDAGI KASBIY O'ZLIGINI ANGLASHIDAGI XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlardagi-kasbiy-o-zligini-anglashidagi-xavotirlanishning-psixologik-xususiyatlari> (дата обращения: 30.01.2023).
17. Otamurodov Rustam Uskanovich Kasbiy qiziqish(motivatsiya)larda qo'rquv va xavotirlanish psixokorreksiyasi Magistr akademik darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiyasi Toshkent-2022