

O'SMIRLARDA YOLG'IZLIKNI HIS QILISH KECHINMALARI SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Xamidov Shaxzod G'ulom o'g'li

Xalqaro Innovatsiyalar Universiteti magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'smirlar ma'naviyatini shakllantirishning ijtimoiy psixologik ahamiyati, yolg'izlikni his qilib yashash insonning ichki subyektiv kechinmasi sifatida bir qator ijobiylik hamda salbiylikni kashf qiladi. Xususan, mazkur muammoning ijtimoiy psixologiyada o'rganilishi ko'plab ziddiyatli qarash-larga sabab bo'lgan. Maqolada yolg'izlik fenomeni va uning S.G.Korchagina tomo-nidan turlarga farqlanib ifodalanishi nazariy asoslangan. Shuningdek nazariy tahlil orqali o'quvchi-yoshlarda yolg'izlikni his qilish darajali ko'rsatkichlarda ifodala-nishi ochib berilgan.*

Kalit so'zlar: *o'smir xulq-atvori, ma'naviyat, ahloqiy normalar, qadriyat, shaxsiy yolg'izlik, begonalashish, autokommunikatsiya, yakkalanish, diffuz yolg'izlik, dissotsiallashtirilgan yolg'izlik.*

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF EXPERIENCES OF FEELING LONELY IN ADOLESCENTS

Xamidov Shaxzod G'ulom o'g'li

Master's student at the International Innovation University

Abstract: *This article explores the socio-psychological significance of the formation of the spirituality of adolescents, the experience of loneliness as an internal subjective experience of a person, a number of positive and negative aspects. In particular, the study of this problem in social psychology has given rise to many conflicting views. The article is based on the theoretical basis of the phenomenon of loneliness and its differentiation into types by S.G. Korchagina. Also, through theoretical analysis, the expression of the feeling of loneliness in students in terms of level indicators is revealed.*

Keywords: *adolescent behavior, spirituality, moral norms, values, personal loneliness, alienation, auto communication, isolation, diffuse loneliness, dissocialized loneliness.*

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan jamiyatda informatsiya oqimi shu darajada jadallashib ketdiki, bu o'z navbatida har bir inson uchun ko'plab qulayliklar yaratishi bilan birgalikda ularning psixologiyasiga ham ta'sir ko'rsatmoqda.

Barcha jamiyat vakillari hech kimga o‘xshamagan va yagona mavjudotlardir. Hech kimning tanasida bir paytning o‘zida ikki yoki uchta “Men” shakllanmaydi. Har bir vujudda faqat bittagina “Men” mavjud. Mohiyatan yolg‘izmiz va yolg‘iz-ligimizcha qolamiz. Jamiyat qonunlari qancha beshafqat va qo‘rqinchli bo‘lsa, yolg‘izlik hissi ham shuncha qudratli bo‘ladi. Lekin jamiyatning taz‘yiqini yengishda uning o‘zi bilan birga bo‘lish insonga xavfsizroqdek tuyuladi va mana shunday vaziyatda yolg‘izlik hissi inson uchun yordam beradigan kuchdek his qilinadi. Inson butun umri davomida yolg‘izlik va shaxslararo munosabatlar vakili bo‘lishni amalga oshirish hissiyoti o‘rtasidagi tanlovni amalga oshirish bilan yashaydi. Umumiy holda tavsif beradigan bo‘lsak, yolg‘izlik o‘zgalar bilan munosabatga kirisha olmaslikning shaxsan boshdan kechirilishidir. Ushbu kechinma an’anaviy tarzda jismoniy yakkalanish hamda odamlar ichida bo‘lib turib ham begonalashishni his qilish bilan ifodalanadi. Ikkala holatda ham yolg‘izlik ixtiyoriy, tanlangan, qabul qilingan yohud majburiylik tarzida namoyon bo‘lishi mumkin. Va aynan ikkinchi holatda (begonalashishni his qilish) u psixologik muammolar va buzilishlarni yuzaga keltirib chiqarish uchun asosiy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Shaxsning axloqiy jihatdan intensiv tarkib topishi, axloqiy ongining shakllanishi, hatti-harakatlarning etik normalarini o‘zlashtirishi o‘smirlik yoshining muhim psixologik xarakteristikalaridandir. O‘smirlik yoshi - o‘z hatti-harakatlarida suyana boshlaydigan dunyoqarashning, ma’naviy e’tiqod, prinsip hamda ideallarni baholash mulohazalari tizimining tarkib topish davridir. Agar bola kichik maktab yoshi davrida kattalarning, o‘qituvchilarning va ota-onalarning bevosita ko‘rsat-malari bilan yoki o‘zining tasodifiy, impulsiv istaklari ta’siri bilan harakat qilgan bo‘lsa, endilikda uning uchun o‘z hatti-harakatlarining prinsipi, o‘zining qarashlari, e’tiqodlari asosiy ahamiyat kasb etadi. O‘qituvchi va tarbiyachi shuni nazarda tutishi lozimki, xuddi ana shu yoshda axloqiy ong taraqqiyotiga zamin qo‘yiladi.

Insonning yolg‘izlik fenomeni bilan bog‘liq shaxsiy kechinmalari turli -tumandir: bir tomondan yolg‘izlikda o‘tkazilgan vaqt umidsizlik va ruhiy tushkunlikni ifodalasa, boshqa tomondan ijodkorlik va o‘zgalar bilan munosabatlarning qadr-qimmatini anglashga yordamlashadigan vosita deb ham qabul qilinadi. Shunday qilib, yolg‘izlik hissini adekvat tarzda talqin qilish uchun uning yakka-lanish bilan bog‘liq ijobi hamda salbiy ko‘rinishlariga e’tibor berish lozim.

Yolg‘izlik bu obyektiv mavjud fenomen bo‘lib, u haqida fikr yuritish va o‘rganish o‘ziga xos qadimiy ega, ayni paytda ham munozarali muammodir. Uning tabiati, rivojlanishi va namoyon bo‘lishi haqidagi nazariyalarda hozirga qadar qarama-qarshiliklar kuzatiladi. Bir qator shaxs nazariyasi vakillarining (*K.G.Yung , E.Fromm, Dj.Byudjental, S.Maddi, F.Perlz*

) ta’kidlashicha, individning shaxs taraqqiyoti subyektda shaxsiy yolg‘izligini anglash va tushunish bilan bog‘liq.

Yakka individ sifatida o‘z o‘zini anglash inson umri davomida hayot yo‘lida o‘zgalar bilan munosabatlar uchun yo‘nalishlarni kashf qilish imkoniyatini beradi. Lekin bu anglash og‘riqli holat bo‘lib insonning o‘z -o‘zidan qochishi bilan ifodalanishi ham mumkin. K.Mustaskas birinchilardan bo‘lib yolg‘izlik individning insoniyligini saqlab qolish, rivojlantirish va chuqurlashtirishga yordam beruvchi inson hayoti va tajribasi shart – sharoitlaridan biri ekanligini isbotlashga uringan.

Yolg‘izlikdan qochishga urinish esa insonning o‘z- o‘zidan begonalashishiga olib keladi, deb ta’kidlagan olim. Yolg‘izlik inson uchun chaqiriq va u insonni borliqdan yakkalantiradigan emas, balki uni to‘la-to‘kis, sezgir va insoniy hislarga ega qiladigan chaqiriqdir. Ushbu chaqiriqni to‘g‘ri anglamaslik xavotirlikni yuzaga keltiradigan og‘riqli yolg‘izlikka olib keladi. Yolg‘izlik hissining inson taraqqiyoti bilan bog‘liqligi avtokommunikatsiyada, ya’ni o‘z-o‘zi bilan muloqotda namoyon bo‘ladi. Tanholikda yetarli darajada shaxsiy taraqqiyotga intilmagan, borliq bilan yakkamayakka munosabatga kirisha olish qobiliyatiga ega bo‘lmagan, ijtimoiyligini o‘z ichida saqlaydigan va o‘z ichki olamida shaxsiy suhbatdoshni topa olmaydigan insongina ijtimoiy -kommunikativ munosabatlardan mahrum bo‘ladi. Ma’lumki, yolg‘izlik hissi insonning psixologik holati sifatida tarixan shakllanga fenomen hisoblansa-da, XX asrga kelib ushbu fenomen ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilina boshladi.

“Jismoniy tavsiflardan farqli ravishda yolg‘izlik sof psixologik tabiatga ega. U avvalam bor shaxsiy xususiyatni namoyon qiladi”. Ba’zi odamlar yakkalanmasdan ham, jamoa ichida, oila muhitida va do‘stlar davrasida bo‘lib turib ham azob beradigan yolg‘izlikni his qiladilar. “Jismoniy yakkalanishni aniqlash uchun ko‘z bilan ko‘rish kifoya, yolg‘izlik hissini anglash uchun esa buni boshdan kechirib bilmoq darkor”. Yu.P. Koshelevaning fikricha, chet elda yolg‘izlik fenomeniga oid amalga oshirilgan tadqiqotlar yolg‘iz insonlarning shaxsiy sifatleri va xarakter xususiyatlarini talqin qilish bilan bog‘lab tushuntiriladi, olimlar shuningdek yolg‘izlikning belgisini ifodalaydigan modellari va yosh xususiyatlariga urg‘u beradilar. Chet el olimlari ko‘pincha yolg‘izlik hissining mezonlari, turli toifalari va darajalarini aniqlash uchun yolg‘izlik fenomeni bilan bir vaqtda ro‘y beradigan tarkibiy xususiyatlarni ajratib ko‘rsatishga urinadilar. Yolg‘izlik fenomeni S.G.Korchaginaning tadqiqotlarida identifikatsiya (aynanlashtirish, o‘xshatish, tenglashtirish) mexanizmlarining buzilishi natijasi sifatida qaraladi. Shunday qilib, yolg‘izlik identifikatsiya mexanizmlari o‘rtasidagi dinamik muvozanatning buzilishi bilan ta’minlangan kishining ruhiy holatidir.

Bunda shaxs o‘zining jamiyat bilan aloqalarini adekvat idrok qilishni xohlamaydi yoki imkoniyatning yo‘qligini subyektiv tarzda kechiradi. Odatda yolg‘izlikni his qilayotgan kishida o‘zining amaliy qarashlari, fikrlari va qayta tiklovchi xayollari ta’siridan chiqib ketish imkoniyatlari cheklangandir. Bu esa o‘z navbatida kelajakni to‘g‘ri idrok qilishi, yetishmayotgan va yo‘qotilganlarning o‘rnini tiklashiga xalaqit beradi, shaxsning ichki zahiralarning tiklanishini pasaytiradi, “hissiy tashnalik” yoki doimiy qoniqmaslik hissini vujudga keltiradi. Yolg‘izlikning namoyon bo‘lish chuqurligini aniqlash davomida S.G.Korchagina mazkur tushuncha haqida insonlarning hayotiy tasavvurlaridan kelib chiqadigan uch turni farqlagan:

Begonalashtiradigan yolg‘izlik. Bunda begonalashish insoniyat va hatto borliq ustidan hukmronlikni o‘rnatadi. Ikkiyoqlamali begonalashuv suhbatdoshlarning bir – birlarini pisand qilmasliklari, muloqot qilishni xohlamasliklaridan kelib chiqadi. Begonalashish jarayoni insonning o‘z-o‘ziga bog‘liq ravishda sodir bo‘ladi.

Agar u uzoq muddat davom etsa natijada hissiy uzoqlashish, yaqin insonlar bilan munosabatlarning uzilishi, o‘z “Men” ining inkor etilishi bilan yakun topadi. Insonning ichki olamidan tashqarida yuzaga keladigan barcha hodisalar uni tashvishga solmaydi: qurshovidagi barcha insonlar bilan munosabatlarni yo‘qotadi, yopiq shaxsga aylanadi, muloqot qilishni istamaydi, o‘zgalar muammosi bilan qiziqmaydi, u uchun faqat o‘zi mavjud bo‘lib qoladi. O‘ziga hech kimsani yaqinlash-tirmaslik oqibatida inson ongsiz ravishda o‘zi uchun begonalashuv obyektlarini kashf qilib boradi. Natijada yolg‘iz inson masofa saqlagan holda begonalashuv obyektlariga nisbatan psixologik yaqinlikni inkor qiladi.

U holda unda boshqalarga nisbatan dushmanlik hissi rivojlanib boradi. Agar o‘zini aybdor deb bilsa va o‘zini o‘zgartirish qiyin deb hisoblasa, u holda g‘amgin bo‘lib qoladi, asta - sekin mazkur his surunkali depressiyaga aylanib boradi. Agar inson yolg‘izlik uni xushyorlikka chaqirayotganiga ishonch hosil qilsa, u holda yolg‘izlikka qarshi faol kurashishi, uni bartaraf etish uchun kuch sarf qilishi zarurligini anglab yetadi. Vaqti-vaqti bilan uni salbiy hissiy holatlar - zerikish, afsuslanish, o‘zining jozibador emasligini his qilish, ojizlik, vahimali qo‘rquv, ezilganlik, umidning yo‘qolishi, o‘ziga achinish, qo‘zg‘aluvchanlik, tashlab qo‘yilganlik hissi kabi kechinmalar qamrab oladi. Yolg‘iz kishilar muloqotchan va baxtli insonlarni unchalik xushlamaydilar. Bu ularning o‘ziga xos himoya reaksiyasi bo‘lib, bu holat boshqalar bilan samimiy munosabat o‘rnatishga xalaqit beradi. Xulosa qilib aytganda, nazariy tahlillarimiz yolg‘izlikning murakkab va qarama-qarshiliklarni ifodalaydigan fenomen ekanligini asoslab berdi.

O‘spirinlarni hali to‘la katta deb hisoblab bo‘lmaydi, chunki ularning shaxsiy xususiyatlarida hali bolalikni kuzatish mumkin. Bu ularning fikrlarida, berayotgan

baholarida, hayotga va o'z kelajaklari munosabatlarida ko'zga tashlanadi. O'spirinlar juda ko'p muammoli savollarga javob yo'llaydilar. Ularning diqqatini ko'proq axloqiy masalalar tortadi. Agar kichik maktab yoshidagi o'quvchilar uchun axloqiy masalalarni yechish manbai - bu ular uchun o'qituvchilar bo'lsa, o'smirlar bu savollarga javobni ko'proq tengdoshlari davrasida qidiradilar o'spirin yoshdagilar esa savollarga to'g'ri javobni topishda ko'proq katta kishilar foydalanadigan manbalarga murojaat etadilar.

Bunday manbalar asosan real, ko'p qirrali, murakkab insoniy munosabatlar va ilmiy-ommaviy, badiiy, publitsistik adabiyotlar, san'at asarlari, matbuot, radio, tele-videniya bo'lib hisoblanadi. Bugungi o'spirinlarga hayotga nisbatan hushyor, aqliy-amaliy qarash, erkinlik va mustaqillik xos. Ular haqqoniy bo'lish tushuncha-siga xam real tarzda yondoshmoqdalar O'spirinlarda axloqiy dunyoqarash bilan bir qatorda ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, ilmiy, madaniy, diniy va boshqa sohalar bo'yicha ma'lum bir qarashlar vujudga keladi. Juda ko'p yillardan beri o'spirinlarni yaxshilik va yomonlik, xaqiqat va noqonuniylik, axloqiylik va axloqsizlik masalalari tashvish-lantirib keladi.

Hozirgi davr o'spirinlari har bir narsaga ishonuvchan yoki salbiy munosa-batlarga xos bo'lmay, balki hayotga real, aqliy, amaliy qaraydigan, ko'proq erkin va mustaqil bo'lishga intiluvchi yoshlardir. O'spirinlar ongli ravishda egallangan axloq normalari asosida o'z xarakterlarini yo'lga solishga intiladilar. Bu esa, avvalo o'spirinning o'zini anglashining o'sishida namoyon bo'ladi. Ba'zi o'spirinlar o'zini kuzatish uchun kundalik daftarlar to'tadi. Bu holat qizlarda ertarok, va ko'proq uchraydi. Bu holat shunchaki usishni bildirib qolmasdan, balki shaxsda mohiyat jihatidan tubdan boshqacha tarzda o'z shaxsiyatining ma'naviy-ruhiy fazilatlarini, ijtimoiy turmush tarzi, maqsad va vazifalarini anglashi, ularni oqilona baholash zaruratini aks ettiradi. Undagi o'z-o'zini anglash, turmush, yashash, o'qish, mehnat va sport faoliyatlari tarzi bilan namoyon bo'ladi.

O'quv muassasa, mikrom muhitidagi odatlanmagan vaziyat, shaxslararo muno-sabatlar va muomala ko'lamining kengayishi o'ziga xos tipologik aqliy, axloqiy, irodaviy, hissiy xususiyatlarini oqilona baholash, qo'yilayotgan talablarga javob berish tariqasida yondashish, o'z-o'zini anglashini jadallashtiradi. o'spirin o'quv-chilarining o'z-o'zini anglashga aloqador o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Ular dastavval o'zlarining kuchli va zaif jixatlarini, yutuq va kamchiliklarini aniqroq baholash imkoniyatiga ega bo'ladilar.

O'spirin o'quvchining o'smirlik davridagi boladan o'zgacharoq yana bir xususiyati - bu, murakkab shaxslararo munosabatlarda aks etuvchi burch, vijdon hissini anglash, o'z qadr-qimmatani e'zozlashi, sezish va fahmlashga ko'proq moyilligidir. O'spirin o'quvchida o'zini anglashi negizida o'zini tarbiyalash istagi tug'iladi. Natijada unda o'z-o'zidi tarbiyalash vositalarini saralash, ularni kundalik turmushga tadbiiq qilib ko'rish ehtiyoji vujudga keladi. Lekin, o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni o'spirin ruhiyatidagi mavjud

nuqsonlarga barham berish. ijobiy xislatlarni shakllantirish bilan kifoyalanib qolmasdan, balki voyaga etgan kishilarga xos ko'p qirrali umumlashgan idealga mos ravishda tarkib toptirishga yo'naltirilgan bo'ladi.

O'quvchilar o'zida shaxsning eng qimmatli fazilatlarini, o'quv va mehnat malakalarini ongli, rejali, tartibli, izchil va muntazam ravishda egallab borishga, shaxsning yana bir fazilatlarini va xislatlarini hosil qilishga harakat qiladilar; o'z-o'zini tarbiyalash muammolarini, yaxlit ma'naviy-ruxiy qiyofalash shakllantirishga intiladilar. O'spirin o'quvchilarning o'zo'zini tarbiyalash jarayoni. O'quv muassasa, jamoat tashkilotlari, pedagoglar jamoasining ta'siri doirasida bo'lmog'i shart. Toki o'z-o'zini tarbiyalashning, takomillashtirishi jamoada munosib o'rin egallashga, ijtimoiy burchni anglash, foydali mehnatga jalb etish ishiga xizmat qilsin. O'z-o'zini tarbiyalash to'g'ri, izga solib yuborish uchun uyg'un birlikni tashkil etgan tarbiyaviy chora-tadbirlar majmuasi tarzida ta'sir jamoa majburiyati, o'zaro yordam va nazorat qilish, o'zaro va tanqid qilish kabilar maqsadga muvofiqdir.

Ijtimoiy, turmushda uchraydigan ba'zi bir yaramas yurishturish ko'rishmlariga, illatlariga, sarqitlariga qaqshatkich zarba berish, ularning ta'siri yigit va qizlarni asrash, yot tashviqot mohiyatiga qarshi ko'rash olib borish pedagoglar jamoasining bosh vazifasidir. O'spirinlarda balog'atga etganlik tuyg'usi takomillashib borib, o'z-o'zini qaror toptirish, o'z ma'naviy qiyofasini ifodalash tuyg'usi o'sib o'tadi. Bu narsa ularning alohida shaxs ekanligini tan olishga intilishida o'z ifodasini topadi. Buning uchun ayrim yoshlar turli modalarga mayl qo'yish, tasviriy sanoatga, musiqaga, kasb-hunarga, tabiatga, maftunkor qiziqishlarini namoyish qilishga harakat, qiladilar, o'quv va mehnat jamoalari ta'sirida matonat, jasurlik, sabr-toqat, kamtarlik, intizomlilik, halollik kabi insoniy fazilatlar takomillashadi. Xudbinlik, loqayddik, munofiqlik, laganbardorlik, dangasalik, qo'rqqoqlik, g'ayirlik singari illat-larning barham topishi tezlashadi. O'spirinlar shaxsining shakllanishi jarayonida jamoat tashkilotlarining roli alohida ahamiyat kasb etadi. Ularda faollik, tashabbuskorlik, mustaqillik, qat'iyatlik, mas'uliyatlik, o'z harakatlarini tanqidiy baholash singari fazilatlarini barqaror xususiyat kasb etib boradi. O'spirin yigit va qizlarning jamoatchilikda faol ishtirok etish orqali muayyan tashkilotchilik qobiliyati namoyon bo'ladi. O'zining kimligi, qandayligi, qobiliyatlari, o'zini nimaga hurmat qilishini aniqlashga intiladirlar. Do'st va dushmanlarining kimligi, o'z istaklari, o'zini va tevarak-atrofni, olamni yaxshi bilishi uchun nima qilish kerakligini anglashga harakat qiladi.

Ma'lumki, o'spirinlarning hamma savollari anglangan bo'lmaydi. Ba'zan o'spirinlar o'zlaridan hech qanoatlanmaydigan, o'z oldilariga haddan tashqari ko'p vazifalar qo'yadigan, Lekin uning uddasidan chiqa olmaydigan bo'ladi. Mana bulardan ko'rinib turibdiki, o'spirinlar o'z-o'zini analiz qilish teranligi va yuksak talablarni bajarish

kerakligini o'zida aks ettira boradi. Bu esa o'spirinlarning kelgusi yutuqlari shartlaridan biridir. O'z-o'zini hurmatlash va uning xususiyatlari quyidagilardan ibdrat, Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, shaxsning erta o'spirinlikdagi eng muhim xislatlaridan biri o'zo'zini, hurmatlash, o'z-o'ziga baho berish hamda uzviy shaxs deb tan olish yoki olmaslik darajasidir. O'spirinlar o'zlarida shaxsning muayyan kompleks sifatlarini hosil qilishga intiladilar. O'z-o'zini tarbiyalash masalalarida bir butun ma'naviy psixologik qiyofasini shakllan-tirish masalasi qiziqtiradi. Bunda shaxs ideali va na'munaning mavjudligi katta ahamiyatga ega.

Masalan:

♦ o'g'il bolalar, qahramonlik, yaxshi ota, o'qituvchi, vrach yoki badiiy asar haqida kinofilmdagi obrazlarni o'zlariga ideal deb bilsalar;

♦ qizlarimiz mehnatkash ayol, jozibali jamoat arbobi, nazokatli uy bekasi yoki ilmiy xodim va hokazo.

O'zaro munosabat va emotsional hayot o'z mavqeini belgilashning murakkab muammolarini o'spirinlar o'zi hal qila olmaydi. Bu masalani o'spirinning ota-onasi, o'z tengqurlari, o'qituvchilar ishtirokida ularning qo'llab quvvatlashida hal qila oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. V.Karimova Yosh davrlari psixologiyasi T.2003
- 2.M.G.Davletshin . Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T.2004
- 3.V.Karimova. Oila psixologiyasi.T.2007
4. O.Musurmonova .Oila ma'naviyati -milliy g'urur.
5. Deyl Karnegi. Muomala sirlari. T.«Navro'z» nashriyoti. 1999.
6. Вейс Р. Вопросы изучения одиночества // Лабиринты одиночества М.: Прогресс. 2019 г.
7. Корчагина С.Г. Психология одиночества. М: Московский психолого-социальный Институт 2008 г.
8. Перлман Д. Пепло Л.“Теоретические подходы к одиночеству// Лабиринты одиночества” М.; Прогресс. 1989г.
9. Хачатурян К.Д. Одиночество как психологическая проблема. – М: Ростов- на- Дону. 2011
10. Khamitovich K. G. Measures in the Sphere of Maternal and Child Health in Uzbekistan //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 29. – С. 12-15.
11. Begmuradovich, S. A. (2023). INTEGRATION OF EDUCATIONAL PROCESS FORMS. PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA IJTIMOIIY TADQI-QOTLAR| JOURNAL OF PEDAGOGY, PSYCHOLOGY AND SOCIAL RESEARCH, 2(2), 20-23.
12. www.Expert.psychology.ru