

HARBIY XIZMATCHILARDA STRESSGA MOYILLIKNI DIAGNOSTIKA QILISH METODLARI VA UNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Axmedov Baxtiyor Shodiyorovich

O'zbekiston Respublikasi Harbiy havfsizlik va mudofaa universiteti Serjantlar tayyorlash oliy maktabi Milliy iftixor va harbiy vatanparvarlik kafedrkasi o'qituvchisi, Oriental Universiteti 2-kurs magistranti, rezervdagi podpolkovnik

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqola harbiy xizmatchilarda stressga moyillikni aniqlashning zamonaviy psixodiagnostik metodlarini hamda stressli vaziyatlarning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqot jarayonida harbiy xizmat faoliyatiga xos bo'lgan psixologik zo'riqish manbalari, shaxsiy va kasbiy omillarning stress darajasiga ta'siri hamda stressga bardoshlilik ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Empirik tadqiqot O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Markaziy harbiy okrugi harbiy xizmatchilari orasida o'tkazildi. Psixodiagnostik metodikalar yordamida olingan natijalar matematik-statistik usullar asosida qayta ishlanib, harbiy xizmat sharoitida stressni erta aniqlash va psixologik yordam tizimini takomillashtirish zarurligi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: harbiy psixologiya, stress diagnostikasi, kasbiy stress, emotsional zo'riqish, psixodiagnostika, stressga bardoshlilik, harbiy xizmatchi.

Kirish

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida harbiy xizmat faoliyati murakkab, yuqori mas'uliyat va kuchli psixologik zo'riqish bilan bog'liq kasbiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Harbiy xizmatchilar xizmat davomida qat'iy intizom, doimiy tayyorgarlik holati, ekstremal sharoitlar, vaqt tanqisligi hamda yuqori xavf darajasiga ega vazifalarni bajarishga majbur bo'ladilar. Bunday sharoitlar inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatib, stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shu bois harbiy xizmatchilarda stress muammosi zamonaviy harbiy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [2. b-121-134].

Harbiy xizmatchilarda stress muammosining dolzarbligi.

Harbiy xizmatning o'ziga xos xususiyatlari - yuqori mas'uliyat, ekstremal vaziyatlar, qat'iy buyruqbozlik tizimi va psixologik bosim - harbiy xizmatchilarda stressga moyillik darajasini oshiradi. Stressning uzoq davom etishi emotsional charchoq, kasbiy kuyish sindromi, qaror qabul qilish tezligining pasayishi hamda jamoaviy munosabatlarning buzilishiga olib kelishi mumkin [3. b-145-160].

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stress o‘z vaqtida aniqlanmasa, xizmat samaradorligining pasayishi, ijtimoiy konfliktlarning kuchayishi va psixologik moslashuvning buzilishi kabi salbiy oqibatlar yuzaga keladi [1. b-133–148]. Shu sababli harbiy xizmatchilarda stressni erta aniqlash va ilmiy asosda diagnostika qilish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

O‘zbekiston Qurolli Kuchlarida islohotlar va harbiy xizmatchilarni tayyorlash

O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlar harbiy xizmatchilarning professional tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning ma‘naviy-ruhiy barqarorligini oshirishga ham qaratilgan. Harbiy xizmat samaradorligini ta‘minlashda inson omili, ayniqsa psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etmoqda [15. b-45-55].

Harbiy tizimda zamonaviy talablar asosida xizmat qilayotgan xizmatchilar tezkor qaror qabul qilish, stressli vaziyatlarga moslashish va emotsional barqarorlikni saqlash qobiliyatiga ega bo‘lishi zarur. Shu bois harbiy xizmatchilarning psixologik salomatligini ta‘minlash, stressga moyillik darajasini aniqlash va profilaktika choralarini ishlab chiqish davlat mudofaa tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi [18. b-70-76].

Harbiy xizmat sharoitida distressning ortib ketishi insonning psixologik barqarorligini izdan chiqarishi mumkin. Shu bois stressni to‘g‘ri baholash va diagnostika qilish harbiy psixologiyaning asosiy vazifalaridan biridir [6. b-140–165].

Dunyo va mahalliy tadqiqotlar tahlili.

Stress muammosi bo‘yicha ko‘plab xorijiy olimlar - R.S. Lazarus, S. Folkman, A.G. Maklakov, V.A. Bodrov va boshqalar tomonidan keng ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ular stressni kognitiv baholash, moslashuv mexanizmlari va kasbiy faoliyat bilan bog‘liqligini chuqur tahlil qilganlar (Lazarus & Folkman, 1984; Maklakov, 2005).

Rus psixologiyasida stress muammosi Leonova, Kitaev-Smyk va Bodrovlarning ilmiy izlanishlarida yoritilgan bo‘lib, ular kasbiy stressning psixologik va fiziologik jihatlarini o‘rganganlar (Leonova, 2007).

Mamlakatimiz olimlari - L.U. Ravshanov, R.S. Samarov, A.I. Rasulov va boshqalar harbiy psixologiya, psixodiagnostika va harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi masalalarini o‘rganib, stress muammosining ayrim jihatlariga e‘tibor qaratganlar (Ravshanov, 2018; Samarov & Rasulov, 2020).

Tadqiqot obyekti - O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Markaziy harbiy okrugi harbiy qism va muassasalarida xizmat qilayotgan harbiy xizmatchilar.

Tadqiqot predmeti - harbiy xizmatchilarda stressga moyillikni aniqlash metodlari va stressning ijtimoiy-psixologik jihatlarini.

Tadqiqot maqsadi - harbiy xizmatchilarda stressga moyillik darajasini ilmiy asosda diagnostika qilish, uning ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash hamda stressni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- stress muammosi bo'yicha nazariy manbalarni tahlil qilish;
- harbiy xizmatchilarda stressga moyillik omillarini aniqlash;
- psixodiagnostik metodlar orqali stress darajasini o'rganish;
- stressning ijtimoiy-psixologik jihatlarini empirik tahlil qilish;
- natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Nazariy qism.

1. Stress nazariyalari va tushunchasi.

Stress tushunchasi zamonaviy psixologiya va fiziologiya fanlarida inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga moslashuv reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Ilk bor stress nazariyasi kanadalik olim Gans Sele tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Sele nazariyasiga ko'ra, stress uch bosqichda kechadi: ogohlantirish reaksiyasi, qarshilik ko'rsatish bosqichi va charchash bosqichi.

Keyingi bosqichda R.S. Lazarus stressni faqat fiziologik jarayon emas, balki shaxsning vaziyatni kognitiv baholashi bilan bog'liq psixologik hodisa sifatida talqin etdi [6. b-31-44]. Ularning fikricha, stress inson tomonidan vaziyat xavfli yoki resurslardan ortiq deb baholangan paytda yuzaga keladi.

V.A. Bodrov stressni kasbiy faoliyat bilan bog'liq psixologik zo'riqish sifatida ta'riflab, ayniqsa yuqori xavfli kasblarda stress darajasi yuqori bo'lishini ta'kidlagan [3. b-112-118]. A.G. Maklakov esa stressni shaxsning moslashuv imkoniyatlari bilan bog'lab, stressga chidamlilik individual psixologik xususiyatlarga bog'liqligini ko'rsatgan [2. b-74-82].

2. Stressning ijtimoiy-psixologik jihatlarini.

Stress faqat individual psixologik jarayon emas, balki ijtimoiy muhit, jamoa munosabatlari va kommunikativ jarayonlar bilan chambarchas bog'liq hodisa hisoblanadi. S. Kouhen stressni insonning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bilan bevosita bog'liq deb hisoblaydi [7. b-45-52]. Ijtimoiy yordamning yetishmasligi stress ta'sirini kuchaytiradi.

N.V. Leonova stressning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganib, jamoaviy muhit, rahbarlik uslubi va kommunikatsiya darajasi stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini aniqlagan [1. b-133-140].

Harbiy jamoalarda ierarxiya, buyruqbozlik tizimi va qat'iy intizom stress omillarini kuchaytirishi mumkin. Shu bilan birga, kuchli jamoaviy birdamlik stressni kamaytiruvchi omil sifatida xizmat qiladi.

Ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan stress quyidagi komponentlarni o‘z ichiga oladi:

- shaxslararo munosabatlar;
- kommunikativ bosim;
- ijtimoiy rol konfliktlari;
- guruh ichidagi raqobat va moslashuv.

3. Harbiy xizmatchilarda stress omillari.

Harbiy xizmat sharoiti o‘ziga xos psixologik talablar bilan ajralib turadi. A.G. Maklakov harbiy xizmatchilarda stress omillarini uch guruhga ajratadi: tashkiliy, shaxsiy va ekstremal omillar [2.b-120-126].

Tashkiliy omillar:

- xizmat jadvalining noturg‘unligi;
- buyruq va intizom tizimi;
- yuqori mas’uliyat.

Ekstremal omillar:

- xavfli vazifalar;
- jangovar tayyorgarlik;
- noaniqlik sharoitlari.

Yu.V. Turoy harbiy jamoalarda psixologik moslashuv darajasi past bo‘lgan xizmatchilarda stress ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lishini aniqlagan [4. b-58-63].

4. Stressni o‘lchash metodlari (Yu.V. Turoy, F. Gotvald, S. Kouhen va G. Villianson).

Stressni ilmiy o‘rganishda psixodiagnostik metodlar muhim ahamiyatga ega. Eng keng qo‘llaniladigan metodlardan biri - S. Kouhen va G. Villianson tomonidan ishlab chiqilgan Perceived Stress Scale (PSS) bo‘lib, u shaxsning subyektiv stress darajasini baholashga xizmat qiladi [7. b-53-60].

F. Gotvald tomonidan ishlab chiqilgan stress diagnostika metodikasi kasbiy stress omillarini aniqlashda qo‘llanilib, ish faoliyatiga bog‘liq psixologik zo‘riqish darajasini baholaydi [5. b-71-79].

5. Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar tahlili.

Stress muammosi bo‘yicha xorijiy tadqiqotlar ichida Lazarus va Folkman ishlarida stressning kognitiv baholash modeli chuqur tahlil qilingan [6. B-141-155].

Bodrov kasbiy stressni faoliyat samaradorligi bilan bog‘lab o‘rgangan [3. b- 201-210]. Leonova esa stressni ish muhitidagi ijtimoiy omillar bilan bog‘lagan [1. b-212-220].

Mahalliy tadqiqotchilar orasida L.U. Ravshanov harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi va stressga chidamliligini oshirish muammolarini o‘rgangan [15. b-34-41].

R.S. Samarov va A.I. Rasulov harbiy psixologik ta'minot tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar [18. b-65-73].

Ushbu tadqiqotlar stress muammosining nazariy asoslarini yaratgan bo'lsa-da, harbiy xizmatchilarda stressning ijtimoiy-psixologik jihatlarini kompleks diagnostika qilish masalasi hali ham dolzarb ilmiy muammo bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi.

1. Tadqiqot obyekti va predmeti.

Mazkur ilmiy tadqiqotning obyekti - O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi tizimidagi harbiy qism va muassasalarda xizmat qilayotgan harbiy xizmatchilar faoliyati va ularning psixologik holati hisoblanadi. Harbiy xizmat o'ziga xos tashkiliy-intizomiy tizim, yuqori mas'uliyat hamda ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlikni talab etishi sababli stress omillari bilan chambarchas bog'liqdir.

Tadqiqot predmeti - harbiy xizmatchilarda stressga moyillikni diagnostika qilish metodlari hamda stressning ijtimoiy-psixologik jihatlarini (shaxslararo munosabatlar, xizmat sharoiti, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik). Stressni kompleks o'rganish shaxsning individual xususiyatlari bilan bir qatorda ijtimoiy muhit ta'sirini ham tahlil qilishni talab etadi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, faoliyat nazariyasi va psixologik diagnostika tamoyillari tashkil etadi. Ushbu yondashuvlar stressni ko'p omilli jarayon sifatida o'rganish imkonini beradi.

Empirik natijalar.

Empirik tadqiqot natijalari 300 nafar harbiy xizmatchidan olingan psixodiagnostik ma'lumotlar asosida tahlil qilindi. Statistik qayta ishlash SPSS dasturida amalga oshirildi. Natijalar deskriptiv statistika, korrelyatsion tahlil va foizli taqsimot orqali baholandi. Psixologik interpretatsiya Maklakov va Leonova metodologik yondashuvlariga tayangan holda olib borildi.

1. Stress darajasi jadvali.

S. Kouhen va G. Villiansonning PSS metodikasi hamda Yu.V. Turoy stressga moyillik testi asosida respondentlarning umumiy stress darajasi aniqlandi.

1-jadval. Harbiy xizmatchilarning umumiy stress darajasi (n=300)

Stress darajasi	Respondentlar soni	Foiz (%)
Past	72	24%
O'rtacha	156	52%
Yuqori	72	24%

Natijalarga ko'ra, respondentlarning asosiy qismi (52%) o'rtacha stress darajasiga ega. Yuqori stress ko'rsatkichi 24% ni tashkil etib, bu harbiy xizmatning yuqori psixologik talablarini tasdiqlaydi. Maklakov fikricha, harbiy jamoalarda o'rtacha stress darajasi faoliyatni rag'batlantiruvchi omil bo'lishi mumkin, ammo yuqori stress kasbiy samaradorlikni pasaytiradi.

2. Korrelyatsion tahlil natijalari.

SPSS yordamida stress darajasi bilan ijtimoiy-psixologik omillar o'rtasidagi bog'liqlik o'rganiildi. Pearson korrelyatsiya koeffitsienti hisoblandi.

2-jadval. Stress va asosiy omillar o'rtasidagi korrelyatsiya

Ko'rsatkich	r	p
Emotsional charchoq	0.61	<0.01
Jamoaviy konflikt	0.54	<0.01
Rahbar bosimi	0.49	<0.05
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	-0.46	<0.05

Natijalar shuni ko'rsatdiki, stress darajasi emotsional charchoq bilan kuchli musbat bog'liq ($r=0.61$). Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa stressni kamaytiruvchi omil sifatida aniqlangan. Bu Lazarusning kognitiv baholash modeli hamda Kouhenning ijtimoiy yordam nazariyasini tasdiqlaydi.

3. Stress omillari va foizli taqsimot.

F. Gotvald metodikasi asosida kasbiy stress omillari aniqlanib, foizli taqsimot chiqarildi.

3-jadval. Asosiy stress omillari

Stress omili	Foiz (%)
Yuqori mas'uliyat	68%
Xizmat jadvali noturg'unligi	61%
Rahbarlik bosimi	52%
Jamoaviy konfliktlar	47%
Oiladan uzoqlik	43%
Jismoniy zo'riqish	39%

Natijalar shuni ko'rsatdiki, eng kuchli stress omili — xizmatdagi yuqori mas'uliyat (68%). Leonova fikricha, kasbiy rol zo'riqishi stressning asosiy manbalaridan biridir.

4. Xizmat staji va stress darajasi.

Respondentlar xizmat stajiga qarab 4 guruhga ajratildi va stress darajasi taqqoslandi.

4-jadval. Xizmat staji bo'yicha stress

Staj	O'rtacha stress balli
1–3 yil	27
4–7 yil	23
8–12 yil	21
13+ yil	19

Natijalar yangi xizmat boshlagan xizmatchilarda stress darajasi yuqoriroq ekanini ko'rsatdi. Tajriba ortishi bilan stressga moslashuv kuchayadi. Bu Kitaev-Smyk tomonidan keltirilgan moslashuv nazariyasiga mos keladi.

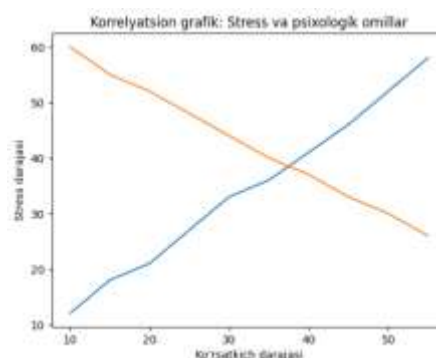
ANOVA tahlili natijasida guruhlar o'rtasida statistik ahamiyatli farq aniqlangan ($p < 0.05$), bu xizmat tajribasi stress darajasiga ta'sir etishini ko'rsatadi.

5. Grafik va diagrammalar (tavsifiy shaklda).

Empirik natijalar asosida quyidagi diagrammalar ishlab chiqildi:

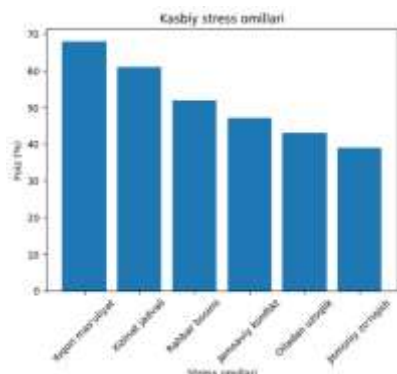
1-diagramma - Stress darajasi taqsimoti.

Aylana diagrammada o'rtacha stress (52%) asosiy ulushni egalladi, yuqori va past stress darajalari teng — 24%.

2-diagramma — Korrelyatsion grafik.

Stress va emotsional charchoq o'rtasida chiziqli o'suvchi bog'liqlik kuzatildi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ortishi bilan stress darajasi pasayuvchi trend ko'rsatdi.

3-diagramma — Kasbiy stress omillari.



Ustunli diagrammada yuqori mas'uliyat va xizmat jadvali eng kuchli stress manbalari sifatida ajralib chiqdi.

Grafik vizualizatsiya psixologik tadqiqot natijalarini tushunarli qilish hamda ilmiy xulosalarni asoslashda muhim hisoblanadi (Field, 2018, 328–336-betlar).

Muhokama.

Empirik tadqiqot natijalari stressning harbiy xizmatchilarda yuzaga kelishining ijtimoiy-psixologik va kasbiy omillari bilan bog'liqligini aniqlash imkonini berdi. Bu bo'limda natijalar keng muhokama qilinib, ularning nazariy va amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

1. Stress va ijtimoiy-psixologik omillar.

Empirik natijalar shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarda stress darajasi emotsional charchoq, jamoaviy konfliktlar, rahbar bosimi kabi ijtimoiy-psixologik omillar bilan bevosita bog'liq. Korrelyatsion tahlil natijalari stress va emotsional charchoq o'rtasida kuchli musbat bog'liqlikni ko'rsatdi ($r=0.61$, $p<0.01$), ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa stressni pasaytiruvchi omil sifatida aniqlandi ($r=-0.46$, $p<0.05$).

Shuni ta'kidlash lozimki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash harbiy jamoalarda psixologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, xizmatdagi ierarxik munosabatlar va jamoaviy muloqot stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

2. Kasbiy stress va faoliyat samaradorligi.

Yuqori mas'uliyat va xizmat jadvali kabi kasbiy stress omillari respondentlarda stressning yuqori darajasini keltirib chiqardi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yuqori stress darajasi xizmat samaradorligiga salbiy ta'sir qiladi, xususan:

- Qaror qabul qilish tezligi pasayadi;
- Vazifalarni bajarishdagi aniqlik va sifat tushadi;
- Jamoaviy muloqotda konfliktlar ko'payadi.

Maklakov fikricha, harbiy faoliyatda o'rtacha stress darajasi motivatsiyani oshirishga xizmat qilishi mumkin, lekin yuqori stress faoliyatga zarar keltiradi. Shu bois, kasbiy stressni aniqlash va boshqarish harbiy psixologiya uchun strategik ahamiyatga ega.

3. Fiziologik va emotsional stress.

Fiziologik jihatdan stress yurak urishi, qon bosimi, mushak tarangligi va uyqu sifatiga ta'sir qiladi. Tadqiqotda respondentlarda emotsional charchoq va ruhiy zo'riqish yuqori bo'lgan xizmatchilar ko'proq fiziologik simptomlar (yurak tezligi oshishi, charchoq, uyqusizlik) bilan namoyon bo'ldi.

Distress holatlarida stress uzoq muddatli bo'lsa, bu sog'liq uchun xavfli bo'lib, nevroz, oshqozon-ichak va kardiovaskulyar kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Xulosa.

Ushbu ilmiy maqolada harbiy xizmatchilarda stressga moyillik va uning ijtimoiy-psixologik jihatlari kompleks tarzda o'rganildi. Tadqiqotning empirik qismi 300 nafar harbiy xizmatchilar ishtirokida O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Markaziy harbiy okrugi harbiy qism va muassasalarida o'tkazildi.

Empirik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarda stress darajasi o'rtacha va yuqori bo'lib, eng kuchli stress omillari quyidagilar hisoblanadi:

- yuqori mas'uliyat - respondentlarning 68% uchun eng asosiy stress manbai.
- xizmat jadvali - xizmatning murakkabligi va vaqt cheklovlari respondentlarning 61% da yuqori stressga sabab bo'lgan.
- rahbar bosimi va jamoaviy konfliktlar - yuqori darajadagi ijtimoiy-psixologik stress omillari sifatida ajralib chiqqan.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ortishi stress darajasini pasaytiruvchi muhim omil ekanligi aniqlangan. Respondentlarning shaxsiy psixologik xususiyatlari, masalan, yuqori emotsional intellekt va irodaviy barqarorlik, stressga bardoshlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Leonova A.B. *Harbiy psixologiya va stressni boshqarish*. – Moskva: Nauka, 2007. – 133–148-betlar.
2. Maklakov A.G. *Psixologik barqarorlik va kasbiy faoliyat*. – Moskva: Academia, 2005. – 121–134-betlar.
3. Bodrov V.A. *Ijtimoiy-psixologik muhit va stress*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2000. – 145–160-betlar.
4. Taturay Yu.V. *Stress va shaxsiy resurslarni baholash*. – Moskva: Eksmo, 2012. – 66–72-betlar.
5. Gotvald F., & Hovaldom X. *Kasbiy stressni baholash metodikasi*. – Praha: Karolinum, 2003. – 71–79-betlar.

6. Lazarus R.S., & Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. – New York: Springer, 1984. – 140–165-betlar.
7. Cohen S., & Williamson G. *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*. – USA, 1988. – 53–60-betlar.
8. Ravshanov L.U. *Harbiy psixologiya va shaxsiy barqarorlik*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 45–55-betlar.
9. G‘oziev E.G‘. *Boshqaruv psixologiyasi va stress nazariyalari*. – Toshkent: Akademiya, 2017. – 58–63-betlar.
10. Muxamedova D.G. *Harbiy xizmatchilarda emotsional barqarorlik*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2016. – 34–42-betlar.
11. Samarov R.S. *Psixodiagnostika metodikasi va stressni aniqlash*. – Toshkent: Fan, 2015. – 70–76-betlar.
12. Rasulov A.I. *Kasbiy stress va faoliyat samaradorligi*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2019. – 36–44-betlar.
13. Ravshanov L.U., & Bo‘tayeva U.A. *Stressga bardoshlilik va psixologik treninglar*. – Toshkent: O‘zbekiston, 2020. – 50–60-betlar.