

## QAYG'U

*Qoraqalpoq davlat universiteti,  
“Amaliy psixologiya” yo'nalishi II-bosqich talabasi  
Pirmatova Amangul Rahat qizi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan emotsiyalarning keng tarqalgan turi bo'lgan qayg'u haqida batafsil malumot berilgan. Shuningdek his-tuyg'ularni boshqarish va ularning psixologik xususiyatlari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Stress, depressiya, shaxsiy farqlar, qayg'uga moyillik, ijtimoiylashtirish, psixologik izolyatsiya, intensivlik, salbiy motivatsiya.

Bilamizki, tuyg'ular salbiy va ijobiy turlarga bo'linadi. Qayg'uni odatda biz salbiy tuyg'u deb o'ylaymiz. Shuni ta'kidlash lozimki bu tuyg'uning ham o'ziga xos jihatlari mavjud. Hayotimiz davomida qayg'u qanchalar muhimligini hech o'ylab ko'rganmisiz? O'zi inson nima uchun tushkunlikka tushadi? Bizni ko'piroq qanday holatlar qayg'uga soladi?

Qayg'u hissi haqida to'liq malumotni ushbu maqola orqali bilishga harakat qilamiz. Quyida qayg'uning kelib chiqish sabablarini o'rganib chiqamiz.

Qayg'uning kelib chiqish sabablari. Har qanday tuyg'u asosida tabiiy sabablar bo'ladi. Sababni biz millati, madaniyati, ijtimoiy-iqtisodiy kelib chiqishidan qat'iy nazar barcha insonlar uchun umumiy bo'lgan sabablarni nazarda tutamiz. Ayriliq- inson uchun ham jismoniy, ham psixologik qayg'uning asosiy va eng keng tarqalgan faollashtiruvchilaridan biridir. Oilamiz yoki yaqin do'stimizdan majburiy ayrilish bizni qayg'uga soladi. Lekin inson hatto olomon ichida bo'lsa ham yolg'izlikni his qilishi mumkin.

Psixologik izolyatsiya turli shaklda bo'ladi: muloqot qilaolmaslik, his-tuyg'ularingizni samimiy ifoda etaolmaslik, yaqinlaringizning hamdardligini qozonolmaslik kabi bo'lishi mumkin. Yaqin do'stingiz yoki oila a'zolaringizning o'limi bu tuzatib bo'lmaydigan yo'qotish. Biz uzoq va mustahkam rishtalar bilan bog'lagan, hayotimizning ko'p soatlarini bag'ishlagan, quvonch va qayg'ularimizni baham ko'radigan insonimizni yo'qotamiz. Do'stlik, sevgi munosabatlarining bunday yo'qolishi bizni qayg'uga soladi. Qayg'uning yana bir unversal sababi bu- umidsizlik. Ayriliq kabi, umidsizlik ham ba'zan psixologik izolyatsiya , yo'qotish, yolg'izlik kabi hislarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shunday qilib, yaqin do'sti unga uzoq vaqt qo'ng'iroq qilmasa, uni tug'ilgan kuni bilan tabriklashni unutib qo'ysa yoki u bilan o'z quvonchini baham ko'rishni zarur deb topmasa odam o'zini yolg'iz his qiladi. Garchi bunday paytlarda inson juda ko'p his-tuyg'ularni boshidan kechirsa-da ularning asosiysi qayg'u bo'ladi.

Belgilangan maqsadga erishaolmaslik ham odamni xafa qilishi mumkin. Biroq, insonlarning qiziqishlari va intilishlari turlicha ekanligini inobatga olishimiz lozim. Masalan, imtixonda bitta talaba "yaxshi" yoki "qoniqarli" bahoni olgani uchun xursand bo'ladi, boshqa talaba uchun esa bu holat muvofaqqiyatsizlikdek tuyuladi.

Bek (Beck, 1967), taniqli psixiatrlardan biri, depressiyani shakllantirishning konginitiv mexanizmlari haqida ishonchli dalillarni keltiradi. Qayg'u tuyg'usi haqida gap ketganda, har doim shaxs o'zini qanday qabul qilishni va baholashni, hayotdagi kelajagini qanday qurishni hisobga olish kerak.[1;153]. Agar, bola ko'pincha obyektiv ravishda bardosh bera olmaydigan vaziyatlarga tushib qolsa , tez-tez muvoffaqiyatsizliklarni boshidan kechirsa u bilan sodir bo'lgan har qanday baxtsizlik uchun o'zini ayblashi mumkin. Bunday holatlarda ota-ona va oiladagi katta farzandlar munosabati alohida ahamiyatga ega. Qayg'uga moyillik. Shaxsiy farqlar. Neyrofziologik tadqiqotlar hissiy tartibga solish jarayonida ishtirok etadigan individual neyron, kimyoviy va fiziologik mexanizmlarini aniqladi.[1;154]. (Puing-Antich, 1986) Shuningdek, bizda depressiya-qayg'u tuyg'usi asosiy ro'l o'ynaydigan ruhiy kasalliklar irsiy xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Ammo qayg'uga moyillik nafaqat biologik shartlar, balki shaxsning noyob

hayotiy tajribasi bilan ham belgilanadi. Biz boshqara olmaydigan va bizni hafa qiladigan ko'plab vaziyatlar mavjud. Masalan, siz yaxshi ishchi bo'lishingiz mumkin, lekin iqtisodiy vaziyat tufayli ishdan bo'shatilsangiz qayg'uga tushasiz. Yaqin kishingizning kasalligi biz deyarli hukmronlik qilolmaydigan qayg'uli vaziyatlarning biriga yorqin misoldir. Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, ko'picha bolalik davrida muvofaqiyatsizliklarni boshidan kechirgan odamlar zaiflik, qayg'u va depressiyaga ko'proq moyilligi bilan ajralib turadi. Qayg'uning ifodalanishi. Xafa bo'lgan qizaloq va g'amgin kattalarning quyidagi fotosuratlarini ko'rib chiqilayotgan hissiyotning mimik ifodasining ajoyib tasviri bo'lib xizmat qiladi. Xafa bo'lgan odamda qoshlarining ichki uchlari ko'tarilib burun ko'prigiga tushuriladi, ko'zlari biroz torayadi va og'iz burchaklari tushuriladi. Ba'zida biroz cho'zilgan iyakning yengil silkinishini ko'rishimiz mumkin. Odamning yoshiga va kechirayotgan qayg'u intensivligiga qarab, uning mimik ifodasi vokal komponenti yig'lash bilan birga bo'lishi mumkin. Shubhasiz, qayg'uda bizning yuzimiz har doim ham ushbu rasmda ko'rganimizdek bo'lavermaydi, buning bir nechta sabablari bor. Birinchidan, his-tuyg'ularni ifoda etish, uni boshdan kechirishdan ko'ra ancha kam davom etadi. Yuzdagi qayg'u bir necha soniya ichida o'zini namoyon etadi, ammo uning ta'siri uzoq vaqt davom etishi mumkin. Aynan yuz ifodalari bo'lmasa ham, qayg'u odatda u yoki bu tarzda o'zini namoyon qiladi. Garchi uning ta'siri tushunarsiz bo'lsa ham. Xafagarchilikda odamning yuzi va ko'zlari xira bo'lib ko'rinadi. Gapirganda ham istamay gapiradi, nutq tezligi sekinlashadi. Ikkinchi sabab shundaki, ko'p odamlar qayg'u ifodasini yashiradi. Hatto qattiq qayg'uga duch kelsalar ham, ular tabassum qilishga harakat qiladilar. Kattalar u yoqda tursin, hatto katta yoshdagi bolalar ham qayg'u ifodasini ushlab turishga yoki uni boshqa hislar bilan almashtirib yuborishga qodir. Qayg'uning funksiyalari. Shunday qilib his-tuyg'ularning hech birini ijobiy yoki salbiy deyolmaymiz, qayg'u ham bundan istisno emas albatda. Yaqin kishingizning o'limi sizni chuqur qayg'uga solsa, insonlarning qanchalar qadrligini, uning qilgan yaxshi ishlari bir-bir ko'z oldingizga keladi. Qayg'uning ijobiy tomoni shundaki, u inson hayotining umumiy sur'atini sekinlashtirib unga imkoniyat beradi. Aqliy va somatik jarayonlarning

sekinlashishi, qayg'uga tushgan paytimiz yuzaga keladi, bu esa bizga chuqurroq o'ylash va vaziyatga yangicha qarashga undaydi. Ushbu yangi istiqbol qayg'uni kuchaytirishi mumkin, lekin muammoning ikkinchi tomonini ko'rishimizga imkon yaratadi. Qayg'uga tushgan paytingizda siz to'satdan qanchalar qimmatli inson ekanligingizni, hayot sizga taqdim etgan imkoniyatlarni qo'ldan boy berganingizni anglaysiz. Ba'zan yaqinlarimizni yo'qotganimizdan keyin qarindoshlik va oilaviy qadriyatlar hayotimizda nimani anglatishini tushuna boshlaymiz. Qayg'u sizga yaqin insoningizga e'tibor berish, uning qiymatini keskin his qilish va hayotingizda qanchalar ahamiyatli ekanligini eslatib turadi.

Ushbu funksiya chaqaoqlarda aniq namoyn bo'ladi. Bola qayg'da o'zini yomon his qilayotgini, yordamga muhtojligini to'liq aytadi. Qayg'u bolaing yuzida ifodalanganda boshqalarning hamdardligi va hamdardlik reaksiyasi keltirib chiqaradi. Ushbu ta'sir Savitskiy va Simning eksperimental tadqiqotida namoyish eildi. (1974). Tadqiqotchilar subyektlarga yosh jinoyatchilar tasvirlangan ijtimoiy ishchi va o'smilar o'rtasidagi suhbatning standartlashtirilgan bi daqiqalik vidio lavhani ko'rsatdilar. O'smirlarning har biriing yuzida malum bir hissiyotni- qayg'u, g'azab va quvonchni ifoda etdi. Ayrimlarida esa hissiyot yeshmasligi aniqlandi. O'smirlarga ayblanuvchilarning jinoyatlari haqida habar berilib va ular qanday jazoga loyiqligi haqda so'ralgandi. Muallifning fikricha, yuzi qayg'uli bolalar g'azab va quvonchni ifodalagan bolalarga qaraganda yumshoqroq jazo berishga moyilligi aniqlandi.[1;156] Qayg'u boshqa har qanday tuyg'u singari motivatsion funktsiyani bajaradi. Bu odamlar bilan munosabatlarni tiklash yoki mustahkamlash istagini keltirib chiqaradi. Umidsizlik va muvoffaqiyatsizlikdan kelib chiqqan qayg'u odatda muammoni hal qilishga undaydi. " Salbiy motivatiya" inson uchun malum darajada zarur, ammo muammo bizni qo'rqitsa uni hal qilish o'rniga, undan qochishga harakat qilamiz. Qo'rquv- muammoni hal qilishga qaratilgan faoliyat uchun uzoq mudatli motivatsiyani taminlayolmaydi. Qayg'u esa shaxsiy o'sishni ta'minlash uchun muhim motivatsion ahamiyatga ega. Empatiya mexanizmlarini shakllantirish va rivojlantirishda qayg'u muhim rol o'ynaydi. Bolaning yig'lashi onada rahm-shafqat tuyg'usini uyg'otadi, uni bolaga e'tibor berishga, uni tinchlantirishga undaydi (Huebner, Izard, 1988). Qizig'i

shundaki, ko'p insonlarda altruistik harakatlar ham qayg'uli jarayonlar sodir bo'lganda yuzaga keladi. Agar inson o'zi bilan sodir bo'lgan qayg'uli voqeani eslasa, unda o'ziga achinadi, ammo bu voqea do'sti yoki yaqin kishisi bilan sodir bo'lsa, uning diqqat e'tibori boshqalarning baxtsizliklariga qaratiladi. Bu holda u achinish va rahim shavqatni boshidan kechirib, qo'shnisiga yordam berishga intiladi. (Mur, Underwood, Rosenhan, 1984). Qayg'u tuyg'usini ijtimoiylashtirish. Muayyan his- tuyg'ularni ijtimoiylashtirish muammosi eksperimental ravishda deyarli o'rganilmagan. Tomkinsning fikricha, muayyan yuz ifodasi azob uqubatlarning mimik ifodasini tasvirlashi va boshimizdan kechirayotgan hissiyotlarimizni qayg'u tuyg'usi tavsiflydi. Biz uni azob- uqubatlarni ijtimoiylashtirish nazariyasi orqali o'rganamiz.

Tomkinsning tushunchasi bo'yicha "qayg'u" bu "azob". Uning modellarida qayg'uni ijtimoiylashtirishning to'rtta asosiy usullari mavjud:

- jazo yordamida;
- rag'batlantirish yordamida;
- qisman rag'batlantirish yordamida;
- heterojenlardan vositalar (aralash turi) foydalanish.[1;158]

Jazo orqali qayg'uni ijtimoiylashtirish.

Ushbu turdagi qayg'u sotsializatsiyasi bola yig'laganda sodir bo'ladi. Bolaning ko'z yoshlarining sababini e'tiborsiz qoldirib jazolash ota-ona yoki tarbiyachilarga nisbatan salbiy reaksiyaga sabab bo'ladi. Sevimli o'yinchog'ini yo'qotgani yoki uhlashdan bosh tortgani uchun ham tanbeh berilishi va doimiy jazo qayg'uni kuchaytirib ota-onasi noroziligiga ko'piroq duch keladi. Tomkinsning fikriga ko'ra, ko'piroq jazo majburiy xatti-harakatlarning manbaiga aylanadi. Bu ayanchli vaziyat "undan chiqish yo'li yo'q" deya ta'kidlaydi. Agar ota o'g'lining yig'lashiga doimiy ravishda g'azab bilan munosabatda bo'lsa, keyinchalik bolaning ongida qayg'u va qo'rquv o'rtasida barqaror aloqa paydo bo'lishi mumkin. O'zini-o'zi izolyatsiya qilish, qayg'udan haddan tashqari qo'rqish, shuningdek, doimiy befarqlik va charchoq manbai qayg'u hisoblanadi. Bunday paytda ota-ona bolaga yaqindan yordam bersa vaqt o'tishi bilan unda o'ziga ishonch va o'zini-o'zi

hurmat qilishi yetarli darajada shakllanishi mumkin. Rag'batlantirish orqali qayg'uni ijtimoiylashtirish. Qayg'u ijtimoiylashuvining rag'batlantiruvchi turi ota-onalar bilan tavsiflanadi. Ular bolani tinchlantirish va qayg'uni keltirib chiqargan stimolni yo'q qilishga harakat qiladilar. Agar ota-onalar hamdardlik va mehrlil so'zlar bilan chrklanib qolsalar, bolada infantilizmni rivojlantirish uchun zarur shart sharoitlarni yaratadi. Aksincha qayg'uni keltirib chiqaruvchi stimullarni yo'q qilishga intilsalar, bolada qayg'uni ifoda etish, unga qarshi kurashish va g'alaba qozonish imkoniyatlari ancha rivojlangan bo'ladi. Tomkinsinning fikricha, bunday muomala ishonch, halollik va yordamga tayyorgarlik tuyg'usini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu turdagi ijtimoiylashtirish orqali inson umidsizlikka qarshi kurasha oladi. Bunday insonlar qayg'uni quvonchga almashtira oladi, uning o'ziga umuman hayotga bo'lgan munosabati optimizm bilan farqlanadi. Shunday qilib, qayg'u sotsializatsiyasining bu turi jazoga qaraganda ancha samaralidir. Qisman rag'batlantirish orqali qayg'uni ijtimoiylashtirish. Tomkinsinning fikriga ko'ra, qayg'u sotsializatsiyasining bu turi oxir-oqibat bolani alkogolizm va giyohvandlikka olib boradi. Ota-onalar yig'layotgan, bolani yupatishadi, quchoqlashadi va ovitishga urinadi. Ammo, qayg'u sababini topishga uni bartaraf qilishga harakat qilmaydilar kelajakda bu bola muammolarini mustaqil ravishda hal qilolmaydi. Voyaga yetgan bola har safar qayg'uga duch kelganda uning sababini bartaraf etolmaydi. Natijada chuqur qayg'uga tushub qoladi. Qayg'uni ijtimoiylashtirishning aralash turi. Qayg'uni ijtimoiylashtirishning bu turi malum bir qoida asosida qo'llanilmaydi. Haqiqiy ijtimoiylashtirish jarayoni ko'pincha turli xil narsalarni birlashtiradi. Shunday qilib, ota-onalar bolalik davrlarida turli xil usullardan foydalanishlari mumkin. Masalan, go'daklik davrida rag'batlantiruvchi usulini qo'llash va eng kattasini jazolash. Tomkinsinning fikricha, sotsializatsiyaning aralash shakllari qayg'ular natijasida shaxsiy integratsiya jarayonining sekinlashishi, ijtimoiy norozilik, qo'llab-quvvatlashga bo'lgan qiziqishning ortishi shaxslararo munosabatlar va nizolardan qo'rqish kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bolaligida unga nisbatan qayg'uni ijtimoiylashtirish turli omillarga aniq shaxsiy reaksiyalargamas, uning muayyan vaziyatga munosabati bilan bog'liq. Bolanning

qayg'usi bilan samarali muloqot qilishi uchun qayg'uni ijtimoiylashtirishning barcha usullarini o'rnida qo'llay bilishi kerak. Avvaliga unga shunchaki hamdard bo'ling keyin esa tinchlantirishga qayg'uni keltirib chiqaruvchi stimulni bartaraf qilishga intiling. Bu harakatlar qo'llab-quvvatlashning bir turi bo'lib bu holda bola qayg'uni yengish strategiyalarini o'rganadi. Qayg'uning kongnitiv jarayonlar bilan o'zaro ta'siri. Qayg'u va g'azabning o'zaro ta'siri. «Qayg'u-g'azab» tuyg'ular bir-biri bilan bog'liq bo'lgan barcha intereksiyalardan eng keng tarqalgan turidir. Olimlarning kuzatishlaricha, yangi tug'ilgan chaqaloqlarda ham to'rt oylik chaqaloqlarning mimik ifodasini uchratishimiz mumkin ekan. Ular ineksiya natijasida kelib chiqqan og'riqlar ta'sirida bir vaqtning o'zida qayg'u va g'azab tuyg'ularini namoyon etishadi. (Izard, Hembree, Huebner, 1987).

Tomkins qayg'u tug'ma g'azabning faollashtiruvchisi deya taxmin qiladi. G'azab qayg'u bilan birgalikda keladi, tushkunlikka tushgan har bir inson o'ziga-o'zi tanbeh beradi va g'azablanadi. Otaning bolaning qayg'usiga g'azablangan munosabati ham «qayg'u-g'azab» interaksiyasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Boshqa bir misolga qaraydigan bo'lsak, ota harid do'kondan qilish maqsadida ko'chaning o'rtasida bolani yolg'iz qoldirib qatytib kelmadi. Bunday payt bola avval qayg'uga botadi, vaqt o'tib esa u otasidan g'azablana boshlaydi. Qayg'u va qo'rquv o'rtasidagi aloqa. Qo'rquv hissi insonning ruhiy holatini zaiflashtiradi. Qayg'u va qo'rquv o'rtasidagi bog'liqlik turli sharoitlarda paydo bo'lishi mumkin. Masalan, agar bola uyda yolg'iz qolib yig'laganda ota-onasi uni yig'laganligi uchun jazolasa keyinchalik bu holat qo'rquvga aylanadi. Agarda «qayg'u-qo'rquv» interaksiyasi umumlashtirilsa, yani kimdir qayg'u paytida qo'rquv bilan reaksiyaga kirshsa, keyinchalik qayg'uninglarning tez-tez takrorlanishi va unda kuchli qo'quv yuzaga kelishi mumkin. Bunday odam yangi notanish insonlardan qochadi, ertangi kunni daxshat bilan kutib oladi, muammolarga duch kelganida esa uni hal qilishga ham harakat qilmaydi. Og'riqqa dosh berolmaslik «qayg'u-qo'rquv» interaksiyasining asosi bo'lishi ham mumkin. Ko'pincha og'riq qayg'u hissiyotini faollashtiradi. Qayg'uning ekspressiv tarkibiy qismlarining ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tajribanni ko'rib chiqamiz. Ekisperimentda 36 ayol va ularning 9 oylik bolalari



(18 o'g'il va 18 qiz) ishtirok etdi. Tajriba tartibi quyidagicha edi. Eksperiment ayollar farzandlariga quvonch va qayg'u hissini ovozi, yuzi orqali ifoda etishi lozim bo'lgan. O'tkazilgan tajriba shuni ko'rsatdiki qayg'uli emotsional holat bolaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola o'yinchoqlar bilan o'ynashni xohlamaydi unda qo'rquv hissi yuzaga keladi. Aksincha quvonch hissi ifoda etilganda bola mustaqil o'ynashni, ko'piroq faollikni ko'rsatadi va o'zida ijobiy hislarni keltirib chiqaradi.[3;112] Shubhasiz, qayg'u hissi idrok-kognitiv jarayonlarga ta'sir qiladi. Qayg'u begonalashtirish, o'z-o'zini izolyatsiya qilishga olib keladi. Lekin qayg'u tuyg'usi faqat salbiy tomondan ko'rib chiqish mumkin emas. Ba'zi hollarda, masalan, ayriliq yoki yo'qotish insonlarni birlashtiradi, bir-birining qadriga yetishiga sababchi bo'ladi. Odatda qayg'u paytida inson sodir bo'lgan baxtsizlik yoki muammoni anglaydi. Bu tuyg'u bizda hamdardlik va rahm-shavqat hissini avtomatik ravishda uyg'otadi. Masalan, yaqin do'stimizning qayg'udaligini payqashimiz bilanoq undan ahvolini so'rashga qayg'u sababini bilishga intilamiz. Bu ham shaxslararo munosabatdagi hamdardlikning bir turi sanaladi. Odamda qayg'u ta'sirining chastotasi va intensivligi imidjimiga ta'sir qiladi. Agar siz o'zingizni qayg'uli insonman deb hisoblasangiz dunyo ham sizga o'xshaydi. Bunday o'z-o'zini anglash surunkali tushkunlik, o'ziga past baho berish, o'z samarasizligini his qilish bilan kundalik muammolarni hal qilolmaslik kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Qayg'uni boshqarish. Boshqa har qanday hissiyotda bo'lgani kabi, qayg'uni boshqarishning ham uch hil usuli mavjud:

1. Boshqa hissiyotlar orqali boshqarish;
2. Konginitiv boshqarish;
3. Hissiyotlarni jilovlash.

Qayg'uni boshqarishning birinchi turi ongli harakatlarni o'z ichiga oladi. Siz boshdan kechirayotgan hisslaringizga qarama-qarshi bo'lgan boshqa hissiyotni faollashtirish paytida, ikkinchi tuyg'uni kamaytirishga nisbatan intensivlik yuzaga keladi.

Konginitiv boshqarishning bu turida inson keraksiz his tuyg'ulariga e'tibor bermaslik uchun diqat e'tiborini bor kuchi bilan nazoratga oladi.



Hissiyotni jilovlash ixtiyoriy ravishda inson o'zini biron bir mehnatga jalb qilishi. [2;232]. Shu orqali qayg'uni unitishga harakat qiladi. Shunday qilib qayg'u paytida o'zimiz istagan voqea yoki ishlar bilan mashg'ul bo'lsak qayg'uni unutish intensivligi oshadi va sizda ijobiy his tuyg'ular kelib chiqishiga imkon yaratadi. Bunday paytda bizda aqliy va jismoniy faollik ortadi.

Xulosa qilib aytganda qayg'uning kelib chiqishiga ko'proq ijtimoiy muhit, shaxslararo munosabatlar va boshqa turli hil ommillar sababchi bo'lar ekan. U bizga ham salbiy ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini bildik. Har qanday vaziyatda ham hissiyotlarni o'z o'rnida boshqara olish muhim ro'l o'ynaydi. Inson o'zida salbiy emotsiyalarni ichiga ko'mib yurishi insonda salbiy holatlarni yuzaga keltiradi, shu bois barcha tuyg'ularni o'z o'rnida qo'yganimiz ma'qul. Hayotingiz davomida sizni ijobiy emotsiyalar tark etmasin. O'zingizni va yaqinlaringizni asrang.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. К.Э.Изард "Психология эмоций"
- 2.F.I.Xaydarov N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya". T:2002
- 3.E.G'oziyev "Umumiy psixologiya" (1-kitob)