

PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARI SHAKLLANISHINING DASTURIY KO'RSATKICHLARI

M.X.Fayziyeva¹ 

Mas'ul muallif: Fayziyeva Mavluda Xudayarovna, QarshiDU
Psixologiya kafedrası professori,
psixologiya fanlari doktori (DSc).

e-mail:
fayziyevamavluda046@gmail.ru

Accepted: 20 Avgust 2026
Published: 20 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Fayziyeva, M. X.
PSIXOLOGIK HIMOYA
MEXANIZMLARI
SHAKLLANISHINING DASTURIY
KO'RSATKICHLARI / M. X.
Fayziyeva // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 8, № 1. — B.
206–211.

1. QarshiDU Psixologiya kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Annotatsiya. Maqolada shaxsda psixologik ximoya mexanizmi shakllanishining dasturiy samaradorlik taxlili xususidagi fikrlar bayon etilgan. Unda Eksperimental tadqiqotlarni amalga oshirish shart-sharoitlari: psixologik himoya tizimi haqidagi bilimlarni assimilyatsiya qilish, ayniqsa, shaxs va psixologik himoya tizimining ishlash talabalarini psixologik himoya tizimining turli yo'nalishlarda o'zgarishiga olib kelishi taxlillarda orqali ifodalangan.

Kalit so'zlar: Psixologik ximoya, diagnostik, nazariy va tashkil etilgan tajriba bloklari, himoya tizimining umumiy kuchlanishi, psixologik himoya, koping xulq-atvor.

ПРОГРАММНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Аннотация. В статье представлены взгляды на анализ программной эффективности формирования конструктивного механизма психологической защиты. В нем условия для проведения экспериментального исследования: усвоение знаний о системе психологической защиты, в частности, о характеристиках личности и системе психологической защиты, побуждают студентов менять систему психологической защиты в разных направлениях.

Ключевые слова: конструктивная психология, диагностические, теоретические и организованные экспериментальные блоки, анкета Плутчика - Келермана-Конте, общая напряженность защитной системы, психологическая защита, компенсаторное поведение.

PROGRAMMATIC INDICATORS OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISMS

Abstract. This article presents the views on the analysis of software effectiveness of the formation of a constructive psychological defense mechanism. In it, the conditions for conducting experimental research: the assimilation of knowledge about the system of psychological protection, in particular, the performance of the individual and the system of psychological protection lead students to change the system of psychological protection in different directions.

Keywords: Constructive psychology, diagnostic, theoretical and organized experimental blocks, Plutchik-Kelerman-Conte survey, overall voltage of the protective system, psychological protection, coping behavior.

Talabalarda psixologik himoya mexanizmlarining konstruktiv usullarini shakllantirish bo'yicha eksperimental izlanish natijalarini statistik qayta ishlash Vilkokson T-mezone yordamida amalga oshirildi. Bu borada statistik jihatdan ahamiyatli o'zgarishlar psixologik himoya mexanizmlaridan: repressiya, regressiya, rad etish, kompensatsiya, giperpensatsiyalarda aniqlandi.

Birinchi kurs talabalarining "o'rnini egallash"ni himoya qilishning ibtidoiy mexanizmi keskinligi sezilarli darajada kamaydi ($T-V_{mea} = 9,5$ o'tish: saytda harakatlanish, qidiruv tendensiyasining pasayishiga ishora qiladi, ong sohasidan bezovta qiluvchi ma'lumotni olib tashlaydi.

"Orqaga qaytish" ibtidoiy mexanizmining ishlash kuchlanishini kamaytirish $T-V_{mea} = 8$ da $r < 0,01$) qiyinchiliklarni bartaraf etishda bolalarning xatti-harakatlarini tez-tez ishlatib turishi mumkin.

Jadval-1

Psixologik himoya mexanizmlarining 1-kurs talabalarida shakllantirish kuchlanishini o'zaro taqqoslashda Vilkokson mezonining empirik qiymatlari ifodasi

Psixologlarni himoya qilish mexanizmlari	O' rni egallash	Orqaga qaytish	O' rin almashtirish	Rad etish	Loyihalashtirish	Kompensatsiya	Giperpensatsiya	Ratsionalizatsiya	PHUK
T-Vmea.	9,5*	8*	26	15,5	41,5	18	21	34,5	36,5

Eslatma: 1,11-0,05 darajasida muhim ahamiyatga ega
 1,11* - 0,01 muhim ahamiyatga ega
 T-Vmea. - Vilkokson mezonining empirik ahamiyati
 PHUK-psixologik himoyaning umumiy keskinligi

O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv T-Vmea =41,5) statistik jihatdan sezilarli darajada o'zgarmadi, ehtimol, bu talabalarining yoshi va ularning o'qitish profiliga bog'liq, tasdiqlangan adabiy manbalar va boshqa ilmiy tadqiqotlarda ham shunga yaqin holatlar kuzatilgan.

"Rad etish" mexanizmining ishlash kuchlanishi (T-Vmea=15,5 da $r < 0,05$) kamaydi va pasayishiga olib keldi, qiyinchiliklarga e'tibor bermaslik, qiyinchiliklarni e'tiborsiz qoldirish kuzatildi (3-jadval).

"Kompensatsiya" mexanizmlaridan foydalanish keskinligining oshishi. T-Vmea=18 da $r < 0,05$), "giperkompensatsiya" (T-Vmea=21 da o'tish: saytda harakatlanish, qidiruv 6) mehnatning kognitiv tahlilini kuchaytirish, ularni yengish uchun mumkin bo'lgan variantlarni topishga intilish ifodalangan.

Umumiy taranglikda statistik jihatdan psixologik himoyada ahamiyatli o'zgarishlar (T-Vmea=36,5) aniqlanmagan. Natijada, himoya mexanizmlari funksiyalarining o'rtacha intensivligi bir xil, yuqori darajada bo'lib qoldi.

Ibtidoiy mexanizmlardan foydalanish chastotasini kamaytirish va yuksak kuchlanishning oshishi tadqiqot maqsadini tasdiqlash imkonini beradi. Tadqiqotda amalga oshirilgan ilmiy tarbiyaviy ta'sir talabalar shaxsining psixologik himoya tizimiga konstruktiv ta'siri aniqlandi.

Psixologik tadqiqotimizning diagnostik natijalarini muhokama qilishning navbatdagi bosqichiga o'tamiz. 2-jadvalda taqdim etilgan psixologik himoya mexanizmlarining talabalar guruhlaridagi sezilarli farqlarini tahlil qilish Styudent mezonini yordamida amalga oshirildi.

Jadval-2

1-kurs talabalarini psixologik himoya qilish mexanizmlarining keskinligini taqqoslash Tg-1 va Ng-1 o'zaro ta'sirdan keyin

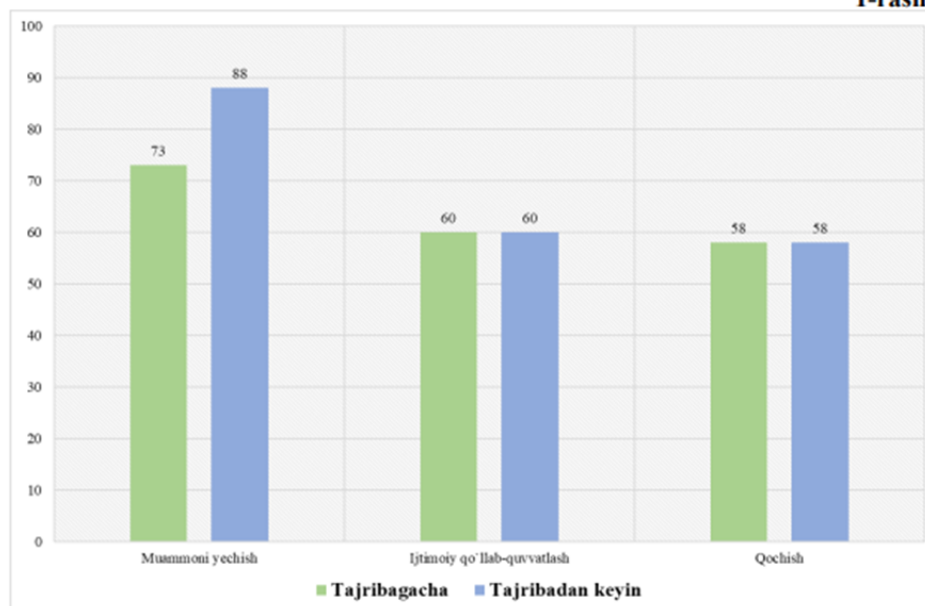
Psixologik himoya mexanizmlari	Tg-1kursda psi-xologik himoya mexanizmlarining kuchlanishi (%)	Ng-1kursda psixologik himoya mexanizmlarining kuchlanishi(%)	t< P
O'rni egallash	38	50	2,12
Orqaga qaytish	43	54	2,55
O'rin almashtirish	41	46	2,01
Rad etish	44	60	2,15
Loyihalashtirish	56	60	2,02
Kompensatsiya	69	60	2,80*
Giperkompensatsiya	42	33	2,78*
Ratsionalizatsiya	54	51	1,99
PHUK	48	50	1,83

Eslatma: 1,11-0,05 (2.04) darajasida muhim ahamiyatga ega.
 1,11* - muhim ahamiyatga ega bo'lgan 0,01 (2.75).
 t< P. - Styudent mezonining ahamiyatli ko'rsatkichi.

Ibtidoiy himoya guruhida mexanizmlarning keskinligi statistik jihatdan sezilarli darajada kamayib bordi: "o'rni egallash" (farq-12%); "orqaga qaytish" (farq-11%), "rad etish" (farq-16%). Psixologik himoyaning yuksak mexanizmlari guruhida "kompensatsiya" (farq-9%), "giperkompensatsiya" (farq-9%) dan foydalanish chastotasining oshishi qayd etildi.

Ta'kidlash joizki, Tg-1 va Ng-1 talabalarida himoya mexanizmlarining umumiy keskinligi (PHUK) ning ko'rsatkichlari statistik jihatdan sezilarli farq qilmaydi, ammo hosil qiluvchi o'zaro ta'sir natijasida har ikki guruh subyektlarining qiyinchiliklarni bartaraf etishdari uchun sifat jihatidan turli mexanizmlar ko'rsatkichlari farqlandi.

1-rasm.



1-kurs psixologiya yo'nalishi talabalarining tajriba guruhida koping-xulq-atvor strategiyasini taqsimlanishi.

Talabalarining koping xulq-atvor xatti-harakatlaridagi o'rta guruh o'zgarishi faqat "muammoni yechish" strategiyasini qo'llashda (tajribagacha-73%, keyin-88%; farq-15%). Talabalarining qiyinchiliklarni yengib o'tish yo'llarini mustaqil izlashga bo'lgan intilishlari kuchayib borgan.

"Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash" strategiyasiga amal qilish intensivligi (tajribagacha -60%, keyin-60%), "qochish" mexanizmidan foydalanish (tajribagacha -58%, keyin-58%) o'zgargani yo'q.

Jadval-3

Vilkokson mezonining empirik qadriyatlarini 1 kurs talabalarining koping-xatti-harakatlari strategiyalarini shakllantirishdan oldin va keyin taqqoslanganda

Koping-xatti-harakatlar strategiyalari	Muammoni hal qilish	Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Qochish
T- Vmea	46,5	39	33

Eslatma: 1,11-0,05 darajasida muhim ahamiyatga ega.

1,11* - 0,01 muhim ahamiyatga ega.

T- Vmea - Vilkokson mezonining empirik ahamiyati.

Eksperimental ma'lumotlarning statistik tahlillari koping xulq-atvor strategiyasidan foydalanishda sezilarli o'zgarishlar aniqlanmadi Psixologik himoya mexanizmlarini o'zlashtirish davomida talabalar faoliyatida keskinliklar yuz berganda xavotirli axborotni baholash mexanizmlarini o'zgartirdilar, ammo ularni xulq-atvorlariga ko'chirish usullarini o'zlashtirmaydilar.

Jadval-4
O'zaro hamkorlikni rivojlantirishdan keyin Coping-xulq-atvor strategiyalarini xaritalash (Tg-1 va Ng-1, 1- kurs talabalarida)

Koping-xulq -atvor strategiyalari	Tg-1 da strategiyani qo'llash chastotasi (%)	Ng-1 da strategiyani qo'llash chastotasi (%)	
Muammoni hal qilish	88	75	2,03
Ijtimoiy qullab-quvvatlash	60	55	1,87
Qochish	58	60	2,01

Eslatma: 1,11-0,05 (2.04) darajasida muhim ahamiyatga ega.

1,11* - muhim ahamiyatga ega bo'lgan 0,01 (2.75)

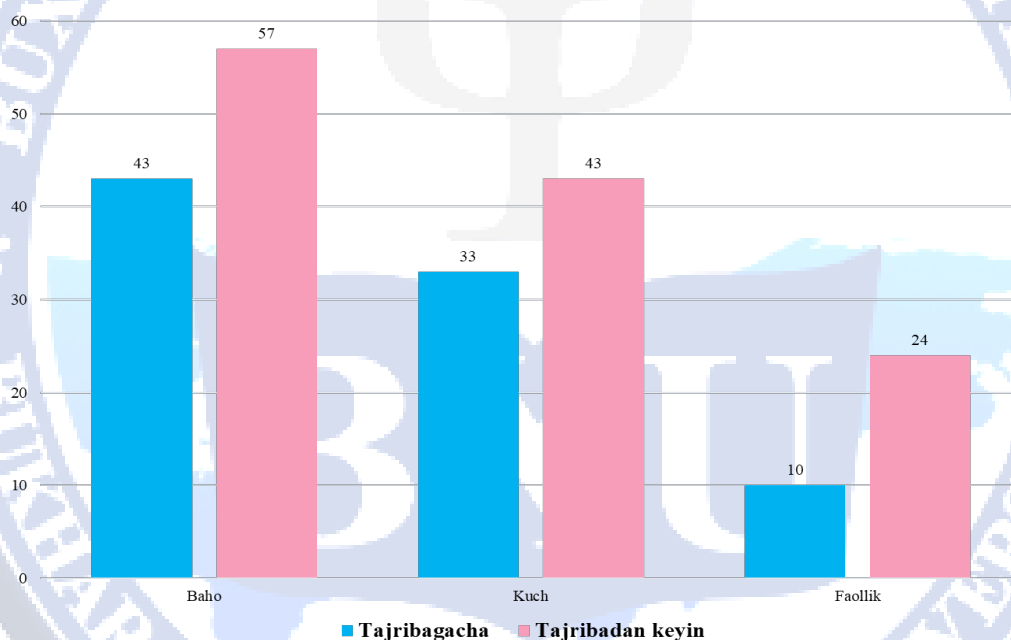
t< P. - Student mezonining ahamiyatli ko'rsatkichi.

Tajriba va nazorat guruhlarining(birinchi kurs talabarlari) coping-xulq-atvor strategiyasini o'rganish natijalarini tahlil qilish guruhlar o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farqlar yo'qligini ko'rsatdi.

O'z-o'zini anglashning xususiyatlari va psixologik himoya tizimining samaradorligi mezonlari sifatida ifodalangan "baholash", "kuch", "faoliyat" omillari o'rganilganda, tajriba-tadqiqot ishlari natijalarida o'zgarishlar yuz berdi.

O'z-o'zini anglash xususiyatlari

2-rasm. Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabalarida (Tg-1da) o'z-o'zini anglash xususiyatlarining ifodalanish ko'rsakichlari.



"Baho" omilining guruhviy o'rtacha ko'rsatkichlari (tajribagacha-43%, keyin-57%; farq-14%) sezilarli ortganligi kuzatildi (3-rasm), bu o'z-o'zidan ularning qobiliyatlari ijobiy namoyon bo'lishiga ko'ra, imkoniyatlari oshib borayotganligini ko'rsatdi.

"Kuch" omilining qiymatlari ham sezilarli ortganligi aniqlandi (tajribagacha- 33%, keyin-43%, farq-10%), bu talabalar shaxsining irodaviy sifatlarini kuchayib borish nazoratini oshirishni, qiyinchiliklarni yengib o'tishga moyilligini ko'rsatadi.

"Faollik" omili birinchi kurs talabalarida (tajribagacha- 10% gacha; keyin-24%; farq-14%) ancha yuqori baholanganligini ko'rish mumkin, bu muammolarni hal qilishda qat'iylik, dadillik, jur'atilik va tadbirkorlik sifatлари shakllanayotganligini ko'rsatadi.

Jadval-5
Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabalarining o'z-o'zini anglash xususiyatlari shakllanganlik darajasini tajribadan oldin va keyingi holatini Vilkokson mezonining empirik qadriyatları asosida solishtirish.

O'zini-o'zi anglash xususiyatlari	Baho	Kuch	Faollik
T-Vemp.	22,5	31	24

Eslatma: 1,11-0,05 darajasida muhim ahamiyatga ega

1,11* - 0,01 muhim ahamiyatga ega

T- Vmea - Vilkokson mezonining empirik ahamiyati.

Olib borgan tadqiqotimiz natijalarining statistik tahliliga ko'ra, "baho" omilidagi o'zgarishlarning ishonchliligini tasdiqladi (T- Vmea. O'tish: saytda harakatlanish, qidiruv=24 da $r < 0,05$). Birinchi kurs talabalari tadqiqot dasturni amalga oshirish (o'zlashtirish) natijasida o'zlarining shaxs xususiyatlarini ijobiy baholab, qiyinchiliklarni bartaraf etishda yanada faol hayotiy pozitsiyani egallaganliklarini ko'rsatdi.

Talabalarining tajriba va nazorat guruhlarida o'z-o'zini anglash xususiyatlaridan o'z-o'zini baholash va faollik ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilinganda tajriba guruhidagi talabalarda (farq-12%) sezilarli o'zgarish kuzatildi. Statik ma'lumotlar qayta ishlanganda ko'rsatkichlardagi empirik o'zgarishlar tasdiqlandi.

Jadval-6

O'z-o'zini anglash xususiyatlarini taqqoslash Tg-1 va Ng-1 1 kurs talabalari o'zaro hamkorlikni rivojlantirishdan keyin

O'z-o'zini anglash xususiyatlari	Ko'rsatkichlar Tg-1-kurs (%)	Ko'rsatkichlar Ng-1-kurs (%)	t< P
Baho	57	45	2,15
Kuch	43	39	1,85
Faollik	24	12	2,08

Eslatma: 1,11-0,05 (2.04) darajasida muhim ahamiyatga ega.

1,11* - muhim ahamiyatga ega bo'lgan 0,01 (2.75)

t< P - Syudent mezonining empirik ahamiyati

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabalari bilan o'zaro hamkorlikni shakllantirishdan oldin va keyin o'tkazilgan sinov natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish ularda psixologik himoyaning konstruktivlik darajasini aniqlash imkonini berdi.

Psixologik himoyaning konstruktivligi umumiy ko'rsatkichidagi o'zgarishlar foiz nisbatida aniqlandi: nazariy darajadagi o'zgarish 17% dan 22% gacha, empirik darajadagi 43% dan 60% gacha, tabiiy darajada 40% dan 18% gacha o'zgarishlar kuzatildi. Psixologik himoya tizimi tarkibiy qismlarining o'zgarishlarini statistik tahlil qilish o'zgarishlarning ishonchliligini, shuningdek, qo'llanilgan metodikalar ta'sirining ishonchliligi, samaradorligi va yetarililigi tasdiqlash imkonini berdi.

Shunday qilib, konstruktiv psixologik himoyani shakllantirish bo'yicha tajriba-eksperiment ishlari davomida birinchi kurs talabalarida psixologik himoya mexanizmlari va o'zligini anglash strategiyalari munosabatlarida ijobiy o'zgarishlar yuz berdi. Psixologik himoyaning funksional jihatlarida umumiy zo'riqish ko'rsatkichi saqlanib qolsa-da, ibtidoiy himoya qiymatlarining pasayishi kuzatildi (o'rnini egallash, orqaga qaytish, rad etish) va yuksak himoya mexanizmlari (kompensatsiya, giperkompensatsiya) kuchayganligi aniqlandi. Bunday o'zgarish talabalarining maqsadga erishishlarida faol bo'lishga, shaxs xususiyatlarining namunali va meyoriy namoyon bo'lishini ta'minlao'ga imkon berdi. Ushbu o'zgarishlar talabalarni psixologik himoya tizimining samaradorligini oshirishga va ularning yangi faoliyat darajasiga osonlik bilan o'tishiga olib keldi.

Psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabalarida konstruktiv psixologik himoyani shakllantirish 2- Tg va 3- Tg- larida amalga oshirildi. Tadqiqotda yuzaga kelgan o'zgarishlarning natijalari quyida muhokama qilinadi.

2-tajriba guruhi (keyingi o'rinlarda 2-Tg deb yuritiladi) QarshiDU va BuxoroDU psixologiya yo'nalishining 4-kurs talabalaridan tashkil etildi. Ushbu guruh talabalari bilan tajriba-tadqiqot ishlarida psixologik-pedagogik shart-sharoitlar va shaxs xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor berildi.

Psixologik himoya mexanizmi o'zgarishining o'rta guruh ko'rsatkichlari eksperimental-tajriba jarayonida o'zgarib borganligi aniqlandi. Eng katta o'zgarish "o'rnini egallash" (tajribagacha 29%; keyin-10%; farq-19%), "rad etish" (tajribagacha- 45%; keyin-36%; farq-9%), "loyihalash" (tajribagacha- 69%; keyin-60%; farq-9%) mexanizmlari ko'rsatkichlarida ifodalandi (9-rasm).

O'rta guruhdagi o'zgarishlar yuksak psixologik himoya mexanizmlarining kuchayishida ham qayd etildi: "kompensatsiya" (tajribagacha - 54%; keyin-60%; farq-6%), giperkompensatsiya (tajribagacha - 36%; keyin-40%; farq-4%), ratsionalizatsiya (tajribagacha - 52%; keyin -53%; farq-1%), umuman olganda, psixologik himoyaning yuksak mexanizmlarini biroz pastroq intensivlikda ifodalanganligini e'tirof etish mumkin.

Psixologik himoya mexanizmlarining kuchlanishidagi o'zgarishlarni statistik tahlil qilish Vilkoksonning T-mezone bo'yicha individual ko'rsatkichlar hisobga olingan holda amalga oshirildi. "Orqaga qaytish" mexanizmining ishlashida statistik o'zgarishlar aniqlandi (T- Vmea =21,5 da $r < 0,05$) "o'rin almashtirish" (T- Vmea =1 da $r < 0,05$), "loyihalash" (T- Vmea= 19 da $r < 0,05$), "kompensatsiya" (T- Vmea=20,5da $r < 0,05$), "giperkompensatsiya" (Temp T- Vmea =21 da $r < 0,05$), "ratsionalizatsiya" (T- Vmea =13da $r < 0,01$) (15-jadval). "Rad etish" va "orqaga qaytish" kabi psixologik himoya mexanizmlarining umumiy kuchlanishlarida ishonchli o'zgarishlar namoyon bo'lmadi.

Jadval-7
Psixologiya yo'nalishi 4-kurs talabalarining psixologik himoya mexanizmlari kuchlanish darajasini tajribadan oldin va keyingi holatini Vilkokson mezonini asosda solishtirish.

Psixologik himoya mexanizmlari	O'z o'zini anglash	O'z o'zini anglash	Rad etish	Loyihalash	Kompensatsiya	Giperkompensatsiya	Ratsionalizatsiya	PHUK
T-Vmea	23,5	21,5	1	25,5	19	20,5	21	13*

Eslatma: 1,11-0,05 darajasida muhim ahamiyatga ega
1,11* - 0,01 muhim ahamiyatga ega
T-Vmea - Vilkokson mezonining empirik ahamiyati
PHUK-psixologik himoyaning umumiy kuchligi

"Orqaga qaytish" mexanizmidan foydalanish imkoniyati ($T-V_{mea} = 21,5$ da $r < 0,05$ statistik ahamiyatga ega bo'lgan darajada kamaydi, tadqiqot jarayonida muammolarni kamaytirish infantil xulq-atvordan foydalanish imkoniyatini kamaytirdi.

"O'rin almashtirish" mexanizmining namoyon bo'lishi ($T-V_{mea} = 0,05$ da $r < 1$) tez-tez kuzatila boshlandi, bu esa boshqa shaxslarga nisbatan hissiy reaksiyalarni qayta-qayta takrorlamasdan bevosita sabab bo'lgan omillarni bartaraf etish orqali mehnatni hal qilish tendensiyasini ko'rsatmoqda.

Mexanizmdan foydalanish jadalligini kamaytirish "loyihalash" ($T-V_{mea} = 19$ da $r < 0,05$) ahamiyati darajasida qayd etildi, bu o'z harakatlari va shaxsiy xususiyatlarini yuzaga kelgan qiyinchiliklar sabablari bilan taqqoslab nsh ko'rishni taqozo etadi.

Eksperimental-tadqiqot davomida psixologik himoya qilishning yuksak mexanizmlaridan foydalanish imkoniyati oshdi: "kompensatsiya" ($P < 0,05$ da $T-V_{mea} = 0,05$) va "giperkompensatsiya" ($r < 21$ da $T-V_{mea} = 0,05$), "ratsionalizatsiya" mexanizmi bo'yicha 0,01 identifikatsiya ahamiyati darajasidagi o'zgarishlar ($T-V_{mea} = 13$). Bu ko'pincha qiyinchiliklarni kognitiv baholashda, vaziyatning talablariga muvofiq shaxs xususiyatlarinig o'zgarishida, muammoni konstruktiv ravishda hal qilishga tayyorlikda ifodalanadi.

Psixologik himoyaning umumiy ifodalanish ko'rsatkichida sezilarli o'zgarish bo'lmadi, lekin sodda tabiiy hamda yuksak himoya mexanizmlari o'rtasidagi munosabatlarda tajriba-tadqiqotlar natijalariga ko'ra farqlar va konstruktiv o'zgarishlar yuzaga kelganligi haqida ijobiy xulosalar chiqarish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Freud A. The Ego and the Mechanisms of Defence. – London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis, 1966.
- [2] Vaillant G.E. Ego Mechanisms of Defense: A Guide for Clinicians and Researchers. – Washington, DC: American Psychiatric Press, 1992.
- [3] Cramer P. Protecting the Self: Defense Mechanisms in Action. – New York: Guilford Press, 2006.
- [4] Cramer P. Understanding Defense Mechanisms. – Psychodynamic Psychology, 2015. – Vol. 32, No. 4. – P. 454–467.
- [5] Bond M., Gardner S.T., Christian J., Sigal J.J. Empirical Study of Self-Rated Defense Style // Archives of General Psychiatry. – 1983. – Vol. 40, No. 3. – P. 333–338.
- [6] Andrews G., Singh M., Bond M. The Defense Style Questionnaire // Journal of Nervous and Mental Disease. – 1993. – Vol. 181, No. 4. – P. 246–256.
- [7] Perry J.C. Defense Mechanism Rating Scales. – Cambridge, MA: Harvard Medical School, 1990.
- [8] Kernberg O.F. Borderline Conditions and Pathological Narcissism. – New York: Jason Aronson, 1975.
- [9] Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968.
- [10] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [11] Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 56, No. 2. – P. 267–283.
- [12] Taylor S.E. Health Psychology. – 10th ed. – New York: McGraw-Hill Education, 2018.
- [13] Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- [14] Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.

2021