# STRESS PSIXOLOGIYASIDA RESURSLAR MUAMMOSI

**D.Sh.Avazyazova**[1]

*1. Osiyo Xalqaro universiteti "Pedagogika nazariyasi" kafedrasi dotsenti*

**Mas'ul muallif:** Avazyazova Dilfuza Shovkatovna, Osiyo Xalqaro universiteti "Pedagogika nazariyasi" kafedrasi dotsenti.

Received: 25 Oktabr 2026
Accepted: 30 Oktabr 2026
Published: 04 Noyabr 2026

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

**Iqtibos uchun:** Avazyazova, D. S. STRESS PSIXOLOGIYASIDA RESURSLAR MUAMMOSI / D. S. Avazyazova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 11, № 1. — B. 17–20.

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada stressni yengib o'tish jarayonida resurslarning tutgan o'rni, ularning psixologik mohiyati va tasnifi nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Stressni yengib o'tish xulq-atvori samaradorligini belgilovchi individual, shaxsiy, psixofiziologik, kognitiv, ijtimoiy va faoliyatga oid resurslarning o'ziga xos xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, bir qator tadqiqotchilarning resurslar hamda koping xulq-atvoriga doir ilmiy yondashuvlari, ichki va tashqi resurslarning murakkab hayotiy vaziyatlarda stressga chidamlilikni ta'minlash, psixologik muvozanatni saqlash va samarali koping strategiyalarini tanlashdagi ahamiyati ko'rib chiqiladi. Bundan tashqari, resurslarni safarbar etish, ularni saqlash va rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillar, jumladan, vaziyatning kutilmaganligi, psixologik ustanovkalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning roli tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** psixologik resurslar, stress, stressni yengib o'tish, koping xulq-atvori, koping strategiyalari, shaxs resurslari, ichki resurslar, tashqi resurslar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressga chidamlilik, psixologik moslashuv, o'zini o'zi boshqarish.

## ПРОБЛЕМА РЕСУРСОВ В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА

**Аннотация.** В данной статье теоретически анализируются роль ресурсов в процессе совладания со стрессом, их психологическая сущность и классификация. Рассматриваются особенности индивидуальных, личностных, психофизиологических, когнитивных, социальных и деятельностных ресурсов, определяющих эффективность совладающего поведения. Также анализируются научные подходы ряда исследователей к изучению ресурсов и копинг-поведения, а также значение внутренних и внешних ресурсов в обеспечении стрессоустойчивости, сохранении психологического равновесия и выборе эффективных копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях. Кроме того, рассматриваются факторы, влияющие на мобилизацию, сохранение и развитие ресурсов, в том числе неожиданность ситуации, психологические установки и роль социальной поддержки.

**Ключевые слова:** психологические ресурсы, стресс, преодоление стресса, совладающее поведение, копинг-стратегии, личностные ресурсы, внутренние ресурсы, внешние ресурсы, социальная поддержка, стрессоустойчивость, психологическая адаптация, саморегуляция.

## THE PROBLEM OF RESOURCES IN THE PSYCHOLOGY OF STRESS

**Abstract.** This article provides a theoretical analysis of the role of resources in coping with stress, their psychological nature, and classification. It examines the characteristics of individual, personal, psychophysiological, cognitive, social, and activity-related resources that determine the effectiveness of coping behavior. The article also explores various researchers' scientific approaches to resources and coping behavior, as well as the importance of internal and external resources in promoting stress resilience, maintaining psychological balance, and selecting effective coping strategies in difficult life situations. Furthermore, it analyzes the factors influencing the mobilization, preservation, and development of resources, including the unexpected nature of situations, psychological attitudes, and the role of social support.

**Keywords:** psychological resources, stress, stress coping, coping behavior, coping strategies, personal resources, internal resources, external resources, social support, stress resilience, psychological adaptation, self-regulation.

Kirish. So'nggi o'n yilliklarda resurslar muammosi stress psixologiyasi va stressni yengib o'tish xulq-atvori psixologiyasida jadal o'rganilmoqda. Buning sababi shundaki, aynan shaxs oldiga yuqori talablar qo'yadigan vaziyatlarda uning salohiyati va resurslari eng to'liq namoyon bo'lish imkoniyatiga ega bo'ladi

Ko'pincha stressni yengib o'tish xulq-atvori (koping-xulq-atvor) shaxsning stress va murakkab hayotiy vaziyatlarni shaxsiy xususiyatlari hamda vaziyat talablariga mos usullar orqali bartaraf etishiga imkon beradigan ongli va maqsadga yo'naltirilgan xulq-atvori sifatida ta'riflanadi. Bunday xulq-atvor vaziyatni o'zgartirishga yoki unga moslashishga

yo‘naltirilishi mumkin [1].

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili. Ushbu muammoga dooir tadqiqotlarga murojaat qiladigan bo‘lsak, T.L.Kryukova o‘z ishlarida stressni yengib o‘tish xulq-atvorining asosiy funksiyalarini ajratib ko‘rsatadilar:

-vaziyatlarning salbiy ta’sirini minimallashtirish va subyekt faolligini tiklash;

-hayotiy vaziyatga moslashish yoki uni o‘zgartirish;

-ijobiy «Men» obrazini, o‘z-o‘zini baholashni va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchni saqlab qolish;

-hissiy muvozanatni saqlash;

-ijtimoiy muhit bilan yetarlicha yaqin aloqalarni saqlab qolish [2].

Insonning har qanday ijtimoiy xulq-atvori kabi, stressni yengib o‘tish jarayoni ham shaxsiy, vaziyatga oid, ijtimoiy-madaniy va regulyativ omillar bilan belgilanadi.

Vaziyatga oid (dinamik) omil vaziyatning o‘zi hamda shaxsning uning qiyinlik darajasi va stressogenligini baholashi stressni yengib o‘tish strategiyalari va uslublarini tanlashga qanday ta’sir ko‘rsatishini aks ettiradi.

Shu nuqtai nazardan, A.N.Poddyakov ilgari surgan g‘oya alohida qiziqish uyg‘otadi. U qiyinchiliklarni yengib o‘tishning ikki turini farqlashni taklif qiladi:

-hech kimning aralashuvi yoki oldindan ko‘zlangan maqsadsiz yuzaga kelgan qiyinchiliklarni yengib o‘tish (masalan, kasallik bilan bog‘liq qiyinchiliklar);

- subyekt uchun boshqa shaxslar tomonidan ataylab yaratilgan qiyinchiliklarni yengib o‘tish. Bunday qiyinchiliklar buzg‘unchi yoki konstruktiv maqsadlarda yuzaga keltirilishi mumkin

Tadqiqotchi ataylab yaratilgan qiyinchilik va muammolarni yengib o‘tishning o‘ziga xos xususiyatlari mavjudligini ko‘rsatadi. Insonlar yuzaga kelgan qiyinchiliklarning sabablarini qanday izohlashlariga qarab, ularni yengib o‘tish strategiyalarini shakllantiradilar. Ya’ni ular qiyinchilik hech kimning aralashuvisiz yuzaga kelgan deb hisoblaydilarmi yoki ataylab yaratilgan deb baholaydilarmi, agar ataylab yaratilgan bo‘lsa, qanday maqsadlarda va subyektlar o‘rtasidagi qanday munosabatlar doirasida yuzaga kelgan deb tushunadilar - bularning barchasi muhim ahamiyatga ega[3].

Shuningdek, B.Compass, E.Frydenberg, T.L.Kryukova, M.S.Zamishlyayeva tadqiqotlarida shaxsiy va ijtimoiy-madaniy omillar stressni yengib o‘tishning samarali strategiyalari va uslublarini tanlashga shaxsiy hamda ijtimoiy-psixologik o‘zgaruvchilarning ta’sirini bevosita ifodalaydi. Masalan, temperament, optimizm, o‘zini hurmat qilish va nazoratning ichki lokusi kabi o‘zgaruvchilar stressni yengib o‘tish xulq-atvorining prediktorlari sifatida namoyon bo‘lishi aniqlangan

Insonning turli psixologik xususiyatlari, har xil darajadagi shaxsiy sifatlari (psixofiziologik xususiyatlardan tortib, o‘rta darajadagi xarakter belgilarigacha hamda yuksak sifat va xususiyatlargacha), shuningdek, shaxsning shaxslararo munosabatlarga jalb etilishi bilan bog‘liq ijtimoiy-psixologik xususiyatlari - jinsi, rolli mavqei, ustanovkalari, madaniyatlararo farqlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va boshqalar murakkab hayotiy vaziyatlarni yengib o‘tishning o‘ziga xos xususiyatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bularning barchasi mazkur xususiyatlar stressni yengib o‘tishning potensial resurslari sifatida ham namoyon bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

R.Lazarus va S.Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va kopingning kognitiv nazariyasida murakkab vaziyatlarni yengib o‘tishda resurslarning hal qiluvchi roli ta’kidlanadi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, koping (stressni yengib o‘tish xulq-atvori) shaxsning murakkab vaziyat bilan o‘zaro ta’sirga kirishishining individual usuli sifatida qaraladi. Uning maqsadi tashqi muhitning o‘ziga xos, haddan tashqari zo‘riqish keltirib chiqaruvchi talablari bilan ushbu talablarni qondirish imkonini beradigan resurslar o‘rtasidagi muvozanatni saqlash va tiklashdan iborat [4].

Shunday qilib, stressni yengib o‘tish xulq-atvorini amalga oshirishda, ayniqsa, tahdidni baholash bosqichidayoq ushbu jarayonga jalb etiladigan resurslar prinsipial ahamiyatga ega.

Tadqiqot metodologiyasi. Stressni yengib o‘tish xulq-atvori resurslariga doir ko‘plab ta’riflar mavjud. Eng keng ma’noda ular murakkab hayotiy vaziyatlarni yetarlicha samarali tarzda yengib o‘tish imkonini beradigan barcha vositalar va imkoniyatlarni anglatadi. Bunday yondashuvda resurslar toifasiga subyektga tashqi bo‘lgan vositalar hamda uning ichki - psixik va fiziologik - sifat va xususiyatlari ham kiritiladi. Biroq bunday keng ta’rif resurslarning o‘ziga xos mohiyatini to‘liq ochib bermaydi.

Masalan, L.A.Aleksandrova resurslar qatoriga yashash uchun zarur vositalarni, insonlar va jamiyatning turli imkoniyatlarini, shuningdek, moddiy yoki ma’naviy, aniq yoki ramziy shaklda namoyon bo‘ladigan hayotiy qadriyatlarni ham kiritadi [5].

Stressni yengib o‘tish xulq-atvori psixologiyasida resurs tushunchasining aniq chegaralanmaganligi ularni tasniflashga doir turli yondashuvlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lgan. Ko‘pincha resurslar ikki guruhga ajratiladi: individual resurslar va muhit resurslari.

Insonning individual resurslari shartli ravishda yana ikki guruhga bo‘linadi:

Kognitiv resurslar - R.Lazarus, D.Navon, V.A.Bodrov kabi olimlarning yondashuvlarida ko‘rib chiqilgan bo‘lib, axborotni idrok etish, tahlil qilish, baholash va qayta ishlash imkoniyatlarini qamrab oladi.

Shaxsiy resurslar - temperament, nazorat lokusi, xavotirlanish darajasi, o‘z-o‘zini baholash va boshqa individual xususiyatlarni o‘z ichiga oladi.

Koping xulq-atvori muammosiga bag‘ishlangan ko‘plab tadqiqotlarda S.Folkman tomonidan taklif etilgan koping-resurslar tipologiyasidan foydalaniladi (1-jadval).

1-jadval.

| Shaxsiy resurslar | Muhit resurslari |
|---|---|
| Kognitiv soha resurslari - ijtimoiy muhit ta'sirini baholash imkonini beradigan qobiliyatlar | Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi - inson yashaydigan ijtimoiy muhit va uning atrofidagi kishilar |
| O'zini anglash resurslari - «Men» konsepsiyasi va insonning o'zi haqidagi tasavvurlari | Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash jarayoni - yordamni izlash, qabul qilish va boshqalarga yordam ko'rsatish qobiliyati |
| Shaxsning qadriyat-motivatsion tuzilmasi | |
| Insonning o'lim, hayot, sevgi, yolg'izlik va e'tiqodga munosabati | |
| Insonning ma'naviyati | |
| Muayyan shaxsiy sifat va xususiyatlar - nazoratning ichki lokusi, affiliatsiya, empatiya, ijtimoiy kompetentlik | |

K.B.Mateni resurslarning to'rt guruhini nazarda tutuvchi tasnifni taklif qilganlar:

Fiziologik resurslar - salomatlik, jismoniy nuqsonlarning mavjud emasligi, jismoniy chidamlilik va boshqalar.

Psixologik resurslar - o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonch, nazorat hissi, o'zini ochiq namoyon qilish qobiliyati va boshqalar.

Kognitiv resurslar - o'rganish qobiliyati, e'tiqodlar, axborotni tizimlashtirish va tartibga solish qobiliyati va boshqalar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va moliyaviy farovonlik resurslari - ijtimoiy yordam imkoniyatlari, moliyaviy ta'minlanganlik va moliyaviy erkinlik [465].

S.E.Xobfoll resurslar ro'yhatiga bir nechta guruhni kiritadi:

- holat resurslari - barqaror ish, mehnat staji, muvaffaqiyatli nikoh va oila.

- shaxsiy va ijtimoiy resurslar - ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila, do'stlar, ish, ijtimoiy maqom, o'zini hurmat qilish, kasbiy mahorat va ko'nikmalar, qobiliyatlar, qiziqishlar, e'tirofga loyiq jihatlar, xarakter xususiyatlari, optimizm, o'zini nazorat qilish, hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlar tizimi.

- energiya resurslari - obro'-e'tibor, shaxsiy yutuqlar va bilimlar [433, 436].

Ayrim mualliflar nazariy tahlil va empirik tadqiqotlar natijalarini umumlashtirish asosida resurslar manbasining joylashuviga ko'ra stressni yengib o'tish resurslari modelini taklif qiladilar. Ushbu modelga ko'ra, resurslar ikki asosiy guruhga ajratiladi:

Individual resurslar - organizmga oid, kognitiv va shaxsiy resurslar.

Ijtimoiy resurslar - ijtimoiy tarmoq resurslari hamda ijtimoiy-iqtisodiy mavqe bilan bog'liq resurslar

Mavjud yondashuvlar va tasniflarni umumlashtirgan hamda empirik tadqiqotlar natijalariga asoslangan holda, E.A.Petrova stressni yengib o'tish xulq-atvori resurslarining uchta guruhini ajratib ko'rsatadi:

- Individual resurslar fiziologik va shaxsiy resurslarni o'z ichiga oladi. Fiziologik resurslarga insonning shaxsiy salomatligi, chidamliligi va jismoniy kuchi kiradi. Shaxsiy resurslar esa muvaffaqiyatga erishish va o'zini ro'yobga chiqarish hissi, optimizm, yumor, yetakchilik roli, samarali muloqot qilish qobiliyati, o'zini o'zi intizomga solish, mustaqillik hissi, intuitsiya va boshqa xususiyatlarni qamrab oladi. Muallif ushbu guruhga kognitiv resurslarni ham kiritadi. Ular o'tgan tajriba asosida vaziyatni idrok etish xususiyatlari va unga munosabatni aks ettiradi. Masalan, tanqidiy fikrlash, muammoning ahamiyatini pasaytirib baholash, his-tuyg'ularni nazorat qilish va muammolarni hal etish tajribasi kognitiv resurslar hisoblanadi.

- Muhit resurslari ikki turga bo'linadi: jismoniy muhit resurslari va ijtimoiy muhit resurslari. Jismoniy muhit resurslariga inson ehtiyojlariga mos oziq-ovqat, transport, kiyim-kechak, pul mablag'lari, bo'sh vaqt va boshqa moddiy imkoniyatlar kiradi. Ijtimoiy muhit resurslari esa insonning ijtimoiy aloqalari va atrofidagi kishilar bilan munosabatlariga taalluqlidir.

- Faoliyat resurslari turli xil faoliyat turlari va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish imkoniyatlarini nazarda tutadi.

Olingan natijalar va muhokama. Shuningdek, tadqiqotlarda stressni yengib o'tish xulq-atvorida ijtimoiy muhit resurslariga nihoyatda katta e'tibor qaratiladi. Ijtimoiy muhit resurslari shaxsning o'zaro munosabatlarini o'z ichiga oladi, deb hisoblanadi. Ushbu munosabatlar muhim vazifani bajaradi: shaxsga qayta aloqa olish imkonini beradi va shu orqali uning shaxsiy o'zini o'zi boshqarish jarayoni yanada ongli ravishda shakllanishiga yordam beradi. Bu, jumladan, murakkab hayotiy vaziyatlarda xulq-atvor strategiyalari va uslublarini tanlashda ham namoyon bo'ladi.

Turli mualliflar murakkab hayotiy vaziyatlarda ijtimoiy muhit resurslariga odatda quyidagilarni kiritadilar:

- Oila va oilaviy munosabatlar. Bunga muvaffaqiyatli nikoh, oilaviy barqarorlik, oila a'zolaridan biri yoki bir nechtasi bilan yaqin muloqot, farzandlar yoki ota-onalar bilan yaxshi munosabatlar, ularning salomatligi, yaqin insonlar bilan birga o'tkazilgan vaqt, zarur moddiy sharoitlarning mavjudligi, turmush o'rtog'i yoki hamkor bilan yaqin munosabatlar, uning salomatligi, uy yumushlarini bajarishda yordam olish, bolalarni parvarish qilishda ko'maklashish va boshqa omillar kiradi.

- Do'stlar bilan muloqot. Hech bo'lmaganda bitta yaqin do'st bilan samimiy munosabatda bo'lish, do'stlar va yaqinlarning maslahatlari hamda qo'llab-quvvatlashini olish ushbu resursning muhim tarkibiy qismlaridir.

- Boshqa insonlar bilan muloqot. Boshqalar uchun qadrli ekanini his qilish, o'xshash vaziyatlarni boshdan kechirgan yoki kechirayotgan insonlar bilan birdamlikni his etish, ularning tajribasidan foydalanish, boshqalarga bog'lanish va ular tomonidan sevilish hissi ushbu guruhga kiradi.

- Ish va kasbiy faoliyatdagi qulaylik. Kasbiy faoliyat uchun yetarli vaqt va zarur vositalarga ega bo'lish, ish joyidagi mavqe, ish barqarorligi, undan qoniqish, hamkasblar tomonidan qo'llab-quvvatlanish va e'tirof etilish kabi omillarni

qamrab oladi.

- Ijtimoiy kafolatlar va jamoaviy faoliyat. Bunga cherkovga tashrif buyurish, o‘xshash qiziqishlarga ega insonlar guruhlarida ishtirok etish va boshqa ijtimoiy faoliyat shakllari kiradi.

L.I.Dementiy ko‘plab tadqiqotlarga asoslanib, oilaviy resurslardan biri sifatida er-xotinning o‘z zimmasiga oladigan mas’uliyat darajasini ko‘rsatadi. Uning fikricha, mas’uliyatni qabul qilish oilaga nisbatan yanada keng va murakkab tasavvurlar shakllanishiga, oilaviy rollarning uyg‘un taqsimlanishiga, nizolarning kamayishiga, yuzaga keladigan ziddiyatlarni konstruktiv hal etishga hamda nikohdan qoniqish darajasining oshishiga yordam beradi [6].

Umuman olganda, resurslarning ko‘plab tasniflari mavjud bo‘lib, tadqiqotchilar individual, muhitga oid, jarayonli va faoliyatga oid resurslarni ajratib ko‘rsatadilar. Biroq bunday yondashuvda resurslar tushunchasi turli mezonlar asosida ajratilgan, miqdori deyarli cheklanmagan tashqi va ichki omillarni qamrab olishi mumkin.

Quyidagi jadvalda mavjud resurslar tasniflari umumlashtirilgan va stressni yengib o‘tish xulq-atvori psixologiyasida eng ko‘p uchraydigan resurs turlari keltirilgan.

2-jadval.

| **Resurslar turi** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Tashqi resurslar | | | | |
| Ichki resurslar | Ijtimoiy muhit resurslari | Munosabatlar resurslari | | | |
| Psixofiziologik resurslar (salomatlik, temperament xususiyatlari0 | Shaxsiy resurslar (shaxsiy sifatlar va xususiyatlar, motivatsiya, bilimlar, ko‘nikmalar) | Atrof-muhit resurslari (moddiy sharoitlar va jismoniy muhit bilan bog‘liq imkoniyatlar) | Ijtimoiy muhit resurslari (ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy aloqalar va yordam imkoniyatlari) | Oilaviy munosabatlar resurslari (oila a’zolari bilan munosabatlar, oilaviy qo‘llab-quvvatlash) | Oiladan tashqari munosabatlar resurslari (do‘stlar, hamkasblar va boshqa insonlar bilan munosabatlar) |

Resurslarning ahamiyati stressli vaziyatlarda, shuningdek, yutuqlarga erishish bilan bog‘liq vaziyatlarda va noaniqlik sharoitida ortib borishi aniqlangan. Boshqacha aytganda, bunday vaziyatlarni subyekt va uning subyektligi uchun muayyan sinov yoki chaqiriq bo‘lib xizmat qiladigan vaziyatlar sifatida tavsiflash mumkin.

Biroq, haddan tashqari yuqori talablar subyektning imkoniyatlari va mavjud resurslari salohiyatidan oshib ketishi mumkin. Bunday holatda ushbu talablar resurslarni «yemirib», ularning tugab borishiga olib kelishi mumkin [7].

Shunday qilib, resurslar nafaqat kopingning o‘ziga xos xususiyatlarini, balki uning «narxi»ni, ya’ni murakkab vaziyatni yengib o‘tishga urinish jarayonida ichki va tashqi resurslarning qay darajada sarflanishi yoki saqlanib qolishini ham oldindan belgilashi mumkin.

Xulosa. Shunday qilib, stressni yengib o‘tish xulq-atvori psixologiyasi subyekt resurslarini tushunishga sezilarli hissa qo‘shadi. Biroq u bir qator muhim savollarga to‘liq javob bermaydi. Jumladan, tashqi muhit obyektlari qanday qilib qo‘llab-quvvatlovchi vazifani bajarishi yoki resurslar qanday faoliyat ko‘rsatishi, ya’ni ular qay tarzda safarbar etilishi, qanday rivojlanishi va subyekt o‘z resurslarini qanday kashf etishi masalalari yetarlicha ochib berilmagan.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

[1] Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография /Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2004. – 344 с.

[2] Белан, Е.А. Совладание личности с жизненными трудностями: активность, поведение, деятельность / Е.А. Белан // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С.19–20.

[3] Поддьяков, А.Н. Компликтология: создание развивающих, диагностирующих и деструктивных трудностей для других субъектов. – М., 2012. – 80 с.

[4] Лазарус, Р. Теория стресса и психосоматические исследования / Р. Лазарус ; пер. с англ. // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. – Л. :Медицина, 1970. – С. 178–208.

[5] Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л.А.Александрова // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С.Яницкого. – Кемерово :Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82–90.

[6] Дементий, Л.И. Ответственность как ресурс личности: монография / Л.И. Дементий. – М.: Информ-Знание, 2005. – 187 с.

[7] Taylor, Sh. Early environments, emotions, responses to stress, and health / Sh. Taylor, J. Lerner, R. Sage, B. Lehman, T. Seeman // Journal of Personality. – 2004. – 72. – P. 1365–1393.