

YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGIGA SUN'YI INTELLEKT VOSITALARI TA'SIRINI O'RGANISHNING NAZARIY – METODOLOGIK ASOSLARI

A.A.Ismoilov¹

1. Andijon davlat universiteti doktoranti

Mas'ul muallif: Ismoilov Avazbek Axadjon o'g'li, Andijon davlat universiteti doktoranti.

Accepted: 24 Sentabr 2026

Published: 24 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-4.0) license.

Iqtibos uchun: Ismoilov, A. A. YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGIGA SUN'YI INTELLEKT VOSITALARI TA'SIRINI O'RGANISHNING NAZARIY – METODOLOGIK ASOSLARI / A. A. Ismoilov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 351–354.

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlarning psixologik barqarorligiga sun'iy intellekt vositalari ta'sirini o'rganishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinib, tadqiqotda psixologik barqarorlikning mazmuni va tarkibiy komponentlari, shaxs-faoliyat-ijtimoiy muhit o'zaro ta'siri, raqamli muhitning psixologik xususiyatlari hamda inson-sun'iy intellekt o'zaro munosabatining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari yoritiladi. Psixologik barqarorlikni tadqiq etishda madaniy-tarixiy, faoliyat, subyekt-faoliyat, stress va koping, psixologik bardoshlilik hamda resurs yondashuvlarining metodologik imkoniyatlari asoslab berilishi orqali sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning yoshlarning kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy-psixologik holatlariga ehtimoliy ijobiy va salbiy ta'sirlarini kompleks o'rganish zarurligi ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: sun'iy intellekt, yoshlar, psixologik barqarorlik, nazariy-metodologik asoslar, ijtimoiy-psixologik omillar, raqamli muhit, inson-sun'iy intellekt munosabati, psixologik bardoshlilik, stress va koping, raqamli savodxonlik, tanqidiy fikrlash, o'zini-o'zi boshqarish.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ИНСТРУМЕНТОВ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Mazkurda yoshlarning texnikaviy yordamiga sun'iy intellekt maqola ta'sirini o'rganishning nazariy-metodologik asoslari ta'minlanib, tadqiqotda ilmiy tajribaning mazmuni va komponentlari, shaxsiy-faoliyat-ijtimoiy muhit o'zaro, jismoniy muhitning yordami hamda inson-sun'iy intellekt o'zaro munosabatining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari yoritiladi. Psixologik kasalliklarni tadqiq etishda madaniy-tarixiy, faoliyat, sub'ekt-faoliyat, stress va koping, jismoniy yoshlik va resurs vositalari metodologiyasi orqali ishlab chiqarishning kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy-psixologik jarayonlarga yordam berish va ta'sir ko'rsatadigan komplekslarini o'rganish zarur.

Ключевые слова: искусственный интеллект, молодежь, психологическая устойчивость, теоретико-методологические основы, социально-психологические факторы, цифровая среда, взаимодействие человека и искусственного интеллекта, психологическая резильентность, стресс и копинг, цифровая грамотность, критическое мышление, саморегуляция.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR STUDYING THE IMPACT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TOOLS ON THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUTH

Abstract. This article analyzes the theoretical and methodological foundations for studying the impact of artificial intelligence tools on the psychological stability of young people; it examines the essence and structural components of psychological stability, the interaction between the individual, activity, and the social environment, the psychological characteristics of the digital environment, and the socio-psychological mechanisms of human-AI interaction. By substantiating the methodological potential of cultural-historical, activity-based, subject-activity, stress and coping, resilience, and resource-based approaches, the article demonstrates the necessity of a comprehensive study regarding the potential positive and negative effects of using artificial intelligence tools on the cognitive, emotional, motivational, and socio-psychological states of youth.

Keywords: artificial intelligence, youth, psychological resilience, theoretical and methodological foundations, socio-psychological factors, digital environment, human-artificial intelligence interaction, psychological resilience, stress and coping, digital literacy, critical thinking, self-regulation.

Kirish. Jahonda kechayotgan jadal raqamli transformatsiya jarayonlari sun'iy intellekt texnologiyalarining inson hayotining deyarli barcha sohalariga kirib borishini tezlashtirmoqda. UNESCOning "Sun'iy intellekt etikasi bo'yicha tavsiyasi"da sun'iy intellekt texnologiyalarining inson tafakkuri, o'zaro munosabatlari va qaror qabul qilish

jarayonlariga ijobiy hamda salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi e'tirof etilib, inson qadr-qimmat, huquqlari, jismoniy va ruhiy farovonligini ta'minlash sun'iy intellektning rivojlantirishining asosiy tamoyillaridan biri sifatida belgilangan[1]. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan olib borilayotgan zamonaviy tadqiqotlarda esa raqamli muhit yoshlarning ruhiy salomatligi va farovonligiga murakkab hamda qarama-qarshi ta'sir ko'rsatishi, ayniqsa sun'iy intellektga asoslangan platformalarning yoshlar hayotiga kirib kelishi yangi psixologik imkoniyatlar bilan bir qatorda yangi xavflarni ham yuzaga keltirishi ta'kidlanmoqda[2].

Mamlakatda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi natijasida sun'iy intellekt vositalarining ta'lim, davlat boshqaruvi, xizmat ko'rsatish, iqtisodiyot va kundalik turmushdagi qo'llanish doirasi kengayib bormoqda. Bunday sharoitda yoshlarning sun'iy intellekt vositalaridan nafaqat samarali, balki psixologik jihatdan xavfsiz, ongli va mas'uliyatli foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek mamlakatimiz olimlari psixologiya fanida yoshlarning psixologik rivojlanishi, shaxsning ijtimoiylashuvi, emotsional-irodaviy xususiyatlari, ijtimoiy moslashuvi, shaxslararo munosabatlari va turli ijtimoiy ta'sirlar sharoitida psixologik barqarorligini ta'minlovchi omillarni o'rganishga doir muayyan ilmiy-nazariy asoslar shakllangan. Xususan, Davletshin M.G., G'oziyev E.G., Shoumarov G.B., Karimova V.M., Baratov Sh.R., Nishonova Z.T., Safayev N.S. va boshqa o'zbekistonlik psixologlarning tadqiqotlarida shaxs kamoloti, yosh davrlarining psixologik xususiyatlari, ijtimoiylashuv, shaxslararo munosabatlar, muloqot, ijtimoiy-psixologik moslashuv, o'zini o'zi boshqarish hamda shaxsning turli ijtimoiy vaziyatlardagi xulq-atvorini belgilovchi psixologik mexanizmlar tadqiq etilgan.

MDH psixologiya maktabida L.S.Vigotskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev, B.G.Ananov, V.N.Myasishchev, A.A.Bodalev, A.G.Asmolov, D.A.Leontev, S.Maddi, T.V.Kornilova va boshqalarning ilmiy qarashlarida shaxsning faoliyat va muloqot jarayonida rivojlanishi, ijtimoiy muhitning shaxs psixikasiga ta'siri, shaxslararo munosabatlar, psixologik barqarorlik va noaniqlik sharoitida qaror qabul qilish masalalari o'rganilgan.

Xorij psixologiyasida S.Maddi, A.S.Masten, M.Rutter, G.A.Bonanno, K.M.Connor, J.R.T.Davidson, C.Nass, B.Reeves, T.Ueno, Y.Sawa, Y.Kim, J.Urakami, H.Oura, K.Seaborn, T.Lintner, A.Bewersdorff, M.Hornberger, C.Nerdel, D.S.Schiff, J.Kong, J.Liu, G.Chen, C.Zhai, S.Wibowo, L.D.Li, J.Phong, M.Lampe, L.Ahmad, S.Agarwal, C.M.Fang, A.R.Liu, V.Danry, E.Lee, S.W.T.Chan, P.Pataranutaporn, P.Maes va boshqalarning tadqiqotlarida psixologik barqarorlik, psixologik bardoshlilik, sun'iy intellekt savodxonligi, AI'ga ishonch, o'ziga samaradorlik, antropomorfizatsiya, AI'dan foydalanishning kognitiv va emotsional oqibatlari hamda inson-AI o'zaro ta'siri masalalari o'rganilgan.

Avvalo, tadqiqot davomida yoshlarning sun'iy intellekt vositalaridan foydalanish xususiyatlari, foydalanish motivlari, sun'iy intellektga psixologik qaramlik, emotsional-kompensator foydalanish, kognitiv passivlik va charchoq, sun'iy intellekt savodxonligi hamda psixologik barqarorlik ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida ishlab chiqilgan mualliflik "Sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning yoshlar psixologik barqarorligiga ta'sirini aniqlash" ijtimoiy-psixologik so'rovnomasidan foydalanildi. Shuningdek, yoshlarning sun'iy intellekt sohasiga bo'lgan umumiy jalb etilganlik darajasini skrining yo'li bilan aniqlash maqsadida L.Lenkov, N.E.Rubsova, E.S.Nizamovalarning "Sun'iy intellekt sohasidagi ishtirok darajasi so'rovnomasi", A.V.Maxnach va A.I.Laktionovalarning "Yoshlarning psixologik hayotiy barqarorligini (rezilientlik darajasini) aniqlash" so'rovnomasi, N.A.Sirota va V.M.Yaltonskiylarning "Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni idrok etishning ko'p o'lchamli shkalasi" so'rovnomasi, Kimberli Yangning "Internetga qaramlik" testlaridan foydalanildi. Tadqiqotdan olingan empirik ma'lumotlarning ishonchiligi va ichki muvofiqligini aniqlashda, o'zgaruvchilar o'rtasidagi o'zaro aloqadorliklarni aniqlashda Ch.Spiromening r-rang korrelyatsiya koeffitsienti, ikki mustaqil tanlanma natijalari o'rtasidagi farqlarning statistik ahamiyatini tekshirishda Mann-Uitni U-mezoni, uch va undan ortiq mustaqil guruhlar o'rtasidagi farqlarning statistik ahamiyatini aniqlashda Kruskal-Uollis H-mezoni qo'llanildi. Yoshlarning psixologik barqarorligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillarning prognostik ahamiyatini aniqlashda regressiya tahlilidan foydalanildi. Empirik ma'lumotlarni matematik-statistik qayta ishlash IBM SPSS Statistics dasturi yordamida amalga oshirildi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati yoshlarning sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishi va psixologik barqarorligi o'rtasidagi ijtimoiy-psixologik bog'lanishlar haqidagi ilmiy tasavvurlarni kengaytirganligi bilan belgilanadi. Tadqiqotda sun'iy intellektidan foydalanishning psixologik natijalari uning konstruktiv va xavfli shakllari, AI savodxonligi va tanqidiy munosabat, o'ziga samaradorlik, emotsional o'zini boshqarish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslarining o'zaro munosabati bilan bog'liqligi empirik jihatdan asoslandi. Shuningdek, yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetakchi ijtimoiy-psixologik resurs, o'ziga samaradorlik va emotsional o'zini boshqarishning ichki regulativ resurslar, AI savodxonligi va tanqidiy munosabatning esa raqamli-kognitiv himoya resursi sifatidagi o'rni aniqlanganligi tadqiqotning ilmiy ahamiyatini belgilaydi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati yoshlarning sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishi sharoitida psixologik barqarorligini diagnostika qilish, psixologik xavf omillarini erta aniqlash hamda individual va ijtimoiy himoya resurslarini rivojlantirishga qaratilgan psixoprofilaktik va rivojlantiruvchi chora-tadbirlarni ishlab chiqishda ulardan foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi. Ishlab chiqilgan resursli-regulativ ijtimoiy-psixologik model ta'lim muassasalari psixologlari, pedagoglar, tyutorlar va yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar faoliyatida AI'dan konstruktiv foydalanishni shakllantirish, emotsional-kompensator foydalanish, psixologik qaramlik, kognitiv passivlik va ijtimoiy chekinish xavflarining oldini olishda amaliy asos sifatida qo'llanilishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalaridan oliy ta'lim muassasalarida "Ijtimoiy psixologiya", "Yosh davrlari psixologiyasi", "Kiberpsixologiya", "Shaxs psixologiyasi", "Psixologik maslahat va psixokorreksiya" fanlarini o'qitishda, yoshlarning raqamli muhitdagi psixologik xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan trening va rivojlantiruvchi dasturlarni ishlab chiqishda hamda psixologik maslahat amaliyotida foydalanish mumkin.

Shaxsning murakkab, o'zgaruvchan va noaniqlik bilan tavsiflanuvchi ijtimoiy muhit sharoitida o'z psixologik yaxlitligini saqlashi, tashqi va ichki ta'sirlarga adekvat munosabat bildira olishi hamda faoliyat samaradorligini davom ettirishi psixologiya fanining muhim tadqiqot muammolaridan biri hisoblanadi. Jamiyat taraqqiyotining har bir bosqichida insondan yangi ijtimoiy sharoitlarga moslashish, yuzaga keladigan qiyinchiliklarni konstruktiv yengib o'tish, emotsional muvozanatni saqlash va mavjud psixologik resurslardan samarali foydalanish talab etiladi. Shu jihatdan shaxsning turli stressogen, frustratsion va noaniq vaziyatlar ta'sirida o'zining funksional holati, xulq-atvori hamda faoliyatini muvofiqlashtira olish qobiliyatini ifodalovchi psixologik barqarorlik fenomenini tadqiq etish alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

Psixologik barqarorlik murakkab va ko'p komponentli psixologik hodisa bo'lib, uning mohiyatini faqat shaxsning stressga chidamliligi yoki emotsional muvozanatni saqlash xususiyati bilan chegaralash maqsadga muvofiq emas. Ushbu fenomen shaxsning o'zgaruvchan tashqi sharoitlarga moslashishi, ichki psixologik resurslarini safarbar qilishi, murakkab vaziyatlarda xulq-atvorini ongli ravishda boshqarishi, salbiy emotsional kechinmalarning destruktiv ta'sirini kamaytirishi va faoliyatning maqsadga yo'naltirilganligini saqlab qolishi bilan bog'liq integral psixologik xususiyat sifatida namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham psixologik barqarorlikni shaxsning kognitiv, emotsional, irodaviy, motivatsion va ijtimoiy-psixologik resurslari o'zaro integratsiyasi asosida shakllanuvchi tizimli xususiyat talqin qilish mumkin.

Ilmiy adabiyotlarda psixologik barqarorlikka mazmunan yaqin bo'lgan "psixologik bardoshlilik", "hayotiy bardoshlilik", "stressga chidamlilik", "emotsional barqarorlik", "psixologik moslashuv", "koping" kabi tushunchalar keng qo'llaniladi. Ushbu tushunchalar o'zaro yaqin bo'lishiga qaramay, ularning har biri shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarga munosabatining muayyan jihatini ifodalaydi.

Jumladan, psixologik bardoshlilik qiyinchiliklar va salbiy hayotiy sharoitlarda shaxsning adaptiv tizimlari orqali muvaffaqiyatli moslashishi, funksional holatini saqlashi yoki tiklashi bilan tavsiflanadi[3]. Psixologik psixologik bardoshlilik og'ir yoki potensial travmatik hodisalardan keyingi tiklanish jarayoni bilangina cheklanmay, shaxsning psixologik faoliyatini nisbatan barqaror saqlab qolish trayektoriyasi sifatida ham namoyon bo'lishi mumkin[4].

Koping esa shaxs tomonidan stressli vaziyatning kognitiv baholanishi hamda uning talablarini boshqarishga yo'naltirilgan kognitiv va xulq-atvoriy sa'y-harakatlar tizimini ifodalaydi[5]. Psixologik barqarorlik Ushbu fenomenlarning ayrim xususiyatlarini o'zida mujassamlashtirgan holda, shaxsning tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida o'z psixologik holati, xulq-atvori va faoliyatining nisbatan izchilligi hamda samaradorligini saqlash imkoniyatini ifodalovchi integral psixologik xususiyat sifatida qaralishi mumkin.

Psixologik barqarorlik muammosining ilmiy talqinlari psixologiya fanining turli nazariy yo'nalishlari doirasida shakllangan. Shaxsning tashqi muhit ta'sirlariga munosabati, faoliyat jarayonida psixik xususiyatlarning shakllanishi va insonning o'z xulq-atvorini ongli boshqarishi masalalari klassik psixologik konsepsiyalarda turli nuqtai nazarlardan izohlangan. Keyinchalik stress va coping, hayotiy bardoshlilik, psixologik bardoshlilik hamda shaxsiy resurslarga asoslangan konsepsiyalarning rivojlanishi psixologik barqarorlikni statik xususiyat emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sir natijasida namoyon bo'luvchi murakkab jarayon sifatida tushunishga olib keldi. Bunday yondashuvga ko'ra, insonning psixologik barqarorligi faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki u faoliyat yuritayotgan ijtimoiy muhit, mavjud ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, shaxsiy tajriba va vaziyatni kognitiv baholash xususiyatlari bilan ham belgilanadi.

Ayniqsa, yoshlar psixologik barqarorligini o'rganishda ushbu fenomenning dinamik xususiyatini hisobga olish muhimdir. Yoshlik davri shaxsning mustaqil hayotiy pozitsiyasi shakllanishi, ijtimoiy rollarning kengayishi, kasbiy va ta'limiy maqsadlarning belgilanishi, shaxslararo munosabatlarning yangi bosqichga ko'tarilishi hamda mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu davrda shaxs bir vaqtning o'zida turli ijtimoiy talablar, axborot oqimi, muvaffaqiyatga erishish zarurati, kasbiy noaniqlik va ijtimoiy baholanish bilan bog'liq psixologik bosimlarga duch kelishi mumkin. Bunday sharoitlarda psixologik barqarorlik yoshlarning nafaqat qiyinchiliklarga bardosh berishini, balki o'z imkoniyatlarini safarbar qilishi, mustaqil qaror qabul qilishi, ijtimoiy munosabatlarni saqlashi va o'z faoliyatini konstruktiv tashkil eta olishini ta'minlovchi muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa sifatida zamonaviy raqamli muhit yoshlarning ijtimoiylashuvi va psixologik barqarorligi shakllanadigan yangi ijtimoiy-psixologik makonga aylanganligi aniqlandi. Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt vositalarining psixologik oqibatlarini faqat ulardan foydalanish chastotasi yoki davomiyligi bilan izohlash yetarli emas. Ularning ta'siri foydalanish motivi, maqsadi, yoshning raqamli va sun'iy intellekt savodxonligi, o'ziga samaradorligi, emotsional o'zini boshqarish xususiyatlari va mavjud ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimiga bog'liq holda turlicha namoyon bo'ladi. Shu sababli sun'iy intellekt vositalari yoshlar psixologik barqarorligiga bevosita va bir tomonlama ta'sir etuvchi omil emas, balki ta'siri shaxsning individual va ijtimoiy-psixologik xususiyatlari orqali vositalanadigan zamonaviy tashqi omil sifatida qaralishi lozim.

Xorijiy zamonaviy tadqiqotlar sun'iy intellekt vositalaridan foydalanishning yoshlar psixologik barqarorligiga ta'siri ikki yo'nalishda namoyon bo'lishi mumkinligini ko'rsatdi. Sun'iy intellektdan bilim olish, muammoni tahlil qilish, muqobil yechimlarni izlash va faoliyat samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi yordamchi vosita sifatida konstruktiv foydalanish AI savodxonligi, o'ziga samaradorlik, mustaqil faoliyat va adaptiv imkoniyatlarni qo'llab-quvvatlashi mumkin. Aksincha, sun'iy intellektga haddan tashqari tayanish, tayyor javoblarni tanqidiy tekshirmasdan qabul qilish, emotsional tasalli yoki real insoniy muloqot o'rnini bosuvchi vosita sifatida foydalanish psixologik bog'lanish, kognitiv passivlik, kognitiv charchoq, antropomorfizatsiya va ijtimoiy chekinish xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu asosda sun'iy intellekt ta'sirini "konstruktiv foydalanish – psixologik resurslarning kuchayishi" va "destruktiv foydalanish – psixologik xavf omillarining

kuchayishi" kabi ikki parallel mexanizm orqali tushuntirish mumkin.

Foydalanilga adabiyotlar ro'yxati.

Sun'iy intellekt etikasi bo'yicha tavsiya. YuNESKO. 2022

Yoshlarning ruhiy salomatligi va farovonligiga ta'sir etuvchi raqamli omillarni hal etish: siyosat bo'yicha axborotnoma. JSST. 2025

Masten A.S. Oddiy sehr: Rivojlanish jarayonidagi chidamlilik mexanizmlari // American Psychologist. – 2001. – 56-jild. – № 3. – 227-238-betlar.

Bonanno G.A. Yo'qotish, travma va inson chidamliligi: O'ta og'ir voqealardan so'ng hayotni davom ettirish va rivojlanish borasidagi insoniy salohiyatni yetarlicha baholamaganmizmi? // American Psychologist. – 2004. – 59-jild. – № 1. – 20-28-betlar.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, baholash va yengish (Stress, Appraisal, and Coping). – Nyu-York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 bet.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Sun'iy intellekt etikasi bo'yicha tavsiya. YuNESKO. 2022

[2] Yoshlarning ruhiy salomatligi va farovonligiga ta'sir etuvchi raqamli omillarni hal etish: siyosat bo'yicha axborotnoma. JSST. 2025

[3] Masten A.S. Oddiy sehr: Rivojlanish jarayonidagi chidamlilik mexanizmlari // American Psychologist. – 2001. – 56-jild. – № 3. – 227-238-betlar.

[4] Bonanno G.A. Yo'qotish, travma va inson chidamliligi: O'ta og'ir voqealardan so'ng hayotni davom ettirish va rivojlanish borasidagi insoniy salohiyatni yetarlicha baholamaganmizmi? // American Psychologist. – 2004. – 59-jild. – № 1. – 20-28-betlar

[5] Lazarus R.S., Folkman S. Stress, baholash va yengish (Stress, Appraisal, and Coping). – Nyu-York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 bet