



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

RAMAZONOV JAHONGIR

JALOLOVICH<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Buxoro davlat universiteti tayanch doktoranti [ramazonov2020@mail.ru](mailto:ramazonov2020@mail.ru)

## TALABA-YOSHLARDA O'ZINI O'ZI IDORA QILISHNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

### Annotatsiya

Mazkur maqolada o'zini o'zi idora qilish ijtimoiy-psixologik fenomenini, refleksiv mexanizm, o'zini o'zi idora qilish motivatsiyasi shakllanishi, o'zini o'zi boshqarish va takomillashtirish, o'zini o'zi qo'lga olish, o'zini o'zi tarbiyalashning ijtimoiy psixologik xususiyatlari xususidagi nazariy hamda amaliy masalalari yoritilgan.

**Tayanch so'zlar:** o'zini o'zi idora qilish, refleksiv mexanizm, motivatsiyasi, reflektor, ruhiy holatlar, ruhiy jarayonlar, xulq-atvor, transformatsiya, ijtimoiy munosabatlar.

### Аннотация

В статье рассматриваются теоретические и практические вопросы социально-психологического феномена самоуправления, рефлексивного механизма, формирования мотивации самоуправления, самоуправления и

совершенствования, самоконтроля, социально-психологических особенностей самоуправления. образование с подсветкой.

**Ключевые слова:** самоуправление, рефлексивный механизм, мотивация, рефлексор, психические состояния, психические процессы, поведение, трансформация, социальные отношения.

#### *Annotation*

This article deals with the theoretical and practical issues of the socio-psychological phenomenon of self-government, the reflexive mechanism, the formation of self-government motivation, self-management and improvement, self-control, social psychological features of self-education illuminated.

**Keywords:** self-management, reflexive mechanism, motivation, reflector, mental states, mental processes, behavior, transformation, social relations.

**Kirish (Introduction).** Hozirgi vaqtda rivojlanib borayotgan ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, hayotning yuqori sur'at bilan o'sib borishi, shaharlarda aholi sonining ko'payishi, shaxsga ta'sir etayotgan turli informatsiyalar hissiy zo'riqlarning oshishiga olib keladi, bu insonda tashvish-xavotir va salbiy ruhiy holatlarining ortishi bilan birga keladi, bu esa inson harakatlarini boshqarish, ularning rivojlanishini idora qilish, tashqi ta'sir, ichki holat va xulq-atvor shakllari o'rtasida muvozanatni o'rnatishda o'z aksini topadi. Bu jarayon, ayniqsa, talaba-yoshlarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib, qo'zg'aluvchanlik, impulsivlik, o'z xatti-harakatlarini idora qilaolmaslik bilan ajralib turadigan va tajovuzkor harakatlarni sodir etadigan talaba-yoshlar uchun taaluqlidir. Demak, talaba-yoshlardagi psixik holatlarni idora qilish va shakllantirish uchun tashkiliy maqsadli psixologik - pedagogik faoliyatga extiyoj bor, chunki insonning o'z holatini nazorat qilaolishi, turli vaziyatlarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyati shaxsiy yetuklikning muhim ko'rsatkichi bo'lib, u asosan hayot jarayonidagi muvaffaqiyatni belgilaydi.

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review).** Talabachilarning psixik holatlarini o'zini o'zi idora qilishni shakllantirishni amalga oshirish uchun avvalo "shakllanish" tushunchasini ochib berish kerak. Psixologiyada "shakllanish"ni, odatda, uning tarkibida muayyan ijtimoiy-psixologik fazilatlar va xulq-atvor shakllari tizimini yaratish maqsadida, o'z vaqtida joylashtirilgan insonga ijtimoiy ta'sir etish texnikasi va usullaridan foydalanish deb tushuniladi [1].

Zamonaviy psixologiya fani uchun psixologik mexanizm konsepsiyasini ishlab chiqish juda ham muhim. Psixologiya lug'atida "mexanizm" uni harakatga undovchi mashinaning ichki tuzilishi sifatida talqin etiladi [2].

Psixologiyada psixologik mexanizmlarni o'rganishda ko'plab yondashuvlar mavjud. Masalan, A.B. Brushlinskiy "inson psixikasiga tarixiy yondashuvda aqliy faoliyatning mexanizmlarining o'ziga xos talqinini belgilashi kerak" deya ta'kidlaydi. [3].

"Mexanizm" atamasi B.M. Teplov ilmiy asarlarida o'zgacha talqin qilinadi. U psixologiyada obyektiv metod talabini tavsiflovchi bevosita psixik jarayonlarni ilmiy izohlash uchun aks ettirish jarayonining mexanizmlarini o'rganish kerakligini aytadi. L.I. Ansiferova psixologik mexanizmlarni o'rganishni psixik hayot dinamikasini o'rganish bilan bog'laydi. Muallif ta'kidlashicha, "psixologik mexanizmlar shaxsni konvertatsiya qilish, tashkil qilish yo'llari sifatida ishlaydi, chunki ular real yoki ruhiy o'zgarishlarning mexanizmlari, shaxsning jamiyat bilan, umuman olam bilan aloqasidir ". L.I. Ansiferova psixologik mexanizmlar - bu "shaxsni psixologik tuzilishida mustahkamlanib qolgan, uni o'zgartirishning funksional usullari, buning natijasida turli xil psixologik neoplazmalar paydo bo'ladi, shaxsiy tizimni tashkil etish darajasi oshadi yoki pasayadi va uning ishlash tartibi o'zgaradi", deb hisoblaydi [4].

Mexanizmlarni o'rganish va tavsiflash, A.A.Bodalevning so'zlariga ko'ra, psixikada nimadan, qachon va qanday ketma-ketlikda paydo bo'ladi degan savolga javob berishga imkon beradigan hodisalarni tasvirlashni anglatadi. Bunga muvofiq, o'zini-o'zi idora qilish jarayonining mohiyati boshqariladigan qiymatni belgilangan

qiymat bilan taqqoslashdan iborat bo'lib, nomuvofiqlik bo'lsa, boshqaruv ob'ekti boshqariladigan qiymatni tiklaydigan effekt oladi [5].

Rus olimi V.G. Leontev psixologik mexanizmlar "bu bir yoki bir nechta motivlar bilan ifodalangan faoliyatni boshqa motivlar bilan ifoda etilgan talab qilinadigan faoliyatga aylantirish va shakllantirish uchun mo'ljallangan psixik hodisalar tizimidir" deya ta'riflaydi. Bundan tashqari, olim umumlashtirilgan shaklda psixologik mexanizmni insonni muayyan xulq-atvori va faoliyatiga maqsadli va murakkab turtki berishning psixofiziologik, psixik va ijtimoiy shartlari tizimi sifatida ko'rib chiqadi [6].

Demak, psixologik mexanizmlarni inson faoliyatining turli shakllari va uning ruhiy holatlarini idora qilish, boshqarish vositasi deb hisoblash mumkin.

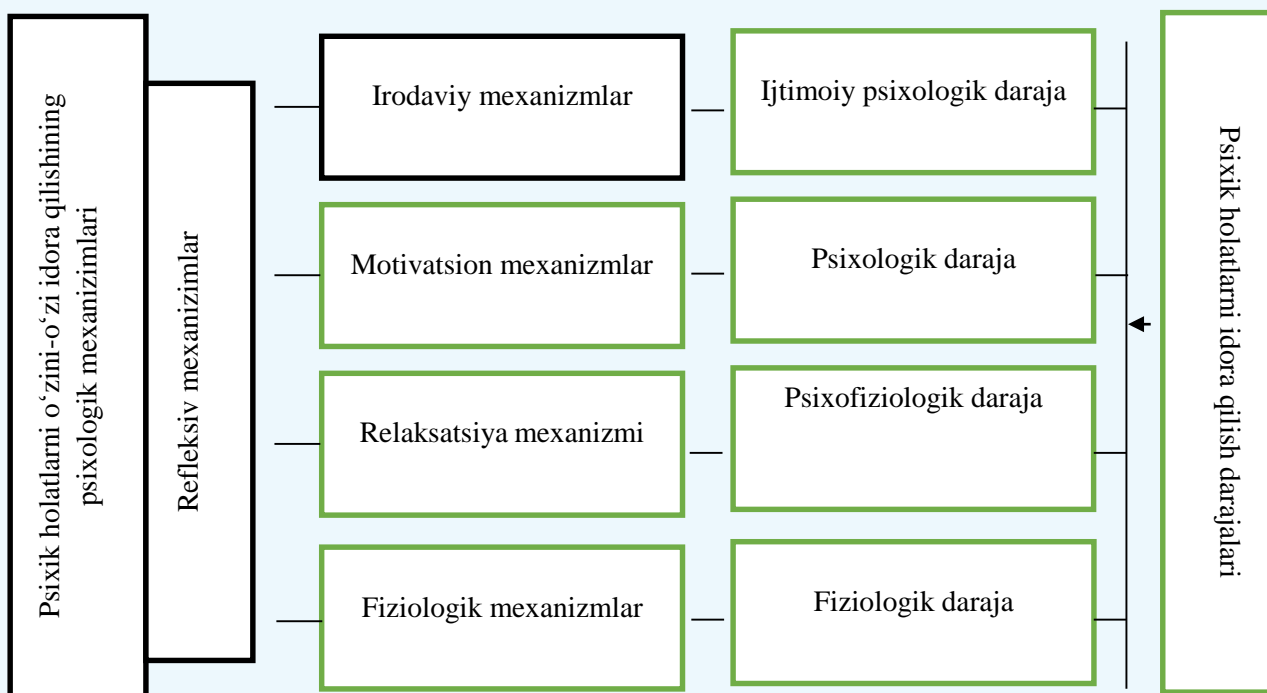
Psixologik mexanizmga bo'lgan ilmiy qarashlarni xilma-xilligi va ko'pligiga qaramay, odatda fanning har qanday sohasida "mexanizm" bu hodisaning mohiyatini batafsil ochib berish sifatida tushuniladi. "Biron bir narsaning mexanizmini ochib berish uning ichki tuzilishiga kirib borishni, yaxlit qismlarning yoki elementlarning o'zaro anglashni va shu orqali obyekt (jarayon) mohiyatini, uning zaruriy davomiyligini va muayyan sharoitlardan muqarrar ravishda paydo bo'lishini anglash va tushuntirishni anglatadi" [7]. Demak, ilm-fanning barcha sohalarida turli xil hodisalar mexanizmlarini tekshirishning ulkan nazariy va amaliy ahamiyatini ochib beradi.

Psixologik mexanizmlarni o'rganayotganda, ular umumlashtirish va har xil konkretlash darajalari, o'zaro ta'sirning ichki va tashqi tomonlarini aks etishi, shuningdek, inson faoliyati va xulq-atvorini ta'minlaydigan psixologik tizimning ko'plab bo'g'inlarining o'zaro bog'liqligini aks ettirish bilan tavsiflanganligini ta'kidlash lozim. Ulardan ba'zilari ma'lum bir vaziyatda insonning faolligini ta'minlashga qodir, boshqalari ko'proq umumlashtirilgan, bu jarayonni turli sharoit va vaziyatlarda ta'minlashga qodir. Bunday mexanizmlar umumlashtirilgan deb nomlanadi. Shu bilan birga, V.G Leontevning so'zlariga ko'ra bu shaxsning kompensatsion imkoniyatlarini yaratadigan faoliyatni rivojlantirishga qodir bo'lgan bitta mexanizm emas, balki tizimdir [8].

Shuni ta'kidlash kerakki, har qanday mexanizmning harakati uning mohiyatini va asosiy xususiyatlarini ifodalovchi u yoki bu prinsipga asoslanadi. Ong va faoliyat birligi prinsipiga asoslanib, faoliyatni idora qilish bir qator mexanizmlarini aniqlagan. Psixologik adabiyotlarni tahlil qilish asosida biz psixologik mexanizmning quyidagi ta'rifini asos qilib olamiz: psixologik mexanizmning bu faoliyatni o'zgartirish va shakllantirishga mo'ljallangan usullar to'plami, natijasidir.

Optimal holatlar ma'lum sharoitlarda psixologik moslashish uchun ichki sharoitlarning mavjudligi bilan bog'liq. Ruhiiy muvozanatni buzgan tashqi va ichki ta'sirlar natijasida vujudga kelgan hayajon dinamik muvozanat mexanizmi [9] bilan neytrallashadi, ya'ni muvozanatlashadi. Shunday qilib, ruhiy holatlarni o'zini o'zi idora qilishning maqsadi hissiy qo'zg'alishni kamaytirish (oshirish) emas, balki uni yuqori darajaga ko'tarish hisoblanadi.

**Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology).** Psixologik adabiyotlarni o'rganish bu yoki boshqa hodisaning rivojlanishini ta'minlaydigan juda ko'p turli xil psixologik mexanizmlar mavjud degan xulosaga kelishimizga imkon beradi. Bizning tadqiqotimiz doirasida mutaxassislar irodali tartibga solish mexanizmini (Lange N.N), o'z-o'zidan paydo bo'ladigan faoliyatni (Suxobskaya G.S.), og'zaki mexanizmi (Girka L.D.), refleksiv (Artyuxova T.Y., Mirziev I.X., Savinkina) ni aniqlaydilar. Psixologik mexanizmlarning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, biz talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini-o'zi idora qilishni shakllantirishga samarali hissa qo'shadigan fiziologik mexanizm, relaksiya mexanizmi, refleksiv, motivatsion va irodali mexanizmlarni aniqladik. (7-rasmga qarang).



**Rasm: 1.** Psixik holatlarni idora qilish modeli.

Ushbu modelda asosiy, umumlashtirilgan vazifasi refleksiv mexanizm bajaradi, chunki uning funksiyalari asosida talaba-yoshlarning hissiy barqarorligi va beqarorlik sifatlari optimallashtiriladi ya'ni normal holatga keltirishga erishiladi.

Bizning fikrimizcha, fiziologik mexanizmning mazmuni dominant fokusning ishlashi orqali aniqlanishi mumkin. Dominant butun organizmni bir butunga birlashtiradi, tashqi sharoitlarga faol selektiv moslashishni va natijada psixologik tayyorgarlikni saqlashni ta'minlaydi. Dominant diqqat markazida yangi vaqtinchalik aloqalar osonroq shakllanadi.

**Tahlil va natijalar (Analysis and results).** Shunday qilib, psixik holatni o'zini o'zi idora qilishning fiziologik mexanizmi deganda, biz psixik holatlarni o'zgartirish bilan bog'liq kelajakdagi faoliyat uchun organizmni va uning barcha tizimlarini (nafas olish, yurak-qon tomir, mushak, endokrin va boshqalarni) sozlashni ta'minlaydigan tayyorlik mexanizmini tushunamiz.

Demak, talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini o'zi idora qilish tuzilishining fiziologik darajasi, shu jumladan neyrofiziologik xususiyatlar, morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar, fiziologik funksiyalarning siljishi, o'smir tanasining hayotning o'ziga xos sharoitlarini har tomonlama tahlil qilish asosida



keyingi harakatlar va xatti-harakatlarni yetarlicha bashorat qilish ichki qobiliyati shaklida ifodalanishi mumkin.

Talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini o'zi idora qilish biologik shartli fiziologik mexanizmi o'zini o'zi boshqarishning yuqori, ijtimoiy shartli, ongli shakllari tizimiga "qo'shib", xulq-atvor motivlariga ta'sir o'tkazish qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy kuchaytirishga qaratilgan tadbirlar va aqliy salomatlik, bilim jarayonlarini tuzatish va rivojlantirishdan iboratdir.

Irodaviy sifatlar – bu qiyinchiliklarni yengishda shakllanadigan xarakter bilan bog'liq aniq vaziyatlarda namoyon bo'luvchi va shaxs xususiyatlariga aylangan irodaviy boshqaruvning o'ziga xos jihatidir.

Irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishi faqat inson motivlari bilangina emas, uning qadriyatlarini, ustanovkalari, nerv tizimida namoyon bo'luvchi tug'ma xususiyatlar bilan ham bog'liqligini ta'kidlash joizdir. Ayniqsa, qo'rquv holati nerv tizimi kuchsiz, tormozlanish qo'zg'aluvchanlikdan ustun bo'lgan insonlarda bu aloqadorlik yorqin namoyon bo'ladi. Shu sababdan ularning dadil harakat qilishi qiyinroq kechadi.

Navbatdagi talaba-yoshlar psixik holatini idora qilishda ta'sir etadigan psixofiziologik mexaniz bu – relaksatsiyadir.

Relaksatsiya (lot. *relaxatio* — kuchsizlanish) — termodinamik muvozanat holatidan chiqarilgan makroskopik tizimning o'z-o'zidan avvalgi holatiga qaytish jarayoni. Tizimning muvozanat holatiga ovtish jarayoni ma'lum tezlikda sodir bo'lib, bu tezlik faqat termodinamik parametrlar (bosim, tembr va b.) gagina emas, tizimning mikroskopik xarakteristikalariga, xususan, tizimni tashkil etuvchi zarralarning o'zaro ta'sirlashishlariga ham bog'liqdir. O'zaro ta'sirlashish ko'p jihatdan zarralarning erkin yugurish yo'li va erkin yugurish vaqtiga bog'liq. Hamma Relaksatsiya jarayonlari muvozanatsiz jarayonlardan iborat bo'lib, entropiyaning ortib borishi kuzatiladi va kinetika bu jarayonlarni to'la o'rganadi.

Inson ichki organlarining faoliyati o'z funksiyalarini ma'lum darajada mustaqil ravishda bajaradigan avtonom asab tizimi tomonidan tartibga solinishi va shuningdek, salbiy hissiy reaksiyalar har doim skelet mushaklarining taranglashishi

va tegishli vegetativ-qon tomir siljishlari bilan birga bo'lganligi sababli, relaksiya mexanizmining mohiyati mushaklarning ixtiyoriy bo'shshishi neyro-emotsional stressning pasayishi bilan birga bo'lishidan iborat. Shunga asoslanib, relaksiya mexanizmi psixofiziologik darajada ruhiy holatlarni o'z-o'zini boshqarishga yordam berishi mumkin deb taxmin qilish mumkin.

G.SH. Gabdreeva fikricha ichki organlarning beixtiyor faoliyati va ruhiy holatiga ta'sir qilishning yana bir usuli bu mushaklarning to'liq bo'shshishiga erishishidir. Mushaklarning bo'shshishi har doim ijobiy his-tuyg'ular, dam olish, quvonch va vazminlik ko'rsatkichi bo'lishi xarakterlidir. Bundan tashqari, relaksatsiya mexanizmi mushaklarning chuqur bo'shshishini keltirib chiqaradi, bu esa ichki organlarda kuzatiladigan o'zgarishlar bilan birga salbiy his-tuyg'ularni susaytirishi yoki hatto to'xtatishi mumkin. G.SH. Gabdreeva, vaqt yetishmasligi, mehnatevarlik, hissiyotlarning tashqi ko'rinishini cheklash zarurati insonda ixtiyoriy yengillik va doimiy mushaklarning gipertonikligi ko'rinishini yo'qotish shartlarini yaratadi.

Relaksiya mexanizmining faollashishi umumiy faollashuv darajasini pasaytiradi va himoya hissiyotlarini paydo bo'lishini susaytiradi (tashvish-xavotir, g'azab va boshqalar). Bu holat ijobiy his-tuyg'ularni, tinchlik, qoniqish tuyg'ularini yaratishga hissa qo'shadi.

Talaba-yoshlarning relaksatsiya mexanizmi avtonom reaksiyalar, psixomotorikaning o'zgarishi, sezgirligi bilan tavsiflangan aqliy holatlarini psixofiziologik darajasida o'zini o'zi idora qilishning psixofiziologik darajasida samarali ishlaydi. Relaksatsiya mexanizmi ma'lum bir avtonom funksiyalarni, ruhiy holatlarni va jarayonlarni idora qilish yordam beradi, mushaklar va qon tomirlarining ohangini o'zgartiradi va ba'zi ruhiy jarayonlarning dinamikasiga ta'sir qiladi. Natijada, talaba-yoshlarning tananing fiziologik funksiyalariga, farovonligiga, ruhiy jarayonlarning hushyorligi va faolligi oshiriladi.

Psixofiziologik darajada L.B. Zabelova, T.V. Sbatseva, G.Eyzensk va boshqalarning tadqiqotlari asosida o'zini o'zi idora qilishning ikkita asosiy psixofiziologik xususiyatlarini ajratib ko'rsatadilar: 1) Insonning tashqi yoki ichki



dunyoga yoʻnalishi (ekstraversiya - intersionallik); 2) Emotsional reaktivlikning past yoki yuqori darajasi (emotsional barqarorlik - nevrotizm). Relaksatsiya mexanizmining harakati, oʻsmirlarda ruhiy holatni oʻzgartirishga turtki boʻladi, yaʼni bu mexanizmning harakati, motivatsiya mexanizmi bilan oʻzaro bogʻliqlikda ortadi.

Ixtiyoriy mexanizmning samaradorligi xulq-atvor reaksiyalarining kuchli va kuchsiz stimullarga yetarliligi, faoliyatning sifat va miqdoriy koʻrsatkichlari va ish qobiliyatini optimallashtirish, shaxsning faoliyatga va boshqalarga ijobiy munosabatida namoyon boʻladi. Bundan tashqari, irodaviy mexanizm tufayli talaba-yoshlarda gʻazab, bezovtalik, xijolat, norozilik, qaygʻu, umidsizlik, u yoki bu faoliyatni toʻgʻri amalga oshirish qobiliyatidagi noaniqlik va hokazo holatlarini yengib oʻtish mumkin. SHunday qilib, adabiyotlarning nazariy tahliliga asoslanib, talaba-yoshlarning psixik holatini oʻzini oʻzi idora qilishning asosiy mexanizmlari relaksiya mexanizmi, fiziologik mexanizm (bu mexanizmlar tashxis qoʻyish murakkabligi sababli eksperimental ravishda oʻrganilmaydi), motivatsion, irodali va refleksiv mexanizmlarga boʻlinadi.

**Xulosa va takliflar (Conclusion/Recommendations).** Talaba-yoshlarning psixik holatini oʻzini oʻzi idora qilishning psixologik mexanizmlari toʻgʻrisida barcha yuqorida aytib oʻtilganlarni umumlashtirib, ikkinchi bobda quyidagi xulosalarni shakllantirishimiz mumkin:

1. Talaba-yoshlarning psixik holatlarini oʻzini oʻzi idora qilish - bu ruhiy holatlarni ongli ravishda oʻzini oʻzi idora qilish tizimining shakllanmaganligi, egiluvchanlikka qodir emasligi bilan namoyon boʻladigan, psixik holatlarini ataylab oʻzgartirish, maqsadida oʻzini ongli ravishda taʼsir qilish jarayoni hisoblanadi.

2. Ruhiy holatlarni oʻzini oʻzi idora qilishning asosiy xususiyatlari bu maqsadga muvofiqlik, yaxlitlik, onglilik, ruhiy holatlarning barqarorligini taʼminlash qobiliyati, psixik holatlarga taʼsir qilishdir.

3. Talaba-yoshlarning psixik holatlarini oʻzini oʻzi idora qilishni tashkil etish toʻrtta asosiy psixologik mexanizmlar darajasida amalga oshiriladi: fiziologik, psixofiziologik, psixologik, ijtimoiy-psixologik, bu psixik hodisalar, ruhiy

holatlarning o'zini o'zi idora qilish va o'zgarishini ta'minlaydigan funksional usullardir. Talaba-yoshlarda psixik holatlarning o'zini o'zi idora qilishini shakllantirishning asosiy mexanizmlari fiziologik, relaksatsiya, refleksiv, motivatsion, iroda mexanizmlaridir. Ushbu mexanizmlar o'zaro bog'liq bo'lib, ular birlashtirilganda samaradorligi oshadi. Biz aniqlagan barcha mexanizmlar bilan bog'liq bo'lgan refleksiv mexanizm o'zini o'zi idora qilishning asosiy, umumlashtirilgan mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.

4. Talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini o'zi idora qilish konsepsiyasiga asoslanib, o'zini o'zi idora qilishning har bir darajasida o'ziga xos asosiy mexanizm funksiyalari mavjud. Fiziologik darajada bu psixik holatni o'zgartirish bilan bog'liq kelajakdagi faoliyat uchun tanani va uning barcha tizimlarini (nafas olish, yurak-qon tomir, mushak, endokrin va boshqalarni) sozlashni ta'minlashga qaratilgan mexanizmdir. Psixofiziologik darajada - relaksatsiya mexanizmi, bu holatni o'zgartirishga qaratilgan neyro-emotsional stressning pasayishi bilan birga, mushaklarning ixtiyoriy bo'shashishi jarayonida psixik holatni optimallashtirish jarayoni hisoblanadi. Ijtimoiy-psixologik darajada irodaviy mexanizm asosiy mexanizm vazifasini bajaradi (psixik holatlarni idora qilish va o'zgartirishga qaratilgan harakatlarning qo'shimcha ma'nosini o'zgartirish va yaratish sifatida). Barcha hosilalar mexanizmlari bilan bog'liq bo'lgan asosiy refleksiv mexanizm (talaba-yoshlarning aqliy harakatlari va holatlarini o'z-o'zini bilishi, ularni qayta ko'rib chiqish va idora qilish, shuningdek, ushbu holatlarni o'zgartirishga qaratilgan aqliy hodisalar majmui sifatida qaraladi.

#### ADABIYOTLAR:

1. Денисовская, Т.М. К проблеме развития личности [Текст] / Т.М. Денисовская И Психологический журнал. -1981.- Т. 2. - № 6. - С. 37 -43.
2. Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов. - М.: Изд-во «Русский язык», 1987. - 944 с.
3. Бруишинский, А.В. Культурно-историческая теория мышления [Текст] / А.В.Бругшинский. - М.: Высшая школа, 1968.- 187с.



4. Анцыферова, Л.Н К психологии личности как развивающейся системы [Текст] / Л.Н. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. - М.: МГУ, 1981. -С. 3-18.
5. Бодалев, А.А. Личность и общение. Избранные труды [Текст] / А.А. Бодалев. -М.: Педагогика, 1983.- 271 с.
6. Леонтьев, В.Г. Психологические механизмы мотивации [Текст] / В.Г. Леонтьев. - Новосибирск : НГПИ, 1992. - 216 с.
7. Бойко,- Е.И. Механизмы умственной деятельности (Динамические временные связи) [Текст] / Е.И. Бойко. - М.: Педагогика, 1976. - 248 с.
8. Антилогова, Л.Н. Психологические механизмы развития нравственного сознания личности. Монография [Текст] / Л.Н. Антилогова. - Омск : ОмГПУ, - 1999.-184 с. .
9. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием [Текст] / Г.Ш.Габдреева. - Казань : Изд-во КГУ, 1981. - 64 с.