



Diyora ABDUG'ANIYEVA,

O'zbekiston xalqaro islom akademiyasi tayanch doktoranti

E-mail: abduvaniyevadiyora2@gmail.com

O'zXIA dotsenti, psixol.f.d M.Akramov taqrizi asosida

DESTRUCTIVE EMOTIONAL STATES AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Annotation

Emotional states are mental states that arise in the process of life activity of a subject and determine not only the level of information-energy exchange (as functional states), but also the direction of behaviour. Emotions are one of the main mechanisms of regulation of the functional state of the organism and personality activity. In psychology there are descriptions and studies of a number of strong, deep emotional states: sadness, affect, despair, anxiety, aggression, fear, panic, apathy and others. Such destructive emotional states are experiences related to the violation of needs satisfaction, arising due to the imbalance of individual perception of a difficult life situation, the process of personal adaptation. The main purpose of this article is to analyse destructive emotional states as a psychological phenomenon.

Key words: Personality, emotion, disruptive emotional states, emotional disturbance, emotional component, anxiety, frustration, aggression, rigidity.

ДЕСТРУКТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Аннотация

Эмоциональные состояния - психические состояния, которые возникают в процессе жизнедеятельности субъекта и определяют не только уровень информационно-энергетического обмена (как функциональные состояния), но и направленность поведения. Эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности личности. В психологии имеются описания и исследования ряда сильных, глубоких эмоциональных состояний: грусти, аффекта, отчаяния, тревоги, агрессии, страха, паники, апатии и др. Подобные деструктивные эмоциональные состояния представляют собой переживания, связанные с нарушением удовлетворения потребностей, возникающие вследствие дисбаланса индивидуального восприятия сложной жизненной ситуации, процесса личностной адаптации. Основная цель данной статьи – проанализировать деструктивные эмоциональные состояния как психологический феномен.

Ключевые слова: Личность, эмоции, деструктивные эмоциональные состояния, эмоциональное нарушение, эмоциональный компонент, тревога, фрустрация, агрессия, ригидность.

DESTRUKTIV EMOTSIONAL HOLATLAR – PSIXOLOGIK FENOMEN SIFATIDA

Аннотация

Emotsional-psixik holatlar hayotiy faoliyat davomida paydo bo'lib, nafaqat, axborot-energiya (funktional holat) almashuvi, balki xulq-atvor yo'nalishini ham belgilaydi. Emotsiyalar organizmning funktsional holatini va shaxs faoliyatini tartibga solishning asosiy mexanizmlaridan biridir. Psixologiyada bir qator kuchli, chuqur emotsional holatlarga oid tavsif va tadqiqotlar mavjud: qayg'u, affekt, umidsizlik, tashvish, tajovuz, qo'rquv, vahima, apatiya va boshqalar. Bu kabi destruktiv emotsional holatlar – murakkab hayotiy vaziyatni individual idrok etish, shaxsiy moslashish jarayonining mutanosib kelmasligi natijasida yuzaga keladigan ehtiyojlarni qondirishning buzilishi bilan bog'liq tajribadir. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi – destruktiv emotsional holatlarni psixologik fenomen sifatida tahlil etishdan iborat.

Kalit so'zlar: Shaxs, emotsiyalar, destruktiv emotsional holatlar, emotsional buzilish, emotsional komponent, xavotirlanish, frustratsiya, agressiya, rigidlik.

Kirish. Psixologiyada bir qator kuchli, chuqur emotsional holatlarga oid tavsif va tadqiqotlar mavjud: qayg'u, affekt, umidsizlik, tashvish, tajovuz, qo'rquv, vahima, apatiya va boshqalar. Ushbu emotsional holatlar ko'pincha shaxs ongining faoliyatiga va muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir qiladi, shuning uchun ular destruktiv emotsional holatlar sifatida tasniflanadi.

Destruktiv emotsional holat – bu qiyin hayotiy vaziyatni individual idrok etish, shaxsiy moslashish jarayonining mutanosib kelmasligi natijasida yuzaga keladigan ehtiyojlarni qondirishning buzilishi tajribasidir. Destruktiv emotsional holatlar nevrotik, psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga, shuningdek, shaxs xususiyatlarida ham ma'lum bir o'zgarishlarga olib kelishi mumkin [1].

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi – destruktiv emotsional holatlarni psixologik fenomen sifatida tahlil etishdan iborat. Olimlar tomonidan turli psixik jarayonlarni izohlash maqsadida “destruktivlik” atamasi faol qo'llanilishiga qaramay, tahlil etilgan ilmiy adabiyotlarda “Destruktiv emotsional holatlar” tushunchasi mavjud emas edi. Shunday qilib, “destruktiv emotsional holatlar” haqidagi ma'lumotlarning yetishmasligi va uni emotsional holatlarga nisbatan qo'llash ehtiyojidan kelib chiqib, tushunchani ilmiy asoslash zarurati ortadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Klassik psixologik adabiyotlarda destruktiv emotsional holatlar emotsional farovonlik yetishmasligi, murakkab yechimli shaxsiy nizolar va boshqaruv malakalarining yetarli darajada rivojlanmaganligi fonida yuzaga keladigan salbiy holat hisoblanadi [2]. Emotsional buzilishlarning o'ziga xosligi temperament xarakteristikasi, xavotirlanish darajasi, ijtimoiy tajriba (A.Adler, I.M. Balinskiy, A.I. Zaxarov, D.N. Isayev, A.M. Prioxan, I.A. Sikorskiy va boshqalar) bilan belgilanadi [3]. Bugungi kunga qadar destruktiv emotsional holatlarning qonuniyatlari va xususiyatlarini o'rganish uchun barcha zaruriy nazariy shartlar yaratilgan. Emotsiyalarning kelib chiqishi va rivojlanishi, ularning filogenezdagi roli aniqlangan (P.Bard, Ch.Darvin, U.Jeyms, U.Kennon, E.Klappared, K.Lange, I.P. Pavlov, R.Plutchik, P.V. Simonov va boshqalar), emotsional komponentlarning fenomenologiyasi ishlab chiqilgan (P.K. Anoxin, V.K. Vilyunas, N.V. Viyt, J.Godfrua, B.I. Dodonov, K.Izard, N.D. Levitov, A.N. Leontyev, V.N. Myasishev, V.N. Nebilitsin, A.S. Puni, S.L. Rubinshteyn, I.M. Sechenov, P.M. Yakobson va boshqalar).

Rus psixologiyasida emotsional hodisalarga oid g'oyalari psixikaning rivojlanishiga nisbatan madaniy-tarixiy va faoliyatga asoslangan yondashuvlar doirasida rivojlangan. Shu nuqtai nazardan qaraganda, emotsional sohaning rivojlanishi ijtimoiy

tajribani ichkilashtirish natijasi sifatida, yuqori psixik funksiyalarning shakllanish qonuniyatlariga muvofiq yuzaga keladi (L.S. Vigotskiy, A.V. Zaporjets, A.N. Leontev, P.M. Yakobson va boshqalar).

P.K. Anoxin, N.V. Vitt, B.L. Dodonov, A.G. Kovalev, V.N. Myasishev, V.D. Nebilitsin, Y.I. Rogov, S.L. Rubinshteyn va boshqalarning tadqiqotlarida emotsional sohaning o'ziga xosliklari va eng muhim xususiyatlari muhokama qilinadi. P.K. Anoxin emotsional holatlarning yaxlitligi, boshqa holatlar va reaksiyalarga nisbatan o'ziga xosligi ularning hal qiluvchi xususiyati deb hisoblaydi. Emotsiyalar tana barcha funksiyalarining deyarli bir zumda integratsiyalashuvini keltirib chiqargan holda butun tanani qamrab oladi. Ular ko'pincha ta'sir lokalizatsiyasi va tana reaksiyasining o'ziga xos mexanizmi aniqlanishidan ham ertaroq organizmga foydali yoki zararli ta'sirning mutlaq signali bo'lishi mumkin [4].

Tadqiqot metodologiyasi. Zo'riqish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, psixologik bosimning kuchayishi, bazaviy ishonchsizlik, xavotir va boshqa shu kabi xulq-atvor emotsional boshqaruvining buzilishi, o'z holatini idrok etishdagi og'ishlar rivojiga ta'sir qiluvchi va nerv-psixik beqarorlik darajasini aniqlovchi muhim parametrlardir. Yetuk yosh davrining asosiy bosqichida individual o'zgarishlar, murakkab tipologik umumlashtirish sezila boshlaydi, pasport yoshi (tananing biologik holati) va psixologik yosh (o'zi va o'z yoshini subyektiv idrok etish) o'rtasida tafovut kuchayadi. Aynan shu to'siq zamonaviy psixologiyada yetuk yosh davrida destruktiv emotsional holatlardagi shaxs xatti-harakati xususiyatlarining yetarli darajada o'rganmaganligida muhim ahamiyatga ega.

Natijada, zamonaviy shaxs uchun destruktiv emotsional holatlarni bunday xulq-atvor bilan yengib o'tishi faqat muammo keltirib chiqaradi, chunki ular sivilizatsiyalashgan jamiyatdagi xulq-atvor qoidalariga zid keladi. Darhaqiqat, aksariyat hollarda jismoniy agressiya ham, muammodan qochish ham muammolarni hal qilishda yordam bermaydi. Garchi odam noxush ma'lumotga duch kelganda, harakatga tayyorgarlik ko'rish uchun ichki organizm taranglashsa ham (qon bosimi ko'tariladi, mushaklarni energiya bilan ta'minlash uchun puls tezlashadi, mushaklar taranglashadi), lekin o'z-o'zidan harakat sodir bo'lmaydi. Reaksiyasiz emotsiyalarning vegetativ ta'minotini ifodalovchi fiziologik o'zgarishlar saqlanib qoladi. Vaqt o'tishi bilan ular surunkali holatga o'tib, ma'lum psixosomatik kasalliklarning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Aynan ushbu modelga ko'ra, psixosomatik kasalliklarning sababini aytishimiz mumkin: shaxsning biologik va ijtimoiy evolyutsiyasi qarama-qarshiligi. Bu holat esa, o'z navbatida, xarakteristik, individual, psixobiologik shaxsiy xususiyatlarda belgilanadi [5].

Klinik kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, salbiy emotsional holatlardagi nerv-psixik zo'riqishning kuchayishi bilan psixik faoliyatning barcha sohalarini, shu jumladan, kognitiv funksiyalar, irodaviy, emotsional, assotsiativ jarayonlar, idrok, ong, ya'ni individumning butun shaxsiyati zararlanadi (G.K. Ushakov, 1987). V.N. Myasishev rahbarligida olib borilgan I.N. Gilyashevaning (1969, 1974) bir qator ishlarida, nevrozga chalingan bemorlarning intellekti va shaxs xususiyatlari o'rganilgan. Nevrozga uchraganlar uchun intellekt va shaxs xususiyatlari o'zgarishi xos ekanligi ishonchli tarzda isbotlangan; xususan, nevrozning turli shakllarida turli xil individual-shaxsiy xususiyatlar aniqlangan. Nevrozning barcha shakllari bilan og'rikan bemorlar xotirjamlik va tezlikni, diqqatni jamlash va operativ xotira hajmini talab qiladigan vazifalarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. O'z-o'zini nazorat qilishdagi impulslarning zaifligi tufayli nazorat-qiyoslash funksiyasi buziladi. A.P. Pirogov va G.D. Volkov (1970) N.N.

1-jadval

Psixik (ruhiy) holatlarni baholashning diagnostikasiga qaratilgan metodikaning psixologik tahlili (YIGITLAR)

| SHkalalar | Xavotirlanish | Frustratsiya | Agressivlik | Rigidlik |
|---------------|---------------|--------------|-------------|----------|
| Xavotirlanish | 1 | 0,621** | 0,517** | 0,701** |
| Frustratsiya | | 1 | 0,246 | 0,584** |
| Agressivlik | | | 1 | 0,497** |
| Rigidlik | | | | 1 |

IZOH: **p<0.01

Yigit tadqiqot sinalluvchilarining empirik ko'rsatkichlariga ko'ra korrelyatsiya natijalarini quyidagicha izohlash o'rindir. Sinaluvchilarda psixik holatlar ko'rsatkichlari

Stanishevskayaning psixopatik shaxsning tekshiruv jarayoniga nisbatan munosabati har doim affektiv tarzda bo'lishi to'g'risidagi asosiy xulosalarini tasdiqlashdi. Mualliflarning fikriga ko'ra, bu shaxslardagi intellektual o'zgarishlar xulq-atvorni nazorat qilishdagi buzilishlarga nisbatan ikkinchi darajali hisoblanadi. Isterik va portlovchi buzilishlar (East (1945), Shand (1957), Jenkins (1960), G.E. Suxareva (1959), G.K. Ushakov (1974) va boshqalar) bilan og'rikan bemorlarni o'rganish, hayotdagi qiyinchiliklarni salbiy idrok etish shaxsda adaptatsiya ko'nikmasini buzishini ko'rsatdi. Bu, xususan, kundalik vaziyatlarni baholashning yetarli darajada to'liq va nozik emasligida ko'rinadi, natijada ularning yuqori baholangan ahamiyatiga nisbatan haddan tashqari emotsional munosabatni namoyon qiladi [6].

Agar, masalan, ajralish jarayonini boshdan kechirgan ayollarning psixologik xususiyatlari bo'yicha mavjud ma'lumotlarni tahlil qilsak, quyidagilarni qayd etishimiz mumkin: S.V. Tomasning fikricha, sog'lig'ining yomonlashuvidan shikoyat qiladigan bemorlarning asosiy xususiyati – patologik jihatdan yuqori darajada ta'sirchanlik va stressga nisbatan zaiflikdir.

Boshqa tadqiqotchilar esa "affekt" ga nisbatan moyillik, "interpersonal zaiflik", "yetuk bo'lmagan psixologik himoya", "Egoning zaifligi"ni, K.I. Arkalyeva, N.V. Kononchuk, D.D. Fedotov va hammualliflar esa ayollardagi senzitivlik, beqarorlik va depressiyani qayd etadilar. Ular muhim munosabatlar uzilishini ayniqsa, qiyin boshdan kechirgan ayollarning qat'iylik, murosasizlik va stereotiplarni buzishdagi qiyinlash kabi xususiyatlariga e'tibor berishadi (A.L. Galits) [7]. Ularning ma'lumotlari ko'pincha qarama-qarshidir. Shunday qilib, C.Rivaille ayollarning qiyinchiliklardan qochish, passivlik reaksiyasiga e'tibor qaratsa, S.B. Semichov qiyinchiliklarni turli xil, ammo mos bo'lmagan usullar bilan hal qilishga bo'lgan urinishlarga to'xtaladi. S.V. Tomas, og'ir ajrim bosqichidan o'tgan ayollarda boshqalar bilan maslahatlashish va ishonish istagi yo'qolishini ta'kidlaydi. P.K. Kantor esa aksincha, ularning ochiqligi va shaxslararo munosabatga bo'lgan istagiga urg'u beradi. D.Dekning ta'kidlashicha, ayollarning aksariyati ajralish vaziyatida noto'g'ri qarorlar qabul qilganliklari sababli o'z joniga qasd qilishadi [11]. Bundan tashqari, tashqi xulq-atvor va ichki holat (neyropsixik stressni bartaraf etish mexanizmlaridan biri) bo'lib xizmat qiluvchi introversiya va ekstraversiyaning yuqori darajasi o'rtasidagi nomuvofiqlik aniqlangan. L.F. Verstelle tomonidan tekshirilgan ayollarning 80% dan ortig'ida nikoh munosabatlarini barbod bo'lish tajribasi salbiy emotsiyalar bilan chegaralanib qolmay, frustratsion kechinmalar jismoniy, somatik darajaga o'tganining quvohi bo'lingan. Ayollarning 73 foizi yurak sohasidagi kuchli og'riqlar, bosh og'rig'i, bosh aylanishi va ko'ngil aynish, hayz davrining buzilishi, uyqu buzilishi va doimiy uyqusizlikni boshdan kechirgan. Ko'pgina hollarda, ushbu somatovegetativ buzilishlar birinchi o'ringa chiqqan va tibbiy yordamga murojaat qilish uchun sabab bo'lgan. Barcha holatlarning taxminan 1/3 qismida ushbu somatovegetativ buzilishlarning uzoq muddatli (bir yil yoki undan ko'proq) ipoxondrik reaksiyalar va insonning sog'lig'iga nisbatan haddan tashqari yuqori munosabat bilan o'tuvchi doimiy fiksatsiyasi kuzatilgan.

Tahlil va natijalar. Yuqoridagi keltirilgan nazariy ma'lumotlar tahlili asosida yuqori darajada tadqiqotimizning amaliy qismida respondentlarning ayni vaqtdagi psixik holatini aniqladik. Respondentlar sifatida destruktiv emotsional holatlarga ko'p uchrovi qatlam ya'ni talabalar tanlab olindi. Bunda Ayzekning to'rt psixik holatni aniqlash metodikasidan foydalanildi va natijalar jins omiliga ko'ra tahlil qilindi.

bo'yicha shaxsda "Xavotirlanishning" ortib borishi "Frustratsiya"ning yaqqol aks etishiga ($r=0,621$, $p<0,01$), aggressivlikning kuchayishiga ($r=0,517$, $p<0,01$), rigidlikka ta'sir

kuchayishiga ($r=0,701$, $p<0.01$) sabab bo'lmoqda. Bu holatlar bezovtalik haqiqatdan shaxsning psixik holatlari salbiy ahamiyatini o'sib borishiga sabab bo'lar ekan. Oqibatda shaxs o'z ehtiyojlarini amalga oshirishda imkonsizlikka yo'l qo'yishi, o'z faoliyatini tartibga solishda, diqqatini aniq bir faoliyat maqsadi va obyektlarga yo'naltirishda, qaror qabul qilish va fikrlarini o'zgartirishda qiynaladi.

Sinaluvchilarda "Frustratsiya"ning o'sib borishi "Rigidlik"ni ham ($r=0,584$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga olib kelar ekan. Frustratsiya shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yogba chiqarishida chorasiz qoldiradi. Natijada diqqatida tarqoqlashuv,

2-jadval

Psixik (ruhiy) holatlarni baholashning diagnostikasiga qaratilgan metodikaning psixologik tahlili (QIZLAR)

| SHkalalar | Xavotirlanish | Frustratsiya | Agressivlik | Rigidlik |
|---------------|---------------|--------------|-------------|----------|
| Xavotirlanish | 1 | 0,599** | 0,244 | 0,636** |
| Frustratsiya | | 1 | 0,517** | 0,688** |
| Agressivlik | | | 1 | 0,368* |
| Rigidlik | | | | 1 |

IZOH: * $p<0.05$; ** $p<0.01$

Qiz tadqiqot sinaluvchilarining empirik ko'rsatkichlariga ko'ra korrelyatsiya natijalarini quyidagicha izohlash o'rinlidir. Sinaluvchilarda psixik holatlar ko'rsatkichlari bo'yicha shaxsda "Xavotirlanish"ning ortib borishi "Frustratsiya"ning yaqqol aks etishiga ($r=0,599$, $p<0.01$), shuningdek, rigidlikka ta'sir kuchayishiga ($r=0,636$, $p<0.01$) sabab bo'lmoqda. Bu holatlar bezovtalik haqiqatdan shaxsning psixik holatlari salbiy ahamiyatini o'sib borishiga sabab bo'lar ekan. Oqibatda shaxs o'z ehtiyojlarini amalga oshirishda imkonsizlikka yo'l qo'yishi, o'z faoliyatini tartibga solishda, diqqatini aniq bir faoliyat maqsadi va obyektlarga yo'naltirishda, qaror qabul qilish va fikrlarini o'zgartirishda qiynaladi.

Sinaluvchilarda "Frustratsiya"ning o'sib borishi "Agressivlik" ($r=0,517$, $p=0.01$) hamda "Rigidlik"ni ham ($r=0,688$, $p<0.01$) yaqqol aks etishiga olib kelar ekan. Frustratsiya shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yogba chiqarishida chorasiz qoldiradi, uning emotsiyalari nazorati izdan chiqishiga sabab bo'ladi. Natijada diqqatida tarqoqlashuv, ish jarayonida diqqatni to'play olmaslik namoyon bo'ladi. Fikrlari qotib qolgan va ularni o'zgartirishga qiynalish, agressivlikning oshishi hisobiga salbiy psixik holatlar kuzatiladi.

Tahlil qilinayotgan psixik holatlar orasidagi korrelyatsiya tahlilining navbatdagi yuqori koeffitsiyenti "Agressivlik" bilan "Rigidlik" o'rtasida kuzatildi. "Agressivlik"ning kuchayishi shaxsda rigidlikning ortib borishiga olib kelmoqda ($r=0,368$, $p<0.05$).

ish jarayonida diqqatni to'play olmaslik namoyon bo'ladi. Fikrlari qotib qolgan va ularni o'zgartirishga qiynalish kuzatiladi.

Tahlil qilinayotgan psixik holatlar orasidagi korrelyatsiya tahlilining navbatdagi yuqori koeffitsiyenti "Agressivlik" bilan "Rigidlik" o'rtasida kuzatildi. "Agressivlik"ning kuchayishi shaxsda rigidlikning ortib borishiga olib kelmoqda ($r=0,497$, $p<0.01$).

Psixik holatlarning korrelyatsion tahliliga ko'ra ularning barchasidagi yuqori salbiy ton hosil bo'lishi qolgan psixik holatlarda ham salbiylik xususiyatini ortib borishini ta'minlar ekan.

Psixik holatlarning korrelyatsion tahliliga ko'ra ularning barchasidagi yuqori salbiy ton hosil bo'lishi qolgan psixik holatlarda ham salbiylik xususiyatini ortib borishini ta'minlar ekan.

Xulosa va takliflar. Berilgan qisqacha ma'lumotlar tahliliga ko'ra "subyekt - atrof-muhit" birligini shakllantirishda, hayotiy vaziyatni "qiyin" deb qabul qilishda – xatti-harakat va psixik buzilishlarda ham affektiv buzilishlar, ham affektiv buzilishlar orqali bilvosita va bevosita yuzaga keladigan psixik faoliyatning barcha sohalaridagi murakkab buzilishlar sezilarli rol o'ynaydi.

Shaxsning yetuklik fazilatlarini yetarli darajada barqaror bo'lmasa, hayotiy vaziyatlarni idrok etishdagi patogenlik oshadi. Bunday holatda, qiyin hayotiy vaziyat sifatida idrok etilayotgan vaziyat destruktiv emotsional holatlar yuzaga kelish jarayonida "harakatlantiruvchi mexanim" rolini o'ynashi mumkin. Aynan destruktiv emotsional holatlar ijtimoiy dezadaptatsiya, nevroitik, psixosomatik kasalliklar, nerv-psixik buzilishlar chegarasidagi kasalliklar tabiatini belgilaydi (Y.A. Aleksandrovskiy, 1976; L.A. Kitayev-Smik, 1983; N.V. Veselova, 1994; L.M., Taukenova, 1995. R.Lazarus, 1974, G.K. Ushakov, 1987 va boshqalar).

Destruktiv emotsional holat tushunchasini nerv-psixik zo'riqishda namoyon bo'ladigan, atrofdaqi voqelik bilan adekvat munosabatda bo'lishda qiyinchiliklarga olib keladigan, funksional zaxiralarning kamayishiga va odatiy farovonlikni idrok etishning o'zgarishiga olib keladigan maxsus turdagi emotsional hodisalar sifatida tushunish lozim.

ADABIYOTLAR

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: теория, история, библиография. М.: Дом Советов, 1996. С.5 (143 с.)
3. Аммон Г. Психосоматическая терапия. СПб.: Речь, 2000. – с.51 (356с.)
4. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975.-340с.
5. Клиническая психология / Под ред. М. Перре, У. Баумана. - СПб.: Питер, 2007. - С.358 - 388, 828 - 850, 1078 - 1109: ил. - (Серия «Мастер психологии»).
6. Швырков В.Б. Введение в объективную психологию. М., 2006. – 258 с.
7. Губачев Ю.М. Психосоматическая терапия// альтернативная медицина. СПб.: Северо-Западное книжн. Изд-во, 1994. - 25-89с.
8. Исаев Д.Н. Психосоматическая медицина детского возраста. - СПб.: Спецлит-ра, 1996.- 454с.
9. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей: руководство для врачей / П.Н. Исаев, Санкт - Петербург, 2000. - 512 с.
10. Коркина М.В., Мариллов В.В. Роль психосоматических циклов в генезе психосоматических заболеваний// Журн.неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 1998.- Т.98.-№11.-С.15-18.
11. Аммон Г. Психосоматическая терапия. СПб.: Речь, 2000. – 356с.