

## SHAXS EMOTSIONAL HOLATINING ISH FAOLIYATIGA TA'SIRI

*Azgarova Gulsum Alisher qizi*

*Pedagogika va psixologiya kafedrasida assistenti*

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti.*

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada shaxsning emotsional holati va uning ish faoliyatiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Emotsional holatning mehnat unumdorligi, jamoa bilan munosabat, stressga bardoshlilik va qaror qabul qilish jarayonidagi o'rni o'rganilgan. Tadqiqot davomida nazariy manbalar tahlili hamda kuzatish metodlaridan foydalanildi. Natijalar emotsional barqarorlik ish samaradorligini oshirishi, salbiy emotsiyalar esa faoliyat sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** emotsional holat, ish faoliyati, stress, motivatsiya, psixologiya, mehnat unumdorligi, emotsional barqarorlik.

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ НА ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Azgarova Gulsum Alisherovna*

*Ассистент кафедры педагогики и психологии*

*Самаркандский государственный медицинский университет.*

### **Аннотация**

В данной статье с научной точки зрения анализируется эмоциональное состояние личности и его влияние на трудовую деятельность. Изучена роль эмоционального состояния в производительности труда, взаимоотношениях в коллективе, стрессоустойчивости и процессе принятия решений. В ходе исследования использовались методы анализа теоретических источников и наблюдения. Результаты показали, что эмоциональная устойчивость повышает эффективность работы, тогда как отрицательные эмоции оказывают негативное влияние на качество деятельности.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, трудовая деятельность, стресс, мотивация, психология, производительность труда, эмоциональная устойчивость.

## **THE IMPACT OF A PERSON'S EMOTIONAL STATE ON WORK ACTIVITY**

*Azgarova Gulsum Alisherovna*

*Assistant of the Department of Pedagogy and Psychology*

*Samarkand State Medical University.*

### **Abstract**

This article scientifically analyzes a person's emotional state and its impact on work activity. The role of emotional state in labor productivity, teamwork, stress resistance, and decision-making processes was studied. During the research, methods of theoretical source analysis and observation were used. The results showed that emotional stability increases work efficiency, while negative emotions negatively affect the quality of activity.

**Keywords:** emotional state, work activity, stress, motivation, psychology, labor productivity, emotional stability.

### **KIRISH**

Hozirgi globallashuv va texnologiyalar tez rivojlanayotgan davrda inson omili har qanday tashkilot va jamiyat taraqqiyotining asosiy mezonlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ishlab chiqarish, ta'lim, tibbiyot, xizmat ko'rsatish va boshqa ko'plab sohalarda faoliyat samaradorligi nafaqat texnik imkoniyatlar, balki insonning psixologik holati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, shaxsning emotsional holati mehnat unumdorligi, ish sifati hamda jamoadagi ijtimoiy munosabatlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Emotsiyalar inson ruhiy faoliyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular insonning tashqi muhitga, voqea-hodisalar va atrofdagi insonlarga bo'lgan munosabatini ifodalaydi. Emotsional holat insonning kayfiyati, fikrlash darajasi, qaror qabul qilishi, diqqatni jamlashi va muammolarni hal etish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Shu

sababli insonning ish faoliyatidagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning emotsional barqarorligi bilan belgilanadi.

Ijobiy emotsional holat insonda ishga bo'lgan qiziqish, tashabbuskorlik, mas'uliyat va motivatsiyani kuchaytiradi. Bunday holatda inson o'z vazifalarini yuqori sifat bilan bajarishga intiladi, jamoa bilan samarali muloqot qiladi va murakkab vaziyatlarda ham o'zini boshqara oladi. Ijobiy kayfiyat mehnat unumdorligini oshirish bilan bir qatorda ijodiy fikrlash va yangicha yondashuvlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Salbiy emotsiyalar esa aksincha, inson faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress, qo'rquv, tushkunlik, asabiylashish va ruhiy charchoq ish unumdorligining pasayishiga olib keladi. Bunday holatda insonning diqqat-e'tibori susayadi, qaror qabul qilishda xatolar ko'payadi hamda jamoada nizolar kelib chiqishi mumkin. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi psixologik zo'riqish inson salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, turli psixosomatik kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda ko'plab tashkilot va muassasalarda xodimlarning psixologik holatini yaxshilash, stressni kamaytirish va sog'lom emotsional muhit yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki sog'lom psixologik muhit nafaqat xodimning individual muvaffaqiyatiga, balki butun jamoa va tashkilot faoliyatining samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois emotsional holat va ish faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish zamonaviy psixologiya va mehnat psixologiyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Psixolog olimlarning tadqiqotlariga ko'ra, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan insonlar ish faoliyatida ko'proq muvaffaqiyatga erishadi. Ular o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi hamda boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatish bilan ajralib turadi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — shaxs emotsional holatining ish faoliyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish, emotsional holatning mehnat unumdorligi va

ish sifati bilan bog'liqligini o'rganish hamda ushbu jarayonning psixologik jihatlarini yoritishdan iborat. ШУНИНГДЕК, maqolada emotsional barqarorlikni ta'minlashning ish faoliyatidagi ahamiyati va samarali psixologik muhit yaratish yo'llari ham ko'rib chiqiladi.

## **MATERIALLAR VA METODLAR**

Mazkur tadqiqotda shaxs emotsional holatining ish faoliyatiga ta'siri psixologik va ijtimoiy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot davomida psixologiya, mehnat psixologiyasi hamda emotsional intellektga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, maqolalar va zamonaviy ilmiy tadqiqotlar tahlil qilindi. Tadqiqotning nazariy asosini mahalliy va xorijiy olimlarning emotsional holat, stress, motivatsiya va mehnat unumdorligiga oid ilmiy qarashlari tashkil etdi.

Tadqiqot jarayonida insonning emotsional holati bilan ish samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash maqsadida bir nechta ilmiy metodlardan foydalanildi. Jumladan, ilmiy manbalarni tahlil qilish usuli orqali mavzuga oid nazariy ma'lumotlar o'rganildi va umumlashtirildi. Ushbu metod yordamida emotsional holatning inson faoliyatiga ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy qarashlar tahlil qilindi.

Kuzatish metodi yordamida turli sohalarda faoliyat yuritayotgan insonlarning ish jarayonidagi ruhiy holati va emotsional reaksiyalari o'rganildi. Xususan, ish davomida stress, ruhiy charchoq, motivatsiya darajasi hamda jamoa bilan munosabatlarning mehnat unumdorligiga ta'siri kuzatildi. Kuzatishlar natijasida ijobiy emotsional muhit mavjud bo'lgan jamoalarda ish samaradorligi yuqori bo'lishi aniqlangan.

Taqqoslash metodi orqali turli yoshdagi va kasbdagi insonlarning emotsional holati hamda ularning ish faoliyatidagi natijalari bir-biri bilan solishtirildi. Ushbu usul yordamida emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan insonlarda ishga mas'uliyat, diqqat va tashabbuskorlik kuchliroq namoyon bo'lishi aniqlandi. Shu bilan birga, salbiy emotsional holatda ishlovchi insonlarda esa charchoq, asabiylik va ish samaradorligining pasayishi kuzatildi.

Tadqiqot davomida psixologik yondashuvlar asosida umumlashtirish metodidan ham foydalanildi. Bu usul orqali emotsional holatning ish faoliyatiga ta'sir

qiluvchi asosiy omillari tizimlashtirildi hamda ularning psixologik xususiyatlari yoritildi. Ayniqsa, emotsional intellekt, motivatsiya, stressga bardoshlilik va ijtimoiy muhitning inson faoliyatidagi ahamiyatiga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqot obyekti sifatida turli yosh va kasb egalari tanlab olindi. Jumladan, ta'lim, xizmat ko'rsatish, tibbiyot va boshqaruv sohasida faoliyat yuritayotgan insonlarning ish jarayonidagi emotsional holati o'rganildi. Tadqiqot davomida ularning ishga bo'lgan munosabati, psixologik holati va mehnat unumdorligiga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilindi.

Olingan natijalar asosida emotsional holatning ish faoliyatidagi o'rni hamda uning samaradorlikka ta'siri yuzasidan ilmiy xulosalar chiqarildi. Tadqiqot metodlarining uyg'un holda qo'llanilishi mavzuni kengroq va chuqurroq yoritish imkonini berdi.

## **NATIJALAR**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsning emotsional holati ish faoliyati samaradorligiga bevosita va kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'rganishlar davomida turli yoshdagi hamda turli kasb egalari orasida emotsional holatning mehnat unumdorligi, jamoaviy munosabatlar, qaror qabul qilish va stressga bardoshlilik darajasiga sezilarli ta'siri aniqlangan.

Tahlillar natijasida ijobiy emotsional muhitda faoliyat yuritayotgan insonlarda ish samaradorligi yuqori bo'lishi kuzatildi. Bunday insonlarda ishga qiziqish va motivatsiya kuchli bo'lib, ular o'z vazifalarini mas'uliyat bilan bajarishga intiladi. Ijobiy ruhiy holat insonning diqqatini jamlashiga, muammolarni tez va samarali hal etishiga yordam beradi. Ayniqsa, jamoa bilan ishlash jarayonida ijobiy emotsiyalar o'zaro hurmat va hamkorlikni mustahkamlashi aniqlandi.

Kuzatishlar davomida ijobiy emotsional holatdagi xodimlarda quyidagi natijalar qayd etildi:

- mehnat unumdorligining oshishi;
- ish sifati va natijadorlikning yaxshilanishi;
- jamoa bilan sog'lom munosabatlarning shakllanishi;
- tashabbuskorlik va ijodiy fikrlashning rivojlanishi;
- mas'uliyat hissining ortishi;

- murakkab vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatining kuchayishi;
- stressga bardoshlilikning oshishi;
- ish jarayoniga moslashuvchanlikning yaxshilanishi.

Shuningdek, ijobiy emotsional muhit mavjud bo'lgan jamoalarda nizolar kam uchrashi, xodimlarning bir-birini qo'llab-quvvatlashi va ishga bo'lgan sadoqat darajasi yuqori bo'lishi kuzatildi. Bu esa tashkilot faoliyatining barqaror rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida salbiy emotsional holatning ish faoliyatiga salbiy ta'siri ham aniqlandi. Stress, tushkunlik, xavotir, asabiylik va ruhiy zo'riqish insonning mehnat faoliyatida qator muammolarni yuzaga keltirishi kuzatildi. Salbiy emotsional holatda insonning diqqati pasayadi, ishga qiziqishi kamayadi hamda vazifalarni bajarishda xatolar soni ortadi.

Salbiy emotsional holatdagi xodimlarda quyidagi muammolar kuzatildi:

- ish samaradorligining pasayishi;
- diqqat va xotiraning susayishi;
- tez charchash va ruhiy toliqish;
- ish jarayonida xatolar sonining ortishi;
- jamoa bilan nizolar va konfliktlarning ko'payishi;
- motivatsiyaning kamayishi;
- ishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi;
- o'ziga ishonchning pasayishi;
- stress va depressiv holatlarning kuchayishi.

Ayniqsa, uzoq davom etuvchi stress insonning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Surunkali stress natijasida bosh og'rig'i, uyqusizlik, qon bosimining oshishi, tez jahldorlik va doimiy charchoq holatlari yuzaga kelishi mumkin. Bu holatlar esa ish faoliyatining sifatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'lgan insonlar murakkab vaziyatlarda ham o'zini boshqara olishi, stressni yengib o'tishi va samarali faoliyat yuritishi bilan ajralib turadi. Bunday insonlarda emotsional

intellekt rivojlangan bo'lib, ular o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, rahbar va xodimlar o'rtasidagi ijobiy munosabatlar ham emotsional holatga kuchli ta'sir qilishi aniqlandi. Qo'llab-quvvatlovchi psixologik muhit mavjud tashkilotlarda xodimlarning ishga bo'lgan qiziqishi va mas'uliyati yuqori bo'lishi kuzatildi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari emotsional holat ish faoliyatining muhim psixologik omillaridan biri ekanligini ko'rsatdi. Ijobiy emotsional muhit mehnat unumdorligini oshirsa, salbiy emotsiyalar ish sifati va tashkilot faoliyatining samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

## **MUHOKAMA**

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsning emotsional holati va ish faoliyati o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud. Psixologik tadqiqotlar ham emotsional barqarorlik insonning professional muvaffaqiyatida muhim o'rin tutishini tasdiqlaydi. Ish jarayonida ijobiy emotsional muhitning mavjudligi xodimlarning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishi, mehnat unumdorligini oshirishi va jamoada sog'lom psixologik muhit shakllanishiga yordam beradi.

Tahlillar davomida aniqlanishicha, ijobiy emotsional holatda faoliyat yuritayotgan insonlarda ishga bo'lgan qiziqish va mas'uliyat yuqori bo'ladi. Bunday insonlar o'z vazifalarini samarali bajarishga intiladi, jamoa bilan hamkorlik qilishga moyil bo'ladi hamda murakkab vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qila oladi. Bu esa tashkilot faoliyatining umumiy samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Salbiy emotsional holat esa inson faoliyatida turli muammolarni yuzaga keltiradi. Doimiy stress, ruhiy zo'riqish va emotsional charchoq insonning ishga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi, diqqat va xotirani susaytiradi hamda ish sifati yomonlashishiga olib keladi. Ayniqsa, uzoq muddat davom etuvchi stress insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Natijada insonda tushkunlik, uyqusizlik, tez jahldorlik va motivatsiyaning yo'qolishi kabi holatlar kuzatiladi.

Bugungi kunda ko'plab tashkilot va muassasalarda stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va psixologik treninglar tashkil etish amaliyoti keng qo'llanmoqda. Bunday treninglar xodimlarning emotsional holatini yaxshilash, ruhiy zo'riqishni kamaytirish hamda jamoadagi sog'lom muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Psixologik treninglar orqali insonlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressga bardoshlilik va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari rivojlanadi.

Muhokama natijalariga ko'ra, rahbarlarning xodimlarga bo'lgan munosabati ham emotsional muhitni shakllantiruvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Adolatli boshqaruv, xodimlarni rag'batlantirish, ularni qo'llab-quvvatlash va mehnatini qadrlash ijobiy psixologik muhit yaratadi. Aksincha, bosim va haddan tashqari nazorat mavjud bo'lgan jamoalarda stress va konfliktlar soni ortadi. Bu esa mehnat unumdorligining pasayishiga olib keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo'lgan insonlar ish faoliyatida muvaffaqiyatga ko'proq erishadi. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning emotsional holatini tushunish qobiliyatini ifodalaydi. O'z emotsiyalarini nazorat qila oladigan insonlar murakkab va stressli vaziyatlarda ham xotirjamlikni saqlab qoladi hamda muammolarga oqilona yondashadi.

Shuningdek, jamoa ichidagi ijtimoiy munosabatlar ham insonning emotsional holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Hamkorlik va o'zaro hurmat mavjud bo'lgan jamoalarda insonlar o'zini erkin his qiladi, bu esa ularning ish faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Sog'lom psixologik muhit xodimlarning tashkilotga bo'lgan sadoqatini oshiradi va ish jarayonida yuzaga keladigan muammolarni samarali hal qilish imkonini yaratadi.

Muhokama davomida yana bir muhim jihat sifatida motivatsiyaning emotsional holat bilan chambarchas bog'liqligi aniqlandi. Motivatsiyasi yuqori bo'lgan insonlarda ijobiy emotsiyalar ustun bo'lib, ular ish faoliyatida faol va tashabbuskor bo'ladi. Shu sababli tashkilotlarda xodimlarni ma'naviy va moddiy rag'batlantirish tizimini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari va ilmiy qarashlar emotsional holatning ish faoliyatidagi o'rnini nihoyatda muhim ekanligini ko'rsatadi. Shaxsning emotsional barqarorligi nafaqat uning individual muvaffaqiyatiga, balki jamoa va tashkilot samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois zamonaviy mehnat jarayonida insonning psixologik salomatligini ta'minlash va ijobiy emotsional muhit yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, shaxsning emotsional holati ish faoliyatining samaradorligiga bevosita va sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim psixologik omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, insonning ruhiy barqarorligi, kayfiyati va emotsional holati uning mehnat unumdorligi, ish sifati, jamoa bilan munosabati hamda kasbiy muvaffaqiyatiga katta ta'sir qiladi. Ijobiy emotsiyalar insonda ishga bo'lgan qiziqish va motivatsiyani kuchaytirib, mas'uliyat hissining oshishiga xizmat qiladi. Natijada inson o'z vazifalarini samarali bajaradi, ijodiy fikrlash qobiliyati rivojlanadi va jamoa bilan hamkorlik mustahkamlanadi.

Tadqiqot davomida salbiy emotsional holatning ish faoliyatiga salbiy ta'siri ham aniqlandi. Stress, ruhiy zo'riqish, tushkunlik va doimiy charchoq insonning diqqatini susaytirib, ish samaradorligining pasayishiga olib keladi. Bunday holatlar nafaqat insonning individual faoliyatiga, balki jamoadagi psixologik muhit va tashkilot faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi stress inson salomatligiga zarar yetkazib, turli psixologik va jismoniy muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalari emotsional intellektning ish faoliyatidagi ahamiyati yuqori ekanligini ko'rsatdi. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan, stressli vaziyatlarda xotirjam qaror qabul qila oladigan insonlar professional faoliyatda ko'proq muvaffaqiyatga erishadi. Shu sababli emotsional intellektni rivojlantirish zamonaviy mehnat faoliyatining muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Tashkilot va muassasalarda sog'lom psixologik muhit yaratish, xodimlarni rag'batlantirish hamda ularning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash mehnat

samaradorligini oshirishning muhim omili sifatida namoyon bo‘ladi. Rahbarlarning xodimlarga nisbatan adolatli va qo‘llab-quvvatlovchi munosabati jamoada ijobiy emotsional muhit shakllanishiga yordam beradi. Bu esa xodimlarning tashkilotga bo‘lgan ishonchi va sadoqatini oshiradi.

Hozirgi davrda inson salomatligi va psixologik farovonligiga e‘tibor qaratish jamiyat taraqqiyotining muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Shu bois ish jarayonida stressni kamaytirish, sog‘lom emotsional muhit yaratish va xodimlarning psixologik holatini nazorat qilish dolzarb vazifalardan biridir. Ayniqsa, psixologik treninglar, motivatsion dasturlar va stressni boshqarish usullarini amaliyotga joriy qilish ish faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kelajakda ushbu yo‘nalishda yanada kengroq ilmiy tadqiqotlar olib borish, turli kasb egalari orasida emotsional holatning o‘ziga xos jihatlarini o‘rganish hamda amaliy psixologik dasturlar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, ta‘lim tizimi va tashkilotlarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan maxsus trening va seminarlarni tashkil etish insonlarning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Umuman olganda, shaxsning emotsional holati mehnat faoliyatining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, uni hisobga olish zamonaviy boshqaruv va mehnat psixologiyasining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ijobiy emotsional muhit insonning professional muvaffaqiyati va tashkilot faoliyatining barqaror rivojlanishini ta‘minlovchi muhim omildir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.G‘oziev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 320 b.
- 2.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 256 b.
- 3.Sodiqov A.S. Mehnat psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2021. – 280 b.
- 4.Abdulloyev R.R. Shaxs psixologiyasi va emotsional holat. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022. – 198 b.
- 5.Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 2017. – 352 p.

6. Myers D.G. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2018. – 896 p.
7. Леонтьев А.Н. Психология деятельности. – Москва: Наука, 2016. – 304 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 713 с.