

## PEDAGOGLARDA FRUSTRATSION TOLERANTLIK VA EMOTSIONAL ZO'RIQISH NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li,  
 Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti  
 Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

*Annotatsiya. Mazkur maqolada pedagoglarda frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish darajasining kasbiy faoliyatdagi ahamiyati, xorij psixolog olimlarining psixologik qarashlari hamda salbiy voqelikka nisbatan barqarorlik sifatlarining ahamiyatli jihatlari keng yoritilgan. Shuningdek, umumta'lim maktablarida va oliy ta'lim muassasalarida faoliyat yuritadigan pedagoglar orasida namoyon bo'ladigan frustratsion tolerantlik va psixologik stress doirasida olib borilgan tadqiqot ishining miqdor va sifat tahlili keltirilgan.*

*Tayanch tushunchalar: frustratsion tolerantlik, emotsional zo'riqish, psixologik stress, pedagog shaxsi, oliy ta'lim, kasbiy faoliyat, ish yuklamasi, pedagogik mehnat staji*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ПЕДАГОГОВ

Нурматов Нурхаёт Нурзиёт угли,  
 Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами,  
 преподаватель кафедры «Психология»

*Аннотация. В данной статье широко освещены значение уровня фрустрационной толерантности и эмоциональной напряженности у педагогов в профессиональной деятельности, психологические взгляды зарубежных психологов и важные аспекты качества устойчивости по отношению к негативной действительности. Также представлен количественный и качественный анализ исследовательской работы, проводимой в рамках фрустрационной толерантности и психологического стресса, который проявляется у педагогов, работающих в общеобразовательных школах и высших учебных заведениях.*

*Основные понятия: фрустрационная толерантность, эмоциональное напряжение, психологическое напряжение, педагогическая личность, высшее образование, профессиональная деятельность, нагрузка, педагогический стаж.*

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FRUSTRATION TOLERANCE AND EMOTIONAL STRESS IN TEACHERS

Nurmatov Nurhayot Nurziyot ugli,  
 Tashkent State Pedagogical University named after Nizami,  
 Teacher of the «Psychology» department

*Abstract. In this article, the significance of the level of frustration tolerance and emotional tension in pedagogues in professional activity, the psychological views of foreign psychologists and the important aspects of the qualities of stability in relation to negative reality are widely covered. Also, a quantitative and qualitative analysis of the research work conducted within the framework of frustration tolerance and psychological stress, which is manifested among pedagogues working in general education schools and higher education institutions, is presented.*

*Basic concepts: frustration tolerance, emotional strain, psychological stress, pedagogical personality, higher education, professional activity, workload, pedagogical work experience.*

*Kirish. Tadqiqot ishimizda ilgari surilgan asosiy muammo pedagoglarda frustratsion tolerantlik namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini aniqlashdan iborat. Bundan ko'zlangan maqsad asosida mehnat faoliyatida pedagoglarda yuzaga keladigan frustratsion tolerantlikka ta'sir etuvchi*

omillar o'rganiladi.

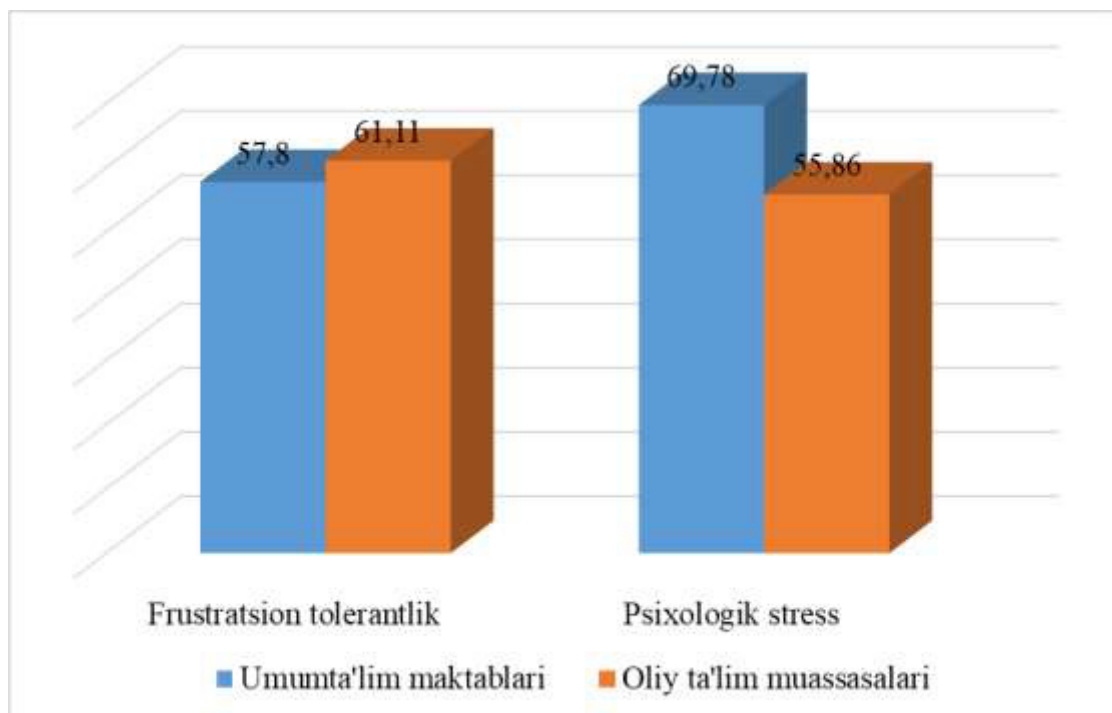
Ta'kidlash joizki, pedagoglarda frustratsion tolerantlik namoyon bo'lishiga qaratilgan diagnostika ishimiz uchun o'tkazilgan metodikalardan olingan natijalar IBM SPSS 20 dasturiga kiritilib, dastlab Kolmogorov-Smirnov mezon yordamida variatsion qatorlarning normal taqsimlanish qonuniga mos kelishi yoki kelmasligi tekshirildi. Mazkur mezon natijalariga ko'ra sinaluvchilarning ko'rsatkichlari normal taqsimlanish qonuniga mos kelmasligi aniqlandi. Shu boisdan ham tadqiqot natijalarini taqqoslashda Mann-Uitni U-mezone va Kruskal-Uollis H-mezonlaridan foydalanildi.

Asosiy qism. Ma'lumki, pedagoglarda yuzaga keladigan frustratsion tolerantlikni ilmiy tadqiq etish maqsadida V.V.Boykoning «Frustratsiya holatini aniqlash» metodikasi tanlab olindi. Mazkur metodika pedagoglarda kuzatiladigan frustratsion tolerantlikning namoyon bo'lish darajalarini aniqlash imkonini berib, maqsadga erishish yo'lida paydo bo'ladigan to'siqlarga bardosh bera olish, emotsional ta'sirlanish kabi munosabatlarni o'z ichiga qamrab oladi. Shu bilan birga, pedagoglarda namoyon bo'adigan emotsional zo'riqish holatlarini o'rganish maqsadida N.E.Vodopyanovanning «Psixologik stress shkalasi»dan foydalanildi. Ushbu so'rovnomalar tanlab olingan sinaluvchilar guruhida o'tkazilib, natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilingan hamda 1-jadval va 1-rasmda aks ettirilgan.

### 1-jadval

**Pedagoglarda frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha  
tafovutlarning ifodalanishi (n=312)  
(Mann-Uitni U-mezone bo'yicha)**

Komponentlar	Tashkilot	Ranglar o'rtachasi	U (Mann-Uitni qiymati)	p (ishonchlik darajasi)
Frustratsion tolerantlik	Umumta'lim maktablari	57,80	1492,0	p>0,05
	Oliy ta'lim muassasalari	61,11		
Psixologik stress	Umumta'lim maktablari	69,78	1229,0*	p≤0,05
	Oliy ta'lim muassasalari	55,86		



### 1-rasm. Pedagoglarda frustratsion tolerantlik bo'yicha tafovutlarning aks ettirilishi (n=312)

1-jadvalda keltirilgan natijalarga ko'ra, umumta'lim maktablarida va oliy ta'lim muassasalarida faoliyat yuritadigan pedagoglar orasida namoyon bo'ladigan frustratsion tolerantlikning psixologik xususiyatlari o'rganilganda, ushbu holat bo'yicha ahamiyatli tafovutlar qayd etilmadi ( $U=1492,0$ ;  $p>0,05$ ). Bundan ma'lum bo'ladiki, ta'limning turli bo'g'inlarida faoliyat yurituvchi pedagoglarda mehnat jarayonida yuzaga keladigan turli kutilmagan salbiy voqea-hodisalardan tezda tashvishlanish, vaziyat uchun javobgarlikni o'z bo'yniga olish, o'zini o'zi tanqid qilish, o'z xatti-harakatlarining oqibatlaridan afsuslanish, belgilangan maqsadga erisha olmaganlikdan qoniqmaslik holatlari bir-biridan tubdan farq qilmaydi. Bundan ko'rinadiki, pedagoglarda frustratsion tolerantlikning faol ifodalanishi har doim ham ular ishlaydigan maktab yoki oliy ta'lim tashkiloti bilan bog'liq bo'lmaydi.

Psixologik stressning namoyon bo'lishi bo'yicha umumta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalari pedagoglarining ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanganda, ular o'rtasida ahamiyatli farqlar aniqlandi ( $U=1229,0$ ;  $p\leq 0,05$ ). Mazkur ko'rsatkichlarga tayanib, ta'kidlash joizki, oliy va o'rta ta'lim tashkilotlarida faoliyat olib boradigan o'qituvchilarning stressga berilish darajasi bir-biridan farq qilib, kasbiy faoliyatda sodir bo'ladigan har xil ko'ngilsiz hodisalarda o'zini asabiy his qilish, emotsional zo'riqishlarni boshdan kechirish, stressogen omillarga barqaror munosabat bildira olmaslik hamda shu kabi boshqa salbiy hissiy holatlar, asosan, oliy o'quv yurtlarida faoliyat yuritadigan professor-o'qituvchilarga nisbatan umumiy o'rta ta'lim maktablarida ishlovchi pedagoglar o'rtasida tez-tez kuzatilishi tadqiqot natijalaridan ma'lum bo'ldi. Tafovutlarning bunday ifodalanishini maktabda ish yuklamasining ko'pligi, bugungi kunda o'quvchilar xulqidagi og'ishlarning ortganligi va ular bilan ishlashdagi qiyinchiliklar, ota-onalar bilan murosasizlik holatlari bilan izohlash mumkin.

Yuqoridagi keltirilgan natijalar asosida qayd etish mumkinki, umumta'lim maktablarida va oliy o'quv yurtlarida faoliyat yuritadigan pedagoglarda yuzaga keladigan frustratsion tolerantlik ta'lim tashkilotlarining turlari jihatdan ahamiyatli tarzda tafovutlanmaydi. Mazkur ko'rsatkichlardan

ko'rinadiki, pedagoglarning kelajakda erishish rejalashtirilgan maqsadlarga to'siq bo'ladigan vaziyatlarga jiddiy e'tibor bermaslik, tushkunlikka tushmaslik kabi frustratsion tolerantlik sifatlarini namoyon qilishi o'zi ishlaydigan ta'lim tashkilotining shakliga bevosita bog'liq bo'lmaydi.

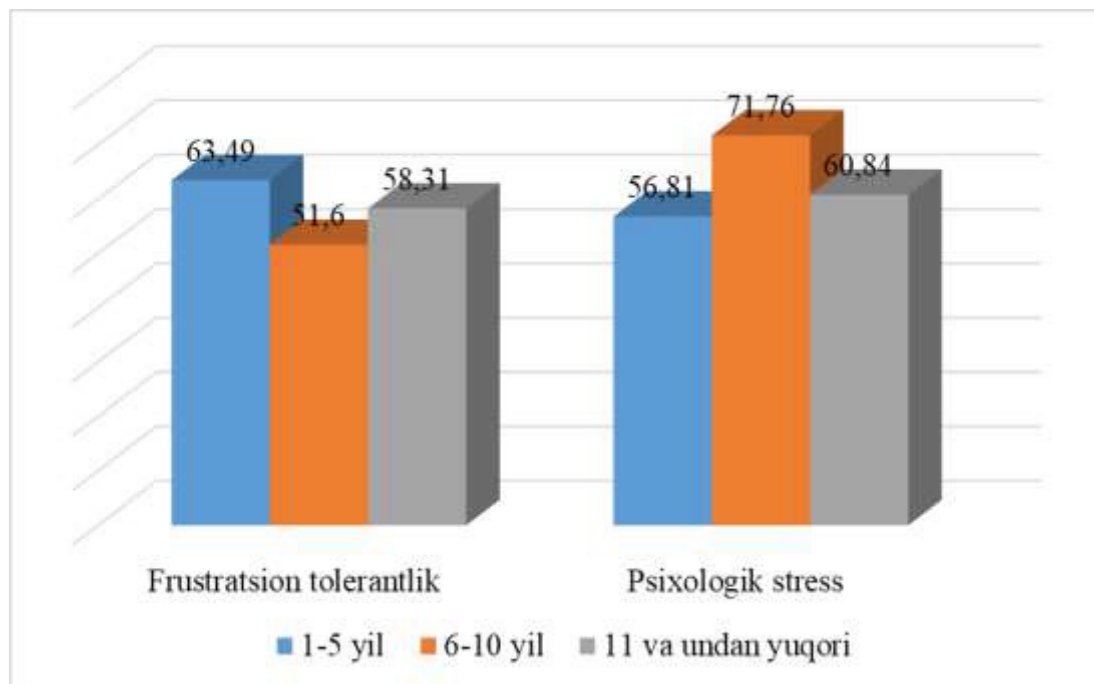
Shuningdek, yuqorida keltirilgan metodikalar bo'yicha umumta'lim maktablarida va oliy o'quv yurtlarida faoliyat yuritadigan pedagoglarda yuzaga keladigan frustratsion tolerantlik hamda emotsional zo'riqish holatlarining mehnat stajlari kesimidagi o'zaro ko'rsatkichlari ham taqqoslanib, ularning natijalaridagi farqlar o'rganildi. Dastlab oliy ta'lim muassasalarining professor-o'qituvchilari va o'rta ta'lim tashkilotlari pedagoglarining umumiy ko'rsatkichlariga e'tibor qaratilib, ushbu so'rovnomalar bo'yicha qayd etgan natijalari hamda tafovutli jihatlari 2-jadval va 2-rasmda aks ettirilgan.

## 2-jadval

### Pedagoglarda frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha tafovutlarning mehnat stajlari kesimida ifodalanishi (n=312)

(Kruskal-Uollis H-mezoni bo'yicha)

Komponentlar	Mehnat staji	Ranglar o'rtachasi	H (Kruskal-Uollis qiymati)	p (ishonchlik darajasi)
Frustratsion tolerantlik	1-5 yil	63,49	2,12	p>0,05
	6-10 yil	51,60		
	11 va undan yuqori	58,31		
Psixologik stress	1-5 yil	56,81	2,96	p>0,05
	6-10 yil	71,76		
	11 va undan yuqori	60,84		



2-rasm. Pedagoglarda frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha tafovutlarning mehnat stajlari kesimida aks ettirilishi (N=312)

Jadvalda (2-jadval) keltirilgan ko'rsatkichlarga ko'ra, frustratsion tolerantlikning namoyon bo'lishi bo'yicha 1-5 yil, 6-10 yil va 11 yildan ortiq mehnat stajiga ega bo'lgan pedagoglarning natijalari o'rtasida ahamiyatli farqlar aniqlanmadi ( $H=2,12$ ;  $p>0,05$ ). Buni shunday izohlash mumkinki, turli davrlar mobaynida ta'lim tashkilotlarida faoliyat yuritib keladigan professor-o'qituvchilarda maqsadga erishish yo'lida paydo bo'ladigan to'siqlardan umidsizlikka tushish, kelajakka ishonch bilan boqmaslik, yuzaga kelgan noxush vaziyatning yechimini tashqi olamdan qidirish, shu bilan birga, bu kabi salbiy voqe'larga nisbatan bardoshlilik sifatleri bir xil tarzda namoyon bo'ladi. Demak, oliy o'quv yurtlari yoki umumiy o'rta ta'lim maktablarida dars beruvchi pedagoglarda kutilmagan noxush vaziyatlarga ruhan tayyor turish, to'sikli holatlarni tushkun kayfiyatlarsiz qabul qilish singari frustratsion tolerantlik xususiyatlari ularning qancha muddat davomida ish yuritib kelayotganligi bilan belgilanmasligi tadqiqot natijalari orqali qayd etildi.

Psixologik stressning namoyon bo'lishi bo'yicha turli muddat davomida oliy ta'lim tashkilotlari va umumta'lim maktablarida ishlab kelayotgan pedagoglarning natijalari qiyosiy o'rganilganda, ular o'rtasida ahamiyatli tafovutlar qayd etilmadi ( $H=2,96$ ;  $p>0,05$ ). Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, 1-5 yil, 6-10 yil va 11 yildan ortiq mehnat stajiga ega bo'lgan pedagoglarda emotsional zo'riqishning ifodalanish darajasi bir-biridan tubdan farq qilmay, kasbiy faoliyatda sodir bo'ladigan noqulay vaziyatlardan asabiy taranglikni his qilish, hayotiy muammolarga salbiy munosabatda bo'lish, qiyinchiliklar oldida qat'iyatsizlik bilan yondashish kabi psixologik stress holatlari oliygohlar va maktablarda faoliyat yuritadigan o'qituvchilarda, ish faoliyatining davomiyligidan qat'iy nazar, deyarli o'xshash tarzda yuzaga keladi. Bundan ko'rinadiki, pedagoglarda stressni boshdan kechirish jarayonlari ko'pincha ish stajlariga emas, balki boshqa omillar, xususan, faoliyat davomidagi shaxslararo munosabatlar, oilaviy muammolar yoki shaxsiy yondashuvlar, individual-psixologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Keltirilgan ko'rsatkichlar asosida qayd etish mumkinki, tadqiqot jarayonida umumta'lim maktablari va oliy o'quv yurtlarida faoliyat yuritadigan pedagoglarda yuzaga keladigan frustratsion tolerantlik hamda emotsional zo'riqish holatlari

Bundan anglash mumkinki, professor-o'qituvchilar hayoti va faoliyatida sodir bo'lgan yoqimsiz holatlar uchun aybdorlarni tashqi olamdan qidirish, vaziyatni o'z holicha baholash, muammoli vaziyatni bo'rttirib idrok qilmaslik darajalari muayyan faoliyat bilan qancha muddat shug'ullanish

jihattidan yaqqol tafovutlanmasligi tadqiqot natijalari orqali tasdiqlandi.

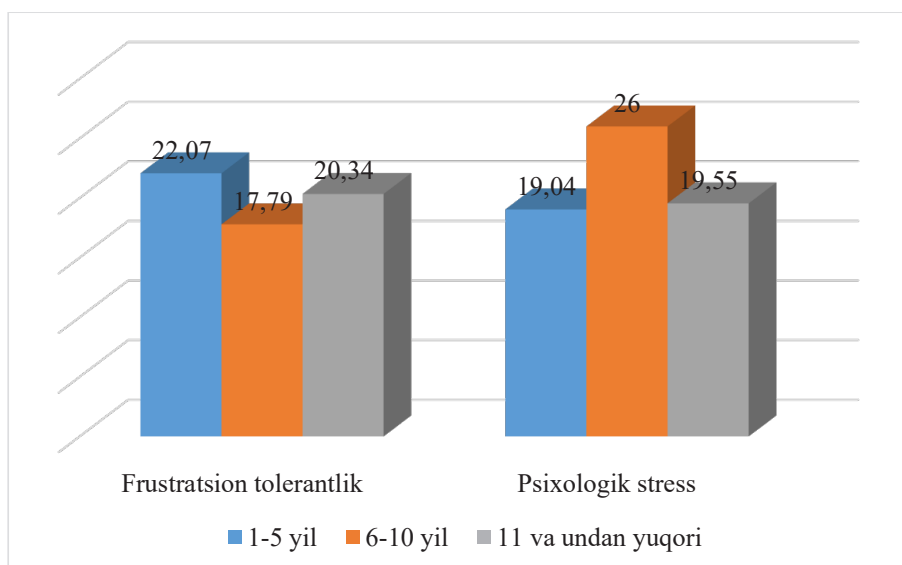
Yuqorida oliy o'quv yurtlari va umumiy o'rta ta'lim maktablarida ishlaydigan pedagoglarning natijalari umumiy tahlil qilingan bo'lsa, quyida esa har bir ta'lim tashkiloti o'qituvchilarining frustratsion tolerantlik hamda emotsional zo'riqish holatlariga oid ko'rsatkichlari mehnat stajlari bo'yicha alohida yoritiladi. Dastlab umumta'lim maktablarida faoliyat yuritadigan pedagoglarda V.V.Boykning «Frustratsiya holatini aniqlash» va N.E.Vodopyanovning «Psixologik stress shkalasi» metodikalari bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar 3-jadval va 3-rasmda aks ettirilgan.

**3-jadval**

**Umumta'lim maktablari pedagoglarida frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha tafovutlarning mehnat stajlari kesimida ifodalanishi (n=154)**

(Kruskal-Uollis H-mezoni bo'yicha)

Komponentlar	Mehnat staji	Ranglar o'rtachasi	H (Kruskal-Uollis qiymati)	p (ishonchlilik darajasi)
Frustratsion tolerantlik	1-5 yil	22,07	0,69	p>0,05
	6-10 yil	17,79		
	11 va undan yuqori	20,34		
Psixologik stress	1-5 yil	19,04	1,90	p>0,05
	6-10 yil	26,00		
	11 va undan yuqori	19,55		



**3-rasm. Umumta'lim maktablari pedagoglarida frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha tafovutlarning mehnat stajlari kesimida aks ettirilishi (n=154)**

3-jadvalda qayd etilgan natijalarga binoan, umumta'lim maktablarida ishlovchi o'qituvchilarda frustratsion tolerantlikning yuzaga kelishi bo'yicha mehnat stajlari kesimida ahamiyatli tafovutlar mavjud emasligi kuzatildi ( $H=0,69$ ;  $p>0,05$ ). Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, mehnat va hayot faoliyatida duch kelinadigan ko'ngilsiz vaziyatlarga nisbatan barqaror munosabatda bo'lish, ish jarayonida kuzatiladigan salbiy vaziyatlar uchun astenik hissiyotlarga berilmaslik, ayrim sabablarga ko'ra amalga oshirilgan tasodifiy xatti-harakatlar uchun hamkasblar va atrofdagi insonlar oldida noqulay ahvolda qolmaslik kabi holatlar umumiy o'rta ta'lim maktablarida 1-5 yil, 6-10 yil va 11 yildan ortiq mehnat stajiga ega bo'lgan pedagoglarda bir xil tarzda namoyon bo'ladi. Bundan ma'lumki, pedagoglardagi kutilmagan noxush hodisalarda o'z-o'zini past baholash, maqsadga erisha olmaganlikdan qoniqmaslik singari frustratsiya xususiyatlari ularda har doim ham mehnat stajlari negizida yuzaga kelmasligi mumkin.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida 1-5 yil, 6-10 yil va 11 yildan ortiq vaqt mobaynida faoliyat yuritib kelayotgan pedagoglarning psixologik stress bo'yicha natijalari taqqoslanganda, ushbu qiymatlar orasida ahamiyatli farqlar aniqlanmadi ( $H=1,90$ ;  $p>0,05$ ). Natijalardan ma'lumki, mehnat jarayonida sodir bo'lgan ko'ngilsiz voqeliklarning salbiy tomonlariga ko'proq urg'u berish, arzimas sabablardan tez asabiylashish, hissiy ta'sirchanlikning haddan tashqari oshib ketishi, o'zida zo'riqishlarni his qilish holatlari kasbiy faoliyatning barcha davrlarida birdek kuzatilib, muayyan muddatning alohida o'ringa egaligi qayd etilmadi. Demak, maktab o'qituvchilari ta'lim tashkilotida qancha davrdan buyon ishlashidan qat'iy nazar salbiy ta'sirlar, shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar sababli psixologik stressga berilib qolish ehtimoli mavjudligi ayon bo'ladi.

Aniqlangan ko'rsatkichlar asosida qayd etish joizki, tadqiqot natijalariga ko'ra umumta'lim maktablarida o'z mehnat faoliyatini olib boradigan pedagoglarda frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha ahamiyatli farqlar aniqlanmadi. Bundan ma'lum bo'ladiki, kasbiy faoliyat davomida namoyon bo'ladigan qiyin vaziyatlarga chidamlilik, maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlarga umidsiz munosabatda bo'lmaslik kabi frustratsion tolerantlik sifatleri, shuningdek, emotsional zo'riqishlarni boshdan kechirish, ishchanlik kayfiyatining pasayishi singari psixologik stress holatlari mehnat stajlari kesimida bir xil tarzda namoyon bo'ladi.

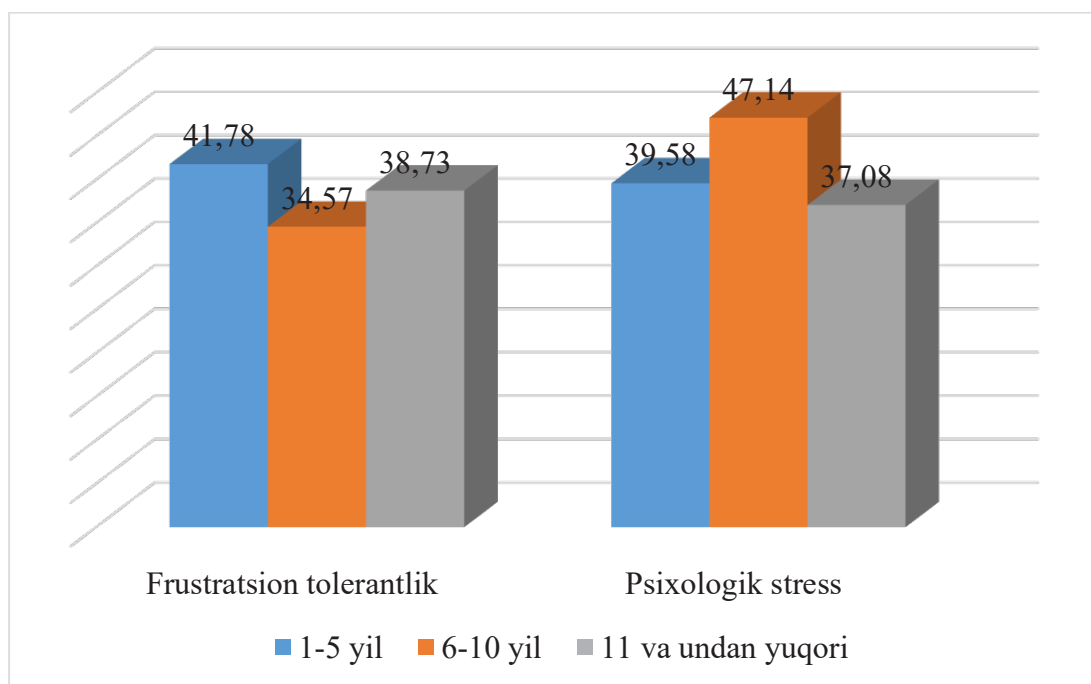
Shu bilan bir qatorda, mazkur metodikalar bo'yicha oliy ta'lim muassasalarida dars beradigan professor-o'qituvchilar qayd etgan ko'rsatkichlari ham alohida mehnat stajlari kesimida o'rganilib, ularning natijalari 4-jadval va 4-rasmda ifodalangan.

4-jadval

**Oliy ta'lim pedagoglarida frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha tafovutlarning mehnat stajlari kesimida ifodalanishi (n=158)**

(Kruskal-Uollis H-mezoni bo'yicha)

Komponentlar	Mehnat staji	Ranglar o'rtachasi	H (Kruskal-Uollis qiymati)	p (ishonchlilik darajasi)
Frustratsion tolerantlik	1-5 yil	41,78	1,19	p>0,05
	6-10 yil	34,57		
	11 va undan yuqori	38,73		
Psixologik stress	1-5 yil	39,58	1,51	p>0,05
	6-10 yil	47,14		
	11 va undan yuqori	37,08		



**4-rasm. Oliy ta'lim pedagoglarida frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish bo'yicha tafovutlarning mehnat stajlari kesimida aks ettirilishi (n=158)**

4-jadvalda aks ettirilgan natijalarga ko'ra, frustratsion tolerantlikning namoyon bo'lishi bo'yicha oliy ta'lim muassasalarida faoliyat yuritadigan professor-o'qituvchilar natijalari o'rtasida mehnat stajlari kesimida ahamiyatli tafovutlar qayd etilmadi ( $H=1,19$ ;  $p>0,05$ ). Mazkur ko'rsatkichlardan anglash mumkinki, oliygohlarda 1-5 yil, 6-10 yil va 11 yildan ortiq vaqt mobaynida ishlab kelayotgan pedagoglar frustratsiyani bir-biridan farqli ravishda boshdan kechirishmaydi. Oliy o'quv yurtlarida dars beruvchi professor-o'qituvchilarda kutilmagan muammoli vaziyatlarga tolerant munosabatda bo'lish, to'siqli holatlarni chetlab o'tishga intilish, umidsizlikka tushib qolmaslik va qat'iyatni namoyish etish singari frustratsiyaga bardoshlilik sifatleri o'xshash tarzda yuzaga kelishi tadqiqot natijalari orqali aniqlandi.



Psixologik stressning namoyon bo'lishi bo'yicha 1-5 yil, 6-10 yil va 11 yildan ortiq vaqt mobaynida mehnat qilib kelayotgan oliy ta'lim sohasi vakillarining natijalari o'rganilganda, mazkur ko'rsatkichlar orasida ahamiyatli tafovutlar qayd etilmadi ( $H=1,51$ ;  $p>0,05$ ). Bundan ko'rinadiki, oliygoh professor-o'qituvchilarida mehnat jarayonida paydo bo'ladigan stressogen omillarga ta'sirchanlik, o'zida doimiy charchoqni his qilish, kasbiy ishtiyoqning pasayishi, shaxslararo munosabatlardagi tajanglik, agressivlik holatlari turli ish stajlari bo'yicha birdek uchraydi. Natijalardan anglash mumkinki, psixologik stressning oliy ta'lim muassasalari pedagoglarida kuzatilishi har doim ham ularning ushbu tashkilotda necha yildan buyon ishlashi bilan belgilanmaydi.

Qayd etish joizki, tadqiqot jarayonida oliy ta'limda turli mehnat stajlariga ega bo'lgan professor-o'qituvchilarning frustratsion tolerantlik va emotsional zo'riqish natijalari bo'yicha ahamiyatli farqlar ko'zga tashlanmadi. Bundan anglash mumkinki, ish faoliyatida turli noxush masalalarga duch kelganda tushkunlikka tushmaslik, maqsadga erishishdagi qat'iyatni saqlab qolish, shu bilan birga stresslarni boshdan kechirish, hissiy ta'sirchanlik darajalari mehnat stajlari kesimida o'zaro yaqqol tafovutlanmasligi tadqiqot natijalari orqali qayd etildi.

Xulosa. Xulosa o'rnida ta'kidlash mumkinki, pedagoglarda mehnat jarayonida frustratsiya turli omillar negizida shakllanib, emotsional holatlarning barqarorligiga salbiy ta'sir etadi. Umumiy o'rta ta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalari pedagoglarida frustratsion tolerantlikning namoyon bo'lishi hamda uning kechishi ko'pincha tashkilotdagi faoliyat davriyligiga bog'liq bo'lmaydi, ushbu holatni aniqlangan natijalar orqali tasdiqlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

Rosenzweig S. The children's Form of the Rosenzweig Picture-Frustration Study / S. Rosenzweig, E.E. Fleming, L. Rosenzweig // J. Psychol. – 1948. – V. 26. – P. 15-29.

Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально-психологический феномен: Автореф. дис.к. психол. наук. – М., 1993. – 22 с.

Заремба Г.Ф. Фрустрация в профессиональной деятельности учителя начальной школы и условия её преодоления: Автореф. дис. .к. психол. наук. – М., 1982. – 23 с.

Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. 1967. – № 6. – С. 123.

Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. – 800 с.