

ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН  
МУАССИСАИ ДАВЛАТИИ ТАЪЛИМИИ МДТ “ДОНИШГОҲИ  
ДАВЛАТИИ ХУЧАНД БА НОМИ АКАДЕМИК БОБОҶОН ҒАФУРОВ”

ТКБ – 88.4

*Бо ҳуқуқи дастнавис*

ТДУ – 159.9

Ҳ – 88

**ҲОҶИБОЕВА РАЪНОХОН МҮҲСИНОВНА**

**УСУЛИ АРТ-ТЕРАПИЯ ҲАМЧУН ВОСИТАИ ТАШХИС ВА  
ИСЛОҲНАМОИИ ПСИХОЛОГИИ ҲОЛАТИ СТРЕССИИ ШАХС**

**ДИССЕРТАТСИЯ**

**барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илм аз рӯи ихтисоси**

**19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи**

**психология**

**Роҳбари илмӣ:**

номзади илмҳои психологӣ,

дотсент Зайтметов Ҳ.А.

Хучанд – 2024

## МУНДАРИЧА

МУҚАДДИМА .....	2
БОБИ I. АСОСҲОИ ИЛМӢ - НАЗАРИЯВИИ ИСЛОҲНАМОИИ ҲОЛАТИ СТРЕССИ ДОНИШЧӢӢН ТАВАССУТИ АРТ-ТЕРАПИЯ.....	3
1.1. Масъалаҳои омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология .....	17
1.2. Тавсифи педагогӣ - психологӣи ҳолати стресс дар донишчӯён.....	35
1.3. Моҳият ва мазмуни арт-терапия дар психотерапия .....	52
1.4. Арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс.....	68
Хулосаи боби аввал.....	81
БОБИ II. ТАҲҚИҚИ ОЗМОИШИИ ТАЪСИРИ УСУЛҲОИ АРТ-ТЕРАПИЯ БА ИСЛОҲНАМОИИ ҲОЛАТҲОИ СТРЕССИИ ДОНИШЧӢӢН.....	84
2.1. Тавсифи умумии таҳқиқот ва методҳои он .....	84
2.2. Таҳлил ва тафсири натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда .....	91
2.3. Ислоҳнамоии психологӣи стрессии таълимӣи донишчӯён тавассути усули арт-терапия .....	117
2.4. Таҳлили муқоисавӣи ҳолатҳои стрессии донишчӯён дар раванди таъсири усулҳои арт-терапия.....	131
Хулосаи боби дуюм.....	143
Хулосаи умумӣ .....	146
Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот.....	150
Рӯйхати адабиёт.....	156
Замимаҳо .....	175

## МУҚАДДИМА

**Мубрамии мавзуи таҳқиқот.** Ба давраи муосири ҳаёти мамлакат пурзӯр шудани талабот ба тамоми соҳаҳои фаъолияти ҷомеа хос мебошад. Онҳо бидуни истисно ба одамони фаъол, солим, муваффақ, рақобатпазир ва соҳибкасб нигаронида шудаанд, ки дар ин радиф донишҷӯён мавқеи махсусро ишғол мекунанд. Дар марҳалаи кунунии рушди системаи таҳсилоти олии касбӣ вазифаи асосӣ таъмини сифати он буда, ташаккули шахсият, ҳалли пурраи ин мушкилот бидуни саъю кӯшиши мақсаднок, инкишоф додани баъзе малакаҳои акмеологии касбият, алалхусус, муқовимат ба стресс душвор аст.

Дар ҳар сурат, таҳсил дар мактаби олий барои бисёр донишҷӯён бо стресс ҳамроҳ аст. Донишҷӯ бояд ин мушкилотро паси сар карда, нақшаҳои навро аз худ намояд, ба шароити нави фаъолият мутобик шавад. Далелҳои зиёде мавҷуданд, ки стресси музмин шарикӣ ҳаётии донишҷӯён аст. Муҳаққиқон сабабҳои стрессро дар донишҷӯён бо мушкилоти молиявӣ, манзил, амният ва ғайра алоқаманд мешуморанд.

Истилоҳи «стресс» бо доираи васеи зухуроти гетерогенӣ робита дорад, ки ба пайдоиш, зоҳиршавӣ, оқибатҳои таъсири шадиди муҳити зист, низоъҳо, вазифаи мураккаб ва масъулиятноки истехсолӣ, вазъияти хатарнок ва ғайра алоқаманданд. Ҷанбаҳои гуногуни стресс мавзуи таҳқиқоти психология, физиология, тиб, ҷомеашиносӣ ва дигар илмҳо маҳсуб меёбанд.

Давоми даҳсолаи охир омӯзиши масъалаи стресси психологӣ дар ҳаёти меҳнатӣ ва иҷтимоии инсон чи дар кишвари мо ва чи кишварҳои дигар ба яке аз мавзӯҳои муҳим табдил ёфтааст, зеро як қатор шароит ба ин мусоидат кардаанд.

Дар баробари ин, мушкилоти пайдошавии ҳолатҳои стресс дар фаъолияти таълимӣ ва ташаккул додани устувории шахс ба стресс мавриди таваҷҷуҳи махсус қарор дорад. Айни замон масъалаи устувории донишҷӯён ба стресси таълимӣ, ки ба пайдошавии унсурҳои ҳамоҳангсоз ва вайронкунанда ҳаёти донишҷӯ, ташаккули ӯ ҳамчун мутахассис таъсири

манфӣ расонанда, ки ба рушди устуворӣ ба стресс албатта, таъсири манфӣ мерасонанд ва ин масъала ҳанӯз ба таври кофӣ омӯхта нашудааст.

Тавре ки амалия нишон медиҳад, яке аз воситаҳои самараноки мубориза бо ҳолатҳои стресси донишҷӯён машғулиятҳои мунтазами арт-терапия маҳсуб меёбанд. Фаъолияти бадеӣ ба ҳар як шахс имкон медиҳад, ки худро эҷодкор ҳис кунад, ҷуброн кардани таҷрибаи манфиро тавассути воситаҳои санъат омӯзад ва раванди коммуникативиро чӣ ҳангоми муошират бо асарҳои худ ва чӣ ҳангоми муошират бо одамони гирду атроф дар раванди фаъолияти эҷодии дастаҷамъӣ тарҳрезӣ кунад. Машғулиятҳои дарсии бомуваффақият, ҳавасмандкунӣ ва тавачҷуҳ ба эҷодиёти ӯ арзишмандии донишҷӯро дар назари худ ва наздиконаш афзун мекунад. Тавачҷуҳи шахсони наздик ба дарки асари санъат ҳатто дар рафти офаридани онҳо таассуроти гуворо ба бор оварда, метавонад эмотсияҳои манфиро ба таассуроти мусбат табдил диҳад. Дар раванди фаъолияти тасвирӣ, барои ташаккул додани дарки мусбати эмотсионалии санъат низ шароит фароҳам оварда мешавад, ки ин дар навбати худ ба рушди муносибати мусбати эстетикӣ ба воқеият мусоидат мекунад.

Арт-терапия (терапия бо санъат) ҳамчун як самти нави психотерапия дар охири асри XIX ва ибтидои асри XX пайдо шуд. Арттерапия як самтест, ки бо истифодаи маводи гуногуни санъат аз ҷониби мизоҷ тасвирҳо, образҳо, қобилият, манфиатҳо, аксуламалҳо ба маводи фаъолият, ки ӯ меофарад, инкишофи равонӣ, хусусиятҳои шахсӣ, мушкилот ва низоъҳои ботинӣ мавриди ихтироъ ва баррасӣ қарор мегирад.

**Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ.** Ба масъалаи стресс шумораи зиёди асарҳо бахшида шудаанд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон омӯзиши стресс дар марҳилаи оғози худ қарор дорад. Масъалаҳои алоҳидаи ҳолати стрессро М. Давлатов, С.Х. Расулов, Н.М. Юнусова, С.Б. Бобоева, А.Р. Мансурова, Ҳ.А. Зайтметов, З. Раҷабова ва дигарон мавриди омӯзиш қарор додаанд. Дар психологияи хориҷӣ ҳолати стресс, дарачаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар, стресси таълимӣ ва устувори шахс

ба стресс аз тарафи А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, Ф.Е. Василюк, Н.И. Наенко, Ҳ. Селйе, К.И. Погодаев, Р. Лазарус, С. Фолкман, Э. Фромм, Ю.С. Савенко, Л.В. Куликов, У. Каннон, Д. Мейер, Л.А. Китаев-Смик, Ю.В. Шербатих, Ю.И. Александров, О.В. Овчинников, Х. Ризви, В.А. Бодров, М.Г. Айрапетянс, А. Уэйн, В.С. Мерлин, Б.А. Вяткин, В. Алексеев, Л.П. Гримак, А.О. Прохоров, М.С. Янитский, Ю.Г. Чирков ва дигарон омӯхта шудааст.

Муҳаққиқони муосир ба муайян кардани детерминантаи муқовимат ба фишори равонӣ, зуҳуроти он дар фаъолияти таълимӣ, инчунин нақши он дар ташаккули касбии мутахассиси ҷавон диққати махсус медиҳанд. Ин дар асарҳои муаллифони хориҷӣ К.К. Платонов, О.Я. Черникова, А. Китаев-Смик, В.А. Бодров, Л.И. Ансиферова, С.В. Субботин, О.В. Лозгачева, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Перл Ин, С. Кобаса ва дигарон мавриди таҳқиқ қарор гирифтааст.

Стресси таълимӣ дар таълифоти А. Картер, Е.А. Серкина, В.А. Бодров, Н.Е. Водопянова, Р. Мей, Т.А. Серебрякова, Ю.В. Шербатих, А. Таккар таҳқиқ шудааст. Таҳқиқоти Э.А. Андреева, С.А. Соловёва, К.В. Судаков, М. Давлатов, С.Х. Расулов ба омӯзиши хусусиятҳои зоҳиршавии стресс дар донишҷӯён, ки ба давраи сессия рост меоянд, бахшида шудаанд. Аз ҷумла, кайд гардидааст: “Дар донишҷӯён новобаста аз шакли таҳсил дар муассисаҳои таҳсилоти олӣ, дараҷаи зуҳуроти стресс баланд аст”.

Хусусиятҳои ташаккули устувории донишҷӯён ба ҳолати стресс дар таълифоти А.О. Прохоров, А.А. Реан, Т.В. Середи, Ю.Е. Сосновиков, М. Тишкова, А.Ю. Маленов, А.Н. Глушко ва О.В. Лозгачев ҷой доранд. Зимнан, масъалаи ташаккулёбии устувории донишҷӯён ба стресс дар раванди таҳсил то ҳол ба қадри кофӣ омӯхта нашудааст ва чунин концепсияи таҳсилот интиҳоб нагардидааст, ки ба ташаккулёбии устуворӣ ба стресс мусоидат хоҳад кард.

Дар асоси таҳлил ва муназзам кардани сарчашмаҳои илмӣ соҳаи арт-терапия ва арт-педагогика вобаста ба солҳои нашри онҳо, аз ҷумла таълифоти А.И. Копитин, А.Б. Айтбаев, Л.Д. Лебедева, М.Ю. Алексеева, Л.А.

Аметова, Е. Шахобазова, Н.Е. Пурнис, Т.Ю. Колошина, А.Ю. Татаринцева, Л.С. Брусиловский, И.В. Сусанина, Е.А. Медведева, И.Ю. Левмуайяно, Т.А. Добровольская, В.Л. Кокоренко, Е.В. Тарарина, О.М. Корженко муайян карда шуд, ки дар кишварҳои пешрафтаи ҷаҳон арт-терапия яке аз шаклҳои дармонбахшӣ бо санъат буда, дар баробари касбҳои ба ҳам алоқаманд, мисли музикидармонӣ, рақсу ҳаракатдармонӣ ва фоҷиадаромонӣ касби тиббӣ маҳсуб меёбад.

Бо омӯзиши таъсири арт-терапия ба ҳолати эмотсионалии инсон муҳаққиқони хориҷӣ ва рус, ба монанди Е. Адамсон, Р.М. Грановская, И. Добряков, Я. Квитковская, А.И. Копитин, Е. Крамер, Ч. Камерон, Ч. Найн, М. Наумбург, В.Н. Никитин, И.М. Николская, Ч. Франк, А. Хилл, Е. Эйдемиллер ва дигарон машғул шудаанд.

Донишҷӯён дар шароити санҷишҳои зехнии раванди таълим таъсири назарраси стрессро аз сар мегузаронанд ва ин албатта барои солимии равонии онҳо хатар эҷод карда, боиси коҳиш ёфтани маром ба таҳсил гардида, дараҷаи худамалнамоӣ ва пешрафти фаъолияти таълимиро поён мебарад. Бояд зикр кард, ки айни замон асосҳои назариявӣ ва технологияҳои амалии бартарарфкунии ҳолати стресс, ташаккули дараҷаи худназораткунӣ, мувозинати эмотсионалӣ дар раванди стресс, шароити стрессовар, инчунин рушди устуворӣ ба он дар донишҷӯён таҳия нашудаанд.

Коркарди нокифояи масъалаи истифодаи методи арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳномаии психологӣ ҳолати стрессии шахс мубрамияти таҳқиқи минбаъдаи ин масъаларо инъикос мекунад. Дар рафти таҳлил чунин **муҳолифатҳо** ошкор карда шуданд:

– талаботи афзоянда ба методҳои муассири ташхис ва ислоҳномаии ҳолати стресс ва заминаи нокифояи назариявӣ ва методологии татбиқи онҳо дар амалияи арт-терапевтӣ;

– самаранокии баланди арт-терапия барои коҳиш додани стресс ва мавҷуд набудани воситаю усулҳои дақиқ таҳияшудаи ченкунии самаранокии истифодаи он;

– хусусиятҳои фарҳангӣ ва психологӣ донишҷӯён дар Тоҷикистон ва маҳдудияти баътиборгирии ин омилҳо дар раҳёфтҳои мавҷудаи арт-терапевтӣ;

– гуногунии раҳёфтҳои арт-терапевтӣ ва имконияти маҳдуди вориднамоии онҳо ба барномаҳои таълимию психологӣ барои донишҷӯён;

– афзоиши шумораи донишҷӯёни дар шароити сарбории таълимӣ азсаргузаронандаи стресс ва истифодаи нокифояи усулҳои самараноки ташхис ва ислоҳнамоии психологӣ ба шароити таълимии муассисаҳои таҳсилоти олии касбии Тоҷикистон мутобиққардашуда;

– зарурати омода намудани мутахассисони дорои дониш, маҳорат ва малакаи истифодабарии усулҳои арт-терапевтӣ ва ба кадри нокифоя вориднамоии фанҳои мувофиқ ба нақшаҳои таълимии ихтисосҳои психологӣ муассисаҳои таҳсилоти олии касбии Тоҷикистон.

Ин муҳолифатҳо омӯзиши амиқ ва таҳияи усулҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснок истифодаи арт-терапияро ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии ҳолати стрессии шахсият тақозо мекунанд. Ҳамчунин онҳо зарурати таҳқиқи ҳамаҷониба ва коркарди усулҳои самарабахши истифодаи арт-терапияро дар шароити таҳсилоти олии касбии Тоҷикистон асоснок мекунанд.

Масъалаи стресс дар илми психология мавзӯи нав нест, аммо муҳимияти он аз байн намеравад. Илова бар ин, бо афзоиши мушкилоти ҳаётӣ, зиёд шудани талабот ва миқдори иттилоот, назорат ва ба монанди онҳо, ҳар як инсон бештар ба шароити стресс дучор мешавад, ки ин дар навбати худ ба ҳолати умумии организм, самаранокии таълим, сифат ва натиҷаҳои он таъсир мерасонад. Албатта, ҳаёти шахси муосирро комилан бидуни стресс ва сарбории стрессӣ тасаввур кардан ғайриимкон аст, аммо коҳиш додани он имконпазир ва ҳатто зарур мебошад. Яке аз чунин технологияҳои ҳамоҳангсози таълим дар фаъолияти касбии донишҷӯён ин усули арт-терапия мебошад.

**Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва мавзӯҳои илмӣ.** Кори диссертатсионӣ дар чорҷӯбаи корҳои илмӣ - таҳқиқотии кафедраи

психологияи иҷтимоӣ ва касбии Муассисаи давлатии таълимии “Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Бобочон Ғафуров”, ки ба омӯзиши фаъолияти маърифатии шахс барои солҳои 2021 – 2025 “Нақши маромнокӣ дар инкишофи қобилиятҳои маърифатии шахс” равона шудаанд, таҳия ва иҷро гардид.

## **ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ**

**Мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот** аз ошкор кардани моҳият, имкониятҳои усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхиси психологӣ ва ислоҳнамоии ҳолати стрессии донишҷӯён иборат аст.

**Объекти таҳқиқот:** ҳолати стрессии донишҷӯён.

**Предмети таҳқиқот:** усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии донишҷӯён.

**Фарзияи таҳқиқот.** Бо истифодаи усулҳои арт-терапия сатҳи ҳолати стрессии донишҷӯён паст гардонид, устувории онҳо ба стресс баланд бардошта мешавад. Ин фарзияро бо чунин омилҳои чузбӣ асоснок метавон кард:

1. Дарачаи стресси шахс ба хусусиятҳои инфиродии ӯ вобаста аст.
2. Вазъи стресси таълимии донишҷӯён тавассути усулҳои арт-терапия ислоҳ карда мешавад.
3. Системаи усулҳои самараноки ислоҳкунии психикӣ, ки аз ҷиҳати илмӣ асоснок шуда, дар озмоиш санчида шудааст, на танҳо рафъи стресс, пешгирии психологии онро таъмин карда, солимии рӯҳиву ҷисмонии донишҷӯёнро нигоҳ медорад, балки ба самаранокии фаъолияти таълимии онҳо мусоидат мекунад.

Барои расидан ба мақсади гузошташуда ва санчидани фарзияи пешниҳодшуда дар назди таҳқиқот **вазифаҳои** зерин гузошта шуданд:

- таҳлили назариявии самтҳои асосии омӯзиши стресс дар психология;
- омӯзиш, таҳлили таълифоти психологӣ-педагогӣ ва муайян кардани мазмуну моҳияти мафҳумҳои “стресс”, “стресс дар ҳаёти донишҷӯён”, “стресси таълимӣ”;



- омӯзиши моҳият ва мазмуни арт-терапия дар илми психотерапия;
- таҳқиқи арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолатҳои стресси донишҷӯён;
- таҳияи маҷмӯаҳои таҳхисӣ ва методӣ барои омӯзиши стресс дар донишҷӯён;
- таҳқиқ ва муқоисаи зоҳиршавии стресси таълимӣ ва хусусиятҳои психоэмотсионалии донишҷӯёне, ки дорои дараҷаи гуногуни стресс доранд;
- муайян кардани ҳолати стресс, устувории донишҷӯён ба он, дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароити стрессовар, ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯён, қобилияти онҳо барои бартарарф кардани ҳолати номусоид, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ;
- таҳияи барномаи «Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳхис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолати стрессии шахс»;
- муайян кардани шароити асосии самаранокии барномаи ёрии психологӣ барои донишҷӯёне, ки дараҷаи стресси онҳо баланд аст.

**Марҳилаҳои таҳқиқот.** Таҳқиқот дар се марҳила анҷом дода шуд.

**Марҳилаи якум (солҳои 2018–2019)** марҳилаи ҷустуҷӯӣ, ки дар рафти он таҳлили назариявии адабиёти илмӣ психологӣ - педагогӣ гузаронида шуда, раёфтҳои концептуалӣ барои таҳияи масъалаи таҳқиқот муайян гардид ва инчунин барномаи таҳқиқоти эмпирикӣ таҳия карда шуда, таҳқиқоти озмоишӣ барои ташаккули гурӯҳчии салоҳиятнок гузаронида шуда, воситаҳои таҳхисе, ки ба ҳадафҳои таҳқиқот мувофиқанд, интихоб карда шуданд. Таҳқиқотҳо ба мақсад мувофиқ буданд.

**Марҳилаи дуюм (2019–2022)** ба таҳқиқоти озмоишӣ бахшида шуда, дар рафти он фарзияи асосӣ муқаррар ва санҷида шуд. Озмоиш марҳилаҳои муқарраркунанда, ташаккулдиҳанда ва назоратиро дар бар гирифт.

- марҳилаи муқарраркунанда аз муайян кардани дараҷаи стресси донишҷӯён бо истифода аз маҷмӯи методҳои таҳхисӣ, инчунин тақсим кардани донишҷӯён ба гурӯҳҳои назоратӣ ва таҷрибавӣ иборат буд;

– марҳилаи ташаккулдиҳанда фарогири таҳия ва татбиқи барномаи таълимӣ дар гурӯҳи таҷрибавӣ буда, бо мақсади баланд бардоштани устуворӣ ба стресс бо истифода аз усулҳои арт-терапия гузаронида шуд;

– марҳилаи назоратӣ ба таҳлили самаранокии барномаи таълимии пешниҳодшуда равона шуда, бо истифода аз усулҳои дар марҳилаи муқарраркунандаи озмоиш корбастшуда, яъне усулҳои омори математикӣ (t-меъёри Студент барои гурӯҳҳои мустақил, T-санчиши Вилкоксон) амалӣ гардид.

Натиҷаҳои кор ва арзёбии самаранокии барнома дар марҳилаи назоратии озмоиш гузаронида шуданд.

**Марҳилаи сеюм (2023–2024).** Дар ин марҳила натиҷаҳои таҳқиқоти эмпирикӣ таҳлил, ҷамъбаст ва тафсир карда шуданд.

**Асосҳои назариявӣ ва методологии таҳқиқот.** Заминаи назариявӣ ва методологии таҳқиқотро ташкил медиҳанд: усули диалектикий дониш ва рушди падидаҳои иҷтимоию равонӣ (Аболин Л. М., 1987; Ломов Б. Ф., 1991; Эриксон Э., 1960); муқаррароти илмӣ доир ба рушд ва ташаккули шахс дар фаъолият (Ананев Б. Г., 1968; Леонтев Л. Н., 1975); назарияҳои фалсафӣ ва психологии рушди шахс (Виготский Л. С., 1996). Барои таҳқиқоти диссертатсионӣ муқаррарот ва хулосаҳои, ки ҷанбаҳои гуногуни асосҳои таъсири психотерапевтӣ ва ислоҳӣ-инкишофёбандаро ба инсон ошкор мекунанд, аҳаммияти махсус доранд (Рувинский С. Л., 1983; Гримак Л. П., 1991 ва диг.).

Дар таҳқиқот методҳои умуминазариявӣ (таҳлили адабиёт, муқоиса, аналогия ва абстраксиянамоӣ), эмпирикӣ (анкета, сӯҳбат); ташхисӣ (тестгузаронӣ) истифода бурда шудаанд, ки ягонагии ташхиси психологиро таъмин менамоянд. Ҷамъоварии маълумоти таҷрибавӣ бо истифодаи як қатор методҳо, ба монанди “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”, тести Ю.В. Шербатих “Стресси таълимӣ”, “Ташхиси ҳолати стресс” (А. О. Прохоров), “Тест барои муайян кардани устувории шахс ба стресс” (М. В. Киршева ва Н. В. Рябчиков), Методикаи «Нишондиҳандаи копинг-

стратегия»-и Д. Амирхон, Методикаи «Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер), тестҳои лоихавии «Дарахт» ва «Одам дар зери борон» амалӣ карда шуд.

Таҳлили математикӣ ва омории маълумоти бадастомада бо истифода аз маҷмуи усулҳои компютерӣ, аз ҷумла STATISTICA барои Windows 7.0 (аз ҷониби Statsoft таҳия шудааст) гузаронида шуд, ки бо усулҳои математикӣ ва оморӣ, яъне таҳлили коррелятсионӣ мувофиқи формулаи Пирсон, барномаҳои MS Office, R 3.4.0 (фазаи коркард: RStudio) ба роҳ монда шуд.

**Сарчашмаи маълумот.** Сарчашмаи маълумотро дар таҳқиқоти мазкур иқтибосҳо аз Паёмҳои Асосгузори сулҳу ваҳдатӣ миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон ба Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон ташкил додаанд. Инчунин ғояҳо аз осори фалсафӣ таърихӣ ва психологию педагогӣ, санадҳои меъёрии танзимкунандаи соҳаи маориф, аз қабил қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон, консепсияҳо ва стратегияҳои давлатӣ, барномаҳои мақсадноки давлатии рушди соҳаи маориф ва илм, низомномаю дастурамалҳо, инчунин, таҷрибаи пешқадами психологӣ-педагогии омӯзгорон ташкил доданд.

**Заминаҳои эмпирикӣ.** Заминаҳои эмпирикии таҳқиқотро муносибати амалии муаллифи таҳқиқоти диссертатсионӣ бо объекти таҳқиқшаванда: омӯзиши адабиёти илмӣ-методи марбут ба мавзӯ; баргузориҳои корҳои озмоишӣ, маҷмуи усулҳои гуногун, ташкил ва гузаронидани озмоишҳои муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда; таҳлилу ҷамъбасти далелу маълумоти дар ҷараёни озмоиш бадастомада ташкил медиҳанд.

Дар таҳқиқот 120 нафар донишҷӯёни ихтисоси психологияи факултети психология ва таҳсилоти томактабӣ ва 118 нафар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоии факултети таҳсилоти ибтидоӣ ва педагогикаи махсуси МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” иштирок намуданд. Ба таври умум гурӯҳчирро 238 нафар донишҷӯёни курсҳои 1-4-и дуихтисоса тақшил карданд.

**Пойгоҳи таҳқиқот.** Таҳқиқоти таҷрибавӣ дар машғулиятҳои факултетҳои психология ва таҳсилоти томақтабӣ, таҳсилоти ибтидоӣ ва педагогикаи махсуси МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” гузаронида шуд.

**Навгони илмӣ таҳқиқот** дар муқаррароти зерин ифода ёфт:

- бори аввал дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мавзуи арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳи стресси таълимии донишҷӯён мавриди омӯзиш ва таҳқиқ қарор дода шуд.

- қисматҳои асосии мундариҷавии хусусиятҳои психологии ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахсият тавассути усулҳои арт-терапия асоснок шуданд;

- шароити психологие, ки самаранокии таъхис ва ислоҳномаи ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахс (стресс) - ро таъмин мекунад, муайян гардид;

- арт-терапия ҳамчун воситаи самараноки ислоҳномаи психологии ҳолати стресси донишҷӯён муайян карда шуд;

- роҳҳои таъхис ва ислоҳномаи психологии ҳолатҳои стресси шахс тавзеҳ гардиданд;

- барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳи ҳолати стресси шахс” коркард ва татбиқ гардида, самаранокии он озмуда шуд.

**Нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда:**

1. Стресси таълимӣ як ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти донишҷӯён мебошад, ки ба самаранокии азхудкунии дониш, татбиқ ва коркарди он таъсир расонида, ба пешрафти онҳо дар таҳсил монеа эҷод мекунад. Дар навбати худ, мушкилот дар фаъолияти таълимӣ низ нороҳатиро ба вучуд меорад ва дар натиҷа, стресси умумӣ боз ҳам бештар меафзояд, ки ин эҳтимолияти коҳиш ёфтани имкони мутобиқшавиро зиёд мекунад.

2. Стресси таълимӣ ин ҳолатест, ки ба шиддатнокии зиёд коҳиш ёфтани зарфияти эмотсионалӣ сабаб гардида, боиси пайдошавии бемориҳои психосоматикӣ ё ҳалалдор шудани рушди шахсии донишҷӯ мегардад.

3. Стресси таълимӣ метавонад боиси афзоиши мушкилоти психикӣ ва ҷисмонӣ, аз қабилӣ афсурдагӣ, изтироб, асабоният, ихтилоли вобаста ба стресс гардад, ки дар навбати худ боз ба фаъолияти таълимӣ таъсир расонида, стресси бештарро тавлид мекунад.

4. Стресс фаъолияти шахсро ҳалалдор мекунад ва ба рафтори муқаррарии ӯ монеа ворид месозад, он “омилҳои хавф”-и асосии зоҳиршавӣ ва авҷ гирифтани чунин бемориҳо ба монанди бемориҳои дилу рағҳо ва бемориҳои меъдаю рӯда мебошад.

5. Стресси таълимии донишҷӯён асосан дар давраи сессияи имтиҳонӣ ба вучуд меояд. Он бо муқовимати баланди психоэмотсионалӣ ва қобилияти идора кардани эмотсияҳо, бартарарф кардани ҳаяҷони эмотсионалӣ ҳангоми иҷрои корҳои мураккаб, тоб овардан ба сарбории вазнини ҷисмонӣ ва ҳалли самараноки вазифаҳои гузошташуда дар вазъияти ғавқулода алоқаманд аст.

6. Вазъияти имтиҳон ба баланд шудани сатҳи изтиробӣ вазъиятӣ оварда мерасонад, пеш аз ҳама, дар шахсоне, ки типи сусти фаъолияти олии асаб доранд.

7. Сабабҳои асосии пайдоиши стресси донишҷӯён, одатан сарбории калони таълимӣ, дур аз волидон зиндагӣ кардан, дуруст нақшагирӣ карда натавонистани речаи ҳаррӯзаи худ, тарс аз оянда ва надоштани қобилияти дуруст сарф кардани маблағҳои маҳдуд ба ҳисоб мераванд.

8. Арт-терапия ин сафарбар намудани неруи эҷодии шахс ва механизмҳои дохилии худтанзимкунӣ ва таъбиқ буда, тавассути он дараҷаи баланди ҳолати стрессии донишҷӯён паст гардида, устувории онҳо ба стресс, дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар баланд мегардад.

9. Истифодаи усулҳои арт-терапия дар технологияҳои омӯзишӣ ба рушди устувории стресси донишҷӯён ва бартарарфкунии дараҷаи баланди ҳолати стресс таъсири мусбат мерасонад.

**Аҳамияти назариявии таҳқиқот:**

1. Масъалаи таҳқиқи ҳолати стресс дар илмҳои физиология ва психология муайян ва асоснок карда шуд.

2. Мазмун ва моҳияти мафҳумҳои “стресс”, “стресс дар ҳаёти донишҷӯён” ва “стресси таълимӣ” ошкор карда шуд.

3. Мазмун ва моҳияти арт-терапия аз ҷиҳати психотерапевтӣ тавсиф дода шуд.

4. Арт-терапия ҳамчун усули ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс муқаррар гардид.

5. Зоҳиршавии стресси таълимӣ ва хусусиятҳои психоэмотсионалии он муайян ва асоснок карда шуданд.

6. Меъёр ва роҳҳои ислоҳнамоии ҳолати стресс ва рушди устувории донишҷӯён ба он зимни машғулиятҳои таълимӣ, тренингҳо ва кори иҷтимоию психологӣ ошкор гардид.

#### **Аҳаммияти амалии таҳқиқот:**

1. Натиҷаҳои зимни рафти таҳқиқот бадастовардашуда, ҳулосаю тавсияҳои пешниҳодшударо дар раванди таълим, инчунин ҳангоми озмоишҳои илмӣ-таҳқиқотӣ, ҳалли масъалаҳои инкишофи шахсияти донишҷӯ, машваратҳои оилавӣ ва марказҳои офиятбахшӣ истифода бурдан мумкин аст.

2. Барномаи инкишофдиҳандаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс” метавонад дар байни омӯзгорони мактабҳои олӣ мавриди истифода қарор гирад.

3. Дар муассисаҳои таҳсилоти олиии касбӣ ҳамчун фанни интихобӣ метавон омӯзиши курси махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс”-ро ҷорӣ намуд;

4. Тавсияҳои методиро метавон дар анҷом додани корҳои таҳқиқотӣ ва илмӣ оид ба ислоҳнамоии ҳолати стресс, рушди дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар, инчунин ташаккули устувории шахс ба стресс истифода бурд.

**Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳо** бо риояи принципҳои методологии таҳқиқот, асоснокии муқаррароти ибтидоии назариявӣ, таҳлили дастовардҳои муносири илмҳои иҷтимоӣ-психологӣ, салоҳиятнокии гурӯҳчин, интиҳоб ва истифодаи воситаҳои мувофиқ ба мақсаду вазифаҳои таҳқиқот таъмин карда мешавад.

**Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ.** Диссертатсия ба бандҳои зерини шиносномаи ихтисоси илмӣ 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология, аз ҷумла ба банди 15 – Равандҳо ва ҳолатҳои эмотсионалӣ. Танзими эмотсионалиии равандҳои маърифатӣ ва фаъолият. Экспрессияи одам. Семантикаи ифодаи эмотсияҳо. Коррелятсияҳои (алоқамандии) ҷисмӣ эмотсияҳо. Интиқоли ҳолатҳои эмотсионалӣ. Ташҳиси ҳолатҳои эмотсионалӣ. Ташҳиси аффе́кт. Шиддати эмотсионалӣ, фрустратсия, стресс. Аксуламал ба фрустратсия. Психологияи ҳиссиёт. Психологияи таассуроти эмотсионалӣ; банди 35 – психологияи муносибатҳо мутобиқ мебошад.

**Саҳми шахсии довталаби дарачаи илмӣ дар таҳқиқот.** Саҳми шахсии довталаб аз муайян намудани мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот, объект ва предмети он, тарҳрезии масъалаҳои муҳими таҳқиқот, таҳлил ва таҳвили иттилооти ба дастоварда иборат аст. Муқаррароти назариявӣю методологӣ, пешниҳодҳо ва хулосаҳо, ки муҳтавои диссертатсияро ташкил медиҳанд, маҳз натиҷаи таҳқиқоти мустақилонаи довталаб буда, дар заминаи таҳқиқи масъалаи усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳномаи психологии ҳолатҳои стрессии шахс ошкор карда шуданд.

**Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия.** Диссертатсия дар ҷаласаи кафедраи психологияи иҷтимоӣ ва касбии факултети психология ва таҳсилоти томактабии Муассисаи давлатии таълимии «Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобоҷон Ғафуров» дар таърихи 11-уми июни соли 2024-ум (протоколи №11) муҳокима гардида, пас аз ислоҳи эродҳои ҷойдошта ба ҳимоя пешниҳод карда шудааст.

Аз рӯйи мавзӯи таҳқиқ довталаби дарачаи илмӣ дар конфронсҳои

**байналмилалӣ** (1. Бартарафсозии тарсҳои бачагони синни томақтабӣ тавассути техникаҳои арт-терапия. – Панҷакент: 1-4-уми июли соли 2021-ум; 2. Коррекционные пути преодоления неуспеваемости младших школьников с помощью игровой терапии. – Петрозаводск, Федератсияи Русия, 9-уми ноябри 2023-юм, 3. Достижение семейного благополучия средствами арт-терапии. – Майдони Форуми VI – “Точка кипения” -и Донишгоҳи давлатии Вятск”-и шаҳри Киров, Федератсияи Русия, 20-уми ноябри соли 2024-ум) ва **ҷумҳуриявӣ** (1. Нақши арт-терапия дар бартарафсозии ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахсият. – Хучанд, 27-28-уми ноябри соли 2018-ум; 2. Имкониятҳои усули изотерапия дар фаъолияти психолог бо наврасони девиантӣ. – Душанбе, 29-уми апрели соли 2021-ум; 3. Ташаккули сифатҳои касбии омӯзгорони оянда тавассути арт-терапия. – Кӯлоб, 13 майи соли 2022-ум; 4. Арт-терапия ҳамчун воситаи рушди қобилиятҳои эҷодӣ. – Хучанд, 22-юми октябри соли 2022-ум; 5. Асосҳои психологии арттерапия ҳамчун воситаи психокоррексиони рафтори девиантии наврасон. – Хучанд, 22-юми октябри соли 2022-ум; 6. Арт-терапия ҳамчун воситаи ташаккули маромнокии таълимии хонандагони хурдсол. - Душанбе, 29-уми ноябри соли 2022-ум; 7. Истифодаи тестҳои проективӣ дар психологияи амалӣ (дар мисоли “Расми оила”). – Душанбе, 24-уми феввали соли 2023-юм).

**Интишорот аз рӯи мавзӯи диссертатсия.** Аз рӯи мавзӯи диссертатсия дар умум 53 мақолаи илмӣ, аз ҷумла 8 мақолаи илмӣ дар маҷаллаҳои тақризшавандаи Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба нашр расидааст.

**Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия.** Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулоса ва 9 замима иборат аст. Рӯйхати адабиёти истифодашуда 202 сарчашмаро дар бар мегирад. Дар рисола 23 ҷадвал ва 16 диаграмма пешниҳод гардидааст. Ҳаҷми диссертатсия 235 саҳифаи компютериро дар бар мегирад.



## БОБИ I.

### АСОСҲОИ ИЛМӢ – НАЗАРИЯВИИ ИСЛОҲНАМОИИ ҲОЛАТИ СТРЕССИ ДОНИШҚУӢН ТАВАССУТИ АРТТЕРАПИЯ

#### 1.1. Масъалаҳои омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология

Яке аз ҳолатҳои маъмултари эмотсионалӣ дар замони муосир стресс маҳсуб меёбад. Стресс ҳолати бошиддат ва дарозмуддати психикиро ифода мекунад, ки шахс ҳангоми дучор шудан ба сарбории зиёди эмотсионалӣ ба он гирифтور мешавад. Стресс фаъолияти одамро вайрон карда, ба рафтори муқаррарии ӯ халал ворид месозад. Агар стрессҳо зуд-зуд ба амал оянду давомдор бошанд, он гоҳ, на танҳо ба ҳолати психикӣ, балки ба солимии ҷисмонии инсон низ таъсири манфӣ мерасонанд. Онҳо “омилҳои хавф”-и асосии зоҳиршавӣ ва авҷ гирифтани чунин бемориҳо, ба монанди бемориҳои дилу рағҳо ва рӯдаю меъда мегарданд.

Аз таҳқиқоти олимони бармеояд, ки асосноккунии илмии мушкилоти стресс танҳо дар даҳсолаҳои охир ба амал омадааст, гарчанде файласуфон ба ин масъала ҳанӯз аз давраи қадим тавачҷуҳ зоҳир карда буданд.

Сарфи назар аз он ки бори аввал стресс дар осори В. Вундт, В. Цеймс, Р. Мэннинг ва У. Кеннон мавриди баррасӣ қарор гирифтааст, ҳамчун асосгузори назарияи стресс психофизиологи канадагӣ Ханс Селйе шинохта шудааст. Моҳи июли соли 1936 дар маҷаллаи англисии “Nature” мақуби ӯ ба редакция қабул гардида, мақола бо номи “Синдроми зерӣ таъсири омилҳои гуногуни зараровар ба амалномада” аз ҷоп баромад. Дар мақола оид ба аксуламалҳои муқаррарии организм ба таъсири омилҳои гуногуни дардовар маълумот дода шуда буд. Ба ақидаи асосгузори назарияи стресс Ҳ. Селйе: “Стресс – ин ҷавоби ғайрихосӣ (ҷисмонӣ) организм ба ҳама гуна таъсироти ба ӯ равонагардидаи муҳити атроф мебошад”.

Ба ақидаи Ҳ.Селйе стресс (синдроми умумии мутобиқшавӣ) аксуламали ғайримуқаррарии организм дар ҷавоб ба ҳама гуна таъсироти манфӣ мебошад. Ба таври дигар гӯем, ин маҷмӯи дигаргуниҳое мебошанд, ки дар бадан ҳангоми дучор омадан ба хатар пайдо мешавад: дараҷаи адреналин

дар хун якбора меафзояд, фишори хун баланд мешавад, набз тез мешавад, рағҳои хунгард васеъ мешаванд, шиддатнокии фаъолияти майна ва мушакҳо меафзояд, эҳсоси гуруснагӣ пахш карда мешавад ва қариб 1400 тағйироти психофизиологии дигар ба амал меояд. Ба ин маъно, стресс ҳамчун як дастгоҳи бақои ҳаёт вучуд дорад. Вобаста ба шиддати зоҳиршавиаш, стресс метавонад ба фаъолияти инсон ҳам таъсири мусбат ва ҳам таъсири манфӣ (то вайронкунии пурраи он) расонад [109].

Дар Луғати “Энциклопедияи советӣ” стресс чунин тавсиф дода шудааст: “Ҳолати шиддатноке, ки дар одам ё ҳайвон дар зери таъсири саҳт ба амал меояд, яъне синдроми мутобиқшавие (синдроми умумии мутобиқшавӣ), ки ҳамчун маҷмуи аксуламалҳои муҳофизатии инсон ё ҳайвон (асосан системаи эндокринӣ) ҳангоми стресс рух медиҳад”.

Дар луғати мухтасари “Оксфорд” истилоҳи “стресс” ба таври зерин шарҳу эзоҳ дода мешавад:

1. Стресс ин қувваи маҷбуркунанда ё бедоркунанда мебошад;
2. Стресс ин чидду чаҳд ё сарфи неруӣ аст;
3. Стресс ин қувваест, ки ба организм таъсир мерасонад [100].

Истилоҳи “стресс” (аз англисӣ, stress - фишор, шиддат) аз соҳаи техника гирифта шудааст, ки дар он ҷо ин калима барои ифода кардани қувваи берунаи ба объекти физикӣ таъсиррасонанда ва бавучудоварандаи шиддатнокӣ дар он, яъне тағйироти муваққатӣ ё доимӣ дар сохтори объект истифода мешавад. Дар физиология, психология ва тиб ин истилоҳ барои ифода кардани он ҳолати инсон истифода мешавад, ки дар ҷавоб ба таъсири гуногуни ғайримуқаррарӣ ба амал меояд. Дар ибтидо, мафҳуми стресс дар физиология барои ифода кардани аксуламалҳои ғайримуқаррарии бадан (синдроми умумии мутобиқшавӣ) дар ҷавоб ба ҳама гуна таъсири манфӣ истифода мешуд [23].

Ҳамин тариқ, вожаи “стресс” ба тарҷума аз англисӣ маънои фишор, ташаннуч, шиддат, инчунин, таъсири беруниро дорад, ки ин ҳолатро ба вучуд меорад. Мафҳуми “стресс” дар ҳаёти ҳаррӯзаи мо торафт устувортару

васеътар ворид мегардад. Ин мафҳум бо шарофати табиб ва зистшиноси канадагӣ Ҳ.Селйе, ки соли 1936 ба аксуламали махсуси организм ба ҳама гуна таъсирот тавачҷуҳ зоҳир намуд, ба гардиши илмӣ ворид карда шуд.

Мавриди қайд аст, ки Ҳ.Селйе мафҳуми стрессро ба физиология ворид намуда, ин истилохро нисбат ба фаҳмиши техникий он ба маънои муқобил истифода кардааст. Ӯ шароитҳои таъсиршон тобиши осебовар доштаро стрессорҳо ва ҳолати дар ин шароит дар ҳайвонот бавучудояндаро стрессҳо, яъне воқуниш ба таъсири беруна номидааст. Ҳ.Селйе соли 1936 назарияи стрессро пешниҳод карда бошад ҳам, муаррифии мукамалтару инкишофи он дар асарҳои минбаъдаи муаллиф (1956, 1974, 1979, 1980) инъикос ёфтааст. Дар назарияи Ҳ. Селйе, ки худаш онро “синдроми умумии мутобиқшавӣ” номидааст, стресс ҳамчун аксуламали физиологӣ ба омилҳои физикӣ, химиявӣ ва органикӣ баррасӣ мешавад [19].

Дар ин назария, стресс ҳамчун воқуниши ғайримуқаррарии бадан ба ҳама гуна таъсирот баррасӣ мешавад, ки маънои хос ва махсусияти худро дорад.

Хусусияти асосии концепсияи стрессро тавсиф намуда, Л.А. Китаев-Смик қайд мекунад, ки объекти таҳқиқоти Ҳ.Селйе, яъне симптомҳои ғайрихоси мутобиқшавии стресс мафҳуми нисбӣ аст. Онҳоро танҳо тавассути чудо кардани аломатҳои монанд аз маҷмӯи аломатҳои мутобиқшавӣ “дидан” мумкин аст [62].

Дар адабиёти муосири илмӣ мафҳуми “стресс” камаш ба се маъно истифода мешавад. Аввалан, мафҳуми стрессро метавон ҳамчун шиддат ё ҳаяҷон дар зери таъсири ҳама гуна ангезаҳои беруна ё ҳодиса маънидод кард. Айни замон ин ангеза ва ҳодисаҳо бештар “стрессор”, яъне “омили стресс” меноманд. Сониян, стресс метавонад ба аксуламали субъективӣ дохил шавад ва ба ин маъно ҳолати ботинии психикӣ шиддат ва ҳаяҷонро инъикос кунад. Ин ҳолат ҳамчун эмотсия, аксуламали муҳофизатӣ ва раванди мубориза бо ҳолати дар ҳуди шахс рӯйдиханда шарҳ дода мешавад. Чунин равандҳо метавонанд ба рушд ва такмили системаҳои функционалӣ мусоидат кунанд,

инчунин, боиси пайдошавии шиддати психикӣ гарданд. Ниҳоят, сеюм, стресс метавонад аксуламали физиологии бадан ба талабот ё таъсири осебовар бошад. Вазифаи ин аксуламалҳои ҷисмонӣ дастгирии амалҳои рафторӣ ва протсессҳои психикӣ барои баргараф кардани ин ҳолат аст [14].

Дар психология мафҳуми стресс аз нуқтаи назари гуногун баррасӣ мешавад. Стресс – ин аксуламали ғайримуқаррари (умумӣ)-и организм ба таъсирот (ҷисмонӣ ё психологӣ) мебошад, ки худтанзимнамоии он ҳолати мувофиқи системаи асаб (ё умуман организм)-ро вайрон мекунад. Аксуламали ғайримуқаррарӣ ҳамеша як маҷмӯи тағйироти физиологии организми зинда дар ҷавоб ба ҳама гуна талаботи ба он пешниҳодшуда мебошад ё худ синдроми умумии мутобиқшавӣ (ҳамин тавр, то вақте организм зинда аст, стресс вуҷуд дорад, стресс нест – ҳаёт нест). Падидаи аксуламали ғайримуқаррари организмро дар ҷавоб ба таъсири гуногуни зараровар синдроми мутобиқшавӣ ё стресс меноманд [19].

Муҳаққиқи ватанӣ - Р. Атохонов дар тафсири мафҳуми “стресс” ҳолати ҳиссиёти пуршиддатро пешниҳод намудааст, яъне “Ҳолати пуршиддати асабию психикӣ, ки дар вазъияти ғавқулода душвор, яъне ҳангоми мавҷуд будани хатар, мондашавии ҷисмонӣ ва ақлии аз ҳад зиёд, зарурати ғавран қабул кардани қарори масъулиятнок пайдо мешавад” [17, с. 112].

Олими ватанӣ С.Х. Расулов бар он назар аст, ки “Стрессро метавон ҳамчун аксуламали организм ва психика, ки дар ӯ тағйирот ва таҳдид муҳит аст, метавон баҳо дод. Стресс ҷузъи таркибии ҳаёти инсон аст ва бе он зиндагӣ кардан ғайриимкон аст. Стресс – ин аксуламали организм ба ҳама гуна таъсирот ба он аст” [100, с. 125].

Муҳаққиқи ватанӣ Ҳ.А. Зайтметов чунин мешуморад: “Стресс - фишори руҳӣ буда, дар шароитҳои маҳдуду ҳисси нобоварӣ дар иҷрои амали айни замон хавфнок ифода меёбад, ки ин ҳолат дар мавриди қабули қарори тезу масъулиятнок ва сарбории ҷисмонӣ ақлии шахс руҳ медиҳад” [48, с.159-160]. Хосатан муҳаққиқ вазъиятҳоеро аз ҷумла, фаъолияти амалӣ,

назариявӣ, таълимӣ, бозӣ, варзишӣ, муносибат бо одамон ва ғайраро номбар менамояд, ки ба пайдошавии стресс сабаб мешаванд.

Муҳаққиқони ватанӣ - З.Д. Қодирова ва Қ.М. Каримиён оид ба тавсифи стресс бар он назаранд: “Стресс ҳолати пуршиддат ва ҳаяҷоннок аст, ки ҳамчун аксуламали организм ва психика ба вазъиятҳои ногаҳониву масъулиятнок фаҳмида мешавад” [113].

Олимони ватанӣ - С.Х. Расулов, А.Р. Саидзода, М.Қ. Каримиён мафҳуми стрессро мавриди омӯзиш қарор дода, таъкид мекунанд, ки “Стресс ё ҳолати бошиддати психологиест, ки дар шароитҳои маҳдуду ҳисси нобоварӣ дар иҷрои амали дар айни замон хавфнок ифода меёбад. Ин ҳолат ҳангоми зарурати қабули қарори тезу масъулиятнок дар вазъиятҳои мураккабу хавфнок ва сарбории ҷисмонӣю ақлии шахс рӯй медиҳад” [101, с.229].

Стрессорҳо ин таъсироти гуногуни ногаҳоние мебошанд, ки ба инкишофи ҳолати функционалии нофорам, яъне стресс мебаранд. Намудҳои стрессро аз рӯи омилҳои таъсиркунанда чунин гурӯҳбандӣ кардан мумкин аст [32]:

а) стрессорҳои физиологӣ, яъне сарбории аз ҳад зиёди ҷисмонӣ, ҳарорати баланд ё паст, ангеҷаҳои дард ва ғ.

б) стрессорҳои психологӣ, яъне омилҳои, ки ҳамчун хабаррасон амал мекунанд: таҳдид, ҳатар, сарбории ахборӣ ва ғ.

С.Х. Расулов мафҳуми стрессро мавриди омӯзиш қарор дода, қайд мекунад, ки “Стресс ва пайдоиши он ба як қатор меъёрҳо вобаста аст ва яке аз онҳо муҳит ва вазъиятҳо ба шумор мераванд, ки ҳамчун стрессорҳо баромад мекунанд. Ҳамин тавр, бавучудоварандаи ин омилро стрессор меноманд. Макони воқеа, ки дар он ҷой стресс ба амал омада буд, стрессор аст. Стрессорҳо ин омилҳои бавучудоварандаи стресс мебошанд. Масалан: омодагӣ дидан ба имтиҳон аксуламали баландтарини стрессиро нисбат ба тайёри дидан ба ягон ҷашн ба вучуд меоварад. Стрессро метавонад ҳам ҳодисаҳои хуш ва ҳам зухуроти нохуш ба вучуд оварад” [100, с.124].

Ҳамин тариқ, мафҳуми стрессро олимони ватанӣ низ мавриди омӯзишу таҳқиқ қарор дода, ҳамчун ҳолати пуршиддат, фишори руҳӣ ва ҳолати пуршиддати асабию психикӣ маънидод намудаанд.

Ба омӯзиши масъалаи стресс олимони хориҷӣ - Ҳ. Селйе, К.И. Погодаев, Р. Лазарус, С. Фолкман (1986), Э. Фромм (1995), Ю.С. Савенко, У. Кеннон, Д. Майерс, Л.А. Китаев-Смик, Ю.В. Шербатих, Ю.И. Александров, Н.И. Наенко, О.В. Овчинников, Х. Ризви (1985), В.А. Бодров (1995), М.Г. Айрапетянс, А. Уэйн (1982), В.С. Мерлин (1973), Б.А. Вяткин (1981), В. Алексеев (1979), Л.П. Гримак (1984, 1989, 1991), Л.В. Куликов (1997), А.О. Прохоров (1991), М.С. Янитский (1995) ва диг. машғул шудаанд.

Дар асари худ К.И. Погодаев стрессро ҳамчун ҳолати шиддат ё авҷи аз ҳад зиёди равандҳои мутобиқшавии метаболикии майнаи сар тавсиф медиҳад. Дар ин назария инкишофи синдроми стресси эмотсионалӣ ҳамчун аксуламали биологии организм ба иттилооти барои фард муҳим ҳисоб ёфта, асосан ҳамчун ҳолати раванди худтанзимкунии дохилиҳучайравии унсурҳои системаи марказии асаб муайян карда мешавад. Онҳо дар ниҳоят муайян мекунанд, ки рафтори дар мувофиқа ба дар вазъияти стресс таъминшуда, мутобиқшавиро ба амал меоранд ё “рахнашавӣ”-и системаи мутобиқшавии психологии фард ба таъсири ахбороти стрессовар дар онҳо сурат мегирад [45].

Т. Кокс стрессро чунин таъриф додааст: “Стресс - таҳдидест ба ҳаёти муътадил ва солимии равонию ҷисмонии инсон” [100].

Э.Фромм стрессро як навъи махсуси ҳолатҳои эмотсиогенӣ меномад, ки дар он мутобиқшавӣ ҳалалдор мегардад [115].

Муаллифони дигар ба монанди Р. Лазарус, С. Фолкман ва Л.В. Куликов стресси психологиро ҳамчун муносибати барои некӯаҳволии шахс аҳаммиятдошта бо муҳити атроф, ки захираҳои мавҷудаи организмро месанҷанд ва дар баъзе ҳолатҳо метавонанд онҳоро афзоиш диҳанд, тавсиф медиҳанд [67]. Дар навбати худ Ҷ. Эверли моҳияти вазъияти стрессиро аз даст додани назорат аз болои вазъият ва даст кашидан аз эътинокунӣ

медонад [120].

Ю.Ч. Савенко стресси психологиро ҳамчун ҳолати монетаҷодкунанда ба худфаъолсозии шахс ба қалам медиҳад [21].

Н.И. Наенко зери мафҳуми “стресс”, падидаеро меномад, ки дар вайроншавии рафтор то ҳадди пайдо шудани ташаннуҷи асабию эмотсионалӣ ифода меёбад, инчунин, баъзе ҳолатҳои мобайние, ки метавон онҳоро зоҳиршавии шиддати психикӣ маънидод кард, ифода карда метавонад [81].

Психологи рус - В. Богославский бошад, ба стресс чунин баҳогузори менамояд: “Стресс - ин ҳолати эмотсионалие мебошад, ки бо вазъияти ногаҳонӣ ва шиддатнокӣ алоқамандӣ дорад” [100].

Дар асари машҳури «Дар бораи неврозҳои одам ва ҳайвонот»-и И.П. Павлов қайд карда мешавад, ки «Неврозҳои одам бояд тавассути неврозҳои ҳайвонот ҳамчун неврозҳои табиӣ нисбатан сода шарҳ дода шаванд, на баръакс”. Ӯ ҳамчун физиолог «гурӯҳи масъала»-ҳои асосиеро ҷудо кард, ки вобаста ба неврозҳои инсон бояд пеш аз ҳама муайян карда шаванд, аз ҷумла:

а) бо назардошти гуногунрангии ҷавқулодаи шаклҳои аз меъёр дури одамон ва дар ҷӣ ифода ёфтани онҳо;

б) ба ҷӣ алоқаманд будани бавучудоии дуршавии дардноки одам аз меъёр, ки дар шароити бесарусомониҳои дар муносибатҳои ҳаётӣ ва гуногунтобишии ба шароит ва вазъиятҳои ҳаётӣ таъсиррасон ба вучуд меоянд;

в) чаро ин шароити вазъият ба як одам таъсир меравонаду ба дигаре ягон таъсире намерасонанд;

г) чаро онҳо ба як нафар як ҳолати дарднокро ба вучуд меоваранду ба нафари дигаре умуман, ҳолати дигарро.

Тарафи заифии таълимоти И.П. Павлов дар он буд, ки ӯ ба механизмҳои патофизиологӣ баргарӣ дода, нақши омилҳои муҳитро назаррас намешуморид. Аз ин лиҳоз, аксар олимони муосир ба он сабӣ намудаанд, ки дар таҳқиқоти озмоишию назариявӣ механизму қонуниятҳои умумии ҳолати эмотсионалӣ-стрессиро ҷустуҷӯ намоянд [20].

Айни замон, бинобар мавҷуд набудани назарияи умумии стресс, таърифи маъмули он низ вучуд надорад. Ҳамин тариқ, бо назардошти вариантҳои гуногуни муайян кардани моҳияти стресс Н.Х. Ризви чунин қайд кардааст:

1. Баъзан ин мафҳум ҳолати нооромиро дар организм ифода мекунад, ки бояд бартараф карда шавад ё хоҳиш ёбад. Ба ин маъно, мафҳуми стресс аз ҳолатҳои ногувор, аз қабилӣ изтироб ё маромҳои агрессивӣ, дарди сабук ва диссонанс (ноҳинҷорӣ) каме фарқ дорад.

2. Стресс ҳамчун аксуламали психикӣ ва рафторӣ ҳисобида мешавад, ки ҳолати изтироби дохилӣ ё фӯрӯ нишонидани онро ифода мекунад.

3. Стресс ҳамчун ҳодиса ё ҳолат дар муҳити ҷисмонӣ ё иҷтимоӣ муайян карда мешавад, ки боиси андешидани чораҳо чихати дурӣ чустан аз агрессия, қабули қарор оид ба бартараф кардан ё дурӣ чустан аз вазъияти таҳдидовар мегардад. Чунин мафҳум ба монанди “стрессорҳо” ба мафҳумҳои хатар, таҳдид, фишор, низоъ, фрустратсия ва ҳолати ғавқулода шабоҳат дорад [20].

Муҳаққиқи ватанӣ Сафаров Н.С. бар он назар аст, ки “стресс ҳамчун ҳолати бошиддати руҳӣ, дар лаҳзаи кӯтоҳтарин, вале равшану пурҷӯшу хурӯши эмотсионалӣ ба миён меояд. Инчунин, муҳаққиқон қайд менамоянд, ки ҳангоми стресс дар шахс хатогии равандҳои маърифатӣ дида шуда, нутқ канда - канда, диққат парешону суст ва одам зери эмотсия амал менамояд” [108].

Инчунин, стресс ҳолати шахс дар шароити ғавқулода мебошад, ки дар дараҷаи физиологӣ, психологӣ ва рафторӣ зоҳир мешавад. Шароити ғавқулода ин таъсири ниҳоят шадиди муҳити беруна аст, ки дар сарҳади таҳаммулпазирӣ қарор дошта, метавонад боиси ҳалалдоршавии мутобикшавӣ гардад. Равоншинос Кузнетсов А.Г. қайд мекунад, ки омилҳои ғавқулода боиси ба вучуд омадани тағйироти калон дар бадан мегарданд. Омилҳои физикӣ, физикӣ-кимиёвӣ ва иҷтимоӣ-психологиро ҷудо мекунанд [194,68].



Таҳлили ба ин монанди истилоҳи “стресс”-ро Л. Китаев-Смик пешниҳод намуда, қайд мекунад, ки дар адабиёти муосир ин истилоҳ ҳангоми ифодаи мафҳумҳои зерин ба назар мерасад:

1. Таъсири саҳт, нофорам ва манфӣ ба организм;
2. Ақсуламали саҳти физиологӣ ё психологии барои бадан номусоид, ки бо таъсири стрессор, ба вучуд меоянд;
3. Ақсуламали саҳти дорои навъҳои гуногун, ки барои организми инсон ҳам номусоид ва ҳам мусоид аст [62].

В. Бодров чунин мешуморад, ки фаҳмиши мувофиқтари истилоҳи “стресс” – ин зоҳиршавии ғайрихоси физиологӣ ва психологии фаъоли мутобиқшавӣ ҳангоми таъсири қавӣ ва ғавқулода ба организм мебошад [32].

С.Х. Расулов доир ба пайдошавии стресс ақида ронда меғӯяд, ки ин истилоҳ табиати хоси худро дошта, хусусияти зинавӣ дорад ва он се зинаро дар бар мегирад:

1. **Зинаи изтиробу хатар** ин омили аввал буда, ҳангоми пайдо шудани ангезаи стрессор ба амал меояд. Мавҷудияти чунин ангеза ба як қатор тағйиротҳои ҳисмониро ба вучуд меоварад; нафаскашӣ зиёд мешавад, фишор баланд мегардад, набз баланд мешавад. Функсияҳои психикӣ дигаргун мегарданд, ҳаяҷон қувват мегирад, тамоми диққат ба ангеза равона мешавад, назорати вазъият баланд мегардад.

Дар ин ҳолат бояд имкониятҳои худмуҳофизаткунии организм ва механизмҳои худидоракунӣ аз стресс сафарбар карда шаванд. Агар ин амалҳо кифоягӣ кунанд, он гоҳ изтиробу хатар, таҳлука паст мегардад, стресс ба охир мерасад. Аксари стрессорҳо дар ин зина ҳалли худро меёбанд.

2. **Зинаи муқобилият** дар он ҳолат ба амал меояд, ки агар омили стрессор амал кардан гирад. Он вақт организм худро аз стресс ҳимоя мекунад, агар қувваҳои “захиравӣ”-и худро сарф намояд.

3. *Зинаи бемадорӣ* агар стрессор таъсиротастро давом диҳад, он гоҳ имконияти муқобилиятнишондиҳӣ кам мегардад. Стресс вучуди одамро фаро мегирад ва ўро метавонад ба беморӣ расонад” [100, с.127].

Бояд гуфт, ки стресс як падидаи мураккаби сертобиш аст, ки дар соҳаҳои гуногуни ҳаёту фаъолияти инсон зоҳир мешавад. Ҳар як шахс, новобаста аз ҷинс, синну сол ва хусусиятҳои иҷтимоию демографияш ба стресс дучор мешавад. Ҳангоме ки мо зиндагӣ мекунем, тавассути амалисозии ин ё он рафтор бо муҳити атроф ё бо худ муошират мекунем, ин ё он мароми фаъолиятро амалӣ мегардонем, фаъолияти рӯзмарраи худро ба нақша мегирем ё дар бораи рӯзи гузашта фикр мекунем, ба ин ё он тарз ва ба дараҷаи гуногун ба стресс гирифта мешавем.

Барои равшан кардани мафҳуми стресс Р. Лазарус ду муқаррароти асосиро пешниҳод кардааст:

- иштибоҳи истилоҳотӣ ва зиддиятҳоро дар муайян кардани таърифи мафҳуми “стресс” баргараф кардан мумкин аст, агар ҳангоми таҳлили стресси психологӣ на танҳо ангежа ва ақсуламалҳои стресси мушоҳидашавандаи беруна ба инобат гирифта шавад, балки баъзе протессҳои психологии ба стресс алоқаманд низ бояд ба эътибор гирифта шаванд (масалан, раванди баҳодихӣ ба таҳдид);

- ақсуламали стрессиро танҳо бо дарназардошти равандҳои муҳофизатии дар натиҷаи таҳдид бавучудомада фаҳмидан мумкин аст, яъне системаҳои физиологӣ ва рафтории воқуниш, ки ба таҳдид бо сохтори дохилии шахсият ва нақши ў дар саъю кӯшиши субъект барои мубориза бо ин таҳдид алоқаманд мебошанд [67].

Дар адабиёти муосир таснифоти гуногуни стресс вучуд дорад:

1. Стресси рӯзмарра, ки ақсуламали ҷисм ба ҳодисаҳои хурду ночиз буда, дар ҳаёти ҳаррӯза ба назар мерасад, аммо ба шахс таъсири манфӣ мерасонад, масалан, мушкилоти доимии саломатӣ, нарасидани пул барои либос, мушкилоти пухтани хӯрок ва ғайра.

2. Стресси эмотсионалӣ, яъне аксуламале, ки дар натиҷаи зери шиддат қарор гирифтани системаи асаб ба вучуд меояд.

3. Стресси касбӣ – падидаи сертобише, ки дар аксуламалҳои психикӣ, қисмӣ ва ҳолатҳои шиддатноке, ки дар фаъолияти меҳнати шахс ба вучуд меояд, ифода меёбад.

4. Стресси иттилоотӣ – ҳолате, ки дар натиҷаи сарбории зиёди иттилоотӣ ба вучуд меояд, зеро шахс наметавонад бо суръати муқаррарӣ ба он тоб оварда, қарори мувофиқ қабул кунад.

Олими маъруфи руси соҳаи стресс ва муқовимат ба стресс, доктори илмҳои биологӣ, профессор Ю.В. Шербатих [117] аз рӯи қобилияти шахс се намуди таъсиррасонӣ ба стрессро ҷудо мекунад:

- 1) Стрессҳое, ки аз мо вобаста нестанд;
- 2) Стрессҳое, ки мо воқеан метавонем ба онҳо таъсир расонем;
- 3) Стрессҳое, ки самарайи ҳаёли худро мо мебошанд.

Бояд гуфт, ки дар адабиёти соҳавӣ ду шакли стрессро фарқ мекунам: стресси судманд – эустресс ва стресси зарарнок – дистресс. Аксар вақт дар зерини стресс аксуламалҳоро ба таъсири манфии муҳити беруна ё омилҳои беруна мефаҳмем.

Эустресс ин стресси муқаррариест, ки барои нигоҳдорӣ ва дастгирии ҳаёт хидмат мекунад;

Дистресс ин стресси патологӣ буда, дар аломатҳои дарднок зоҳир мешавад (“*distress*” (англ.) – андӯх, бадбахтӣ, бемадорӣ, ҳастагӣ, ниёзмандӣ).

Барои он ки стресс характери эустрессро ба худ гирад, шароитҳои муайян бояд вучуд дошта бошанд: заминаи эмотсионалии мусбат; таҷрибаи ҳалли мушкилоти ҳамсон дар гузашта ва назари нек ба оянда; дастгирии амали шахс аз ҷониби атрофиён; мавҷудияти захираҳои кофӣ барои бартараф кардани стресс. Гузариши стресс ба дистресс дар сурати мавҷуд набудани ин омилҳо ва ё дар сурати мавҷуд будани омилҳои дигари ҳам объективӣ ва ҳам субъективӣ, ки имконпазир аст:

- омилҳои эмотсионалӣ-когнитивӣ: набудани иттилооти зарурӣ, пешгуи манфии вазъият, ҳисси нотавонӣ дар назди мушкилот ва ғ.;
- таъсири пурзӯрӣ, яъне қобилияти мутобиқшавии аз организм бартаридошта (аз лиҳози неру);
- давомнокии тӯлоии таъсири стресс, ки боиси тамом шудани захираи мутобиқшавӣ мегардад.

Бояд зикр кард, ки стресс метавонад объективӣ ва субъективӣ бошад. Стресси объективӣ ҳамчун мавҷудияти вайроншавии физиологӣ ва психологӣ дар шахс фаҳмида мешавад. Стресси субъективӣ ҳамчун коҳиш ёфтани заминаи умумии психоэмотсионалӣ фаҳмида мешавад. Лозим ба ёдоварӣ аст, ки психика ва ҷисм чузъҳои як системаи нерӯӣ-ахборӣ мебошанд. Агар дар ҷисм тағйирот ба амал ояд, он гоҳ ин дар ҳолати психикии одам ифода меёбад ва баръакс, тағйир ёфтани ҳолати психикӣ боиси пайдошавии дигаргуниҳо дар ҷисм мегардад.

Расулов С.Х. дар китоби худ вобаста ба давомнокӣ се намуди стрессро ҷудо кардааст: стресси бунёдӣ, кумулятивӣ (ҷамъашаванда) ва бухронӣ (осебӣ).

**Стресси бунёдӣ.** Стресси бунёдӣ – ин стресси рӯзмарра аст, ки дар фаъолияти ҷисмӣ, психикӣ ва эмотсионалӣ ҳангоми ба вуҷуд омадани мушкилот, тағйирот ва душворӣ зоҳир мешавад. Стресс қисми таркибии ҳаёти инсон аст. Стресс метавонад бо ҳодисаҳои мусбат (эустресс) ё манфӣ (дистресс) алоқаманд бошад. Ҳар ду ҳам метавонанд одамро беҳол кунанд. Стресси мусбат одатан одамро руҳбаланд мекунад ва инчунин шахс одатан ҳолати хуби психикӣ дорад. Стресси манфӣ дар навбати худ, ба пессимизм ва муносибати манфӣ ба ҳодисаҳо мебаррад ва имконият намедиҳад, ки онҳо бартараф карда шаванд.

**Стресси кумулятивӣ (ҷамъашаванда).** Стресси кумулятивӣ катънашаванда ва такрорёбанда аст. Ин намуди стресс тадриҷан зери таъсири стрессовари як ё як қатор омилҳои стрессҳо ташаккул меёбад. Вазъиятҳои

стрессӣ одатан омилҳои шахсиро дар бар мегиранд, ки бо фаъолияти қорӣ ва муҳити ихотакарда алоқамандӣ доранд.

**Стресси осебӣ.** Чунин мушкилот ногаҳон, якбора ва бошиддат ба вучуд омада, доимо ба некуаҳволии ҷисмонӣ ё психологии шахс таҳдид менамоянд. Чунин таҳдид қобилиятнокии одамро дар бартараф кардани мушкилоти ҳаётӣ зери фишор қарор медиҳад [100].

Муҳаққиқ Расулов С.Х. сабабҳои бештар паҳнгардидаи стресси кумулятивӣ ва осебиро мавриди омӯзиш қарор дода, онҳоро ба таври мушаххас чунин дастабандӣ кардааст:

1. Фишори таълимӣ (барои кӯдакону наврасон) – кӯшиши танҳо бо баҳои «аъло» таҳсил намудан, ки сабабаш метавонад на танҳо худӣ кӯдак, балки волидайн ҳам бошанд. Дар баъзе ҳолатҳо талаботи волидайн ҷазодиҳии доимии ҷисмониро барои ба нишондоди аъло ноил нашудан дар бар мегирад. Ин дар интиҳо метавонад на танҳо ба ҷамъшавии стресс, балки ба осеби баъдистрессӣ бурда расонад;

2. Талаботи перфексионӣ, яъне аз ҷониби хешовандон, ки хоҳишашон на танҳо пешсаф будан, балки ноилшавӣ ба дастовардҳои беназир дар соҳаҳои гуногун мебошад. Дар чунин одамон аксар вақт нишонаҳои стресси ҷамъшаванда ва баъдан афсурдагии эмотсионалӣ мушоҳида мешавад;

3. Тағйирёбии ҷисмонӣ, намуди зоҳирӣ ва системаи репродуктивӣ низ дар давраи балоғатрасӣ низ метавонанд ба стресс баранд. Ин дар ҳолате ба вучуд меояд, ки агар бо наврас дар масъалаи маърифати нигоҳдории тандурустӣ ва шахвонӣ қори маърифатӣ гузаронида шуда набошад;

4. Мушкилоти оилавӣ ба монанди низоъҳо, таъминоти нокифояи молиявӣ, камбизоатӣ, суистифодаи машрубот аз тарафи ягон аъзои оила метавонанд сабаби стресси доимӣ бошанд;

5. Фишори манфӣ аз тарафи ҳамсолон, масалан, риоя накардани қоидаҳои либоси мактабӣ, гурӯҳбозӣ ё истифодаи моддаҳои нашъадори мамнуъ метавонанд сабаби стресси доимӣ бошанд;

6. Кӯчидани оила аз як ҷой ба ҷойи дигар таъсири носозгор мерасонад, ки ҳангоми мутобиқшавӣ ба муҳити нав, мактаб ва ҳамсоҷҳо душворӣ мекашанд;

7. Рақобати носолим дар ҷойи кор, махсусан дар ҳолате, ки одам мавқеи мағлубшударо мегирад, аксар вақт боиси пайдошавии ҳисси рашк, эътироз, бераҳмӣ ва маъюсӣ мегардад;

8. Дар одамони калонсол баромадан ба нафақа, ки боиси маҳдуд шудани доираи муошират мегардад.

Сабабҳои нисбатан паҳнгардидаи стресси осебӣ инҳоянд: офатҳои табиӣ ва техногенӣ (заминҷунбӣ, тундбод, ҷанг, сӯхтор ва ғ.); садамаҳо; бемории вазнини аъзои оила; аз даст додани аъзои оила ё рафиқи наздик; кандашавии муносибат бо шахси маҳбуб; зӯроварии шахвонӣ ё таҷовуз; одамрабӣ; муфлисшавии оила; амалҳои хушунатбор ё таҳқиромез; савдои одамон; ақди никоҳи маҷбурӣ ва ғ.

Ба ғайр аз ин, одамон метавонанд на бевосита балки бавосита, тӯфайли шунидани ҳикояҳо доир ба таҷрибаи осебовари дигар одамон ба ҳодисаи осебовар гирифта шаванд [100].

Ҳамин тавр, ба сабабҳои бавучудоии стресс дар одамон бештар дохил мешаванд: аз даст додани наздикон, мушкилоти саломатӣ, вайрон шудани муносибатҳо бо дигарон, муошират бо одамони дилнокаш, мушкилоти молиявӣ, бекорӣ, норасоии вақт ва набудани истироҳат, рақобат ё суҳанронии оммавӣ.

Ба ақидаи Ю.Г. Чирков, стресс ин як ҳолати зиддиятноқ, дастнорас ва норавшан аст, ки бо душворӣ ба чорҷубаи маҳдуди таърифҳо ва муайян ворид мешавад. Неруи он дар васеъ будани фарогирии зухуроти ҳаётӣ ва заифиаш дар номуайянию норавшании сарҳадаш ифода меёбанд. Аз нуқтаи назари илми муосир коркарди масъалаи стресс (эмотсионалӣ, психикӣ, варзишӣ, истеҳсолӣ, кайҳонӣ, ҳарбӣ ва ғ.) инъикоси худро дар асарҳо бахшида ба биохимия (А.А. Виру, Л.Е. Панин, А.И. Роб), физиология (Ф.З. Меерсон, В.М. Федотов), тиб (П.Д. Горизонтов, С.П. Короленко ва диг.),

психофизиология ва психология (Л.А. Китаев-Смик, Ф.П. Космолинский, Н.Е. Водопьянов, Р.В. Куприянов, О.Н. Поляков ва диг.) ифода ёфтааст [106].

Ба ақидаи пажӯҳишгарони рус А.Фридман, Д.Галансев ва Ю.Шербатих “Стресс ин аксуламали давомдори силсилави (психологӣ ва ҳормонӣ)-и организм ба вазъиятҳои ҳаёти мебошад, ки шахс онҳоро ҳамчун таҳдид ба некуаҳволии худ арзёбӣ мекунад ва имконияти бо осонӣ ҳал кардани надорат” [114].

Дар адабиёти илмӣ мафҳуми “стресси психологӣ” ё “стресси эмотсионалӣ”-ро ҷудо мекунанд. Ин стресс ҳолати ба таври равшан зоҳиршавии эмотсияҳо ҳангоми азсаргузаронии вазъиятҳои ҳаётии ихтилофнок, ки боиси якбора ё ба муддати дароз маҳдуд кардани қонеънамоии талаботи иҷтимоӣ ё биологии ӯ мегардад, ифода мекунад.

Мафҳуми “стресси эмотсионалӣ” ба монанди мафҳуми “невроз” таърифи дақиқ надорад. Ин истилоҳ одатан ба маънои васеъ истифода мешавад ва маҷмуи ҳолатҳо дар бар мегирад: аз шиддати психоэмотсионалии дар қорҷубаи имкониятҳои физиологӣ буда, то шиддати ба ҳадди патология ё вайроншавии мутобиқшавии психологӣ инкишофёфта, ки натиҷаи фишори давомдор ё такрорёбандаи эмотсионалӣ мебошад. Ба ақидаи Ҳ. Селйе ҷудо кардани ғайри “стресси эмотсионалӣ” ва муқобилгузори он ба мафҳуми стресс ҳамчун синдроми умумии мутобиқшавӣ як нишонаи пешравӣ буд. Ин ба ҷудо кардани як меъёри мутаҳидкунанда мусоидат кард, ки барои ҷамъбаст кардани гуногунрангии бузурги таъсири беруна ба инсон ва ҳайвон аз мавқеи моҳияти психологии онҳо барои ҳамин фард имконият медиҳад. Дар баробари ин, омилҳои ибтидоии тригерӣ (сабабӣ) ҷудо карда мешавад, ки инкишофи минбаъдаи зуҳуроти физиологӣ (рафторӣ, соматовегетативӣ)-и стресси эмотсионалиро муайян мекунад.

Чӣ тавре ки таҳлили муфассали таҳқиқоти психологии ҳолатҳои эмотсионалии одамон ва таҷрибаҳои психофизиологӣ бо ҳайвонот шаҳодат медиҳанд, ин омил ҳолати психологиест, ки дар ҷавоб ба таъсирот пайдо

мешавад. Аз ин рӯ, дар баробари истилоҳи “стресси эмотсионалӣ” истилоҳи “стресси психологӣ” низ истифода мешавад.

Дарачаи стрессе, ки одамон аз сар мегузаронанд, аз дараҷаи дарк кардани вазъияти стрессовар вобастагӣ дорад. Ҳамин тариқ, ҳамон як ҳодисаи стрессовар аз тарафи одамони гуногун ҳар хел баҳо дода мешавад. Ҳодисае, ки як нафарро ба ташвиш меоварад, метавонад барои нафари дигар муқаррарӣ бошад [100].

Муҳақиқони дигар, ба монанди Л. Китаев-Смик ва Г.Н. Кассил дар зери мафҳуми стресси эмотсионалӣ доираи васеи тағйиротро дар зухуроти психологӣ ва рафторӣ мефаҳманд, ки онҳоро нишонаҳои равшан ифодаёфтаи ғайримуқаррарии тағйирёбии биокимиявӣ, электрофизиологӣ ва дигар аксуламалҳо роҳнамоӣ мекунанд [62].

Ю.А. Александровский стресси эмотсионалиро бо шиддатнокии монеа ба мутобиқшавии психикӣ алоқаманд мекунад ва оқибатҳои патологияи стресси эмотсионалӣ бошад, бо ҳукмфаромии ин монеа мешаванд [11].

Ба гуфтаи Ч.Д. Спилберг, ҳолати изтироб вақте руҳ меҷаҳад, ки шахс ягон ангежа ё вазъияти муайянро ҳамчун унсури воқеӣ ё эҳтимолии хатар, таҳдид ё зарар дарк мекунад. Шиддати ҳолати изтироб метавонад дигаршаванда бошад ва бо мурури замон ҳамчун функцияи дараҷаи стресс тағйир ёбад [21].

Дар омӯзиши стресси психологӣ масъалаи муносибати байни эмотсия ва стресс муҳим боқӣ мемонад ва комилан равшан нест. Гумон меравад, ки чӯзӣ асосӣ ва бунёдии стресси психологӣ маҳз ҳаяҷони эмотсионалӣ аст.

Ҳамаи гуфтаҳои боло далели он аст, ки таҳқиқотҳо тафовути возеҳи маъногию моҳиятиро дар байни мафҳумҳои “стресси эмотсионалӣ” ва “стресси психологӣ” тасдиқ намекунанд. Гузашта аз ин, дар аксари онҳо ин мафҳумҳо ҳамчун ҳаммаъно истифода мешаванд.

Эмотсияҳо яке аз шаклҳои фаъолияти психикӣ буда, на танҳо ба одамон, балки ба ҳайвонот низ хос мебошанд. Шиддати давомдори эмотсионалӣ сабаби асосии аксар бемориҳои психосоматикӣ мегардонад, ки



ҳолати патологияи эмотсионалиро ҳамчун зухуроти психопатология ифода карда, ҳадафи амалиёти психофармакологӣ қарор мегирад [13].

Дар таҳқиқоти В.С. Мерлина ва Б.А. Вяткина исбот мешавад, ки “Стресс метавонад дар зери таъсири эмотсияҳои пуртаъсири мусбат низ ба вуҷуд ояд” [41].

Дар таҳқиқотҳои илмӣ баррасӣ намудани стресс ҳамчун ҳолати махсус, ки ба дигар ҳолатҳои эмотсионалӣ (аффеckt, ҳиссиёт, изтироб ва ғ.) наздик аст, бештар дида мешавад.

Аз мавқеи стресси эмотсионалӣ на танҳо пайдоиш ва инкишофи шаклҳои психогенӣ, балки баъзе шаклҳои депрессияи соматогениро низ шарҳ додан мумкин аст. Чунон ки Р. Кел қайд мекунад дар марҳилаи якуми стресс, дар баробари аксуламалҳои муҳофизатии вегетативӣ ва эндокринӣ, омодагии психологӣ ба «мубориза» ба вуҷуд меоянд. Дар марҳилаи дуюм бошад, миқдори зиёди ихтилоли психовегетативӣ ва функционалӣ ба пайдошавии тарси ипохондрикӣ мусоидат мекунад. Дар марҳилаи сеюм на танҳо бемориҳои психикӣ, балки психосоматикӣ низ пайдо мешавад [64].

Дар асарҳои С.Л. Рубинштейн исбот карда шудааст, ки ягон омил динамикаи зухуроти психологиро яқранг муайян намекунад. Ин ба хосиятҳои мизоч, хусусиятҳои маромнокӣ, таҷрибаи коркарди ахбор, инкишофи қобилиятҳо, ҳолати ҷисмонӣ ва ғ. вобаста аст. Ҳамон як вазъият метавонад дар одамони гуногун ҳолатҳои гуногуни психикиро ба вуҷуд оварад [105].

Зимнан, стрессро ҳамчун зухуроти психологӣ баррасӣ намуда, бояд ба эътибор гирифт, ки шиддати ҳолати стресс на танҳо ба шароити таъсиррасонии стрессор, балки ба тавсифдиҳандаҳои маромнокӣ ва иҷтимоии шахс, ки такондиҳандаҳои рафти ӯ дар ҳолати стресс мебошанд, вобастагӣ дорад [68].

Тибқи муқаррароти адабиёти илмӣ ба сифати меъёрҳое, ки аз рӯи онҳо стрессро метавон арзёбӣ кард, на танҳо аксуламалҳои физиологӣ, балки ҳолати психикӣ ва тағйиротро дар фаъолият низ бояд ба назар гирифт.

Меъёри асосии мавҷудияти стресс дараҷаи тағйирёбии сатҳи функционалии фаъолият мебошад [81].

Стресс метавонад ҳам зери таъсири пурқуввати беруна ва аксуламалҳои беихтиёр ба онҳо, инчунин, ҳангоми эътироф намудани мураккабии вазъият, ноилоҷӣ ё душвории бузург дар ҳалли мушкилот ба вучуд ояд.

Ҳамин тариқ, тафсири мафҳуми “стресс” гуногунранг аст ва зухуроти зиёде ба он дохил мешаванд. Ҳам ҳолати муайян, ҳам раванди таъсири стрессор ба субъект ва умуман, тамоми вазъиятҳоеро, ки дар он субъект ба ҳолати стресс гирифта мешавад, стресс меноманд. Инчунин якчанд сабабҳои стресси мавриди таҳқиқ ва таҳлил қарор дода шуд.

Барои самаранок бартараф кардани оқибатҳои ҳолати стресс, зарур аст, ки зоҳиршавии ин зухурот муфассалтар баррасӣ карда шавад. Аломатҳои асосии стресс, новобаста аз сабаби он, инҳоянд:

- эҳсоси доимии хастагӣ;
- беҳобӣ;
- норасоии вақт;
- душвории муттамарказ кардани диққат;
- ноқобилӣ дар қабули қарор;
- коҳиш ёфтани аз ҳад зиёд шудани иштиҳо;
- зиёд шудани асабоният;
- норозигӣ аз худ, беэҳтиромӣ нисбат ба худ;
- дард дар сутунмӯҳра;
- дарди сар;
- эҳсоси нотавонӣ ва ноумедӣ;
- тарси беасос, изтироб;
- сӯиистифода аз тамоку, машрубот;
- гум кардани тавачҷуҳ ба намуди зоҳирии худ;
- вайроншавии шаҳвонӣ;
- сарчархзанӣ;

- якбора баландшавии фишори хун;
- ихтилоли асабӣ;
- вайроншавии ҳозима.

Дар ҳолатҳои давомдор будан, стресс ба ҳастагӣ, вайроншавии асаб ва баъзан ба ихтилоли ҷиддии физиологӣ оварда мерасонад.

Ба чунин ҳулоса омадан мумкин аст, ки стресс ин ақсуламали организм ба ҳар як талаботи ба ӯ пешниҳодшуда мебошад: хоҳ ин як саволи ғайриҷашмдошт бошад ва хоҳ тавассути купруки ресмонӣ гузаштан аз болои дарёи пуртуғён. Ҳатто сахар, вақте ки мо аз хоб меҳезем, дастгоҳи стресс ба кор шурӯъ мекунад, ки ба мо барои аз ҷой бархестан мусоидат мекунад. Стресс ба мо кӯмак мекунад, ки дар ин дунё тавассути раванди гомеостаз зинда монем. Баъзе одамон дар ҳама гуна гардиши нави ҳаёт фаъолона амал карданро афзалтар медонанд, дигарон ҳама чизро ба дил мегиранд ва аз ин рӯ бештар азоб мекашанд, зеро механизмҳои муҳофизатии онҳо ба зоҳиршавии стресс имкон намедихад, ҳолати психикии онҳо тағйир намеёбад ва маҳз ҳамин чиз барои мутобиқшавӣ зарур аст. Табиат дар мо ҳисси изтиробро ҷой дода, бо ин васила раванди зинда мондани инсонро таҳаввулотӣ гардонид. Масалан, агар шумо дар ҷангал бо хирс вохӯред, метарсед ва табиист, ки гурехтан мехоҳед. Барои осон кардани раванди фирорнамоӣ, гомеостаз ба кор шурӯъ мекунад: сатҳи ҳормонҳои муайян афзоиш меёбад, хун ба мушакҳои пойҳо равон мешавад, он аз ковокии шикам мегузарарду қувваи бештар пайдо мешавад, шумо мегурезед ва пас аз ҷанд вақт шумо ором мешавед. Вақте ки дар таносуби адреналину норадреналин, серотонину атсетилхолин ва ҳормонҳои дигар тағйирот ба вуҷуд меояд, дар ин вақт одам ё шодӣ ё изтиробро аз сар мегузаронад. Ҳаёт доимо тағйир меёбад ва ба ин танҳо бо ёрии стресс мутобиқ шудан имконпазир аст.

## **1.2. Тавсифи педагогӣ - психологӣ ҳолати стресс дар донишҷӯён**

Раванди таълими донишҷӯён дар донишгоҳ, пеш аз ҳама, марҳилаи омодагӣ ба фаъолияти ояндаи касбӣ аст, ки саршори намудҳои гуногуни

вазифаҳо буда, бо танзими қатъии вақт роҳандозӣ карда мешавад. Инчунин, ин давраи душвори мутобиқ шудани ҷавонон ба ҳаёти «калонсолӣ» мебошад, ки дар он бояд маҳорати мустақилона ташкил намудани кори худ ва масъулиятшиносӣ барои натиҷаҳои он ташаккул ёбад. Сабаби асосии номусоидӣ дар фаъолияти таълимии донишҷӯ мушкилии мутобиқшавии инфиродӣ ба раванди пуршиддати ҳаёти донишҷӯӣ ва азсаргузаронии ҳолати стресс мебошад. Дар даҳсолаҳои охир муҳаққиқон ба шахсияти донишҷӯ, раванди мутобиқшавии ӯ ба муҳити таълимӣ таваҷҷуҳи ҷиддӣ зоҳир менамоянд [72,80,189]. Чи тавре ки маълум аст, маҳз хусусиятҳои инфиродӣ шиддати аз сар гузаронидани ҳолати стрессро аз тарафи фард ва ҳассосии ӯро ба омилҳои стрессовар муайян мекунад. Омӯзиши изтироб ҳамчун тавсифдиҳандаи ҳосияти шахс ва таъсири он ба раванди таълим метавонад ба ташкили босамартари таҳсили донишҷӯён дар мактаби олии мусоидат намояд.

Раванди таълим табиатан стрессовар буда, сарфи қувваи психоэмотсионалиро талаб мекунад. Барои донишҷӯён давраи аз ҳама душвор охири нимсола (семестр)-ҳо аст, яъне марҳилаи сессияи имтиҳонӣ, ки дар он хасташавӣ ба вучуд омада, азсаргузаронии ҳаяҷону фрустратсия меафзояд, коҳишҳои фаъолияти психикӣ мушоҳида мешавад ва ҳамаи ин боиси ба вучуд омадани ихтилолҳои психосоматикӣ мегардад.

Бояд гуфт, ки фаъолияти пешбарандаи донишҷӯён ин фаъолияти таълимӣ - касбӣ маҳсуб меёбад. Фаъолияти таълимӣ дар адабиёти психологӣ ҳамчун фаъолияти таҳлил мегардад, ки ҳадафи он худинкишофдиҳии донишҷӯ ва ташаккули таҷрибаи маърифаткунӣ низ мебошад. Инчунин, ҳаёти донишҷӯӣ пур аз ҳолатҳои ғавқулода ва стрессовар аст, бинобар ин, донишҷӯён аксар вақт стресс ва шиддати асабӣ-психикиро аз сар мегузаронанд. Асосан, стресс дар донишҷӯён аз сабаби сарбории зиёди ахборӣ, набудани муназамии корӣ, дар раванди сессияи имтиҳонӣ инкишоф меёбад. Шиддати эмотсионалӣ дар байни донишҷӯён ҳадди ақал 3-4 рӯз пеш аз сессия оғоз ёфта, дар давоми он, ҳатто дар рӯзҳои оромтарин ҳам идома меёбад. Мавҷудияти фишори эмотсионалӣ дар рӯзҳо (фосила)-и байни

имтиҳонҳо далели он аст, ки сессияи имтиҳониро стресси доимии музмин ҳамроҳӣ мекунад. Оқибати чунин стресс метавонад невроз ва ё бемории функционалии системаи асаб бошад, ки дар он пеш аз ҳама системаи асаб азият мекашад, захираҳои он тамои шуда, организм маҷбур мешавад, ки бо тамои неруи худ кор кунад. Ба таври умум эътироф карда шудааст, ки невроз ҳангоми муддати тулонӣ зери фишор қарор доштани шахс ба вуҷуд меояд. Невроз на беморӣ, балки як навъ аксуламалҳои “муқаррарии” шахс дар шароити ғайриодии стрессовар мебошад. Дар навбати худ ихтилофҳо, нокомиҳо ва дигар ҳодисаҳои ҳаёт, ки психиатрҳо онҳоро осеби психикӣ меноманд, боиси пайдошавии стресс мегарданд. Давраи таҳсил ба ташаккулёбии шахсият таъсири калон мерасонад, бинобар ин, масъалаи солимии психикии донишҷӯён яке аз масъалаҳои муҳим махсуб меёбад.

Ҳангоми арзёбии аломатҳои стресси дар натиҷаи шиддатнокии раванди таҳсил бавуҷудомада донишҷӯён коҳиши коршоямӣ ва зиёд шудани хастагиро бештар зоҳиршаванда номиданд. Инчунин, ҳалалдор шудани ҳоб ва шитобкорӣ, ки дар натиҷаи норасоии доимии вақт ба вуҷуд омадаанд, ҳамчун паёмадҳои манфии стресси таълимӣ арзёбӣ гардидаанд. Донишҷӯён мушкилотро дар муошират, вайрон шудани робитаҳои иҷтимоӣ низ қайд кардаанд.

Ин ва бисёр сабабҳои дигар ҳам объективӣ ва ҳам субъективӣ мебошанд. Муҳаққиқон ба сабабҳои стресси таълимӣ инҳоро шомил кардаанд:

- сабабҳои субъективӣ - муносибати аз ҳад зиёд ҷиддӣ ба омӯзиш, шармгинӣ ва мушкилот дар ҳаёти шахсӣ;
- омилҳои объективӣ - сарбории калони таълимӣ, омӯзгорони саҳтгир, дур аз волидайн зиндагӣ кардан.

Донишҷӯёнро метавон ҳамон табақаи иҷтимоие номид, ки ҳамеша зери таҳдиди стресс қарор доранд. Ҳолатҳои баҳодихӣ аз сабаби таъсири махсус доштанишон барои донишҷӯён махсусан стрессоваранд. Вазъияти маъмултарин дар донишгоҳ ин санчиши сатҳи азхудкунии барномаи таълимӣ

мебошад, ки дар шакли санчиш, имтиҳон, таҷриба, баромади оммавӣ, кори мустақилона, навиштани реферат ва санчиши компютерӣ гузаронида мешавад.

Таҳлили адабиёти ба масъалаи стресс бахшидашуда нишон медиҳад, ки дар чунин ҳолат ду омил бештар стрессоваранд, яъне вазъияти баҳодихии иҷтимоӣ ва норасоии вақт. Ҳангоми доштани устувории паст ба стресс ин омилҳо метавонанд боиси дар донишҷӯён инкишоф ёфтани дистресс гарданд, ки ба солимии психикӣ, мароми таҳсил, сатҳи худқоқеиятбахшӣ ва ниҳоят, ба дастовардҳои таълимии онҳо таъсири манфӣ мерасонад. Аз ин бармеояд, ки дар донишҷӯён як намуди махсуси усуворӣ ба стресс, яъне дар вазъияти санчиши сатҳи дониш инкишоф додан зарур аст.

Дар асоси гуфтаҳои боло, метавон қайд кард, ки стресси таълимӣ як чузъи ҷудонашавандаи ҳаёти донишҷӯӣ мебошад. Бо вучуди ин, стрессе, ки донишҷӯён аз сар мегузаронанд, метавонад ба самаранокии азхудкунии дониш, татбиқ ва коркарди он таъсир расонида, ба пешрафт дар таҳсил монеа эҷод кунад. Дар навбати худ, мушкилот дар фаъолияти таълимӣ низ нороҳатиро ба вучуд меорад ва дар натиҷа, стресси умумӣ боз ҳам бештар меафзояд, ки ин эҳтимолияти коҳиш ёфтани имкони мутобиқшавиро зиёд мекунад.

Хусусиятҳои инкишофи усуворӣ ба стресс дар донишҷӯёнро асарҳои равшаносон А.О. Прохоров, А. А. Реан, Т.В. Середи, Ю.Е. Сосновиков, М. Тишкова, А.Ю. Маленов, А.Н. Глушко ва О.В. Лозгачев исбот мекунанд. Зимнан, қайд кардан лозим аст, ки масъалаи ташаккулёбии устувории донишҷӯён ба стресс дар раванди таҳсил ҳанӯз ба қадри кофӣ омӯхта нашудааст ва то ҳол он концепсияҳои таҳсилот интиҳоб нагардидаанд, ки ба ташаккулёбии усуворӣ ба стресс дар донишҷӯён мусоидат намоянд.

Бояд қайд кард, ки ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён ба самаранокии таълим таъсири муайян мерасонанд. Муҳаққиқ Прохоров А.О. дар натиҷаи таҳқиқ муайян намуд, ки “Ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён чараёнгирии

протсессҳои когнитивиро ба дараҷаи бештар муайян намуда, муваффақона ба фаъолияти таълимӣ таъсир мерасонанд” [85, с.86].

Фаъолияти таълимӣ дар мактаби оӣ яке аз равандҳои пуршиддати зеҳнӣ ва эмотсионалӣ мебошад. Бо дарназардошти аҳаммияти ҳуди вазъияти омӯзиш ва унсурҳои алоҳидаи он, гирифтани маълумоти оӣ барои аксари донишҷӯён стрессовар аст. Аз рӯзҳои аввали ҳаёти донишҷӯӣ сар карда, стресс дар ин ё он дараҷа пайваста ӯро ҳамроҳӣ мекунад [3].

Н. Саполский қайд мекунад, ки “афзоиши шиддатнокӣ ва зиёдшавии фишори ҳаёти донишҷӯиро дар системаи равонии онҳо мушоҳида кардан мумкин аст. Инро пайдошавии эмотсияҳои манфӣ, ҷамъшавии аксуламалҳои стрессии физиологӣ эмотсионалӣ ва мушкилоти зеҳнӣ ҳамроҳӣ мекунад, ки дар ниҳоят онҳо ба хатари бемориҳои неврогенӣ ва вайроншавии функсияҳои соматикӣ, ки аксар вақт “бемориҳои стресс” номида мешаванд, оварда мерасонанд [107].

Ба ақидаи муҳаққиқони ватанӣ - М.Т. Давлатов ва С.Х. Расулов: “Донишҷӯёни курси яқум пеш аз ҳама ба сарбориҳои раванди таълим рӯ ба рӯ мешаванд. Онҳо аз як тараф, бояд тез ба кори чиддӣ сахт ва пуршиддати таълимӣ ворид шаванд, ки ин истифодаи қувваю қобилиятҳоро талаб мекунад. Аз тарафи дигар, паси сар намудани навигариҳои кори таълимӣ сарфи зиёди қувваи организмро талаб менамояд. Мушкилии донишҷӯён дар бардошти низоми нави таълим, душвориҳо дар вазъи моддӣ ба миён оварда, бисёр вақт ба зухуроти бошиддати руҳӣ, баангезишӣ, пастшавии фаъоли иродавӣ, нооромӣ ва сустӣ беҳолӣ мебаранд. Имруз муайян гардидааст, ки пешрафти илмӣ - техникӣ низ боиси пешравии фаъолияти донишҷӯён шуда, он ба хасташавии баланди организми онҳо мусоидат карда, ба пайдоиши як қатор бемориҳои музмин низ имконият медиҳад” [46, с. 228].

Ба андешаи А. Картер ва ҳаммуаллифонаш, стресси таълимӣ аз шароити муносири таълим ба вучуд меояд, ки дар он омӯзгорони донишгоҳ нисбат ба инкишофи зеҳнӣ ва равонии донишҷӯён талаботи баланд мегузоранд. Муҳаққиқон бар ин назаранд, ки стресси донишҷӯён аз сабаби

сарбории зиёди ахборӣ ва надоштани қобилияти банизомдарории донишҳои дар давоми семестр азхудкарда инкишоф ёфта, боиси вайрон шудани речаи қор ва истироҳат мегардад [143].

Равоншинос Серкина Е.А. қайд мекунад, ки давраи зоҳиршавии пуршиддати ҳолатҳои манфии психоэмотсионалӣ дар донишҷӯён ин давраи супоридани имтиҳонҳо мебошад. Аз назорати ҷорӣ ва мобайнӣ гузаштани донишҷӯён дар шароити таҳсили фосолавӣ ва худмаҳдудкунӣ вазъияти стрессӣ маҳсуб меёбанд, дар ҳоле ки нишондиҳандаҳои бештар ифодаёфта изтиробии баҳодихӣ ва ҳаяҷон мебошанд [169]. Чунин муҳити стрессовар имкон медиҳад, ки зоҳиршавандагии омилҳои эмотсионалиро дар донишҷӯён баҳо диҳем. Аз таҳлили адабиёти соҳавӣ бармеояд, ки аз сар гузаронидани агрессия ва ғазаб дар маҷмӯъ бартарияти қавӣ доранд [172].

Мувофиқи омӯзишҳои мавҷудаи психологии В.А. Бодров, Н.Е. Водопянова, Р. Мей, Т.А. Серебрякова, Ю.В. Шербатих дар давраи сессияи имтиҳонӣ вайроншавиҳои танзими вегетативии дилу рағҳои хунгарди донишҷӯён мушоҳида мешаванд. Шиддатнокии давомнок ва пурзӯри эмотсионалӣ метавонад ба фаъолгардии шуъбаҳои симпатикӣ ва парасимпатикии системаи вегетативии асаб, инчунин, ба чараёни гузариши онҳо ба якдигар мусоидат кунад.

Психолог Ю.В. Шербатих чунин омилҳои номусоиди давраи омодагирии донишҷӯро ба имтиҳонҳо қайд мекунад:

- сарбории зиёди статикӣ;
- фаъолияти маҳдуди ҳаракатӣ;
- вайроншавии речаи хоб;
- шиддатнокии эмотсионалӣ, ки бо ноқомии имконпазир дар раванди супоридани имтиҳонҳо алоқаманд аст;
- тағйирёбии статуси иҷтимоии донишҷӯ [185].

Ҳамаи ин шаҳодат аз он медиҳад, ки дар давраи имтиҳон фишори шарёнии донишҷӯ баланд гашта, дараҷаи шиддати психоэмотсионалӣ ва мушакҳо зиёд мешавад, аммо баъд аз супоридани имтиҳонҳо



нишондиҳандаҳои физиологӣ якбора ба шакли аввалаи худ барнамегарданд, зеро барои ин якчанд рӯз лозим мешавад. Аз ин бармеояд, ки стресси имтиҳонӣ, ки хусусияти оммавиरो дорад, як навъ таҳдиди ҷиддӣ ба солимии донишҷӯён низ мебошад.

Таҳқиқотҳои гузаронидаи муҳаққиқон - Э.А. Андреева ва С.А. Соловёва, ки ба омӯзиши хусусиятҳои зоҳиршавии стресси донишҷӯён дар давраи сессия бахшида шудаанд, муайян намуданд, ки “дар донишҷӯён новобаста аз шакли таҳсил дар муассисаҳои таҳсилоти олӣ, дараҷаи зухуроти стресс баланд аст. Дар онҳо то сессияи имтиҳонӣ дараҷаи пасти стресси психологӣ мушоҳида шуд, ки ин аз ҳолати мутобиқнашавандагии равонии онҳо ба сарбориҳои таълимӣ дар давоми сол далолат мекунад. Дар донишҷӯён ҳангоми супоридани имтиҳонҳо зухуроти дараҷаи миёнаи стресс ба мушоҳида расид, ки он дар назорати душвори эмотсияҳо, эҳсоси бемадории ҷисмонӣ, набудани бодикқатӣ ҳангоми иҷрои супоришҳо ва қобилиятҳои пасти мутобиқшавии донишҷӯён ифода меёбад” [127, с.140].

Муҳаққиқ К.В. Судаков хеле хуб қайд мекунад, ки “Сарбории нисбатан пуршиддат дар донишҷӯён ин давраи сессияи имтиҳонӣ аст. Давраи сессияи имтиҳонӣ ба ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯён таъсири осебовар мерасонад” [110].

Бо дарки ин масъала, олимони ватанӣ М. Давлатов ва С.Х. Расулов қайд мекунанд, ки “Қараёни таълим бо тақсимооти нобаробари сарбориҳо ва зиёдшавии онҳо дар давраи сессияи имтиҳонӣ тавсиф дода мешавад. Ин ҳама як навъ озмоиш барои ҳамаи донишҷӯён мебошад. Инчунин донишҷӯён бо методҳои нави таълим дар мактаби олӣ рӯ ба рӯ мешаванд, ки онҳо ба дараҷаи беш аз усулҳои таълими мактаби миёна фарқ мекунанд ва асоси онро пеш аз ҳама иҷрои мустақилонаи корҳо ташкил медиҳанд. Бар замми ин, ба донишҷӯён зарур аст, ки мустақилона вақти омӯзиш ва озоди худро ба нақша дароранд, буҷетро мустақилона ба ҳисоб гиранд ва ғайра” [46, с.228].

Стресси имтиҳонӣ гуфта, ҳолати шахси имтиҳонсупорандаро мефаҳманд. Дар асл, стресси имтиҳонӣ аз лаҳзае оғоз мешавад, ки донишҷӯ

ногузир будани супоридани ин ё он имтиҳонро дар ояндаи наздик дарк мекунад. Дар вақти супоридани имтиҳон набз тез мешавад, нафаскашӣ меафзояд, фишори хун баланд мешавад. Дар охири сессия системаи парасимпатикӣ фаъол мешавад, онро паст шудани суръати тапиши дил ва фишори хун ҳамроҳӣ мекунад. Агар баҳои гирифтаи донишҷӯ аз интизориаш пасттар бошад, он гоҳ имтиҳони дарпешистода боиси стресси бештар мегардад.

Мувофиқи таҳқиқотҳои гузаронидаи психологҳо В.В. Назарова ва О.В. Макарова бо донишҷӯён муайян гардид, ки:

- аксарияти донишҷӯёни курсҳои 1-4 дар давраи «то сессия» дар ҳолати ғайридепрессивӣ қарор доранд, ҳол он ки дар давраи сессия ҳолати субдепрессия бартарият пайдо мекунад;

- дар бештари донишҷӯёни курсҳои 1-4 дар давраи то сессия дараҷаи пасти изтиробнокӣ мушоҳида шуд ва дар давраи сессия бошад, дараҷаи баланд ва боз ҳам баландтари он зоҳир гардид [46, с.227].

Аз натиҷаҳои таҳқиқоти овардашуда ба хулоса омадан мумкин аст, ки давраи супоридани имтиҳонҳо барои донишҷӯёни курсҳои гуногун стрессовар аст ва чи тавре ки таҳқиқот равшан намуд, дар ин давра бадшавии ҳолати эмотсионалии донишҷӯён мушоҳида мешавад.

Равоншинос Ю.В. Шербатих хусусият ва детерминантҳои зухуроти стрессро дар чараёни таълим таҳқиқ намуда, омилҳои зерини бавучудоварандаи стрессро дар курсҳои 1-4 аниқ кардааст:

- омӯзгорони саҳтгир;
- сарбории зиёди таълимӣ;
- набудани адабиёти кофии зарурӣ;
- китобҳои дарсии душворфаҳм ва дилгиркунанда;
- ҳаёти дур аз волидайн (барои донишҷӯёни ғайришаҳрӣ);
- дуруст ташкил карда натавонистани речаи давоми рӯз;
- хӯрокхӯрии номунтазам;
- мушкилоти зиндагии якҷоя бо дигар донишҷӯён;

- низоъҳои байнишахсӣ;
- зухуроти муносибати аз ҳад зиёди чиддӣ ба таҳсил;
- надоштани хоҳиши хондан ё дилмонӣ аз касби интихобшуда;
- шармгинӣ;
- тарс аз ояндаи норавшан;
- муаммоҳо дар ҳаёти шахсӣ ва ғ.

Дар баробари ин, боз чунин омилҳои стрессовар метавонанд ба шиддатгирии системаи вегетативии асаб боис шаванд:

- ноқаноатмандӣ аз баҳои гирифта;
- пешрафти паст аз рӯйи баъзе фанҳо;
- супориши иҷронашуда ва ё нодуруст иҷрошуда;
- иштирок надоштан дар дарсҳо бо сабабҳои муайян (бемории давомдор, бесабаб иштирок накардан дар дарсҳо);
- дар муҳлати муайяншуда насупоридани корҳои мустақилона, супоришҳои машғулиятҳои амалӣ ва лабораторӣ;
- корҳои курсӣ ва лоихаҳо;
- зухуроти вазъиятҳои низоъангез бо ҳамкурсон ва омӯзгорон;
- набудани шавқу ҳавас ба кори пешниҳодшуда аз ҷониби омӯзгорон;
- шароитҳои номусоиди ҷисмонӣ (ғавғо, равшани бад, набудани ҳарорати мувофиқ дар синфхонаҳои таълимӣ ва ғ.) [185].

Дарк кардани вазъияти имтиҳонӣ, ки ҳамчун вазъи каму беш таҳдидкунандаи мушаххасоти он мусоидат мекунад: роҳҳои ташкил кардани ҳамкориҳои омӯзгор ва донишҷӯён дар шароити санҷиши дониш, сатҳи омодагӣ ба супоридани имтиҳонҳо, инчунин, таҷрибаи супоридани санҷишу имтиҳонҳо аз тарафи он. Дар шароити ба таври фосилавӣ супоридани имтиҳонҳо донишҷӯ ба омилҳои иловагии стресс дучор мешавад: навоарӣ дар вазъият, нигаронӣ аз мушкилоти эҳтимолӣ дар таъминоти техникаи раванд, имкониятҳои маҳдуди гирифтани тавзеҳот аз омӯзгор оид ба баъзе масъалаҳо, ки ҳангоми супоридани имтиҳон ба вучуд меоянд [169].

Ҳангоми сессияи имтиҳонӣ донишчӯ чунин сарборихоро аз сар мегузаронад:

- сарбории шадиди зехнӣ;
- афзоиши сарбории оморӣ;
- маҳдуд кардани фаъолияти ҳаракатӣ;
- вайроншавии хоб;
- таассуротҳои эмотсионалии алоқаманд бо тағйирёбии эҳтимолии вазъи иҷтимоии донишчӯён.

Ҳамаи ин боиси вайрон шудани фаъолияти муътадили организм мегардад.

Чи тавре ки А.Таккар дар асари худ таъкид кардааст, сатҳи аз ҳад зиёди стресси таълимӣ, метавонад боиси афзоиши мушкilotи психикӣ ва ҷисмонӣ, аз қабилӣ афсурдагӣ, изтироб, асабоният ва ихтилоли вобаста ба стресс гардад, ки дар навбати худ боз ба фаъолияти таълимӣ таъсир карда, стресси бештарро тавлид мекунад [10].

Ба андешаи аксари пажӯҳишгарон, стресси имтиҳонӣ ба солимии донишчӯён хатари ҷиддӣ дорад. Бояд қайд кард, ки стресси имтиҳонӣ на ҳамеша зараровар аст. Дар ҳолатҳои муайян шиддати равоӣ метавонад аҳаммияти ҳавасмандкунанда дошта, ба донишчӯ чихати сафарбар намудани тамоми дониш ва захираҳои шахсиаш барои ҳалли вазифаҳои таълимии дар назди ӯ гузошташуда кӯмак расонад.

Душворӣ ва ноқомиҳо дар фаъолияти таълимӣ ҳангоми супоридани имтиҳонҳо дар донишчӯ на танҳо ҳолати психикии стресс ва изтиробро, балки ҳолати фрустратсияро низ ба вучуд меоварад. Ин ҳолати психикӣ боиси вайроншавии нақшаҳо, барҳамхӯрии андешаҳо, нобудшавии орзуи ниятҳо ва интизориҳои беҳуда мегардад [46, с.235].

Мафҳуми “фрустратсия” дар “Воҷаномаи тафсирии истилоҳоти психологӣ ва педагогӣ” -и Қ.Б., Қодиров, М.Т. Давлатов ва С.Х. Расулов чунин оварда шудааст: “Фрустратсия ин ҳолати психикии бенизомӣ ва бетартибонаи шууру фаъолият, ки мароми он дар натиҷаи ягон монеаю

душворӣ қонеъ нашуда мемонад ё қонеъгардии он боздошта мешавад. Одам дар ҳолати фрустратсия ҳаяҷони саҳти асабӣ-психикиро аз сар мегузаронад. Фрустратсия ихтилофи ботинии байни равия ва имкониятҳои воқеии шахс мебошад, ки ҳуди ӯ аз онҳо розӣ нест ва ӯро ба ноумедӣ мебарад” [65, с.166].

Дар навбати худ С.В. Чербиева омили асосии бавучудоварандаи стресс дар донишҷӯёнро “тазоди байни воқеият ва дарки инсон” номидааст. Стресс дар донишҷӯён, ки баъдан боиси сарбории зиёдати дар системаи асаби вегетативӣ мегардад, одатан бо сабабҳои манфии зерин ба амал меояд: хоби нокифоя, оқилона тақсим карда натавонистани вақти кор ва истироҳат, норозигӣ аз баҳои гирифта, баҳои паст аз баъзе фанҳо, нопурра ё суст иҷро кардани вазифаи хонагӣ, бо баъзе сабабҳо (бемории тулонӣ, бе сабабҳои узрнок) иштирок накардан дар шумораи зиёди дарсҳо, иҷро накардани машғулиятҳои амалӣ ва лабораторӣ, корҳои мустақилонаи даврагӣ, дар вақташ иҷро накардани лоиҳаҳо, беъятиноӣ нисбат ба вазифаҳои пешниҳодшуда ё умуман ба омӯзиш, мушкилот дар муносибат бо ҳамдарсон ё омӯзгорон, шароити манфии физикӣ - садоҳои аз ҳад зиёд, равшаннокии бад, ҳарорати номусоиди ҳуҷра; аз даст додани шавқу рағбат ба касби интихобшуда ва ғ. [181].

Аломатҳои стрессиро олимони ватанӣ М.Т. Давлатов ва С.Х. Расулов ба таври мушаххас чунин гурӯҳбандӣ кардаанд:

1. Эмотсионалӣ, яъне изтироб, воҳима, нобоварӣ, эҳсоси нохушӣ, саргарангӣ, саросемагӣ, дилтангӣ, маъюсӣ, талхкомӣ;
2. Физиологӣ, яъне нафаскашии чуқур, тарангшавии мушакҳо, набзи тез, дилбечошавӣ, тағйирёбии фишор;
3. Когнитивӣ, яъне бадшавии хотир, парешонхотирӣ, хоббинии даҳшатнок, бахотироварии нокомиҳо, бетаваҷҷухӣ, ноустуворӣ ва парешонии диққат, идроки нопурраи мазмуни мавзӯҳо;
4. Рафторӣ, яъне бадшавии иштиҳо ва хоб, хоҳиши бо дигар кор машғул шудан, вале на бо имтиҳон, дода шудан ба суҳбатҳои изтиробовар

доир ба супоридани имтиҳони мушаххас, зухуроти майл ба истифодаи машруботи спиртӣ [46, с.232].

Ислоҳ кардани дараҷаи стресси имтиҳонӣ бо роҳҳои гуногун ба даст оварда мешавад: бо ёрии доруҳои фармакологӣ, усулҳои худтанзимкунии психикӣ, муътадилкунонии речаи қор ва истироҳат, бо истифода аз системаи алоқаи баръакси биологӣ ва ғ.

Ҳамин тавр, ба характери аксуламалҳои дар шароити стресси эмотсионалӣ нишондиҳандаи шахс, сохтори худбаҳодиҳии ӯ таъсири қалон мерасонад. Донишҷӯёне, ки худбаҳодиҳии паст доранд, нисбат ба одамоне, ки худбаҳодиҳии мувофиқ доранд, аломатҳои изтиробро бештар (ҳам дар сатҳи субъективӣ ва ҳам дар сатҳи объективӣ) зоҳир мекунад.

Фаъолшавии баръалои системаи асаби симпатикӣ дар донишҷӯёни изтиробнокиашон баланд, инчунин дар шахсоне, ки нишондиҳандаҳои худбаҳодиҳии паст бо сифатҳои мусбат доранд, қайд карда шудааст. Худбаҳодиҳии баланди мусбат ҳангоми супоридани имтиҳон ва боварӣ ба комёбӣ, ки ба он алоқаманд аст, боиси паст шудани фаъолияти системаи симпатикӣ мегардад. Худбаҳодиҳии паст стресси психологиро зиёд мекунад, ки дар навбати худ нобоварии донишҷӯёнро ба қобилияти худ ва имконияти супоридани имтиҳон зиёд мекунад.

Бояд қайд кард, ки донишҷӯёни курсҳои гуногун як қатор зухуротҳои физиологии стресси имтиҳониро ишора мекунад, ки инҳо хоби бад, дарди сар, мушкилот дар узвҳои ҳозима, вайроншавии назми тапиши дил, ларзиши мушакҳо, қарахтӣ ва ғ. мебошанд.

Мутобиқшавӣ ба шароити стресс дар донишҷӯёне бештар аст, ки дар онҳо мароми баланд ба комёбӣ ва мароми пасти гурехтан аз нокомӣ дида мешавад. Одамони фаъол, шӯҳратпараст, бесабр, ноором, дорои майл ба комёбӣ нисбат ба одамоне, ки дараҷаи пасти иддао доранд ва даъвои натиҷаҳои баландро намекунад, ба стресс бештар осебпазир мебошанд.

Е. Новичихина қайд мекунад, ки “Раванди мутобиқшавии донишҷӯёнро ба таълим доимо хатарҳо, аз қабилӣ шиддати психикӣ-эмотсионалӣ,

ихтилофҳо, изтироб ва шиддати дохилӣ, хастагии асабӣ ва психикӣ, хастагии музмин, синдроми депрессивӣ, вайрон шудани речаи кор ва истироҳат, физои номунтазам ва монанди ин ҳамроҳӣ мекунад” [158].

Омилҳои стресс вобаста ба рафти омӯзиш метавонанд фарқ кунанд. Масалан, мушкилтарин марҳилаи таҳсил дар донишгоҳ соли аввал аст ва мушкилоти мутобиқшавӣ дар ин давра шадидтар аст, зеро омилҳои аз ҳад зиёд имкони халалор шудани раванди мутобиқшавиро ба вуҷуд меоранд. Ба ин омилҳо дохил мешаванд:

- муҳити нави ғайриодии азхуднашуда, яъне аз муҳити мактаб фарқкунанда;

- набудани малакаҳои мушаххаси таҳсил дар донишгоҳ, коллективи нави донишҷӯён ва зарурати воридшавӣ ба он;

- набудани таҷрибаи ҳамкорӣ бо омӯзгорони донишгоҳ;

- талабот ба худвоқеиятбахшӣ ва худсобитнамоӣ, хусусиятҳои шахсии донишҷӯ (мизоч, характер ва ғ.);

- ҷалбшавӣ ба муҳити ғайриичтимоии ҷавонон;

- сабабҳои иҷтимоӣю моддӣ (даромади нокифояи моддии оила, оилаҳои серфарзанд, нарасидани вақт (дониш, таҷриба)-и волидайн, оилаҳои нопурра) ва ғ. [144].

Дар соли аввали таҳсил донишҷӯ бо вазъияти номуайяни дучор мешавад, ки сафарбар кардани захираҳои зиёди организмро талаб мекунад (таппиши дил зиёд мешавад, мубодилаи моддаҳо дигаргун мегардад). Дар марҳилаи муайяни таҳсил донишҷӯ бо таъсироти гуногун уҳдабароёна муносибат мекунад. Дар баробари ин, фаъолии организмро сарфи пуршиддати захираҳои ҳаётан муҳим ҳамроҳӣ мекунад. Агар организм муддати муайян ба омилҳои ғавқулода мутобиқ нагардаду захираҳо коҳиш ёбанд, он гоҳ хасташавӣ ба амал меояд.

Шиддати аксуламали мутобиқшавӣ дар одам на танҳо ба хусусиятҳои стресс, балки ба аҳаммияти шахсии омили таъсиррасон бештар вобаста аст. Аз ин рӯ, ҳамон як имтиҳон метавонад дар донишҷӯёни гуногун зухуроти

гуногуни психофизиологӣ ва соматикиро ба вучуд оварад. Имтиҳон метавонад ба баъзе донишҷӯён то дараҷае таъсири осебовар расонад, ки боиси пайдо шудани вайроншавиҳои невротикӣ гардад.

Давомнокии сессияи таълимӣ якчанд ҳафта идома ёфта, метавонад дар ин муддат вайроншавии хоб, зиёд шудани изтиробнокӣ ва баландшавии доимии фишори хун мушоҳида гардад. Ин дар навбати худ метавонад дар оянда тарсро аз имтиҳон, майл надостан ба донишомӯзӣ ва нобоварию ба қувваҳои худ тақвият диҳад. Дар ҳолати стресси имтиҳонӣ, ин гуна донишҷӯён омилҳои манфии дар зеҳни худ ҷарх мезанонанд, ки мувофиқи он, метавонанд дар имтиҳон ба ноқомӣ дучор шаванд (омӯзгори саҳтгир, дарсҳои ғойббуда, саволномаи мушкил ва ғ.). Пешбинии номусоиди ҳодисаҳои дарпешистода боиси пайдошавии тарс аз оянда мегардад ва донишҷӯ дарк намекунад, ки худӣ ӯ муаллифи ин ояндаи «даҳшатнок» аст.

Унсурҳои муҳими речаи рӯзи донишҷӯён худомӯзӣ, яъне мустақилона омодагӣ дидан мебошад. Агар донишҷӯ дар вақти муайян барои иҷрои супоришҳо нишинад, дар ин вақт мизроби муайяни психологию физиологӣ ба амал меояд: нафаскашӣ тез мешавад, гардиши хун меафзояд, фаъолияти биоэлектрикии майна меафзояд. Беҳтарин вақт барои худомӯзӣ аз соати 16 то соати 20 мебошад, яъне қисмати бегоҳирӯзӣ.

Дар донишҷӯён вақт барои омода кардани супоришҳои гуногун ва кор дар компютер бештар мешавад. Бо сабаби сарбории иҷбории давомдори оморӣ, раванди мубодилаи моддаҳо бадтар мешавад, ки боиси пайдошавии патологияи устухону буғумҳо, аз ҷумла, сутунмуҳраҳои гардан гарданд. Шиддати мушакҳое, ки барои нигоҳ доштани ҳолати корӣ масъуланд, боиси хастагии онҳо мегардад.

Мувофиқи таҳқиқоти В.И. Казаренков дар донишҷӯёни соли аввали таҳсил стресс бештар аз зарурати одат кардан ба тарзи нави таҳсил, қоидаҳои танзимкунандаи раванди таълим, низоми нави дарсҳо, миқдори корҳои мустақилона, қоидаҳои санҷиши дониш ва баҳодиҳии он ба вучуд меояд [141]. Раванди мутобиқшавӣ ба зиндагӣ дар як ҳуҷра бо ҳамсолони худ



давраи душвории хоси ин давра аст: тақсимоти нақшаҳои хонагӣ, масъулиятҳо, ҷамоҳангсозии низоми хоб, ғизо ва зиндагӣ бо мақсади пешгирии кардани низоъҳо.

Ҳангоми иваз кардани ҷои истиқомат, муносибати наздик бо дӯстон ва хешовандон гум мешавад ва донишҷӯ маҷбур мешавад, ки робитаҳои нав барқарор кунад, дӯстони нав пайдо кунад ва барои ташаккулдиҳии дӯстии нав кӯшиш кунад. То чӣ андоза осон ё душвор будани ин кор аз хусусиятҳои шахсии ӯ вобаста аст. Барои донишҷӯёни курсҳои болоӣ, “ташвишҳои калонсолӣ”, ба монанди зарурати пайдо кардани кор, якҷоя ва дарёфти ризку рӯзӣ, инчунин, бархӯрди нақшаҳо барои онҳое, ки аллакай оилаи худро таъсис додаанд, ба омилҳои муҳимтарини стресс табдил меёбанд.

Барои донишҷӯён захираҳои инфиродӣ тамомнашаванда менамоянд ва онҳо одатан ба солимии худ безътиной мекунанд. Аз ин рӯ, ба масъалаи истироҳати ҷавонон ба қадри кофӣ вақт ҷудо карда намешавад. Барои рафъи стресс баъзе донишҷӯён ба истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ ва маводи муҳаддир даст мезананд. Инчунин, ба оқибатҳои стресс метавон — афсурдагии ҷисмонӣ, осебпазирӣ ба ҳодисаҳои нохуш, харобшавии асабҳо, пешрафти суст дар таҳсил, ҳастагии музмин, беҳобӣ, асабоният, депрессия, эҳсоси серкорӣ аз ҳад зиёд, зиёд ё кам шудани иштиҳо, мушкилоти муошират, тарс, изтироб, паст шудани худбаҳодихӣ, бепарвой ва депрессияро метавон, дохил кард [161].

Усулҳои зиёде барои мубориза бо стресс вучуд доранд. Дар кори худ мо ба усулҳои пешниҳоднамудаи Д. Мейерс тавачҷуҳ хоҳем кард [75]:

1. Ҳангоми тақсимоти вақт, дар зери назорат нигоҳ доштани вазъият, яъне идоракунии стресс муҳим аст. Эҳтимолан ҳисси назорат кардани вазъият муносибати муҳимтарин ва бунёдиест, ки барои бартараф кардани стресс лозим аст;

2. Аз стресс худро муҳофизат карда, шахс метавонад ба тахайюлот муроҷиат намояд ва онро барои осоиши психикӣ истифода барад;

3. Сайру гашти кутоҳ дар ҳавои тоза;

4. Боздид аз муассисаҳои фарҳангию фароғатӣ (театр, осорхона, намоишгоҳ, кино ва ғ.);

5. Муошират бо дӯстон ё дигар нишастҳои табиӣ дил;

6. Ханда барои рафӣи стресс беҳтарин даво аст. Вай мушакҳои зиёдро ба ҳаракат дароварда, дарди сарро рафӣ мекунад, фишори хунро паст карда, нафаскашӣ ва хобро ба эътидол меорад. Дар баробари ин, ба хун ҳормонҳои ба истилоҳ зидди стресс ворид мешаванд. Ҳангоми стресс, организм танҳо ҳормонҳои стресс истеҳсол мекунад: адреналин ва кортизол;

7. Маҳс. Шахс инчунин метавонад аз худмаҳскунӣ истифода барад;

8. Варзиш (давидан, шиноварӣ, бозиҳои варзишӣ ва ғ.). Дилхоҳ машқи ҷисмонӣ ҳормонҳои стрессро хориҷ мекунад;

9. Якчанд машқҳо барои мубориза бо стресс вучуд доранд. Ба инҳо 3 намуни машқҳо дохил мешаванд: осоиш (машқҳои нафаскашии худтанзимкунӣ, осоиши мушакҳо, йога); машқҳои мутамарказшавӣ ва машқҳои нафаскашии зидди стресс. Онҳоро метавон дар ҳама ҷо ва дар вақти дилхоҳ дар давоми рӯз иҷро кард.

Дар як таҳқиқоти Сердюков А.А. муайян карда шуд, ки сатҳи стресси аз ҷониби донишҷӯён аз сар гузаронанда бо устуворӣ ва мувозинати асабӣ-психикӣ алоқаи манфӣ дорад. Некбинӣ, мақсадгузориҳои мусбӣ, қобилияти назорат кардан ва ба таври созанда зоҳир намудани эмотсияҳои худ аз ҷумлаи омилҳои мебошанд, ки барои афзоиши муқовимат ба стресс мусоидат карда, зухуроти физиологӣ ва психологӣ стрессро коҳиш дода, ба шахс имконият медиҳад, ки фаъолияти пешазстрессиро барқарор кунад; аз бемадории психикӣ худро ҳифз кунад ва изтиробро пешгирӣ намояд [167].

Қобилияти бартараф кардани стрессҳои таълимӣ асосан аз рӯи захираҳои эмотсионалӣ ва психикии шахс муайян карда мешавад. Ин инъикоси худро дар асарҳои А.А. Смолянинов ва Е.И. Финогенко ёфтааст. Дар ин асарҳо нишон дода шудааст, ки ба озмудашавандаҳои ба стресс тобовар хислатҳои зерин хосанд: дар мувозинат будан, дараҷаи баланди устувории асабӣ-психикӣ, дараҷаи пасти асабоният ва агрессивнокӣ, дар

эътидол будани ҳолати эмотсионалӣ ва маҳорати хуби идора кардани худ (худдорӣ). Дар донишҷӯёне, ки дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс доранд, ноустувории асабӣ-психикӣ, майл ба ҳолатҳои депрессивӣ, изтиробии равшан ифодаёфта, ҳаяҷоннокӣ, асабоният, агрессивнокӣ ва ноустувории эмотсионалии баланд мушоҳида мешавад [171].

Равоншинос М.Т. Давлатов ва С.Х. Расулов якҷанд тавсияҳои психологиро, ки ба донишҷӯён чиҳати бартарафкунии стресс мусоидат мекунад, пешниҳод кардаанд:

- бояд нақшаи азхудкунии маводи имтиҳониро тартиб диҳанд;
- омодагиро ба супоридани имтиҳон бояд аз маводи душвор сар кунад, яъне аз он қисмате, ки онро хуб аз худ накардаанд;
- дар байни азхудкунии маводи имтиҳонӣ ва дамгирӣ фосила гузоранд;
- маводи имтиҳониро ба қисматҳои таркибӣ ҷудо карда, онҳоро дар шакли схемаҳо ё ҷадвалҳо дар қоғаз қайд кунанд;
- ба имтиҳонҳо тайёрӣ дида истода, ҳеч гоҳ ба фикру андешаҳои бад дода нашуда, манзараи комёбию муваффақиятҳои онро пеши назар оранд;
- як рӯзро пеш аз супоридани имтиҳонҳо ҷудо кунанд, то ки тамоми ҷавобҳои бадастомада такрор карда шаванд ва боз бори дигар ба масъалаҳои душворфаҳм рӯ оваранд. Сипас, истироҳати майнаи сарро таъмин намуда, диққаташонро ба шуғлҳои дӯстдошташон кӯчонанд;
- аз лиҳози психологӣ беҳтар аст, ки ба имтиҳон каме пештар ҳозир шаванд;
- пеш аз имтиҳон тамоми фикру андеша ва эмотсияҳои худро ба тартиб дароранд;
- тамоми неруи зеҳнию ҷисмонии худро ба супоридани имтиҳон сафарбар намуда, дигар ангезаҳои атрофино аз мадди назарашон дур созанд [46, с.237].

Муҳакқиқ - А.И. Нуруллаева афзоиши шиддати эмотсионалӣ ва стрессеро қайд мекунад, ки метавонанд аз пешниҳоди ғайриодии иттилоот ва мушкилоти пайвастшавӣ ба сомонаҳои иҷтимоӣ ба вуҷуд оянд [189].

Ҳамин тариқ, стресс чузъи ҷудонашавандаи ҳаёти ҳаррӯзаи ҳар як донишҷӯ мебошад. Воқуниш ба стресс мисли оғози рӯзи корӣ, истеъмоли ғизо, фаъолияти ҷисмонӣ, сифати истироҳат ва хоб, муносибат бо дигарон, қисмҳои ҷудонашавандаи тарзи ҳаёт мебошанд. Аз худи донишҷӯ вобаста аст, ки тарзи ҳаёти ӯ чӣ гуна хоҳад буд, яъне солиму фаъол ё носолиму ғайрифавол ва ӯ то кадом андоза зуд-зуд, давомдор дар ҳолати стресс қарор хоҳад гирифт.

### **1.3. Моҳият ва мазмуни арт-терапия дар психотерапия**

Солҳои охир дар мамлакати мо доираи фаъолияти амалияи психологӣ, ки бо истифодаи усулҳои бадеӣ алоқаманд аст, чи дар соҳаи психотерапия ва чи дар самти таълиму тарбияи муассисаҳои таълимӣ ба таври назаррас васеъ гардида истодааст. Маъруфияти рӯзафзуни ин усулҳо ба мавҷудияти як қатор бартариҳои онҳо нисбат ба дигар усулҳои анъанавӣ ва инноватсионии таълиму тарбияи мактаббачагон ва донишҷӯён вобастагӣ дорад.

Пайдоиши арт-терапия (истилоҳи А. Хилл) ҳамчун як соҳаи донишҳои назариявӣ ва амалӣ дар самти санъат ва илм тақрибан ба солҳои 30-юми асри гузашта рост меояд. Таҳаввулоти мафҳуми “арт-терапия” раванди ба ҳам омадани се соҳаи мустақилро инъикос мекунад: тиббӣ, иҷтимоӣ ва педагогӣ. Ин соҳаҳо ро истифодаи фаъолияти эҷодии бадеӣ ҳамчун омили таъобатӣ, фароғатӣ ё ҳамоҳангсоз муттаҳид мекунад [69, с. 19].

Сарчашмаҳои қадим маълумот медиҳанд, ки дар Юнони қадим санъати мусиқӣ ҳамчун сегонаи “санъати мусиқӣ” - шеър, рақс ва мусиқӣ қабул ва арзёбӣ мешуд. Файласуфони Юнони қадим Пифагор, Арасту ва Афлотун хусусияти дармонбахш доштани мусиқӣ ва шеърро қайд кардаанд.

Аллақай дар ибтидои тамаддуни башарӣ рӯҳониён ва сипас табибон, файласуфон ва омӯзгорон аз намудҳои гуногуни санъат барои таъобати рӯҳу ҷисм истифода мекарданд. Онҳо доир ба асрори таъсири расм, театр,

ҳаракатҳо ва мусиқӣ фикр карда, кӯшиш мекарданд, ки нақши онҳоро чи дар барқарор намудани вазифаҳои тан ва чи дар ташаккулёбии ҷаҳони маънавии шахс муайян кунанд.

Мафҳуми арт-терапия (терапия бо санъат) аз ҷониби А. Хилл соли 1938 ҳамчун тарзи худифоданамоии озоди шахс пешниҳод шудааст [8, с. 12]. Арт-терапия усули расонидани ёрии психологӣ мебошад, ки дар он асарҳои санъат ё ҳуди раванди эҷоди онҳо ҳамчун як навъ омили таъбаботӣ барои интиқол додани эмотсия ва ҳиссиёт, инчунин, зухуроти гуногуни фаъолияти психикии инсон истифода мешавад.

Имкониятҳои бадеии инсон дар санъат нисбатан мукамалтару пайгирона зоҳир мешаванд. М.С. Коган доир ба нақши санъат дар ҳаёти инсон сухан ронда, навишта буд: “Модоме санъат дар баробари дигар шаклҳои шуури ҷамъиятӣ ба мисли фалсафа, илм, ахлоқ ва дин ҳамчун як падидаи махсус вучуд дорад, пас моҳият ва асоси онро таассуроти ҳаётан арзишноке, ки бо аҳаммиятнокии хоси худ аз дигар зухуроти ҳаётӣ фарқ мекунад, ташкил медиҳад. Онҳо шаклҳои махсуси маърифат нестанд, вале бо вучуди ин метавонанд ин вазифаро аз рӯи принципи “ман медонам – ман инро аз сар гузаронидаам” иҷро намоянд” [50, с.16].

Л.С. Виготский дар асари худ “Психологияи санъат” табиати иҷтимоии санъатро мавриди баррасӣ қарор дода, қайд мекунад: “Санъат дар мо ба таври иҷтимоӣ вучуд дорад ва агар амали он аз тарафи як фарди алоҳида иҷро шавад, ин маънои онро надорад, ки реша ва моҳияти он инфиродӣ аст. Иҷтимоӣтро танҳо ҳамчун коллектив ё ҳузури одамони бисёр фаҳмидан содалавҳӣ аст. Иҷтимоӣёт дар он ҷое низ, ки як шахс ва таассуроти ӯ вучуд доранд, арзи ҳастӣ мекунад. Аз ин рӯ, вақте ки амали санъат тамоми вучуди инсонро ба ваҷҳ меоварад, инчунин ҳиссиёти ҳаётан муҳими ӯро низ ангезиш медиҳад ва ба амали иҷтимоӣ табдил меёбад” [40, с.281].

Ҳанӯз аз замонҳои қадим таъсири мусбати эмотсионалие, ки ба фаъолияти эҷодии шахс таъсир менамуд, тавачҷуҳи одамонро ба худ ҷалб кардааст. Истифодаи навъҳои гуногуни санъат бо мақсади дармонбахшии

рӯху равони инсон аз замонҳои қадим мушоҳида мешуд. Масалан, дар Юнони қадим санъати тасвирӣ ҳамчун воситаи муассири таъсиррасонӣ ба инсон арзёбӣ шуда, дар галереяҳо муҷассамаҳоеро ба намоиш мегузоштанд, ки хислатҳои наҷиби инсониро таҷассум мекарданд ва чунин меҳисобиданд, ки шахс дар бораи муҷассамаҳои зебо андеша карда, чизҳои беҳтарини инъикоскунандаи онҳоро аз худ мекунад. Дар расмҳои мусаввирони бузург низ ҳамин чиз инъикос ёфтааст.

Бояд гуфт, ки шеърҳои мусиқӣ сарчашмаи таълиму тарбияи насли наврас дар рӯҳияи гуманизм, яъне дар рӯҳияи инсондӯстӣ ва хайрхоҳӣ мебошад. Зимнан мутафаккирони бузурги адабиёти тоҷикӣ форс низ дар рушди илмҳои психологӣ ва педагогӣ таъсири бузург доштанд. Онҳо ба шарофати хиради воло, фаҳмиш ва мушоҳидаҳои нозуки психологии худ аз илмҳои психологӣ ва педагогӣ чандин аср пеш гузаштанд. Омӯзиши адабиёти классикии тоҷик барои омӯзгорон ва психологҳо дар самти дарки психологияи инсон ва бартарафнамоии стресси психологӣ нуқтаи ибтидоӣ хоҳад буд [195].

Аз ибтидои пайдоиши адабиёти классикии тоҷик дар он анъанаҳои дидактикӣ васеъ паҳн шуда буданд. Маҳз аз ҳамин сабаб, он қувваи таъсиррасонии дармонбахшӣ дошта, омӯзиши осори гаронбаҳои намояндагони адабиёти классикии тоҷикӣ форс манбаи ҳикмати бепоёни зиндагӣ ба ҳисоб меравад.

Дар “Авасто” маҷмӯи андешаҳои ибтидоӣ таҷассум ёфтаанд, ки минбаъд дар заминаи он даҳҳо асарҳои тасаввуфӣ ва дидактикӣ, аз қабилӣ “Гулистон” ва “Бӯстон”-и С. Шерозӣ, “Ҳадиқат-ул-ҳақоик”-и Ҳ. Саной, “Маснавии маънавӣ” ва “Фиҳӣ мо фиҳӣ”-и Ҷ. Балхӣ, “Мантиқ-ут-тайр”-и Ф. Аттор, “Рӯшноинома” ва “Саодатнома”-и Носири Хисрав ва ғ. эҷод шудаанд [195]. Эҷодиёти онҳо ба хонандагон дарси футуввату ҷавонмардӣ, қаҳрамонӣ, тарбияи ирода ва садоқатро меомӯзонанд.

Бояд таъкид дод, ки дар байни воситаҳои зиёди пешгирии ихтилолҳо ва нигоҳдории солимии психологии шахс имкониятҳои арт-терапия (“арт” - санъат, “терапия” - дармон) ҳамчун худифоданамоии эҷодии шахс мавқеи

хоса дорад. Тибқи “Луғати тафсирӣ” ин истилоҳ чунин шарҳ меёбад: “тавассути эҷодиёт тарҳрезӣ намудани арзишҳои нави фарҳангӣ ё моддӣ” [88, с.791]. Аз нигоҳи равиши арт-терапия “санъат” ва “эҷодкорӣ” аз ҷониби шахс убури кардани марзи худ (аз худ гузаштан), густариш додани ҳудуди мавҷудияти худ аст [196, с.52].

Дар ибтидо арт-терапия дар заминаи ақидаҳои назариявии З. Фрейд ва К.Г. Юнг пайдо шуд, зеро озодии худифоданамой ва истифодаи тахайюлот имконият медиҳанд, ки шуур ва бешуурӣ мизочро рӯ ба рӯи ҳам гузорем.

Аз нуқтаи назари намоёндагони психоанализи классикӣ, механизми асосии таъсиррасонии ислоҳнамой дар арт-терапия механизми сублиматсия мебошад. Ба андешаи К.Г. Юнг - “Санъат, баҳусус, ривояту афсона ва арт-терапия бо истифода аз санъат ба раванди фардикунонии худинкишофдиҳии шахсият ворид шуда, дар асоси муқаррар намудани мувозинати комил дар байни «Ман»-и бешуурӣ ва бошуурӣ мусоидат мекунад” [121].

Баъдтар ин усул дар “назарияҳои гуманистии инкишофи шахс”-и К. Рочерс ва А. Маслоу заминаи васеътар пайдо кард.

Дар асоси таҳлил ва ба низом даровардани сарчашмаҳои илмии соҳаи арт-терапия ва арт-педагогика вобаста ба солҳои нашри онҳо (А.И. Копитин [58,54,59,52,139,60,47,15], А.Б. Айтбаев [27], Л.Д. Лебедева [147], М.Ю. Алексеева [12], Л.А. Аметова [28], Е. Шахобазова [9], Н.Е. Пурнис [99], Т.Ю. Колошина [2], А.Ю. Татаринцева [175], Л.С. Брусиловский [33], И.В. Сусанина [8], Е.А. Медведева, И.Ю. Левмуайяно, Т.А. Добровольская [78], В.Л. Кокоренко [51], Е.В. Тарарина [112], О.М. Корженко [140]). муайян карда шудааст, ки дар кишварҳои пешрафтаи ҷаҳон арт-терапия яке аз шаклҳои дармонбахшӣ бо санъат буда, дар як қатор кишварҳо дар баробари соҳаи ба ҳам алоқаманд ба мисли мусиқидармонӣ, рақсу ҳаракатдармонӣ ва фоҷиадармонӣ ҳамчун соҳаи тиббӣ маҳсуб меёбад.

Арт-терапия ҳамчун як самти мустақили кӯмаки психологию педагогӣ инкишоф ёфта, назарияҳои рушдкунандаи бунёдӣ ва иттилоотии амалиро аз психология, педагогика ва санъат ба худ гирифтааст. Дар баробари ин,

назария ва амалияи арт-терапия аз психодинамика, ислоҳнамоии психологии дар психоанализ, бихевиоризм ва фалсафаи экзистенционалӣ асос ёфта, бисёр маводҳоро гирифтааст. Дар арт-терапия тавачҷӯҳ ба воситаҳои психологии таъсиррасонӣ ба шахс ҷиҳати расонидани ёрии психологӣ дар ҳолатҳои мувоҷеҳ шудан ба мушкилоти психологӣ, бо роҳи ба “боло” баровардан (рӯшод кардан)-и низоъҳои даркнашаванда ва таъсиррасонӣ бо мақсади тағйир додани муносибат ба онҳо равона мешавад.

Гуногунрангии баррасии мафҳуми “арт-терапия”-ро ба таври зайл дида мебароем: “Арт-терапия ин ҳама намуди амалияи расонидани ёрии психологӣ ба шахс, омӯзиш, офиятбахшӣ ва психотерапия мебошад, ки дар санъат ва шаклҳои истехсолии эҷодии ғаъолиятӣ асос ёфтааст” [36, с.206].

А.И. Копитин арт-терапияро чунин тавсиф медиҳад: “Арт-терапия ин усули психотерапия, ки истифодаи шаклҳои гуногуни ғаъолияти эҷодиро аз тарафи мизоч бо мақсади ифода намудани ҳолати психикии худ тақозо мекунад, мебошад”. Ба андешаи ӯ, ин таъриф ба шарҳи аслии англисии истилоҳи арт-терапия наздиктар аст. Ҳамин муаллиф ҷойи дигар ба тиб мансуб будани арт-терапияро таъкид намудааст: “Арт-терапияи муосир як шакли махсуси психотерапия мебошад” [56, с.6].

Психотерапевти машҳур - К.В. Макарова чунин мешуморад, ки “Арт-терапия ба талаботи рӯзафзуни одами муосир мувафиқат карда, ба муносибати самимию табиӣ, ҳалли мушкилоти худ, нокомӣ ё худвоқеиятбахшии нопурра комилан мусоидат мекунад” [56, с.6].

Тибқи шарҳи “Энциклопедияи психотерапевтӣ” истилоҳи арт-терапия ин “истифодаи санъат ҳамчун омили дармонбахшӣ” мебошад [97, с.34].

Муҳаққиқони муосир В.Н. Коропулина, М.Н. Смирнова ва Н.Ю. Гордеева истилоҳи “арт-терапия”-ро чунин тавсиф медиҳанд: “Усул ва технологияи офиятбахшии шахсони дорои имкониятҳои маҳдуд, ки тавассути санъат ва ғаъолияти бадеӣ дар қобилияти идроки образии муҳити атроф ва батанзимдарории робитаи худ бо он дар дилхоҳ шакли бадеӣ ва рамзӣ асос ёфтааст. Санъат ҳамчун ғаъолият буда, ин дар худ таҷриба



кардани таъсири образҳои бадеӣ ва рамзҳо ҳамчун ҷойгузини ашӯи воқеии олами атроф аз ҷониби одамон мебошад [170, с.76].

Е. Медведева қайд мекунад, ки “арт-терапия ба маънои васеаш чунин қисматхоро дар бар мегирад:

- изотерапия (таъсири таъбаоти тавассути санъати тасвирӣ: расмкашӣ, моделсозӣ, ҳунармандӣ ва ғ.);

- библиотерапия (таъсири таъбаоти мутолиа);

- имаготерапия (таъсири таъбаоти тавассути образ, театрқунонӣ);

- музикотерапия (таъсири таъбаоти тавассути дарқи музикӣ); терапияи овозӣ (таъбаот бо сурудқунонӣ);

- кинезитерапия (рақсдармонӣ, дармонбахшӣ тавассути сурудқунонии дастаҷамъона, усули ислоҳнамоя, яъне таъсири таъбаоти ҳаракатҳо) ва ғайра” [78, с.26].

Ҳамзамон ӯ чунин мешуморад: “Моҳияти арт-терапия ин таъсири дармонбахш ва ислоҳқунондаи санъат ба субъект буда, дар бозбинии ҳолати осебрасон бо ёрии фаъолияти бадеӣ-эҷодӣ, поксозии таассуроти марбут ба ин ҳолат тавассути маҳсули фаъолияти бадеӣ, инчунин, эҷоди таассуроти нави мусбӣ, тавлиди талаботи эҷодӣ ва роҳҳои қонеъ гардонидани онҳо” ифода меёбад [78, с.26].

Дар мавриди вазифаҳои арт-терапия мо ба ақидаи Н. Сакович, Е. Медведева, И. Левмуайяно, Л. Комиссарова ва Т. Добровольская [78] таъя мекунем. Онҳо чунин вазифаҳои асосии арт-терапияро фарқ мекунанд:

1. Катартикӣ: поксозӣ, раҳой ёфтани аз ҳолатҳои манфӣ;

2. Танзимқунонда: баргараф кардани фишори асабӣ, танзими равандҳои психосоматикӣ, тарҳрезии ҳолати мусбати психоэмотсионалӣ;

3. Коммуникативӣ-рефлексивӣ: таъмини ислоҳнамоеи ихтилоли муошират, ташаккулдиҳии рафтори муносиби байнишахсӣ, худбаҳодиҳӣ.

Дар фарқият аз дигар равияҳои психотерапевтӣ арт-терапия, метавонад дар амалияи педагогӣ муваффақона мутобиқ карда шавад ва аз ҷониби омӯзгор бе иштироки психолог ё психотерапевт барои ҳалли вазифаҳои

инкишофдихӣ, тарбиявӣ, ташхисӣ, ислоҳнамоӣ ва ғ. истифода шавад. Бо дарназардошти омодагии касбии педагогӣ истифодаи санъат ҳамчун омили дармонбахшӣ ба ҳисоб меравад. Барои ин дониши махсуси тиббӣ талаб карда намешавад.

Ба ақидаи Р.Б. Хайкин дар мамлакатҳои хориҷӣ мафҳуми “арт-терапия” маънои таъбибот бо “санъати тасвирии пластикӣ”-ро дорад [116, с.107].

“Мақсади асосии арт-терапия ҳамроҳангсозии инкишофи шахсият тавассути рушди қобилиятҳои худифоданамоӣ ва худшиносӣ бо санъат мебошад, ки дар фарқият аз бозӣ бо маҳсули санъат, яъне сохтани маҳсулоти эстетикӣ тачассумкунандаи ҳиссиёт, таассурот ва қобилиятҳои инсон буда, ҳамчун мувозинаткунандаи раванди муошират бо атрофиён хизмат мекунад” [36, с.208].

Вазифаҳои асосии арт-терапияро Т. Колосина муайян кардааст [2]:

1) ташхисӣ: расм ҳуҷҷати махсус буда, дар бораи муаллиф маълумоти зиёд медиҳад (расм ҳамеша рамзӣ буда, ҳолати имрӯзаи муаллифро ифода мекунад, ҳарчанд ӯ ин ҳолатро пинҳон карданӣ бошад ҳам);

2) дармонбахшӣ: дармонбахшии одам бо ёрии санъат, таъмини яқлухтии психологӣ ӯ;

3) гуманистӣ: ташаккули шахсияти комил, ки метавонад мувозинатро дар байни канорҳо нигоҳ дорад (масалан, ишқ - нафрат, заифӣ - қувва, яқдилӣ - рақобат, ҳамкорӣ - рақобат, мутеият - истиқлолият, ҳукмронӣ - итоаткорӣ, умед - ноумедӣ ва ғ.).

Бояд гуфт, ки усулҳои арт-терапияро аз методҳои арт-педагогика (ё усулҳои педагогикаи санъат) фарқ кардан лозим аст. Ба андешаи мо, методҳои арт-педагогика дар заминаи арт-терапия, ҳамчун усулҳои нисбатан осон ва дастрас имкон медиҳанд, ки бо мушкилоти нисбатан “амиқ”-и шахсият қорбарӣ намоем, зеро барои оммавӣ гардонидани ҳиссиёт дар сатҳи рамзӣ ва фантасозӣ ифоданамоии ҳиссиёт, ки ба талаботи бошуурона ва бешууронаи шахс хеле душвор аст, кӯмак мекунад.

А.Б. Айтбаев ва Г.А. Касенев қайд намудаанд, ки усули арт-терапия ба таълими мақсаднок ва азхуднамоии маҳорату малака нигаронида шудааст. Арт-педагогика, ки дар асоси педагогика ва санъат инкишоф меёбад на танҳо ба рушди фарҳанги бадеӣ ва кӯмак дар дарёфти равиши азхудкунии маваффақонаи малакаҳои амалӣ дар намудҳои гуногуни фаъолияти бадеӣ равона шудааст, балки ба арҷгузорӣ ба арзишҳои умумибашарӣ тавассути таҷрибаи ботинию таассуроти эмотсионалии худ ва иштироки шахсӣ дар раванди эҷодиёт нигаронида шудааст [27].

Асарҳои Л.Д. Лебедева ба баъзе масъалаҳои истифодаи арт-терапия дар раванди таълим бахшида шудаанд. Муаллиф мафҳуми “терапия”-ро ба доираи истилоҳоти педагогика ворид намуда, онро на танҳо ҳамчун “дармон”, балки ҳамчун “ғамхорию нигоҳубин” низ тарҷума кардааст. Дар ин замина, вай истифодаи арт-терапияро аз ҷониби омӯзгорон ва психолог-педагогҳо, ки дар самти машварати психологӣ, психотерапия ва арт-терапия омодагии махсус надоранд, қобили қабул медонад. Ӯ қайд мекунад, ки барои “арт-терапия” дар тафсири илмии педагогӣ ҳамчун ғамхорӣ ба ҳолати эмотсионалӣ ва солимии психологии шахс, гурӯҳ ва коллектив тавассути фаъолияти бадеӣ фаҳмида мешавад” [147, с. 16].

О.М. Корженко ва Е.А. Заргарян аломатҳои муайяни методҳои арт-педагогикаро ҷудо намудаанд. Ин аломатҳо ба мо имкон медиҳанд, ки методҳои арт-педагогикаро ҳамчун як соҳаи айни замон ташаккулёфтаи фаъолияти педагогӣ чунин эътироф кунем:

– истифодаи санъат ва воситаҳои он (тавҷам бо мазмуни ягон фанни таълимӣ) бо мақсади аз худ намудани таҷрибаи зеҳнӣ ва маънавии инсоният аз тарафи хонандагон;

– интериоризатсия (азхудкунии дохилӣ)-и дониш, маҳорат ва малака, фароҳам овардани шароити махсус барои ин;

– афзалият додан ба тарбия дар асоси пайдарпайии анъанавӣ “таълим-тарбия-инкишофи шахсият»[140].

Бархе аз муҳаққиқони рус - Е.А. Медведева, И.Ю. Левмуайяно, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская [78], О.М. Корженко [140] ва дигарон бар ин назаранд, ки соҳаҳои асосии корбарӣ бо методҳои арт-педагогикаро метавон бо ба вуҷуд овардани ҳамкориҳои маънавию эстетикӣ дар фазои таҳсилот тавассути омезиши чунин илмҳо ва соҳаҳои маъруф ба монанди педагогика, психология, санъатшиносӣ ва умуман, тамоми доираи васеи донишҳои инсоншиносӣ, инчунин, аз тарафи омӯзгорон ба роҳ монд, ки онро ташкил намудани фаъолияти мустақилонаи эҷодии иштирокчиёни раванди таълим номидан ҷоиз аст.

Аҳаммият ва бартарии усулҳои арт-терапия ва ҳатто арт-педагогикаро нисбат ба дигар усулҳои ислоҳнамоии психикӣ асоснок карда, А.И. Копитин [56] чунин пешниҳод намудааст:

1. Қариб ҳар як шахс (сарфи назар аз синну сол, таҷрибаи фарҳангӣ ва мақоми иҷтимоӣ) метавонад дар арт-терапия ё арт-педагогика иштирок кунад, зеро ин усулҳо доштани қобилияти баланди расмкашӣ ё малакаи бадеиро талаб намеkunанд. Ҳар як инсон дар кӯдакӣ ҳангоми бозӣ расмкашӣ ва ҳайкалсозӣ мекунад. Аз ин рӯ, истифодаи ин усулҳо маҳдудиятҳои амалии синнусолӣ надоранд. Дар бораи мавҷудияти ягон зиддият доир ба иштироки шахсони алоҳида дар раванди арт-терапия ё машғулиятҳои арт-педагогика сухан рондан ягон асос надорад.

2. Арт-методҳо асосан бо муоширати ғайришифоҳӣ алоқаманд мебошанд. Ин арзиши онҳоро баланд мебардоранд, махсусан, барои одамоне, ки нутқашон хуб инкишоф наёфтааст ва барои ба таври шифоҳӣ баён кардани таассуроти худ душворӣ мекашанд, ё баръакс одамоне, ки қобилияти баланди суханварӣ доранд. Гуфтори рамзӣ яке аз асосҳои санъати тасвирӣ буда, аксар вақт имкон медиҳад, ки шахс эмотсия ва ҳиссиёти азсаргузаронидаашро дақиқтар баён кунад, ба вазъият, мушкилоти рӯзмарра нигоҳи нав дошта бошад ва роҳи ҳалли онҳоро ёбад.

3. Фаъолияти тасвирӣ воситаи тавоноии ба ҳам овардани одамон, яъне пуле, ки байни психолог, муаллим, корманди иҷтимоӣ-педагогӣ ва мизоҷ

хизмат мекунад. Махсусан, ин фаъолият дар шароити душворӣ кашидан дар пазириши якдигар ва барқарор кардани робитаи мутақобила, инчунин, хангоми муошират доир ба масъалаҳои душвор ва нозук арзишманд аст.

4. Фаъолияти тасвирӣ аксар вақт имкон медиҳад, ки аз “сензураи шуур” канорагирӣ кунем, бинобар ин, барои таҳқиқи равандҳои бешуурӣ, ифоданамоӣ ва фаъолсозии ғояю ҳолатҳои латентӣ истифода шуда, он нақшҳои рафтори иҷтимоие мебошад, ки дар шакли “пахшшуда” сурат гирифта, дар ҳаёти ҳаррӯза суст зоҳир мешаванд.

5. Арт-терапия воситаи баёни озоди худифоданамоӣ ва худшиносӣ буда, хусусияти “майл ба тахминнамоӣ” дорад ва мавҷудияти фазои эътимодбахш, таҳаммулпазирии баланд ва тавачҷух ба ҷаҳони ботинии шахсро тақозо мекунад. Арт-педагогика дар одамон эмотсияҳои мусбатро бедор карда, барои бартараф намудани камфаъолию камташаббусӣ ва ташаккул додани мавқеи фаъоли ҳаётӣ кӯмак мекунад. Дар арт-педагогика воситаҳои одитарини бадеӣ истифода мешаванд ва доштани таҷрибаи қаблии расмкаширо талаб намекунад.

6. Арт-терапия ва арт-педагогика ба сафарбарнамоии неруи эҷодии шахс асос ёфта, барои “барангехтани” механизмҳои дохилии худтанзимкунӣ ва таъбибат мусоидат мекунад.

7. Маҳсули санъати тасвирӣ далели объективии кайфият ва тафаккури инсон буда, имкон медиҳад, ки онҳо барои баҳодихии ретроспективию динамикии ҳолат, гузаронидани таҳқиқот ва муқоисаҳои мувофиқ истифода шаванд.

Самтҳои асосии арт-терапия ба самтҳои асосии санъат мувофиқат мекунанд. Арт-терапия маҷмӯи он усулҳои ислоҳнамои психикӣ мебошад, ки дорой тафовут ва хусусиятҳои хоси худ буда, аз рӯи жанр, равия ва технологияи ислоҳнамоии дармонбахшӣ ба ягон намуди санъат мансуб мебошанд.

Азбаски арт-терапия тавассути таъсиррасонии воситаҳои санъат таъмин карда мешавад, ба низом даровардани он, пеш аз ҳама дар вижагиҳои

санъат (музикӣ – музикитерапия; санъати тасвирӣ – изотерапия; театр, образ – имаготерапия; адабиёт, китоб – библиотерапия, рақс, ҳаракат – кинезитерапия) асос меёбад. Дар навбати худ, ҳар як намуди арт-терапия ба зернамудҳо тақсим карда мешаванд.

Музикитерапия як намуди арт-терапия мебошад, ки дар он музикӣ барои дармонбахшӣ ё ислоҳкунӣ истифода мешавад. Айни замон, музикитерапия як самти мукаммали ислоҳкунии психикӣ (дар тиб ва психология) маҳсуб меёбад, ки ду чанбаи таъсиррасониро фаро мегирад: психосоматикӣ (дар раванди он таъсири таъбаатӣ тавассути вазифаҳои бадан амалӣ карда мешавад) ва психотерапевтӣ (бо ёрии музикӣ ислоҳнамоии кҷрафторӣ ва ҳолати психоэмотсионалӣ сурат мегирад). Маҳз таъсири катартикӣ (поксозанда)-и музикӣ имкон медиҳад, ки онро дар кори ислоҳнамоӣ бо шахсони дорои нуқсонҳои рушд истифода барем.

Ба андешаи муҳаққиқони аҳди қадим музикӣ ба як навъ қонунҳои объективӣ итлоат мекард ва новобаста аз шахс вучуд дошт. Пифагор аввалин шуда бо истилоҳоти математикӣ чӣ будани нотаҳо, инчунин, ҳамоҳангии форуму гушхарошро тавсиф кард. Пас аз таҷрибаҳои ӯ музикӣ ҳамчун илми дақиқ эълон шуд, ки қонуни асосии он таносуби ҳамоҳангӣ мебошад.

Афлотун ақидаҳои машҳуру эътирофшудае дорад, ки бо музикитерапия алоқаманд мебошанд. Ба ақидаи ӯ, зарбҳо ва навоҳо ба фикр таъсир расонда, онро ба худ мувофиқ мекунанд. Афлотун ва пайравонаш бар он ақида буданд, ки танҳо он асарҳо ва асбобҳои музикиро истифода бурдан мумкин аст, ки фард тавассути онҳо метавонад ба сатҳи талаботи иҷтимоӣ баромада, “яғонагии ҷомеаро чун олами ботинии худ” дарк кунад [69, с.41].

Дар Россия соли 1913 бо ташаббуси В.М. Бехтерев Кумита оид ба “Таҳқиқи эффектҳои музикӣ-терапевтӣ” таъсис дода шуд, ки ба ҳайати он муттаҳассиони барҷастаи соҳаи тиб ва намояндагони олами музикӣ дохил буданд. Таҳқиқоти маҳсули С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, И.М. Догел, И.М. Семуайянов, И.Р. Тарханов ва Г.П. Шипулин таъсири мусбати музикиро ба системаҳои гуногуни тани инсон, аз ҷумла, дилу рағҳо, таъягоҳу ҳаракат,

нафаскашӣ ва системаи марказии асаб ошкор намуданд. Дар бисёр таҳқиқотҳои онҳо музикитерапия, ки ба сифати зухуроти таъсири дармонбахшӣ ва ислоҳнамоӣ хизмат намуда, ҳолатҳои зеринро дар бар мегирад:

- танзими равандҳои психологию вегетативӣ ва вазифаҳои физиологии организм;

- катарсис, танзими ҳолати психоэмотсионалӣ;

- баланд бардоштани фаъолияти иҷтимоӣ, аз худ намудани воситаҳои нави ифоданамоии эмотсияҳо;

- мусоидат намудан ба азхудкунии мақсадгузориҳо ва шаклҳои нави мусбати рафтор, ислоҳнамоии вазифаи коммуникативӣ;

- фаъолсозии зухуроти эҷодӣ [33, с.22].

Терапияи музиқию рангӣ як навъи музикитерапия мебошад, ки барои барқарор кардани тавозуни аслии энергетикӣ бар асари беморӣ ҳалалдоршудаи одам бо истифода аз омезиши музиқӣ ва ранг кӯмак мекунад. Солҳои охир робитаи байни протсессҳои психикӣ ва физиологӣ аз тарафи табибон, психологҳо ва психотерапевтҳо бештар мавриди омӯзиш қарор дода мешавад. Ин омӯзишҳо ошкор кардаанд, ки бар асари таъсири музиқию ранг, ҳанда ва эмотсияҳои мусбат дар организм тағйироти назарраси созгоре ба вуҷуд меояд. Мусаллам аст, ки истифодаи оқилонаи ранг ислоҳнамоии ҳолати психофизиологӣ ва психоэмотсионалиро таъмин мекунад. Ин таъсир дар якҷоягӣ бо музиқӣ бештар карда мешавад.

Кинезитерапия. Таъсири мусбати истифодаи рақстерапия ва машқҳои усули ҳаракатӣ, ки дар ислоҳнамоии ҳолати психоэмотсионалӣ ва дигар ихтилолҳо истифода мебаранд ва онро як қатор муаллифон тасдиқ мекунанд (В.М. Бехтерев, А.М. Бернштейн, В.А. Гиляровский, В.А. Гринер, Д.С. Озеретский, Г.А. Волкова ва дигарон). Асоси татбиқи рақстерапия ин бартараф кардани шиддати таъсири стресс дар мушакҳо тавассути рақс мебошад. Истифодаи ҳаракатҳо дар ислоҳнамоии ҳолатҳои психоэмотсионали мизоч истифодашуда ба принсипи робитаи зичи байни

таҷрибаи эмотсионалӣ ва шиддати ҷисмонӣ, инчунин, назарияи терапияи ҷисмонии В. Рейх ва А.Лоуэн асос ёфтааст.

Имаготерапия (аз лот. *imago* – образ) дар байни намудҳои арт-терапия мавқеи махсусро ишғол мекунад. Асоси онро театрикунонии раванди психотерапевтӣ ташкил медиҳад (И.Е. Волпер, Н.С. Говоров, 1973). Имаготерапияро принципҳои назариявӣ оид ба образ, инчунин, ягонагии шахс ва образ ташкил медиҳанд. Вобаста ба ин чунин вазифаҳои имаготерапияро ҷудо мекунанд:

– таҳким ва ғанигардонии захираҳои эмотсионалӣ ва имкониятҳои коммуникативӣ;

– тарбияи қобилияти эътиноӣ мувофиқ ба пайдошавии вазъияти нугувор, инчунин, қобилияти иҷрои нақши ба вазъият мувофиқ, яъне қабул кардани образи муносиб ва бо ин васила “фирор кардан” аз образи вайроншудаи “Ман”-и худ;

– инкишоф додани қобилияти эҷодкорона ҳосил намудани образи махсуси “дармонбахш”, ки барои шифоёбии шахс аҳаммияти мустақил дорад;

– тамрини қобилиятҳо барои фаъолгардонии таҷрибаи ҳаёти дар лаҳзаҳои зарурӣ, яъне худтанзимнамоӣ;

– дар раванди имаготерапия ба вучуд овардани шавқу ҳавас ба эҷодкорӣ, ки ҳаётро бо мазмуни нав рангинтар месозад.

Лӯхтактерапия дар қор бо кӯдакон истифода шуда, асоси онро шиносӣ бо симои қаҳрамони дӯстдошта (афсона, филми тасвирӣ, бозича) ташкил медиҳад. Ин усул ҳангоми қор бо ихтилоли гуногуни рафтор, тарсу ҳарос, душворӣ дар инкишоф додани соҳаи коммуникативӣ ва ғ. истифода мешавад. Усули лӯхтактерапия ин аст, ки бо истифода аз симои қаҳрамони дӯстдоштаи кӯдак ягон саргузашти бо осеби психикӣ алоқаманд тариқи нақшҳо иҷро карда мешавад. Дар рафти бозӣ ба он муваффақ шудан лозим аст, ки басаҳнагузори саргузашт кӯдакро муттаассир кунад ва ӯ ба қаҳрамон ҳамҳис шуда, худро ба ӯ монанд кунад. Дар баробари ноумед шудани



қахрамон бояд шиддати эмотсионалии бача зиёд шавад. Бо ин мақсад сюжет дар асоси ихтилофи “афзоанда” сохта мешавад, ки дар охир ноумедӣ ба дараҷаи баланд мерасад ва онро аксуламали шадиди эмотсионалӣ (гиря, ханда) иваз карда, боиси коҳиш ёфтани шиддати стресс мегардад. Баъди ба охир расидани “намоиш” кӯдак бояд худро сабук ҳис кунад. Хеле муҳим аст, ки амалҳои театрқунонидашуда ибтидо, кулминатсия (вақте ки чизе ба қахрамон таҳдид мекунад) ва қаноатмандӣ (қахрамон ғалаба мекунад) дошта бошад. Интиҳо бояд ҳамеша мусбат бошад.

Яке аз намудҳои маъмултарини арт-терапия ин изотерапия (расмкашӣ, гачқорӣ) мебошад, яъне дармонбахшӣ ва ислоҳнамоӣ тавассути фаъолияти тасвирӣ.

Изотерапияро метавон ҳам дар шакли инфиродӣ ва ҳам дар шакли гурӯҳӣ истифода намуд. Дар изотерапияи муосир (В.Е. Фолке, Т.В. Келлер; Р.Б. Хайкин, 1977, М.Е. Бурно) чунин равиҷоро чӯдо мекунанд:

– истифодаи осори аллакай вучуддоштаи санъати тасвирӣ тавассути таҳлил ва тафсири онҳо аз ҷониби мизоч;

– ташвиқ ба зоҳирнамоии мустақилонаи эҷодқорӣ дар фаъолияти тасвирӣ.

Изотерапия ҳам дар амалияи ислоҳнамоии психологӣ, ҳам дар соҳаҳои гуногуни тиб ба монанди психиатрия, терапия ва ҳам дар психологияи тиббӣ ва махсус васеъ истифода мешавад. Истифодаи изотерапия дар тиб бо мақсади табобатӣ - офиятбахшӣ ва дар психология бо мақсади ислоҳнамоию пешгиринамоии ҳолати равонӣ роҳандозӣ карда мешавад. Изотерапия дар қор бо кӯдакони дорои мушкилоти гуногун аз қабилӣ қафомонӣ дар инкишофи психикӣ, мушкилоти нутқ, шунавоӣ, инчунин, қафомонии рушди зеҳнӣ ҳангоми аутизм, ки барқарор кардани робитаи шифоҳӣ душвор аст, натиҷаи мусбат медиҳад. Дар бисёр ҳолатҳо, терапия тариқи расм вазифаи психотерапевтиро иҷро мекунад ва ба кӯдак барои мубориза бурдан бо мушкилоти психологӣ худ кӯмак мекунад. Терапия тариқи расм дар ин

ҳолат, пеш аз ҳама, ҳамчун проексияи шахсияти кӯдак, ҳамчун ифодаи рамзии муносибати ӯ бо олами атроф баррасӣ мешавад.

Намуди арт-терапия, ки дар таъсири таъбаотию ислоҳнамоии хониш асос ёфтааст, либротсихотерапия (хониши дармонбахш, усули пешниҳодкардаи В. М. Бехтерев) ва библиотерапия (терапия тавассути китоб, пешниҳоди В. Н. Мясисев) мебошанд. Истифодаи библиотерапия ҳам дар Русия ва ҳам дар ИМА ба солҳои 20-уми асри ХХ рост меояд, ки дар ин давра “Ассотсиатсияи китобхонаҳои беморхонавӣ” таъсис дода шуд. Асоси ин навъи арт-терапияро истифодаи маводи адабиёт ташкил медиҳад, ки махсус барои мутолиа ҳамчун воситаи дармонбахш интихоб шуда, бо мақсади ҳалли мушкилоти шахсӣ тавассути монандсозии худ бо образи қаҳрамони асари бадеӣ бо ёрии мутолиаи мақсаднок амалӣ мешавад.

Солҳои охир як усули мушакли марбут ба библиотерапия пайдо шуд, ки онро афсонотерапия меноманд. Асоси афсонотерапияро ҳам ислоҳнамоии психологӣ бо воситаи асари адабӣ, яъне афсонаҳо ташкил медиҳад. Ин намуди арт-терапия барои кор бо кӯдакони синни томактабӣ ва мактаббачаҳои хурдсол, ки мушкилоти инкишоф доранд, мувофиқтар аст. Тавассути афсонотерапия ба кӯдакони дорои мушкилот (агрессивӣ, нобовар, шармгин, дорои мушкилоти қабули ҳиссиёти худ, инчунин, беморҳои гуногуни психосоматикӣ) кӯмак расонидан мумкин аст.

Намудҳои гуногуни арт-терапия барои худифоданамоию худшиносӣ шароит фароҳам оварда, имкон медиҳанд, ки шахс ба зинаи баландтари инкишофи худ барояд.

Шаклҳои асосии ташкилии арт-терапияро И. Копитин хеле воқеъбинона тавсиф намуда, чунин таснифот мекунад:

- машварати инфиродии арт-терапия, яъне як варианти машварати психологӣ, ки дар тамоми раванд ё дар марҳилаҳои муайяни он воситаҳои алоқаи визуалӣ ва лоиҳавӣ - рамзии мизоч ва мутахассис ба монанди расмкашӣ, гачкорӣ, эҷод кардани композитсия аз қум, кор бо маводи

гуногуни лоихавӣ (суратҳо, расмҳои водоркунанда ва ғ.) фаъолна истифода мешаванд;

- арт-терапияи гурӯҳӣ (тренинги арт-терапевтии гурӯҳӣ) дар шакли машғулиятҳои интерактивии пӯшида ё нимкушода ва ё студияи озод;

- арт-терапияи оилавӣ, ки дар фарқият аз машваратҳои маъмулии оилавӣ ва психотерапияи оилавӣ бо истифодаи фаъолнаи воситаҳои тасвирӣ барои ташхис ва ислоҳнамоии муносибатҳои оилавӣ тавсиф дода мешавад [58].

Ҳамин тариқ, арт-терапия як шакли экспрессивии терапия аст, ки маводи бадеиро барои ташхис ва табобат бо мақсади бартараф намудани стресс, коҳиш додани мушкilotи ҷисмонӣ ва психологӣ, ҳалли мушкilot ва таъмини рушди мусбат истифода мебарад. Арт-терапия дар солҳои 1940-ум мавриди истифода қарор гирифт ва он ҳамчун мудохилаи дармонбахш ба солҳои 1960 рост меояд. Арт-терапия тамоми фаъолиятҳои соҳаи санъат, аз қабилҳои мусиқӣ, рассомӣ, кино, театр, ҳаракат ва рақсро дар бар мегирад. Истифодаи ҳамаи ин фаъолиятҳо барои арзёбии шахс ва гурӯҳҳои алоҳида, инчунин, барои даҳлат кардан аст.

Арт-терапияро бо шахсони ҳама синну сол истифода бурдан мумкин аст. Ин усул, махсусан, барои шахсоне самаранок аст, ки ҳиссиёт ва фикрҳои худро баён карда наметавонанд. Ҳангоми кор бо кӯдакон ва наврасон, арт-терапия метавонад ҳамчун усули ёрирасон ба табобати анъанавӣ баъзе бартариҳои иловагӣ пешниҳод кунад. Инчунин, арт-терапия барои ҳалли мушкilotи гуногун, аз қабилҳои мушкilot бо ҳамсолон ва муаллимон, мушкilot дар омӯзиш, аз даст додани волидайн, талоқ ва хушунати хонаводагӣ истифода мешавад.

Арт-терапия дар он ақида асос ёфтааст, ки раванди эҷодиёти бадеиро хубтар мекунад, сифати ҳаётро беҳтар месозад ва воситаи ғайришифоҳии иртибот бо ҳиссиёт ва фикрҳо мебошад. Арт-терапия низ ба монанди дигар раҳёфтҳои психотерапия ва машварати психологӣ барои тақвият бахшидан ба рушди шахсӣ, баланд бардоштани қобилияти даркнамоии худ ва бартараф

кардани ихтилоли эмотсионалӣ истифода мешавад. Вай барои расонидани кӯмак ба одамони синну соли гуногун, аз қабилӣ кӯдакон, наврасон, калонсолон, оилаҳо равона шудааст. Мақсади ин кӯмак маъно бахшидан ба ҳаёти онҳо, пайдо кардани дарки ботинӣ, раҳой аз фишори эмотсия ё осебҳо, ҳалли муноқиша ва мушкилот, рангин гардонидани ҳаёти ҳаррӯза ва баланд бардоштани ҳисси некӯаҳволӣ мебошад.

Мисолҳои овардашуда аз он шаҳодат медиҳанд, ки мафҳуми “арт-терапия” хеле васеъ ва гуногунҷанба буда, доираи васеи таъсири дармонбахширо фаро мегирад.

Ҳамин тавр, баъзе муҳаққиқон арт-терапияро ҳамчун як шакли махсуси психотерапия тавассути санъати визуалӣ, пластикӣ баррасӣ мекунанд, ки дар он ба ҳамкориҳои психотерапевт ва мизоҷ бо мақсади таъбиқати махсус дода мешавад. Шояд аз ин ҷиҳат, барои фарқият дар усулҳои кор бо меъёр ва патологияи инкишофи шахсият мафҳумҳои арт-психотерапия ва арт-терапия торафт бештар истифода мешаванд. Арт-психотерапия бештар дар соҳаи тиб, арт-терапия бошад, дар чунин соҳаҳо ба монанди педагогика ва корҳои иҷтимоӣ татбиқ карда мешавад.

#### **1.4. Арт-терапия ҳамчун воситаи ислохнамоии ҳолатҳои стрессии шахс**

Дар ҳаҷони муосир, зери таъсири ҷараёни иттилоот, шахс аксар вақт ба сарбории зиёди асабӣ дучор мешавад. Аз ин рӯ, мушкилот дар он аст, ки донишҷӯён таъсири назарраси стрессро дар раванди санҷиши зехнии дар раванди таълим пешбинишуда дар донишгоҳ эҳсос мекунанд, ки ин албатта ба солимии равонии онҳо таҳдид карда, ба демотиватсияи таълимот мусоидат мекунад ва сатҳи худшиносӣ, муваффақиятро дар фаъолияти таълимӣ коҳиш медиҳад.

Бояд гуфт, ки таҷрибаҳои манфии, ки ифода карданашон дар шакли аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳамиятнок аст, ғайриимкон буда, боиси ташаннуҷи системаи асаб, стресс ва бемориҳои психосоматикӣ мегарданд. Имрӯз барои

хар як шахс муфид аст, ки қобилияти ба худааш кӯмак расониданро дошта бошад ва усулҳои пешгиринамоии сарбории зиёдати эмотсионалиро донанд. Ҳама гуна шиддати дохилӣ ба эҷоди худифоданамоӣ монеа мешавад. Фаъолиятҳои марбут ба санъат барои озод кардани нерӯи эҷодӣ кӯмак мекунанд. Имкониятҳои дармонбахшии санъат ҳанӯз аз замонҳои қадим маълуманд. Арт-терапия як шакли қадимтарини ба таври табиӣ тағйир додани ҳолати эмотсионалӣ мебошад, ки бисёриҳо (бошуурона ё ғайр) онро барои бартараф намудани фишори психикӣ, осудашавӣ ва тамаркуз истифода мебаранд. Барои ин рассом будан лозим нест, танҳо қалам ё ранг гиред ва дар рӯи қоғаз чанд хат кашед. Арт-терапия, ки усул ва амалкардҳои он таваҷҷуҳро ба ҳиссиёт афзоиш медиҳанд, барои худифоданамоӣ ва худшиносӣ имконият фароҳам меорад, барои ба даст овардани мувозинати эмотсионалӣ кӯмак мекунад, метавонад ба донишҷӯён барои ҳалли мушкилот ва барои ба эътидол овардани ҳолати худ ёрӣ расонад. Машғулиятҳои арт-терапия метавонанд барои нигоҳдорӣ ва таҳкими устувории эмотсионалӣ мусоидат кунанд. Асоси ин машғулиятҳоро амалияи бадеӣ ташкил медиҳад, ки дар рафти он шахс ба фаъолияти бадеӣ (эҷодӣ) ҷалб карда мешавад. Машғулиятҳои арт-терапия гуногун буда, намудҳо ва шаклҳои гуногуни фаъолиятро дар бар мегиранд. Психологҳо ва психотерапевтҳои амалӣ дар фаъолияти амалии худ аз чунин намудҳо ба монанди изотерапия, гачкорӣ бо кум, гил, пластилин, афсонотерапия, расмтерапия, мандалотерапия ва ғ. истифода мебаранд. Ба омӯзиши таъсири арт-терапия ба ҳолати эмотсионалиинсон муҳаққиқони хориҷӣ ва рус, ба монанди Е. Адамсон, Р.М. Грановская, И. Добряков, Я. Квитковская, А.И. Копитин, Е. Крамер, Ч. Камерон, Ч. Найн, М. Наумбург, В.Н. Никитин, И.М. Николская, Ч. Франк, А. Хилл, Е. Эйдемиллер ва дигарон машғул шудаанд.

Азбаски амсилаи муосири фаъолияти психологи амалӣ самтҳои асосии фаъолияти ўро, аз қабилӣ ташхиси психологӣ, ислоҳномаии психологӣ, кори инкишофдиҳӣ ва машварати психологӣ муайян мекунад, баррасӣ намудани масъалаҳои, ки барои ҳалли вазифаҳои арт-терапия имконият медиҳанд

мувофиқи мақсад аст [37].

Аввалан, инҳо вазифаҳои ташҳиси психологӣ мебошанд, ки ҳалли онҳо барои гирифтани маълумот доир ба инкишофи хусусиятҳои инфиродии шахс имконият медиҳад. Машғулиятҳои арт-терапия бо мақсади ташҳиси психологӣ ин имкони ба даст овардани маълумоти зиёд доир ба шавқу ҳавас, хоҳишҳо ва орзуҳои мизоч, ошкор кардани арзишҳои ӯ, муайян кардани тарс, изтироб ва ғайра бо ёрии усули фарогир, яъне мушоҳида мебошад. Пешбинишаванда будани ташҳиси психологӣ, имкон медиҳад, ки рушди хислатҳои номатлуби шахсро пешгирӣ карда, хатари зоҳиршавии рафтори номатлубро коҳиш диҳем ва стратегияи муассири расонидани кумақро таҳия намоем [156].

Дуҷум, ин вазифаи кори ислоҳнамоию инкишофдиҳӣ мебошад. Машғулиятҳои арт-терапия дар рафти ислоҳнамоӣ маҳорати эҷодкориро инкишоф медиҳанд, барои тақвияти эътимод ва эҳтиром ба худ мусоидат мекунанд, тасаввуроти шахсро доир ба худ ва олами атроф тағйир медиҳанд. Онҳо усулҳои ҳамкориро бо одамони дигар муқаррар ва ислоҳ мекунанд, ба рушди малакаҳои иҷтимоӣ ва муошират мусоидат менамоянд, ба ҳамоҳангии ҳолати психоэмотсионалӣ мебаранд [124, с.54].

Сеюм, вазифаҳои психотерапевтӣ мебошанд, зеро дар давоми сеансҳои арт-терапия тамоми зарфияти эмотсияҳои мусбати шахс фаъол мегарданд, ки дар натиҷа, таҳкими доираи эмотсионалии шахс сурат гирифта, муносибати ҳуби устувор ба одамон ва олами атроф ташаккул меёбад, амиқтар дарк кардани худ ва олами ботинии худ (андешаҳо, хоҳишҳо ва ғ.) ба амал меояд [175].

Арт-терапия тавассути эҷоди маҳсули бадеӣ ба шахс кӯмак мекунанд, ки худро эҷодкор ҳис кунанд, ба баланд шудани худбаҳодиҳии шахс мусоидат намуда, ба ӯ раҳой ёфтандро аз қолабҳои шахшуда, эмотсия ва фикрҳои манфӣ меомӯзонад, барои ошкор кардани қувваи ботинӣ ва фаъолсозии неруи захиравии инсон имкон медиҳад. Дар рафти таҳайюлот ҳам калонсолон ва ҳам кӯдакон метавонанд аз худи раванди эҷодкорӣ лаззат баранд, бо

истифода аз малакаҳои нави иҷтимоӣ тарҳрезии роҳҳои ҳалли вазъиятҳои душвори ҳаёти ва интиқоли онҳоро ба воқеият омӯзанд. Рафти расмкашӣ, кор бо гил, сохтани мусаввараҳо дар қум оромӣ мебахшад ва аксар вақт ба дарки амиқи сабабҳои психологии он вайронихоё мебарад одамро барои аз сар гузаронидани норухатӣ, стресс ва дигар ҳолатҳои нохушоянд маҷбур месозанд. Нуқтаи муҳими дигар ин аст, ки феълан арт-терапия ҳам ташхис, ҳам ислоҳнамоӣ ва ҳам психотерапия буда, дар шакли фаъолияти инфиродӣ, оилавӣ ва гурӯҳии психолог, психотерапевт ва педагоги иҷтимоӣ истифода мешавад [29, с.23].

Дар психология ва педагогикаи муосир таваҷҷуҳ ба арт-терапия торафт бештар шуда, он ҳам дар хориҷа ва ҳам дар кишвари мо фаъолона инкишоф ёфта истодааст. Аксар вақт усулҳои арт-терапия дар ташхис, ислоҳнамоӣ, психотерапия ва айни замон дар раванди таълим дар зинаҳои гуногуни таҳсилот истифода мешаванд.

Таҳқиқоти бо роҳбарии Л.Д. Лебедева гузаронидашуда нишон дод, ки машғулиятҳо бо истифода аз усулҳои арт-терапия барои ҳалли вазифаҳои муҳими педагогӣ имкон медиҳанд, ки чунинанд:

1. *Тарбиявӣ*: ҳамкорӣ тавре сохта мешавад, ки хонандагон муоширати дуруст, ҳамҳиссӣ ва муносибати эҳтиёткоронаро бо ҳамсолон ва калонсолон аз худ кунанд (ин ба рушди ахлоқии шахсият мусоидат мекунад, самтгириро дар низоми меъёрҳои ахлоқӣ ва азхудкунии меъёрҳои рафторро таъмин мекунад), инчунин, амиқтар дарк кардани худ, олами ботинии худ (фикр, ҳиссиёт, хоҳиш) сурат мегирад, муносибати самимӣ, боварибахш ва хайрхоҳона бо омӯзгор шакл мегирад.

2. *Ислоҳнамоӣ*: образи «ман», ки шояд қаблан таҳрифшуда буд, мавриди бозбинӣ ва ислоҳнамоӣ қарор мегирад, худбаҳодиҳӣ беҳтар мегардад, шаклҳои рафтори номуносиб аз байн мераванд, воситаҳои ҳамкорӣ бо одамони дигар муқаррар карда мешавад, рушди соҳаи эмотсионалӣ-иродавии шахсият ба сӯи ҳамоҳангӣ ва созандагӣ тағйир меёбад;

3. *Дармонбахшӣ*: таъсири “шифодиханда” сурат мегирад, ки бо

шарофати фаъолияти эҷодӣ ба даст оварда мешавад, яъне фазои гарми эмотсионалӣ, хайрхоҳӣ, самимият ва муносибати эмпатикӣ фароҳам меояд, эътирофи арзишҳои шахси дигар, ғамхорӣ нисбат ба ӯ, ҳиссиёт ва таассуроти вай сурат мегирад, ки дар натиҷа эҳсоси осоиши психологӣ, амниятубехатарӣ, хушҳолӣ ва комёбӣ пайдо мешавад, яъне зарфияти шифобахшии эмотсияҳо фаъол карда мешавад.

4. *Таъхисӣ*: усулҳои бадеӣ имкон медиҳанд, ки тавассути мушоҳидаи кӯдак дар фаъолияти мустақил доир ба инкишоф ва хусусиятҳои фардии ӯ маълумот ба даст оварда шавад, шавқу ҳавас ва арзишҳои ӯро ошкор намоем, ҷаҳони ботинӣ, аслият ва асолати шахсияти ӯро бинем, инчунин, мушкилотро муайян кунем, ки ба ислоҳкунии махсус ниёз доранд (дар рафти машғулиятҳо характери муносибатҳои байнишахсӣ ва мавқеи ҳақиқии ҳар яки онҳо дар коллектив, инчунин, ҳолатҳои вазъияти оилавӣ ба осонӣ зоҳир мешаванд).

5. *Инкишофдиҳанда*: ба шарофати истифодаи шаклҳои гуногуни ифоданамоии бадеӣ шароит фароҳам оварда мешавад, ки ҳар як кӯдак дар ин ё он фаъолият муваффақиятро эҳсос карда, бо вазъияти душвор мустақилона мубориза мебарад. Кӯдакон вербализатсияи таассуроти эмотсионалӣ, самимият дар муошират ва иҷрои ихтиёрии амалҳоро меомӯзанд (рушди шахсии одам ба амал меояд, таҷрибаи шаклҳои нави фаъолият ба даст оварда мешавад, қобилияти эҷодкорӣ, худтанзимкунии ҳиссиёт ва рафтор инкишоф меёбад) [147].

Бо фикри мо имрӯз вақте кӯдак ба дастгирии равонӣ ниёз дорад, ба назди равоншинос бурдани ӯро волидайн афзал мешуморанд, ки то ӯро бо ҳабу доруҳои таскинбахши кимиёвӣ таъбибат нанамоянд. Ҳол он ки дар илми равоншиносӣ як навъи хеле густурдаи равондармонии кӯдакона бо номи “афсонотерапия” мавҷуд аст, ки равоншинос бо истифода аз ин метод норасоии равонии кӯдакро бо истифода аз култ - асбоббозӣҳои қаҳрамони афсонаҳои суннатӣ ва нақли ин ё он афсона мушаххас намуда, таъбибат мекунад.



Бояд гуфт, ки афсонатерапия на танҳо дар назди равоншинос, балки дар муҳити хона низ аз тарафи волидайн чун кӯмаки беминнати равонӣ ба кӯдак расонида шавад. Барои ин зимни нақли як афсона волидайнро лозим аст, ки ба рафтор ва муносибати кӯдак ба афсонаи гуфташуда диққат диҳад.

Солҳои охир дар соҳаи таълим усули психотерапия тавассути санъат бештар истифода мешавад.

Асоси назариявӣ ва методологии таҳқиқотро ғояҳои арт-терапевтҳо, намояндагони равияи гуманистии арт-терапия М.Бетенский, Р.Силвер, Эдит Крамер, Э.Виршоп, психологҳо Э.Р. Кузмина, А.И. Копитин ва педагогҳо Л. Лебедев, Ю.Красний ва дигарон ташкил медиҳанд. Ба андешаи ин муҳаққиқон асоси истифодаи бомуваффақияти арт-терапия ҳангоми фаъолияти тарбиявӣ бо мактаббачагон ҳолатҳои зерин мебошанд: фаъолиии худӣ хонандагон; иштироки бевоситаи ҳар як бача дар фаъолияти эҷодӣ; ташкили шароит барои озодии баён ва фароҳам овардани фазои солими психологӣ барои кӯдакон. Арт-терапия ба инкишофи ҳуқуқу озодихоии ҳар як кӯдак дар фаъолияти эҷодӣ, аз ҷумла, дар таълиму тарбияи онҳо ва ҳангоми фаъолият бо мактаббачагон мусоидат мекунад. Ин усул ба инкишофи нимкураи рости мағзи сар, ки фаъолияти он асоси тафаккури эҷодӣ мебошад, мусоидат мекунад. Арт-терапия аҳаммияти таълимӣ дорад, зеро он барои рушди қобилиятҳои маърифатӣ ва эҷодии иштирокчиён шароит фароҳам меоварад. Ба андешаи Н.Д.Галсков, И.Л. Бима, Е.А. Глухарев, В.Н. Шатский, Л.В. Куликова, З.Н. Никитенко ва дигарон иҷро намудани супоришҳои эҷодии дар идроки бинӯй асосёфта, ба инкишофи қобилиятҳои маърифатӣ эҷодии хонандагон мусоидат мекунад.

Истифодаи усулҳои бадеӣ дар раванди таълими синфҳои ибтидоӣ алоқаманд аст бо инкишофи шахсият ва вазифаҳои психологии он, тафаккури визуалӣ, соҳаи эмотсионалӣ, системаи маромнокӣ, ташаккулёбии малака ва қобилиятҳои аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳаммиятнок, яъне малакаҳои муошират, қобилияти баён кардани фикр, малакаи дарки ҳиссиёт ва таассуроти шахсони дигар [27]. Ҷанбаҳои алоҳидаи таъсири арт-педагогиро ба шахсияти хонандаи

хурдсол дида мебароем.

Санъат ба соҳаи эмотсионалӣ таъсир расонида, айни замон вазифаҳои коммуникатсионӣ, танзимкунанда ва катартикӣ (поксозанда)-ро иҷро мекунад. Иштироки якҷояи кӯдак, ҳамсолон ва омӯзгор дар раванди эҷоди асари бадеӣ таҷрибаи иҷтимоии ӯро васеъ намуда, ҳамкориҳои мутақобила ва муоширати мувофиқро дар фаъолияти муштарак меомӯзонад, ислоҳнамоии ихтилолҳои соҳаи коммуникативиро таъмин мекунад. Таъсири ислоҳнамоии санъат ба кӯдак, инчунин, дар “поксозӣ” аз таассуроти манфии ҷамъшуда ифода меёбад ва ба шахс имкон медиҳад, ки ба равиши муносибатҳои нав бо олами беруна ворид шавад.

Ба намудҳои арт-терапияи синфҳои ибтидоӣ, ки бо мақсади ислоҳнамоӣ ба таври фаъол истифода мешаванд, лиропсихотерапия (хониши дармонбахшӣ) дохил мешавад, ки аз тарафи В.М. Бехтерев пешниҳод шуда, дар таъсири дармонбахшию ислоҳнамоӣ доштани мутолиа асос меёбад. Библиотерапия, яъне терапия тавассути китоб, аз тарафи В.Н. Мясин пешниҳод шудааст, ки ин усул низ мавқеи намоён дорад. Солҳои охир як усули мустақили ба библиотерапия дахлдошта бо номи афсонотерапия пайдо шуд, ки асоси онро низ ислоҳнамоӣ тавассути асари бадеӣ, яъне афсона ташкил медиҳад [77].

Муҳаққиқони амрикоӣ М. Эссекс, К. Фростиг ва Д. Герс кайд мекунанд, ки психотерапияи экспрессивӣ бо санъат усули мувофиқтарини фаъолият бо ноболиғон буда, бо истифодаи онҳо метавон шаклҳои дарозмуддати кори ислоҳнамоии психологиро дар муассисаҳои таълимӣ ба таври самарабахш истифода бурд. Ин муаллифон ҳадафи асосии ҷорӣ намудани арт-терапияро дар мактабҳо аз мутобиқ намудани кӯдакон (аз ҷумла, кӯдакони дорои вайроншавиҳои эмотсионалӣ ва рафторӣ) ба шароити муассисаи таълимӣ ва баланд бардоштани нишондиҳандаҳои таълимии онҳо медонанд [28].

Методҳои асосии арт-педагогика, ки дар синфҳои ибтидоӣ бо мақсадҳои таълимӣ ва тарбиявӣ истифода мешаванд, ин усулҳои *бозӣ*

мебошад, ки аз ҷониби олимони К. Фопел, В.А. Мармуайянкова, В.Р. Янниская, Н.П. Анисеева, А.П. Виноградова, И.Г. Матитсина, И.П. Иванов, Ивочкина, И.Е. Мартенкова, И.А. Сисякина дигарон дастгирӣ ёфтааст. Инчунин, *эҷодкорӣ, тасвирӣ-амалӣ ва мусиқӣ-тасвирӣ*, ки олимони В.М. Бехтерев, Н. И. Веремеенко ва дигарон дар асарҳои худ муҳимияти истифодаи онҳоро зикр кардаанд.

Ҳамин тариқ, бисёре аз таҳқиқотчиён таъсири мусбати бозӣ, эҷодкорӣ, тасвирӣ-амалӣ ва мусиқӣ-тасвириро ба фаъолияти умумӣ, ҳаракатнокии равандҳои системаи марказии асаб ва фаъолсозии системаи лимбикӣ қайд намудаанд. Онҳо дар асоси таҳқиқот ба чунин хулоса омадаанд, ки эмотсияҳои мусбати аз муошират дар раванди истифодаи санъат зоҳиршуда ба протсессҳои психосоматикӣ таъсир расонида, фишори психоэмотсионалиро танзим менамояд, инчунин нерӯҳои захиравии шахсро сафарбар ва эҷодиёти ӯро дар тамоми соҳаҳои илм ва ҳаёт муайян мекунад.

Татбиқи муносири усулҳои арт-терапия дар синфҳои ибтидоӣ танҳо бо наққошию расмкашӣ маҳдуд намешавад, ҳарчанд ин шаклҳои фаъолият ҳукмфармо боқӣ мемонанд. Дар баробари онҳо, ба мактаббачагон машғулиятҳо ба таври гуногуни характери эҷодӣ ва амалидошта гузаронида мешавад, ки ба худифоданамоии эҷодкорона, ошкор кардани мушкилоти муҳими психологӣ ва фаъолсозии ҳамкориҳои психотерапевтӣ нигаронида шудаанд. Дар ин маврид расмкашӣ, наққошӣ, графика, ҳайкалтарошӣ, сикказанӣ, аксбардорӣ, гачкорӣ, кандакорӣ, қолинбофӣ, қошинкорӣ, муҳрасозӣ, кандакорӣ дар чӯб, истеҳсоли маҳсулот аз пашму пушт, матоъ ва ғ. истифода бурда мешаванд. Ҳамчун мавод аз ашёҳои табиӣ (гил, бур, қум, барг, санг, шоха, сабзавот, мева ва ғ.) ва ҳам ашёҳои сунъӣ (ранг, гуаш, картон, қоғаз, пластилин, ресмон, селюфан ва ғ.) истифода бурда мешавад. Дар мактабҳои бо талаботи муносири ҷиҳозонидашуда чунин шаклҳои фаъолияти эҷодӣ, аз қабилҳои видеоарт, инсталлятсия (композицияи ҳаҷмдор аз ашёи гуногун), перформанс ва эҷодиёти компютерӣ, ки дар онҳо идроки

биноии иттилоот нақши асосиро мебозад, ба барномаи синфҳои ибтидоӣ дохил карда мешаванд.

Ба андешаи А.И. Захаров кӯдаконе, ки расмкаширо дӯст медоранд, бо тахайюлотӣ бой, ифоданамоии бевоситаи ҳиссиёт ва чандирии муҳокимаронӣ аз дигар ҳамсолонашон фарқ мекунанд. Онҳо метавонанд ба осонӣ худро дар ҷои ин ё он шахс ё қаҳрамони расм тасаввур карда, муносибати худро ба ӯ баён кунанд, зеро ин ҳар дафъа дар ҷараёни расмкашӣ сурат мегирад, яъне такрор мешавад. Ҳангоми расмкашӣ кӯдак ба зоҳиршавии эмотсияю ҳиссиёт ва хоҳишу орзуҳои худ озодӣ мебахшад [25].

Мавриди қайд аст, ки моҳиятан истилоҳи “арт” ба санъати тасвирӣ таъна мекунад, вале дар ҷараёни кор мусиқӣ, ҳаракатҳо ва эҷоди ҳикояҳо низ истифода мешаванд. Усулҳои бадеӣ ҳам дар фаъолияти таълимӣ ва ҳам дар рафти амалӣ намудани чорабиниҳои тарбиявӣ бо наврасон истифода мешаванд.

Дар кор бо наврасон арт-методҳо ҳамчун арт-терапияи гурӯҳӣ истифода мешаванд, ки дар ин ҷо дараҷаи воридшавии арт-терапевт ба раванди эҷоди образи бадеӣ гурӯҳӣ асосан аз рӯи он парадигмае муайян карда мешавад, ки айни замон фаъолият дар доираи он амалӣ карда мешавад. Ҳангоми кор бо наврасон истифодаи ақидаҳои экзистенциалӣ-гуманистӣ бештар қобили қабул аст, ки мувофиқи он муносибати психотерапевтӣ ҳамчун муоширати шахсон ба якдигар баробар ба ҳисоб меравад.

Арт-методҳо дар кор бо наврасон бештар ба ислоҳномаии соҳаҳои эмотсионалӣ, маърифатӣ, коммуникативӣ ва танзими шахсият нигаронида шудаанд. Дар самти тарбия истифодаи онҳо боиси рушди неруи шахсӣ, ошкор шудани қувваи эҷодӣ мегардад.

А.В. Гришина дар Барномаи рушди шахсияти эҷодии наврасони муассисаҳои таҳсилоти иловагӣ ба омӯзгорони фанни санъати тасвирӣ тавсия медиҳад, ки дар дарсҳо аз унсурҳои арт-терапия истифода баранд. Ба андешаи ӯ ин амал наврасонро ба таҳлили маҳсули фаъолияти эҷодии худ, ки дар онҳо ҳислат ва таассуротҳои шахсии худ наврасон инъикос меёбанд,

ҳавасманд гардонида, чандирии эмотсионалиро инкишоф медиҳад [24].

Усули асосии арт-педагогика бо наврасон усули муаммовӣ-муколамавӣ мебошад, ки пас аз истифодаи ҳар як намуди арт-технология (мандалотерапия, изотерапия ва ғ.) амалӣ карда мешавад. Ин усул ба рушди соҳаи маънавии шахсияти наврасон, тарбияи ахлоқӣ, ташаккулдиҳии масъуниятӣ ахлоқию эстетикӣ нигаронида шудааст. Асоси ин усулро муколамае ташкил медиҳад, ки на танҳо мубодилаи навбатии ахбор, балки ҷустуҷӯи якҷояи мавқеъҳои умумӣ ва таносуби онҳоро дар бар мегирад. Дар муколама, ҳар як паём барои тафсири ҳамсухбат ва баргардонидани маълумот дар шакли мукамал тарҳрезӣ шудааст. Дар муколама ҳамаи субъектҳо фаъоланд: ҳам муаллим ва ҳам хонандагон. Дар истифодаи ин усул калиди муваффақият дар худдории эмотсионалӣ, созишкорӣ, озодии ботинӣ аст.

Ба андешаи Айтбоева А.Б. ва Касен Г.А. муҳайё намудани шароит барои ташаккулёбии шавқу ҳавасҳои мусбат ва низоми арзишҳо, системаи тасаввурот дар бораи худ дар асоси муошират, фарҳанги маънавӣ, худифоданамоии эҷдкорона ва ҷустуҷӯ хеле муҳим аст [27].

Синни калони мактабӣ ин давраи худмуайянкунии иҷтимоӣ, шахсӣ, касбӣ, маънавӣ ва амалӣ мебошад. Аксар муҳаққиқон истифодаи арт-методҳоро дар таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ барои амалинамоии талабот ба худвоқеиятбахшӣ, худактуаликунонӣ ва худтакмилдиҳӣ таъкид мекунанд (И.С. Кон, И.Ю. Кулагина, В.Н. Колотский, М.В. Гамезо, Филипп Райс ва дигарон).

Усули самарабахши фаъолият бо хонандагони синфҳои болоӣ ин усули идоравии арт-терапия мебошад, ки асоси онро таҷрибаи идоракунӣ эҷодӣ ташкил медиҳад. Ин як навъ таҷрибаи хоси ҳузур доштан дар раванди эҷодкорӣ буда, имкон медиҳад, ки бидуни кӯшиши аз нав сохтан ва дигаргун кардани худ, бо худ дар иртибот бошад. Натиҷаҳои ин амалия ҳалли мушкилоти психологӣ, беҳтар дарк кардани худ ва дигарон, ба даст овардани таъғоҳи ботинӣ ва малакаи азсаргузаронӣ ҳама гуна ҳолати эмотсионалӣ

мебошад [74].

Яке аз методҳои маъмули арт-терапия барои кор бо хонандагони синфҳои болоӣ, махсусан, дар раванди омодагии психологӣ ба имтиҳонҳои Маркази миллии тестӣ изотерапия дар мавзӯҳои озод ё дар мавзӯҳои пешниҳодкардаи М. Либман мебошад [187]. Ин метод барои раҳӣ ёфтани аз шиддати ботинӣ ва поксозии катартикӣ мусоидат намуда, воситаи пуриктидори таъсиррасонӣ ба соҳаи эмотсионалии шахс ва рӯовариҳои арзишии ӯ мебошад. Бо кӯмаки он тағйир додани муносибатҳо ва ба таври мақсаднок аз нав барқарор кардани онҳо, инчунин, таъмин намудани истироҳат ва шавқу завқ ба фаъолияти гуворо ва созанда имконпазир аст [102, с. 245-256].

Инчунин, аксар муаллифон аҳаммиати методҳои арт-терапияро дар ташаккулёбии шахсияти мутахассиси оянда, аз ҷумла, мақсадгузориҳои касбӣ ва рӯовариҳои арзишӣ қайд мекунад. Л.Д. Лебедева, дар таҳқиқоти лонгитюдии худ қайд мекунад, ки сифатҳои аз ҷиҳати касбӣ муҳимми омӯзгори оянда дар шаклҳои гуногуни арт-терапия объективизатсия карда мешаванд, инчунин, зарфияти гуманистии арт-терапияро дар ташаккулёбии шахсияти донишҷӯи ихтисосҳои равияи омӯзгорӣ таъкид мекунад [70].

Горев В.В. фаъолияти бадеиро ҳамчун омилҳои рушди шахсият мавриди таҳлил қарор додааст. [193]. Ӯ дар таҳқиқоти худ қайд мекунад: “Меъёрҳои, ки ҷараёни худшиносӣ ва рушди муаллимони ояндаро дар асоси фаъолияти бадеӣ тавсиф медиҳанд, тағйироти соҳаи шахсӣ-маъноӣ мебошанд”. Тағйироти мусбӣ дар самтҳои зерини шахсият қайд карда шуданд: маром ба комёбӣ, соҳаи ҳиссӣ-эмотсионалӣ, креативнокӣ, раванди худшиносӣ, муносибат ба одамони дигар, соҳаи маънавиёт [193].

Дар мавриди кор бо донишҷӯён бошад, айни замон дар тамоми зинаҳои таҳсилоти касбӣ аз воситаҳои арт-терапия ба таври васеъ истифода мебаранд. Дар кор бо донишҷӯён истифода бурдани шаклҳои чандирии фаъолияти психотерапевтӣ хеле муҳим аст. Арт-терапия ба донишҷӯён имконияти нақшбозӣ, азсаргузаронӣ ва дарк кардани вазъияти муайянеро медиҳад, ки ба

пайдошавии изтироб дар онҳо мусоидат кардааст. Мутахассисе, ки бо донишчӯ мушаххас кор мекунад, бояд шахсияти ӯро ба назар гирад. Ҳама донишчӯён гуногунанд, бинобар ин, сабабҳои изтироби онҳо низ гуногун хоҳанд буд. Воситаҳои арт-терапия ба донишчӯ имкон медиҳанд, то ба мушкилоти изтироб як андоза фарқ шавад ва барои бемонеагӣ омода гардад.

Барои фаъолият бо донишчӯён аз шаклҳои инфиродӣ ва гурӯҳии кор истифода бурдан мумкин аст. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки самаранокии кори гурӯҳӣ бештар аст. Масалан, омӯзгор метавонад дар як гурӯҳ кори инфиродӣ ташкил карда, дар оянда онро муттаҳид намуда, кори гурӯҳиро амалӣ намояд. Ҳар як донишчӯ бояд дар ин кор чизеро пешниҳод намояд, ки аз худӣ ӯ буда, барояш муҳим аст. Маводҳоеро, ки шахс аз коғаз, маводи табиӣ ва дигар воситаҳои арт-терапия месозад, ҳамроҳ бурдан мумкин аст, зеро маҳз дар хона онҳо кори иҷронамударо доимо ба хотир меоваранд. Аксар вақт ҳангоми кор бо донишчӯён усулҳои гурӯҳии арт-терапия нисбат ба кори инфиродӣ бартариҳои муайян дода метавонанд. Машғулият ба иштирокчиён имкон медиҳад, ки дараҷаи ба дигарон бовар карданашонро худашон назорат кунанд. Донишчӯён метавонанд таассурот ва фикрҳои худро доир ба машғулияти навбатӣ мубодила кунанд ва ин амнияти бештари психологиро барои онҳо фароҳам меорад. Сабаб он аст, ки донишчӯён мушкилҳои умумӣ доранд ва самарани ҳалли дастаҷамъонаи он аз натиҷаи ҳалли инфиродӣ баландтар аст. Илова бар ин, дар фарқият аз кори инфиродӣ, терапия дар муҳити арт-терапии гурӯҳӣ метавонад дар донишчӯён эҳсоси бештари мустақилиро ба вуҷуд оварад. Ин талаботи онҳоро ба мустақилият ва ҳифзи фазои шахсӣ қонеъ хоҳад кард.

Ҳамин тариқ, арт-терапияро на танҳо дар кор бо кӯдакон бомуваффақият истифода бурдан мумкин аст, балки он дар фаъолият бо донишчӯёни шаклҳои таҳсили ғоибона ва рӯзона низ самаранокии баланд нишон медиҳад. Азбаски дараҷаи изтиробнокӣ дар донишчӯёни шакли фосилавии таҳсилот баландтар аст (махсусан, дар давоми сессияҳо), арт-терапия барои онҳо аҳаммияти махсус дорад.

Арт-терапевтҳои муосир ҳангоми кор бо изтиробҳои донишҷӯён аз усулҳои зиёд истифода мекунанд. Ба онҳо расмкашӣ бо қалам, рангҳо, бўр, кор бо ғамир, гил, пластилин, оригами (фигураҳои мураккаб аз қоғаз) ва терапия бо қум дохил мешаванд. Дилхоҳ усул дар таркиби худ шумораи зиёди техникаҳоро дар бар мегирад, ки аз ҷониби терапевт бо дарназардошти хусусиятҳои шахс интихоб карда мешаванд.

Имкониятҳои эҷодии инсон, ки дар раванди арт-терапия ошкор ва амалӣ мешаванд, ба рушди зеҳнӣ ва эмотсионалии ӯ таъсир бахшида, фардияташро ошкор месозанд. Инчунин, барои бартараф намудани маҳдудиятҳои аз тарафи ҷомеа гузошташуда имкон дода, дар умум, барои эҳсос кардани арзишу аҳаммиятнокӣ ва асолати худ мусоидат менамоянд [27].

Ҳамин тавр, дар ин ҷо мо бояд хусусиятҳои хоси арт-терапияро ба эътибор гирифта, ба он таваҷҷуҳ кунем, ки ин метод дар воситаҳои санъат ва фаъолияти бадеӣ-эҷодии дорони неруи рушдиҳанда ва тарбиякунанда асос ёфтааст. Ба андешаи мо ин неру ҳангоми кор дар самти пешгиринамоии зухуроти манфӣ дар муҳити иҷтимоӣ таъсири созгор дорад, махсусан, дар пешгирии нашъамандӣ, майзадагӣ, качрафторӣ, афсурдагӣ, стресс ва рафтори суитсидӣ.

Дар мавриди истифодаи арт-терапия дар раванди таълим метавон арт-терапияи гуманистиро, ки ҳадафи он рушди шахсияти солим ва некуаҳвол дар ҷомеа мебошад, таъкид намуд.

Аз ин лиҳоз, чунин вазифаҳои арт-терапияи гуманистӣ дар раванди таълим қобили қабул доништа мешаванд: васеъ намудани уфуқҳои шахсият: дастгирии (инкишоф додани) яклухтии ҳаёт, ноил шудан ба фардияти ҳақиқӣ, гузаштан аз мухторият ба наздикӣ дар муносибатҳои байнишахсӣ, таҳияи ҳадафҳои асосии ҳаёт, коркарди дурнамои воқеӣ дар доираи ҳаёт, қабули муносиби бӯҳронҳои дохилии ҳаётӣ (масалан, мафҳуми “танҳои созанда”), истифодаи эмпатия ва хирад дар рушди дараҷаи нисбатан амиқтари коммуникатсияи рамзӣ.



Хулоса, арт-терапия як раванди рамзии дарки худ ва ҷаҳон аст, арт-методҳо бошанд, роҳнамои хоси шахс ба олами созандагӣ тавассути сатҳи бошуурӣ ва бешуурии фард. Умуман, ҳиссиёт, умеду тарс, интизориву шубҳа, ихтилофу созиш дар эҷодиёт таҷассум ёфтаанд.

Дар арт-терапия маҷмӯи машқҳои ислоҳинамоӣ истифода бурда мешаванд, ки ба рушди умумии ҷисмонӣ, рушди эмотсионалӣ, инкишофи нутқ (шифоҳӣ) ва умуман, ба рушди иҷтимоӣ таъсири мусбат расонида, ба малакаҳои коммуникативии шахс, қобилияти ӯ дар ҳалли ихтилофҳо ва ҳамкорӣ дар коллектив ба таври созгор мусоидат мекунад.

Маҳз санъат ҳамчун омили пуриқтидори таъсиррасонӣ ба шахс метавонад барои ташаккул додани фарҳанги арт-терапия дар донишҷӯён мусоидат кунад. Фарҳанги арт-терапия ин фарҳанги истифода аз дониш, маҳорат ва малакаҳои мавҷудаи арт-терапия барои пешгирӣ ва ислоҳнамоии ҳолатҳои манфии психоэмотсионалиии худ, бартарарф намудани стресс, афсурдагӣ ва дигар ноҷӯриҳо тавассути санъати тасвирӣ мебошад.

### **Хулосаи боби аввал**

Яке аз ҳолатҳои маъмултари эмотсионалӣ дар замони муосир стресс маҳсуб меёбад. Стресс ин ҳолати шиддатноки организм, яъне воқуниши ғайримуқаррарии организм ба талаботи ба он пешниҳодшуда (вазъияти стресс) мебошад. Дар зери таъсири стресс организми инсон шиддати стрессро аз сар мегузаронад, ки ба шарофати он инсон метавонад дар як лаҳза тамоми захираҳои дохилии худро сафарбар карда, монеаро бартарарф намояд. Вале чунин мешавад, ки вазъияти стресс музмин шуда мемонад ва баъд марҳалаи хасташавӣ оғоз гардида, шахсро ба афсурдагии эмотсионалӣ ва бемориҳои психосоматикӣ гирифта мекунад. Бинобар ин, доништан муҳим аст, ки кадом усулҳои худтанзимкунӣ ва барқарорнамоӣ барои ба эътидол овардани ҳолати ҷисмонӣ ва психоэмотсионалиии одам ёрӣ мерасонанд.

Бояд гуфт, ки стресс чӯзӣ ҷудонашавандаи ҳаёти ҳаррӯзаи ҳар як донишҷӯ мебошад. Таҳқиқотҳо аз он шаҳодат медиҳанд, ки зинаи аввалро

стресси имтиҳонӣ ишғол мекунад, ки боиси пайдошавии шиддати психикӣ дар донишҷӯён мегардад. Аксар вақт имтиҳон омили қавии расонандаи осеби психикӣ мегардад. Стресси имтиҳонӣ ба системаи асаб, дилу рағҳо ва масъунияти донишҷӯён таъсири манфӣ мерасонад. Агар ҳангоми омодагӣ ба имтиҳон донишҷӯ худро бо кофеин ҳавасманд кунад, хусусан шабона, он гоҳ ин метавонад боиси баландшавии доимии фишори хун дар онҳо гардад.

Ҳанӯз аз замонҳои қадим таъсири мусбати эмотсионалие, ки фаъолияти эҷодӣ мерасонад, таваҷҷуҳи олимонро ба худ ҷалб кардааст. Мафҳуми арт-терапия (терапия бо санъат) ҳамчун тарзи худифоданамоии озоди шахс пешниҳод шудааст. Арт-терапия усули расонидани ёрии психологӣ мебошад, ки дар он асарҳои санъат ё худӣ раванди эҷоди онҳо ҳамчун як навъ омили таъбабатӣ барои интиқол додани эмотсия ва ҳиссиёт, инчунин, зухуроти гуногуни фаъолияти психикии инсон истифода мешавад.

Ҳамин тавр, мо арт-терапияро ҳамчун як шакли махсуси психотерапия тавассути санъати визуалӣ, пластикӣ баррасӣ намудем ва намудҳои арт-терапияро чунин дастабандӣ кардем:

- изотерапия (таъсири таъбабатӣ тавассути санъати тасвирӣ: расмкашӣ, моделсозӣ, ҳунармандӣ ва ғ.);
- библиотерапия (таъсири таъбабатии мутолиа ва кори эҷодӣ);
- афсонотерапия (терапия бо афсона ва нақши қаҳрамонҳои он);
- терапия бо қум;
- расмтерапия (расмҳои шахсии муаллиф);
- гачқорӣ бо пластилин (қор бо гил ва пластилин);
- коллаж ва оригами (қор бо расмҳо аз рӯзномаю маҷаллаҳо, варақаҳои рангаи гуногунҳаҷм);
- мандалотерапия (қор бо нақшҳои тайёр ва худэҷодӣ);
- имаготерапия (таъсири таъбабатӣ тавассути образ, театрқунонӣ);
- музикотерапия (таъсири таъбабатӣ тавассути дарки музикӣ);
- терапияи овозӣ (таъбабат бо сурудқунонӣ);

- кинезитерапия (рақсдармонӣ, дармонбахшӣ тавассути сурудхонии дастачамъона, зарби ислоҳнамоӣ, яъне таъсири табобатии ҳаракатҳо) ва ғайра.

Дар асоси таҳлили сарчашмаҳои илмии пешниҳодшуда ва маводи сомонаҳои интернетӣ чунин хулоса баровардан мумкин аст:

1. Арт-терапия низоми махсуси таъсиррасонии дармонбахшро, ки дар санъати тасвирӣ асос ёфтааст, пешниҳод мекунад.

2. Мақсад аз истифодаи арт-терапия дар таълим ҳифз ё барқарор кардани солимии донишҷӯён мебошад, усулҳои арт-терапия метавонанд дар таълим, ҳамчун воситаи инкишофдиҳии сифатҳои муайяни психологӣ ва шахсии донишҷӯён истифода шаванд.

3. Истифодаи воситаҳои гуногуни худифоданамоии эҷодии донишҷӯён ба сифати воситаи инкишофдиҳии баъзе хислатҳои шахсӣ имконпазир аст.

## БОБИ II.

### ТАҲҚИҚИ ОЗМОИШИИ ТАЪСИРИ УСУЛҲОИ АРТ-ТЕРАПИЯ БА ИСЛОҲНАМОИИ ҲОЛАТҲОИ СТРЕССИ ДОНИШЧҶҶЁН

#### 2.1. Тавсифи умумии таҳқиқот ва методҳои он

Ҳаёти донишҷӯӣ пур аз лаҳзаҳои ғайриинтизор ва стрессовар аст. Бинобар ин, донишҷӯён аксар вақт стресс ва шиддати асабӣ-психикиро аз сар мегузаронанд. Асосан, стресс дар донишҷӯён аз сабаби сарбории зиёди ахборӣ, набудани муназзамии корӣ ва чун анъана, дар давоми сессияи имтиҳонӣ инкишоф меёбад. Муаммои асосӣ дар фаъолияти таълимии донишҷӯ ин мушкилии мутобикшавии инфиродӣ ба суръати пуршиддати ҳаёти донишҷӯӣ ва азсарузаронии ҳолатҳои стрессӣ мебошад. Стресс дер боз як чузъи ҳаёти рӯзмарраи мо гардидааст ва фаъолияти таълимии донишҷӯён низ аз ин истисно нест. Афзоиши шиддати психикӣ-эмотсионалӣ дар давоми сессияи имтиҳонӣ дараҷаи оптималии стресси таълимиро ба дистресс табдил медиҳад. Ҳамин тариқ, дар давоми ҳафтаи рейтингӣ ва рафти имтиҳонҳо дар донишҷӯён як маҷмӯаи нишондиҳандаҳои соҳаи эмотсионалӣ тағйир меёбанд: аломатҳои субдепрессия, невроз, фрустратсия, изтироб ва ҳаяҷони эмотсионалӣ зиёд мешаванд; зухуроти эҳсоси психомоторӣ ва дистимия каме коҳиш ёфта, давомнокии эмотсияҳо кам мешаванд.

Стресси таълимӣ дар донишҷӯёни ихтисоси психология дар давраи сессияи имтиҳонӣ дорои ягон хусусияти хоси фарқкунанда надорад. Он бо муқовимати баланди психоэмотсионалӣ ва қобилияти идора кардани эмотсияҳо, бартараф кардани ҳаяҷони эмотсионалӣ ҳангоми иҷрои корҳои мураккаб, тоб овардан ба сарбории вазнини ҷисмонӣ ва ҳалли самараноки вазифаҳои гузошташуда дар вазъияти ғавқулода алоқаманд аст [90]. Рушди афсурдагии эмотсионалӣ дар донишҷӯён метавонад бо безътиной ба фаъолияти таълимӣ, бартариҳои робитаҳои расмӣ бо одамони дигар, ҳисси бесалоҳиятии шахсӣ ва касбӣ, гум шудани шавқу рағбат ба касби худ ва умуман, суст шудани маромнокии таълимӣ тавсиф дода шавад. Афсурдагиро

баъзан ба марҳилаи сеюми стресс, яъне бемадорӣ мутааллиқ дониста, ҳамчун ҳаммаъноии ибораи “стресси касбӣ” истифода мебаранд [92].

Касби психолог ба категорияи касбҳои тааллуқ дорад, ки ба стресс осебпазирии махсус дорад, зеро ӯ бояд вазифаҳои гуногуни касбиро дар шароити набудани вақт ва иттилоот ҳал карда, робитаи доимии самимиро бо одамон нигоҳ медорад, ки ин сарфи зиёди қувваи эмотсионалӣ ва неруи зехниро дар бар мегирад. Фаъолияти касбии психологи муосир сафарбаркунии доимӣ ва ҳадалимкони захираҳои шахсии ӯро талаб мекунад.

Қобилияти таъсири муассир расонидани санъат ба рушди шахсии фард бо мақсади ислоҳнамоии ҷанбаҳои муайяни ҳудогоҳии ӯ дар заминаи самти кори ислоҳнамое меҳобад, ки онро арт-терапия меноманд. Барои густариши муносибатҳои байнишахсӣ ва фарогирӣ ба ҳаёти ҷомеа эҷодкорӣ водоркунадаи хубе маҳсуб меёбад.

Дар рафти таҳқиқот вазифаҳои зерини эмпирикӣ гузошта шуданд:

1. Таҳияи маҷмӯаҳои таҳлилӣ ва методӣ барои омӯзиши стресс дар донишҷӯён;
2. Омӯзиши хусусиятҳои психологии стресси таълимӣ дар донишҷӯён;
3. Таҳқиқ ва муқоисаи зоҳиршавии стресси таълимӣ ва хусусиятҳои психоэмотсионалии донишҷӯёни дорои дараҷаи гуногуни стресс;
4. Таҳияи барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳлил ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии донишҷӯён” барои донишҷӯёни ихтисосҳои психологӣ ва санҷиши самаранокии он;
5. Муайян кардани шароитҳои асосии самаранокии барномаи кӯмаки психологӣ барои донишҷӯёни дорои дараҷаи баланди стресс;
6. Муайян кардани тағйироти ҳолатҳои стрессии донишҷӯёни ихтисоси психология ва вобастагии ин тағйирот ба шахсияти озмудашаванда;
7. Банизомдарории натиҷаҳои бадастомадаи таҳқиқотӣ дар шакли тавсияҳо, маводи таълимӣ ва методӣ барои гузаронидани машғулиятҳои махсус оид ба худтанзимкунии маҳсулнокии ҳолатҳои психикӣ.

Дар таҳқиқот 120 донишҷӯёни ихтисоси психологияи факултети психология ва таҳсилоти томақтабӣ ва 118 нафар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоии факултети таҳсилоти ибтидоӣ ва педагогикаи махсуси МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” иштирок намуданд. Дар маҷмӯъ шумораи озмудашавандагонро 238 нафар донишҷӯёни курсҳои 1-4 ташкил медиҳанд.

Таҳқиқоти озмоишӣ марҳилаҳои муқарраркунанда, ташаккулдиҳанда ва назоратиро дар бар гирифта, дар он фарзияи асосӣ муқаррар ва санҷида шуд:

– марҳилаи муқарраркунанда ин аз муайян кардани дараҷаи стресси донишҷӯён бо истифода аз ҷамъи методҳои таҳлиси, инчунин, тақсим кардани донишҷӯён ба гурӯҳҳои назоратӣ ва таҷрибавӣ иборат буд;

– марҳилаи ташаккулдиҳанда фарогири таҳия ва татбиқи барномаи таълимӣ дар гурӯҳи таҷрибавӣ бо мақсади баланд бардоштани устуворӣ ба стресс бо истифода аз усулҳои арт-терапия буд, ки ба баланд бардоштани сатҳи некуаҳволии эмотсионалӣ дар донишҷӯён гурӯҳи таҷрибавӣ равона шуда буд;

– марҳилаи назоратӣ ба таҳлили самаранокии барномаи таълимии пешниҳодшуда нигаронида шуда, бо истифода аз усулҳои, ки дар давраи муқарраркунандаи озмоиш истифода мешуданд, инчунин усулҳои омори математикӣ (t-меъёри Студент барои гурӯҳҳои мустақил, T-санҷиши Вилкоксон) амалӣ карда шуд. Вазифаи асосии ин марҳилаи фаъолияти таҷрибавӣ-озмоишӣ аз он иборат аст, ки самаранокии барномаи арт-терапия бо истифода аз усулҳои дақиқи омори муқаррар карда шавад.

Барои ҳалли вазифаҳои гузошташуда маҷмӯи методҳои таҳқиқотӣ истифода шуданд:

– назариявӣ: таҳлили назариявӣ методологии ҳолати таҳқиқот ва адабиёти психологию педагогӣ, илмию методӣ доир ба масъалаи таҳқиқшаванда;

– озмоишӣ: мониторинг, санчиш, озмоиши муқарраркунанда, ташаккулдиҳанда ва назоратӣ;

– методҳои таҳлили маълумоти эмпирикӣ: коркарди оморӣ, шарҳ додани натиҷаҳо.

Барои ҷамъоварӣ ва таҳлили маводи озмоишӣ истифодаи усулҳои гуногун муҳим аст, зеро таҳқиқоти маҷмӯавӣ барои таъмин намудани эътимоднокӣ ва боваринокии натиҷаҳои бадастомада имконият медиҳад. Бо дарназардошти ҳадафҳои таҳқиқот мо методҳои шифоҳӣ ва ғайришифоҳиро истифода намудем. Бо мақсади гузаронидани таҳқиқоти илмии худ оид ба ташҳиси ҳолатҳои стресси донишҷӯён методҳои зеринро истифода намудем:

- Тести “Стресси таълимӣ” (Ю.В. Шербатих) (Замимаи 1),
- “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ” (PSM-25) (Замимаи 2),
- “Ташҳиси ҳолати стресс” (А.О. Прохоров) (Замимаи 3),
- “Тест барои муайян кардани устувории шахс ба стресс” (М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков) (Замимаи 4),
- Тести лоиҳавии “Дарахт” (Замимаи 5)
- Тести лоиҳавии “Одам дар зери борон” (Замимаи 6).

**1. Тести “Стресси таълимӣ” (Ю.В. Шербатих) [117].** Ин усулро Ю.В. Шербатих (2006) таҳия намудааст, ки он равона шудааст ба:

- муайян кардани сабабҳои асосии стресси таълимӣ;
- ошкор кардани он ки стресс дар кучо зоҳир мешавад;
- муайян кардани усулҳои асосии рафъи стресс аз ҷониби донишҷӯён.

Моҳияти ин усул аз он иборат аст, ки донишҷӯён ба 7 саволи дорони мазмуни гуногун ҷавоб медиҳанд. Дар саволҳои 1, 3 ва 5-и ин тест бояд ҷавобҳои худро аз рӯйи ҷадвали 10-ҳола арзёбӣ намоянд, ки дар он 1 ҳол ҳадди ақалл ва 10 ҳол ҳадди аксар аст. Саволҳои 2, 4 ва 6 интиҳоби ҷавоби мувофиқро талаб мекунанд. Саволи 7-ум кушода буда, донишҷӯён ҷавобҳои худро ба ин савол менависанд.

Ин усул аз якҷанд қисм иборат аст, ки барои арзёбӣ кардани ҳолатҳои зерин имкон медиҳанд:

- саҳми мушкилоти алоҳида дар манзараи умумии стресс;
- тағйирёбии дараҷаи стресси доимӣ дар се моҳи охири таҳсил;
- стресси бо таҳсил алоқаманд чӣ гуна зоҳир мешавад;
- кадом усулҳои коҳиш додани стресс истифода мешаванд.

Натиҷаҳо аз рӯи чадвали 10-хола баҳогузорӣ мешаванд.

**2. “Чадвали қиёсии стресси психологӣ” PSM-25 [34].** Чадвали Лемира – Тессе - Филлон PSM-25 барои муайян кардани сохтори мушаххаси азсаргузаронии стресс таҳия шудааст [14]. Ҳадафи он муайян кардани ҳолати стресс бо истифода аз нишондиҳандаҳои соматикӣ, рафторӣ ва эмотсионалӣ мебошад. Ин метод аввал дар Фаронса таҳия шуда, сипас дар Англия, Испания ва Ҷопон тарҷума ва мутобиқ карда шудааст. Тарҷума ва мутобиқсозии нусхаи русии ин усул ба Н.Е. Водопянова тааллуқ дорад.

Ҳангоми таҳияи ин усул муаллифон кӯшиш кардаанд, то ки камбудҳои методҳои анъанавии омӯзиши стрессро, ки асосан ба муайянкунии ғайримустақими стресси психологӣ тавассути стрессорҳо ё зухуроти патологӣ изтироб, депрессия, фрустратсия ва ғ. равона шудаанд, бартараф намоянд. Шумораи ками методҳои вучуд доранд, ки стрессро ҳамчун ҳолати табиӣ шиддати равонӣ муайян мекунанд. Барои бартараф кардани ин номувофиқатии методологӣ Лемира-Тессе-Филлона саволномаҳои таҳия намуд, ки ҳолати одами азсаргузаронандаи стрессро тавсиф медиҳад, ки дигар зарурат ба ошкор кардани чунин нишондиҳандаҳо ба монанди стрессор ва паталогия намонад. Саволҳо инчунин барои шахсони аз 18 то 65-сола пешбинӣ шудаанд. Ин имконият медиҳад, ки маҷмуаи усулҳои ташҳиси шахсони одӣ намояндагони синну сол ва касби гуногунро пайдо намоем.

Ин усулро муаллифон дар гурӯҳчини зиёда аз 5 ҳазор нафар дар Канада, Англия, ИМА, Пуэрто-Рико, Колумбия, Аргентина ва Ҷопон санҷидаанд ва онро Клемент, Янг дар донишгоҳ низ истифода кардаанд.

Олимони Оттаваю Ларси дар донишгоҳ ва беморхонаи Монреал, инчунин, Тессиер ва ҳамкасбони ӯ дар беморхонаҳои Франсиски Ассизӣ ва



Частини дар Монреал истифода намудаанд. Дар Русия ин усулро Н.Е. Водопянова дар гурӯҳчини 500 нафараи муаллимон, донишҷӯён ва кормандони тичоратӣ санчидааст.

Таҳқиқоти сершумор нишон доданд, ки PSM-25 дорои хосиятҳои кофии психометрӣ мебошад. Таносуби байни ҳамгирошудаи PSM-25 ва чадвали изтиробии Спилбергерг ( $r = 0,73$ ) бо индекси депрессияи Бек ( $r = 0,75$ ) пайдо шуд. Бузургии ин робитаҳо таҷрибаи умумишудаи азсаргузаронии изтиробии эмотсионалӣ ё депрессияро шарҳ медиҳанд. Ҳамзамон, санчиши эътимоднокии усул нишон медиҳад, ки PSM-25 аз усулҳои тадқиқи изтироб ва депрессия фарқ мекунад.

**3. “Ташҳиси ҳолати стресс”** (А.О. Прохоров) [91]. Ин усул имконият медиҳад, ки хусусиятҳои азсаргузаронии ҳолати стресс, дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар ошкор карда шаванд. Ин усул барои шахсони синашон аз 18 - сола боло бе назардошти дараҷаи маълумотнокӣ, мавқеи иҷтимоӣ ва хусусиятҳои касбӣ пешниҳод мешавад.

**4. “Тест барои муайян кардани устувории шахс ба стресс”** [94]. Муаллифони ин усул М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков мебошанд. Ин усул барои арзёбии дараҷаи устувории шахс ба стресс таҳия шудааст.

**5. Методикаи «Нишондиҳандаи копинг-стратегия»-и Д. Амирхон, (варианти мутобикнамудаи Н. А. Сирота ва В. М. Ялтонский).** Методика аз ҷониби Д. Амирхон таҳия шуда, барои ташҳиси копинг-стратегияҳои бартаридоштаи шахс пешбинӣ шудааст. Барои гузарондани тадқиқот ба забони русӣ аз тарафи Н. Сирота (1994) ва В.М. Ялтонский (1995) мутобик карда шудааст.

**6. Методикаи «Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер, варианти мутобикнамудаи Т.А. Крюкова)** Варианти мутобикшудаи тести копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ рӯйхати ақсуламалҳои мушаххасро ба

вазъиятҳои стрессӣ дар бар гирифта, барои муайян кардани стратегияҳои копинг-рафтори бартаридошта дар вазъиятҳои стрессӣ нигаронида шудааст.

**7. Тести лоиҳавии «Дарахт» [89].** Дар чараёни истифодаи тести мазкур сараввал ба озмудашаванда чунин дастур дода мешавад:

Дар варақи холии А4 дарахт тасвир намоед.

Баъд аз он ки озмудашавандагон ба пуррагӣ дарахтро тасвир карда шуданд, озмоишгар ба коркарди натиҷаҳо мегузарад: тафсири тестҳои тасвирӣ як раванди хеле мураккаб ва субъективӣ мебошад, гарчанде як қатор меъёрҳо мавҷуданд, ки фарқияти ҳолати муқаррариро аз ҳолати невротикӣ ва психотикӣ муайян мекунанд. Ҳангоми ташҳиси ҳолати фишори психоэмотсионалӣ дар расми «Дарахт» ба хусусиятҳои зерин диққат додан лозим аст:

- тасвири хеле хурди дарахт;
- расм танҳо дар нимаи поёни (ё чоряки) варақ ҷойгир шудааст;
- хаткашии саҳт, махсусан дар танаи дарахт;
- мавҷудияти ковокии дарахт;
- баргҳои рехтаистода;
- қисми зиёди саҳифаро баргҳо ишғол мекунанд;
- бо кунҷи тез тасвир шудани болои дарахт;
- шохаҳои ба поён хамшуда ё ба самтҳои гуногун равонашуда;
- шохаҳо бо тана пайваст нестанд;
- хати замин, ки ба канори рости варақ ба поён майл мекунанд.

Ҳар қадаре ки хислатҳои зикршуда дар расми муаллиф зиёдтар бошанд, дараҷаи фишори психоэмотсионалии ӯ ҳамон қадар баланд аст.

**8. Тести лоиҳавии “Одам дар зери борон” [122].** Усули “Одам дар зери борон” хеле шавқовар ва пурмазмун мебошад. Ин усул ба ташҳиси кувваи “Эго”-и инсон, қобилияти ӯ барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо нигаронида шудааст. Инчунин, ин усул имконият медиҳад, ки захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ муайян карда шаванд.

Методҳои номбаршуда ба мо имконият доданд, ки ҳолатҳои стресс, стресси таълимӣ, дараҷаи идоракунии дар вазъиятҳои стрессовар, дараҷаи устувории донишҷӯён ба стрессро ошкор намоем. Инчунин, тавассути усулҳои лоиҳавӣ ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии онҳо муайян карда шуд.

## 2.2. Таҳлил ва тафсири натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда

Солҳои охир дар адабиёти соҳаи психологӣ ба “стресси имтиҳонӣ” тавачҷуҳи махсус зоҳир карда мешавад. Донишҷӯён дар рафти фаъолияти таълимӣ ба стресси имтиҳонӣ гирифта мешаванд. Мафҳуми “стресси имтиҳонӣ” ҳамчун ҳолати бошиддати психикӣ фаҳмида мешавад. Бояд гуфт, ки стресси имтиҳонӣ як шакли стресси психикӣ буда, метавонад ба зухуроти неврозҳои имтиҳонӣ сабаб гардад, яъне стресси имтиҳонӣ беҳшубҳа омили осебрасони психикӣ ба ҳисоб меравад [46].

Дар қисми аввали таҳқиқот тавассути тести стресси таълимӣ Ю.В. Шербатих (Замимаи 1) сабабҳои асосии стресси таълимӣ ва ҳолатҳои зоҳиршавии стресс ошкор карда шуд, инчунин усулҳои асосии бартараф кардани стресс аз тарафи донишҷӯён муайян гардид.

**Саволи 1.** *Саҳми мушкilotи алоҳидаи худро ба манзараи умумии стресс аз рӯи ҷадвали 10-хола арзёбӣ кунед.*

Натиҷаҳои таҳқиқи стресси таълимии донишҷӯён дар ҷадвали 1 ба таври мушаххас оварда шудаанд.

### Ҷадвали 1

#### Натиҷаҳои таҳқиқи сабабҳои асосии стресси таълимии донишҷӯён

№	Сабабҳои стресс	Ихтисос, курс		Натиҷаҳо, max = 10 x
		Психология, курсҳои 1,2,3,4	Таҳсилоти ибтидоӣ, курсҳои 1,2,3,4	
1	Сарбории калони таълимӣ	6	5,8	5,9
2	Тарс аз оянда	5,8	5,9	5,8

3	Муносибати беҳад чиддӣ ба таҳсил	5,9	5,7	5,8
4	Китобҳои дарсии нофаҳмою дилгиркунанда	5,6	4,9	5,7
5	Хӯрокхӯрии номунтазам	5,5	5,1	5,3
6	Муаллимони саҳтгир	5,5	5	5,2
7	Дур аз волидон зиндагӣ қардан	4,4	5,6	5
8	Дуруст банақшагирӣ қарда натавонистани речаи ҳаррӯзаи худ	5,5	4,3	4,9
9	Ноқобилӣ дар дуруст сарф қардани маблағҳои маҳдуд	5	4,5	4,7
10	Шармгинӣ	5,7	4,3	5
11	Норасоии китобҳои дарсӣ	4,4	4,6	4,5
12	Низоъ дар гурӯҳ	5,5	3,5	4,5
13	Мушкилоти ҳаёти шахсӣ	4	4	4
14	Хоҳиши хондан надоштан ё дилхунуқӣ аз ихтисос	3,5	2,5	3
15	Мушкилоти зиндагии яқҷоя бо дигар донишҷӯён	3	2,8	2,9
16	Дигар	-	-	-

Ҳамин тавр, сабабҳои асосии пайдо шудани стресс дар донишҷӯён сарбории калони таълимӣ (5,9 ҳол), тарс аз оянда (5,8 ҳол) ва муносибати беҳад чиддӣ ба таҳсил ба шумор меравад. Камтар аз ҳама донишҷӯёне, ки аз мушкилоти яқҷоя зиндагӣ қардан бо дигар донишҷӯён (2,9 ҳол) ва муноқиша дар гурӯҳро ташкил медиҳад, яъне ба ҳулосае омадан мумкин аст, ки ин гурӯҳ бо яқдигар муносибатҳои дӯстона доранд. Донишҷӯён пеш аз ҳама ба сарбориҳои раванди таълим ва муносибати беҳад чиддӣ ба таҳсил рӯ ба рӯ мешаванд, зеро онҳо бояд зуд ба кори чиддию саҳт ва пуршиддати таълимӣ ворид шаванд ва ин истифодаи қувваю қобилиятҳоро талаб мекунад. Аз ҷониби дигар, паси сар намудани навигариҳои кори таълимӣ сарфи зиёди қувваи организмро талаб менамояд. Мушкилии донишҷӯён дар бардошти низоми нави таълим, душвориҳо дар вазъи моддӣ бисёр вақт ба зухуроти бошиддати руҳӣ, баангезишӣ, пастшавии фаъолии иродавӣ, нооромӣ ва сустию беҳолӣ мебарад. Имрӯз муайян гардидааст, ки пешрафти илмӣ - техникӣ боиси пешравии фаъоли ҳаракати донишҷӯён шуда, он ба ҳасташавии баланди организми онҳо мусоидат намуда, ба пайдоиши як қатор

бемориҳои музмин низ имконият медиҳад [46].

Аз натиҷаи ҷадвали 1 бармеояд, ки донишҷӯён ба чунин мушкилот ба монанди китобҳои дарсии нофаҳмою дилгиркунанда (5,7 ҳол), хӯрокхӯрии номунтазам (5,3 ҳол) ва муаллимони саҳтгир (5,2 ҳол) бештар мувоҷеҳ мешаванд. Дар асоси натиҷаҳои бадастоварда, метавон қайд кард, ки стресси таълимӣ як ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти донишҷӯён мебошад. Бо вучуди ин, стрессе, ки донишҷӯён аз сар мегузаронанд, метавонад ба самаранокии азхудкунии дониш, татбиқ ва коркарди он таъсир расонида, ба пешрафт дар таҳсил монеа эҷод кунад. Дар навбати худ, мушкилот дар фаъолияти таълимӣ низ нороҳатиро ба вучуд меорад, ки дар натиҷа, стресси умумӣ боз ҳам бештар меафзояд ва ин эҳтимолияти коҳиш ёфтани имкони мутобиқшавиро зиёд мекунад.

Ҳамин тавр, таҳлили натиҷаҳои саволи аввал ошкор кард, ки барои донишҷӯёни курсҳои якум ва чорум омилҳои нисбатан муҳим пеш аз ҳама, сарбории зиёди таълимӣ (5,9 ҳол), тарс аз оянда (5,8 ҳол), муносибати беҳад чиддӣ (5,7 ҳол), хӯрокхӯрии номунтазам (5,3 ҳол), муаллимони саҳтгир, дур аз волидон зиндагӣ кардан (5 ҳол), дуруст банақшагирӣ карда натавонистани речаи ҳаррӯзаи худ (4,9 ҳол), ноқобилӣ дар дуруст сарф кардани маблағҳои маҳдуд (4,7 ҳол), маҳсуб ёфта, дар ҳаёти донишҷӯён нисбати дигар омилҳо бартарӣ дорад.

Дар донишҷӯёни курси аввал нисбат ба донишҷӯёни курсҳои боло бештар дур аз волидон зиндагӣ кардан ва мушкилоти зиндагии якҷоя бо дигар донишҷӯён бартарият дорад. Донишҷӯёни курси якум эътироф мекунанд, ки маблағҳои маҳдуди пулии худро дуруст истифода бурда наметавонанд ва донишҷӯёни курси чорум бошанд, мудом тарсро барои ояндашон ҳис мекунанд.

Ҳамин тавр, омилҳои нисбатан паҳншудаи хроникӣ стрессовар бо мушкилот дар таҳсил, низоъҳои корию оилавӣ, мушкилоти молиявӣ ва монанди ин алоқаманд мебошанд.

**Саволи 2.** *Дарачаи стресси доимии шумо дар давоми се моҳи охири*

таҳсил чӣ гуна тағйир ёфт?

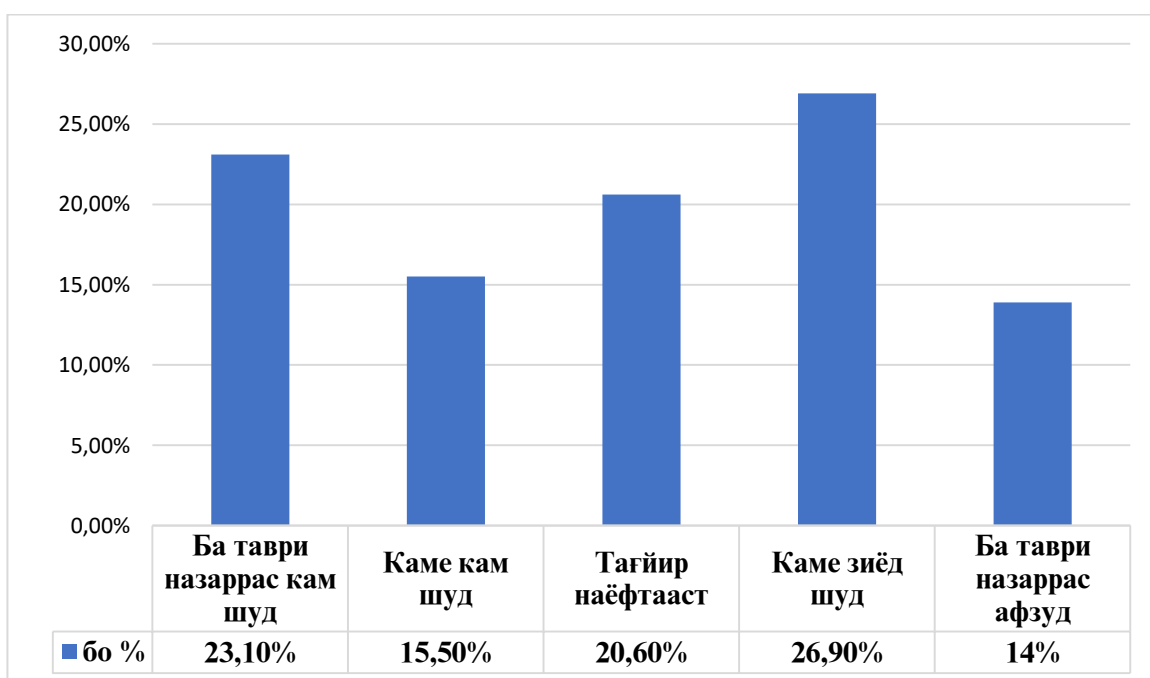
Натиҷаҳои таҳқиқи дараҷаи стресси доимии донишҷӯён дар давоми се моҳи охири таҳсил дар ҷадвали 2 инъикос шудааст.

## Ҷадвали 2

### Дараҷаи стресси доимии донишҷӯ дар давоми се моҳи охири таҳсил

Дараҷаи стресси донишҷӯ	Натиҷаҳо					
	Вобаста ба ихтисос				Умумӣ	
	Психология		Таҳсилоти ибтидоӣ			
	Миқдор	бо %	Миқдор	бо %	Миқдор	бо %
Ба таври назаррас кам шуд	15	12,5%	40	33,9%	55	23,1%
Каме кам шуд	24	20%	13	11%	37	15,5%
Тағйир наёфтааст	26	21,6	23	19,5%	49	20,6%
Каме зиёд шуд	37	30,9%	27	22,9%	64	26,9%
Ба таври назаррас афзуд	18	15%	15	12,7%	33	13,9%
Умумӣ	120	100%	118	100%	238	100%

Дараҷаи стресси доимии донишҷӯён дар давоми се моҳи охири таҳсил ба таври мушаххас дар диаграммаи 1 нишон дода шудааст:



Диаграммаи 1. Нишондоди дараҷаи стресси доимӣ

Аз диаграммаи мазкур маълум шуд, ки нишондоди дараҷаи стресси

доимии донишчӯ дар давоми се моҳи охири таҳсил, дар 55 нафар (23,1%) ба таври назаррас кам шуд; дар 37 нафар (15,5%) каме кам шуд; дар 49 нафар (20,6%) тағйир наёфтааст; дар 64 нафар (26,9%) каме зиёд шудааст ва дар 33 нафар (13,9%) ба таври назаррас афзоиш ёфтааст.

Таҳқиқот ба мо имкон медиҳад, ки доир ба нақши назарраси изтиробӣ шахсӣ дар пайдоиш ва инкишофи стрессҳои таълимӣ дар давраи сессия сухан ронем. Норасоии вақт, сарбории иттилоотӣ, вайрон шудани речаи хоб ва бедоршавӣ ба иҷрои бомуваффақияти вазифаҳои дар назди донишчӯён гузошташуда ҳалал мерасонанд. Дарачаи баланди изтиробӣ шахсӣ ба шиддатнок ва давомдор шудани аломатҳои стресс мусоидат карда, мутобиқ шуданро ба шароитҳои стрессовари фаъолият мушкил мегардонад.

**Саволи 3.** *Стресси бо таҳсил алоқамандбудаи Шумо дар чӣ зоҳир мешавад?*

Таҳқиқи хусусиятҳои зоҳиршавии стресси донишчӯён ба таври мушаххас дар ҷадвали 3 нишон дода шудааст.

### Ҷадвали 3

#### Зоҳиршавии стресс дар донишчӯён

№	Зоҳиршавии стресс дар донишчӯён	Нишондод бо ҳол		
		Психология	Таҳсилоти ибтидоӣ	Натиҷаҳо, max = 10 x
1	Шитобкорӣ, эҳсоси доимии норасоии вақт	6,3	5,4	5,9
2	Дарачаи баланди парешонхотирӣ, мутамарказияти сусти диққат	6,2	5,8	5,7
3	Ҳисси нотавонӣ, ноқобилӣ ба ҳалли мушкилот	7	4,5	5,8
4	Дарди сар	7	4,3	5,7
5	Кайфияти бад, депрессия	5,4	5,6	5,5
6	Хоби бад	5,5	5	5,2
7	Нотавонӣ дар ҳалос шудан аз фикрҳои бегона	5,9	4,6	5,2
8	Асабоният, зудранҷӣ	6,9	4,2	5,5
9	Тарс, изтироб	5,7	4,1	5,4
10	Коршоямии паст, хастагии аз ҳад зиёд	5,5	4	4,7

11	Аз даст додани боварӣ, паст шудани худбаҳодиҳӣ	5,3	4	4,6
12	Вайрон шудани робитаҳои иҷтимоӣ, мушкилот дар муошират	4,5	3,5	4
13	Зиёдшавии тапиши дил, дарди дил	4	3	3,5
14	Мушкилоти системаи рӯдаю меъда	3	2	2,5
15	Нафаскашии душвор	3	2	2,5
16	Шиддат ё ларзиши мушакҳо	2,8	1,7	1,7
17	Дигар	-	-	-

Ҳамин тавр, таҳлили натиҷаҳои зоҳиршавии стресс дар донишҷӯён нишон медиҳанд, ки дар зоҳиршавии стресси таълимӣ чунин омилҳо ба монанди шитобкорӣ, эҳсоси доимии норасоии вақт (5,9 ҳол), дараҷаи баланди парешонхотирӣ, мутамарказияти сусти диққат (5,8 ҳол), ҳисси нотавонӣ, ноқобилӣ ба ҳалли мушкилот (5,8 ҳол), дарди сар (5,7 ҳол), кайфияти бад, депрессия (5,7 ҳол), хоби бад (5,2 ҳол) ва нотавонӣ дар ҳалос шудан аз фикрҳои бегона (5,2 ҳол) бартарӣ доранд.

Донишҷӯ метавонад изтиробро якҷанд ҳафта пеш аз саршавии он аз сар гузаронад ва ин дар синфхонае, ки имтиҳон баргузор мешавад, ба авҷи аъло мерасад. Аз ин рӯ, дар организми донишҷӯён ҳам ҳангоми имтиҳон ва ҳам пеш аз он тағйироти муайян ба амал меояд.

Бояд гуфт, ки дар донишҷӯён асабоният, зудранҷӣ (5,5 ҳол), тарс, изтироб (5,4 ҳол), коршоямии паст, ҳастагии аз ҳад зиёд (4,7 ҳол), аз даст додани боварӣ, паст шудани худбаҳодиҳӣ (4,6 ҳол), вайрон шудани робитаҳои иҷтимоӣ, мушкилот дар муошират (4 ҳол), зиёдшавии тапиши дил, дарди дил (3,5 ҳол), мушкилоти системаи рӯдаю меъда (2,5 ҳол), нафаскашии душвор (2,5 ҳол) ва шиддат ё ларзиши мушакҳо (1,7 ҳол), зоҳир шудаанд.

Таҳлили натиҷаҳои зуҳуроти стресси таълимӣ нишон дод, ки донишҷӯён новобаста аз курси таҳсил дар муассисаҳои таҳсилоти олӣ чунин хусусиятҳои психологӣ зуҳуроти стрессро қайд намудаанд: бедидқати баланд; мутамарказияти бади диққат; ранҷиш; ҳолати бади равонӣ; эҳсоси доимии норасоии вақт; коршоямии паст ва ҳасташавии баланд.



**Саволи 4.** *Кадам усулҳои бартараф кардани стрессро истифода мебаред?*

Бояд гуфт, ки имрӯзҳо роҳу усулҳои хеле зиёд барои бартарафкунии стресс мавҷуданд. Аз ҷумла, сайру гашти кӯтоҳ дар ҳавои тоза, боздид аз муассисаҳои фарҳангию фароғатӣ (театр, осорхона, намоишгоҳ, кино ва ғ.), муошират бо дӯстон ё дигар нишастҳои табиӣ дил, ханда барои рафъи стресс беҳтарин даво аст, вай мушакҳои зиёдро ба ҳаракат дароварда, дарди сарро рафъ мекунад, фишори хунро паст карда, нафаскашӣ ва хобро ба эътидол меорад, дар баробари ин, ба хун ҳормонҳои ба истилоҳ зидди стресс ворид мешаванд.

Таҳқиқи усулҳои бартарафкунии стресси донишҷӯён ба таври васеъ дар ҷадвали 4 нишон дода шудааст.

**Ҷадвали 4.**

**Усулҳои бартарафкунии стресси донишҷӯён**

Усулҳои бартарафкунии стресс дар донишҷӯён	Нишондод					
	Психология		Таҳсилоти ибтидоӣ		Умумӣ	
	Миқдор	бо %	Миқдор	бо %	Миқдор	бо %
Хоб	18	15%	14	11,8%	32	13,5%
Фаъолии ҷисмонӣ	17	14,1%	16	13,6%	33	13,9%
Муошират бо дӯстон ё шахси дӯстдошта	15	12,5%	18	15,2%	33	13,9%
Сайругашт дар ҳавои кушод	14	11,6%	13	11%	27	11,3%
Дастгирӣ ё маслиҳати волидон	12	10%	11	9,4%	23	9,6%
Шуғли дӯстдошта	10	8,4%	9	7,6%	19	8%
Танаффус аз кор ё таҳсил	9	7,5%	7	5,9%	16	6,7
Телевизор	9	7,5%	10	8,6%	19	8%
Хӯроки болаззат	8	6,7%	9	7,6%	17	7,1%
Сигор	-	-	-	-	-	-
Машрубот	-	-	-	-	-	-
Маводи муҳаддир	-	-	-	-	-	-
Муносибати шахвонӣ	-	-	-	-	-	-
Дигар: ракс, дигаргун	8	6,7%	11	9,3%	19	8%

намудани фаъолият, худталқинкунӣ, хандатерапия						
Умумӣ	120	100%	118	100%	238	100%

Натиҷаи саволи мазкур нишон дод, ки роҳи асосии бартарафкунии стресс дар донишҷӯён фаъолии ҷисмонӣ 13,9% (33 нафар) ва хоб 13,5% (32 нафар) ба шумор меравад. Барои аксари донишҷӯёни пурсидашуда - 13,9% (33 нафар) ин муошират бо дӯстон ва ё сайругашт дар берун - 11,3% (27 нафар) аст. Ин ҳам роҳи муассири рафъи стресс аст. Зиёда аз нисфи донишҷӯён барои бартарафкунии стресс дастгирӣ ё маслиҳати волидон 9,6% (23 нафар), шуғли дӯстдошта 8% (19 нафар), танаффус аз кор ё таҳсил 6,7% (16 нафар), тамошои телевизор 8% (19 нафар) ва истеъмоли хӯроки болаззатро 7,1% (17 нафар) интихоб карданд. Хурсандиовар он аст, ки истифодаи роҳҳои номувофиқи коҳиш додани стресс дар озмудашавандаҳо ошкор карда нашуд: истеъмоли машрубот, сигор, маводи муҳаддир ва муносибатҳои шахвонӣ ба 0% баробар буда, ҳамчун усули рафъи стресс дар гурӯҳи таҳқиқкардаи мо амалан истифода намешаванд. Дар байни пурсидашудагон 8% (19 нафар) барои бартарафкунии стресс рақс, дигаргун намудани фаъолият, худталқинкунӣ, хандатерапияро интихоб кардаанд.

Ҳамин тавр, дилхоҳ машқи ҷисмонӣ ҳормонҳои стрессро хориҷ мекунад. Якчанд машқҳо барои мубориза бо стресс вучуд доранд. Ба инҳо 3 намуди машқҳо дохил мешаванд: осоиш (машқҳои нафаскашии худтанзимкунӣ, осоиши мушакҳо, йога); машқҳои мутамарказшавӣ ва машқҳои нафаскашии зидди стресс. Онҳоро метавон дар ҳама ҷо ва дар вақти дилхоҳ дар давоми рӯз иҷро кард.

**Саволи 5.** *Пеш аз имтиҳонҳо шуморо то кадом дараҷа ҳаяҷон фаро мегирад?*

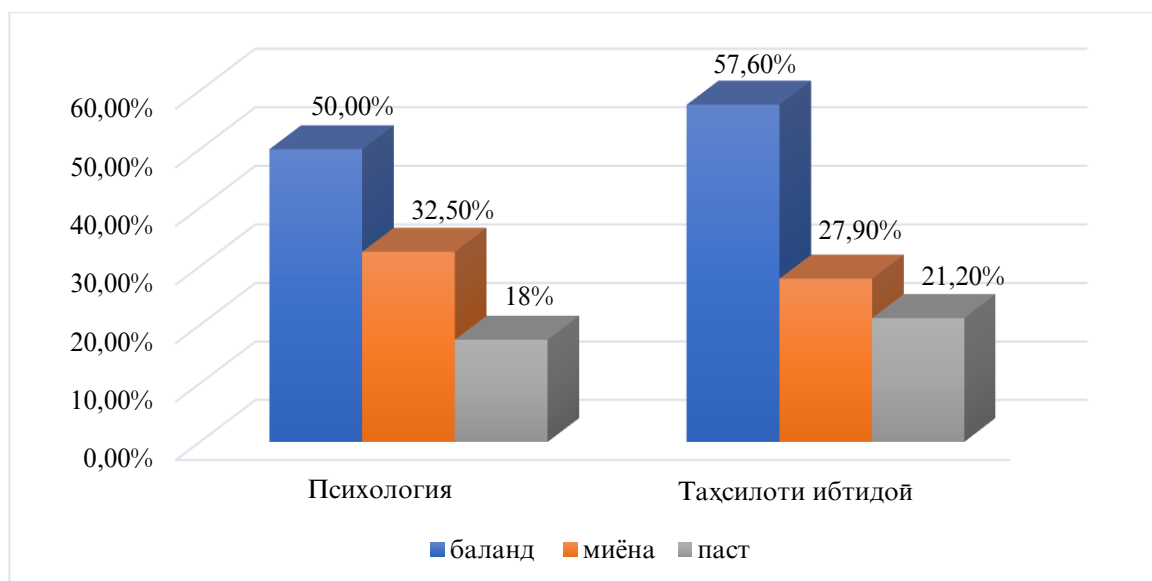
Таҳқиқи дараҷаи ҳаяҷони донишҷӯён ба таври мушаххас дар ҷадвали 5 нишон дода шудааст.

Натиҷаҳои дараҷаи ҳаяҷони донишҷӯён

Факултетҳо	Миқдори озмудаша-вандагон	Ҳолати ҳаяҷон					
		Дараҷаи баланди ҳаяҷон 10 ҳол		Дараҷаи миёнаи ҳаяҷон 5-7 ҳол		Дараҷаи пасти ҳаяҷон 0-5 ҳол	
Психология	120	60	50%	39	32,5%	21	17,5%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	68	57,6%	33	27,9%	17	14,5%
Умумӣ	238	128	53,7%	72	30,3%	38	16%

Натиҷаҳои зоҳиршавии дараҷаи ҳаяҷони донишҷӯён нишон дод, ки дар байни донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди ҳаяҷон 50%, дараҷаи миёнаи ҳаяҷон 32,5% ва дараҷаи пасти ҳаяҷон 17,5% мебошад. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ бошад, дараҷаи баланди ҳаяҷон бештар буда, ба 57,6%, дараҷаи миёнаи ҳаяҷон ба 27,9% ва дараҷаи пасти ҳаяҷон ба 14,5% баробар аст. Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос дараҷаи баланди ҳаяҷон - 53,7% (128 нафар), дараҷаи миёнаи ҳаяҷон - 30,3% (72 нафар) ва дараҷаи пасти ҳаяҷон - 16% (38 нафар) -ро ташкил медиҳад.

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи ҳаяҷон дар шакли диаграмма (Диаграммаи 2) чунин оварда шудааст.



Диаграммаи 2. Дараҷаи ҳаяҷони донишҷӯёни ихтисоси психология ва таҳсилоти ибтидоӣ

Дар адабиёти муосири илмӣ мафҳуми “стресс” камаш ба се маъно истифода мешавад. Аввалан, мафҳуми стрессро метавон ҳамчун шиддат ё ҳаяҷон дар зери таъсири ҳама гуна ангезаҳои беруна ё ҳодиса маънидод кард.

**Саволи 6.** *Кадом аломатҳои стресси имтиҳонхоро дар худ мушоҳида кардаед?*

Таҳқиқи аломатҳои зоҳиршавии стресси донишҷӯён ба таври мушаххас дар ҷадвали 6 нишон дода шудааст.

### Ҷадвали 6

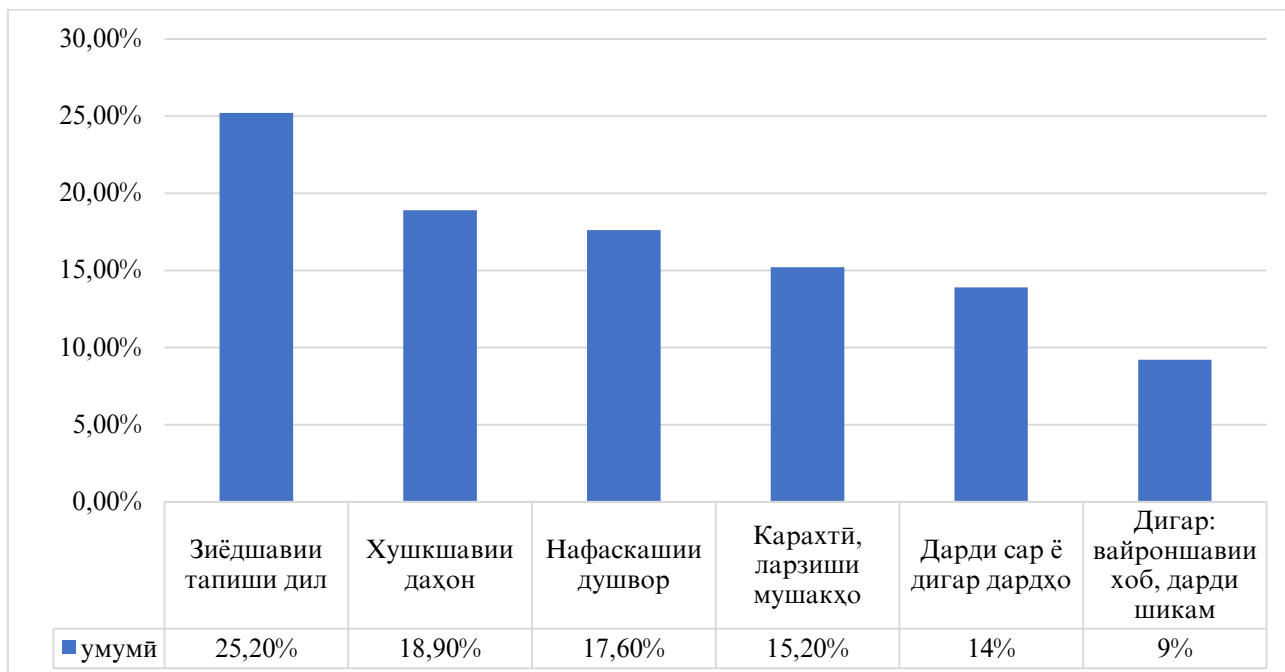
#### Таҳқиқи аломатҳои зоҳиршавии стресси имтиҳонӣ дар донишҷӯён

Аломатҳои зоҳиршавии стресс	Ихтисос				Умумӣ	
	Психология		Таҳсилоти ибтидоӣ			
	миқдор	бо %	миқдор	бо %	миқдор	бо %
Зиёдшавии тапиши дил	29	24,2%	31	26,3%	60	25,2%
Хушкшавии даҳон	24	20%	21	17,8%	45	18,9%
Нафаскашии душвор	22	18,3%	20	16,9%	42	17,6%
Карахтӣ, ларзиши мушакҳо	17	14,1%	19	16,2%	36	15,2%
Дарди сар ё дигар дардҳо	18	15%	15	12,7%	33	13,9%
Дигар: вайроншавии хоб, дарди шикам	10	8,4	12	10,1%	22	9,2%
Умумӣ	120	100%	118	100%	238	100%

Дар гурӯҳи таҳқиқотии донишҷӯён стресс асосан дар сатҳи психологӣ зоҳир мешавад, ки ба қобилияти қорӣ донишҷӯён, сифати хоб ва тақсироти вақт таъсири манфӣ мерасонанд.

Нишондиҳандаҳои биологии стресс дар аксари донишҷӯён кам аст. Доир ба вазъи солимии донишҷӯёни ин гурӯҳ хулосаи мусбӣ баровардан мумкин аст.

Аломатҳои стресси имтиҳонии донишҷӯёнро мо дар шакли диаграмма пешниҳод кардем (Диагр.3).



**Диаграмаи 3. Аломатҳои зоҳиршавии стресси имтиҳонии донишҷӯён**

Аз ин диаграмма бармеояд, ки аломати маъмултарини зуҳуроти стресси имтиҳонии донишҷӯён – зиёдшавии тапиши дил (86,7%); дарди сар ё дигар дардҳо (73,4%); нафаскашии душвор (53,4%); хушкшавии даҳон (40%); карахтӣ, ларзиши мушакҳо (33,4%) буда, инчунин вайроншавии хоб ва дарди шикам низ мушоҳида мешавад. Аз нишонаҳои биологии зоҳиршавии стресс, нишондиҳандаҳои баландтарин бо зиёдшавии суръати тапиши дил ва дардҳои гуногун алоқаманданд.

Ҳамаи ин аз он шаҳодат медиҳанд, ки дар раванди таълим махсусан дар давраи имтиҳон фишори шарёнии донишҷӯ баланд гашта, дараҷаи бошиддати психоемотсионалӣ ва мушакҳо зиёд мешавад. Аммо баъди супоридани имтиҳон нишондиҳандаҳои физиологӣ якбора ба шакли аввалаи худ барнамегарданд, зеро барои ин якчанд рӯз лозим мешавад. Аз ин бармеояд, ки стресси имтиҳонӣ, ки хусусияти оммавиरो дорад, як навъ таҳлили чиддӣ ба солимии донишҷӯён низ мебошад.

Сипас, тавассути “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ” PSM-25 озмоиши муқарраркунанда ташкил карда шуд (Замимаи 2). Бояд гуфт, ки коркард ва тафсири натиҷаҳои усули мазкур чунин ба роҳ монда шудааст, яъне ҷамъи ҳамаи ҷавобҳо, нишондиҳандаи интегралӣ ва фишори психикӣ

(НИФП) ҳисоб карда мешавад. Саволи 14 бо тартиби баръакс арзёбӣ мешавад. Чи қадаре ки НИФП баланд бошад, ҳамон қадар дараҷаи стресси психологӣ баланд аст.

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи стресси донишҷӯёни ду ихтисос ба таври мушаххас дар ҷадвали 7 оварда шудааст.

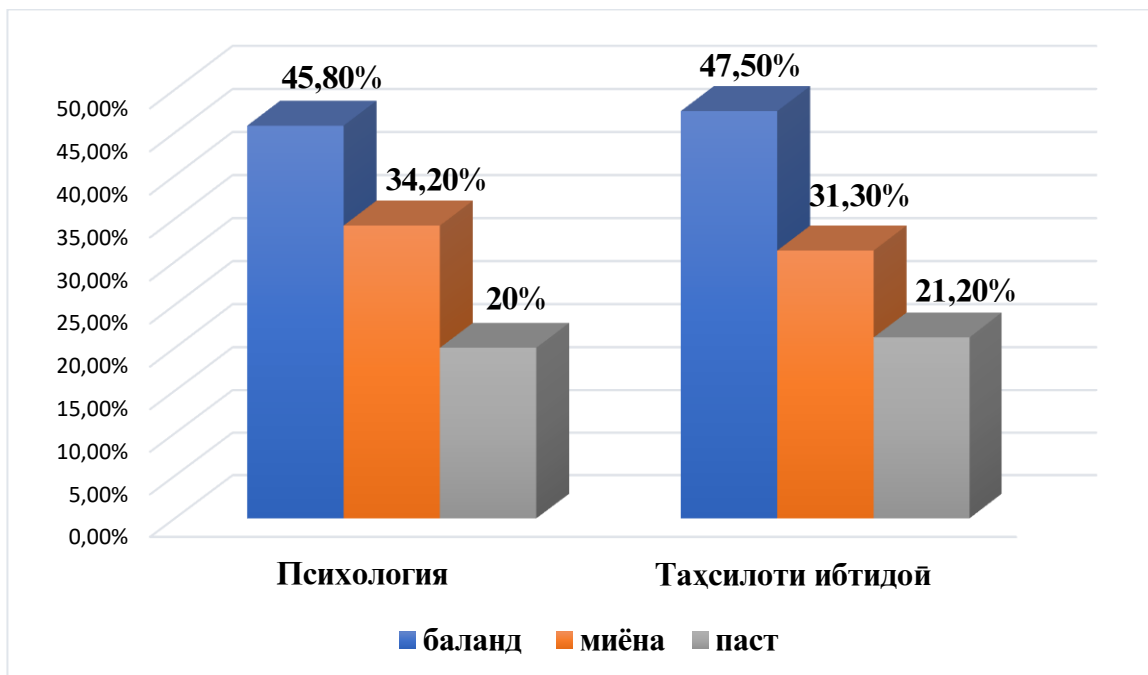
#### Ҷадвали 7

#### Нишондоди дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25

Озмудашавандагон	Миқдори озмудашавандагон		Нишондиҳандаи интегралӣ ва фишори психикӣ					
			Баланд		Миёна		Паст	
Психология	120	100%	55	45,8%	41	34,2%	24	20%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	100%	56	47,5%	37	31,3%	25	21,2%
Умумӣ	238	100%	111	46,7%	78	32,8%	49	20,5%

Аз ҷадвали мазкур бармеояд, ки дар байни донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди стресс 45,8%, дараҷаи миёнаи стресс 34,2% ва дараҷаи пасти стресс 20%-и озмудашавандаҳоро ташкил медиҳад. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ бошад, дараҷаи баланди стресс дар 47,5%, дараҷаи миёнаи стресс дар 31,3% ва дараҷаи пасти стресс дар 21,2%-и озмудашавандаҳо ошкор карда шуд. Натиҷаҳои таҳқиқот баёнгарӣ он нуқтаанд, ки умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос дараҷаи баланди стресс бештар ба назар расида, дар 46,7% (111 нафар) озмудашавандаҳо ошкор карда шудааст. Дараҷаи баланди стресс, аз вайроншавии мутобиқшавию норухатии психикӣ ва зарурати истифодаи доираи васеи восита ва усулҳо барои паст кардани шиддати асабӣ-психикӣ, осоиши психологӣ, тағйир додани равиши тафаккур ва тарзи зиндагӣ шаҳодат медиҳад.

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи стресс дар шакли диаграмма (Диаграммаи 4) чунин оварда шудааст.



**Диаграммаи 4. Дарачаи стресси донишҷӯёни ихтисоси психология ва таҳсилоти ибтидоӣ**

Сипас, бо истифода аз усули А.О. Прохоров мо дарачаи худназораткунии донишҷӯёнро дар вазъиятҳои стрессовар мавриди таҳқиқ қарор додем (Замимаи 3). Ин усул имконият медиҳад, ки хусусиятҳои азсаргузарони ҳолати стресс, дарачаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар ошкор карда шаванд.

Нишондоди таҳқиқи дарачаи худназораткунии донишҷӯёни ҳарду ихтисос дар вазъиятҳои стрессовар ба таври мушаххас дар ҷадвали 8 оварда шудааст.

**Ҷадвали 8**

**Нишондоди дарачаи худназораткунии донишҷӯён дар вазъиятҳои стрессовар тавассути усули А.О. Прохоров**

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Дарачаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар					
		Дарачаи баланди идоракунӣ		Дарачаи миёнаи идоракунӣ		Дарачаи пастии идоракунӣ	
Психология	120	31	25,8%	37	30,8%	52	43,4%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	29	24,6%	35	29,6%	54	45,8%
Умумӣ	238	60	25,2%	72	30,3%	106	44,5%

Таҳлили натиҷаҳои дараҷаи худназораткунии донишҷӯёни ихтисоси психология дар вазъиятҳои стрессовар нишон дод, ки 25,8% (31 нафар) дар вазъиятҳои стрессовар дараҷаи баланди худназораткунӣ доранд, дар 30,8% (37 нафар) дараҷаи миёнаи худназораткунӣ ва дар 43,4% (52 нафар) донишҷӯён дараҷаи пасти худназораткунӣ ошкор карда шуд.

Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ чунин нишондодҳо ошкор карда шуд: дар 24,6% (29 нафар) дараҷаи баланди худназораткунӣ, дар 29,6% (35 нафар) дараҷаи миёнаи худназораткунӣ ва дар 45,8% (54 нафар) дараҷаи пасти худназораткунӣ ба вазъиятҳои стрессовар.

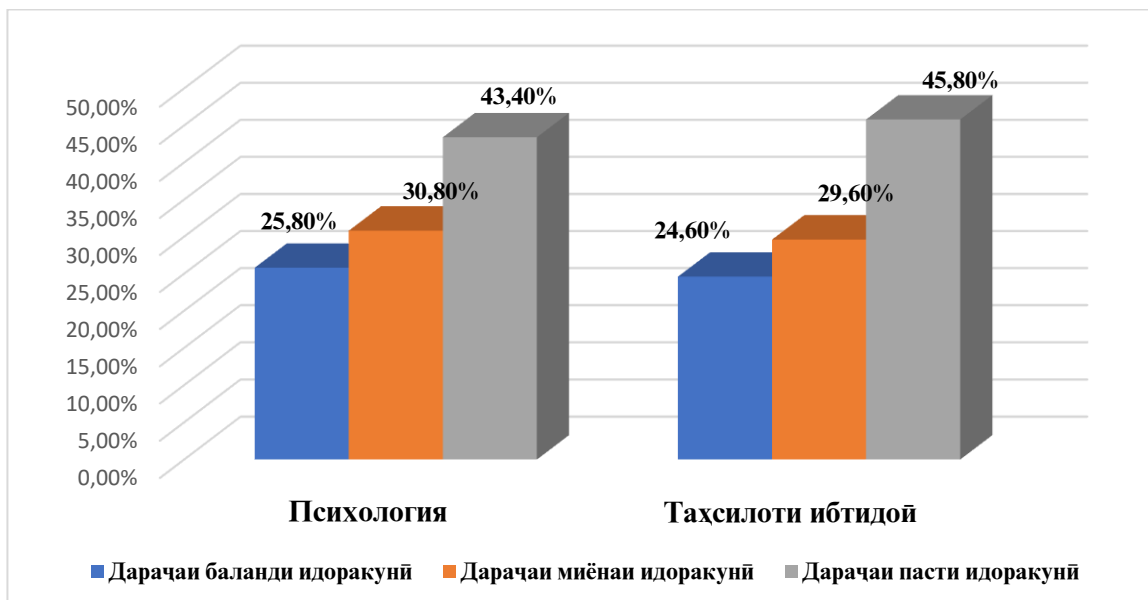
Дараҷаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар дар 44,5% (106 нафар) озмудашавандагон ошкор карда шуд. Чунин донишҷӯён бо дараҷаи баланди ҳастагию беҳолӣ тавсиф дода мешаванд. Онҳо аксар вақт назоратро аз болои худ аз даст дода, худро идора карда наметавонанд. Ба чунин донишҷӯён лозим аст, ки малакаи худидоранамоиро дар вазъиятҳои стрессӣ инкишоф диҳанд.

Дараҷаи миёнаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар дар 30,3% (72 нафар) озмудашудагон муайян карда шуд. Чунин донишҷӯён дар вазъиятҳои стрессовар на ҳама вақт худро ба қадри кофӣ идора карда метавонанд ё ба таври мувофиқ рафтор мекунанд. Онҳо баъзан худро идора мекунад, аммо ҳолатҳои руӣ медиҳанд, ки ҳодисаи ночиз мувозинати эмотсионалии онҳоро вайрон мекунад.

Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос дараҷаи худназораткунӣ муайян карда шуд. Дараҷаи баланди худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар дар 25,2% (60 нафар) ошкор карда шуд. Чунин донишҷӯён худро дар вазъиятҳои стрессовар ба қадри кофӣ идора карда метавонанд ва эмотсияҳои танзим мекунанд. Одатан чунин одамон асабӣ шуда, худ ва дигаронро барои ҳодисаҳои руҳдода гунаҳкор намекунанд.

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар дар шакли диаграмма (Диаграммаи 5) дар зер оварда шудааст.





**Диagramмаи 5. Дарачаи идоракуни дар вазъиятҳои стрессовари донишҷӯёни ихтисоси психология ва таҳсилоти ибтидоӣ**

Сипас, барои муайян кардани устувории шахс ба стресс усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиковро мавриди истифода қарор додем. Усул барои арзёбии дараҷаи устувории шахс ба стресс таҳия шудааст. Бояд гуфт, ки коркарди ин усул ба дараҷаҳои хеле паст, паст, пасттар аз миёна, каме пасттар аз миёна, миёна, каме баландтар аз миёна, баландтар аз миён, баланд ва хеле баланд тақсим карда шудааст. Аммо мо дар таҳқиқоти худ онҳоро дар умум ба ҳисоби миёна ба се дараҷаи асосӣ - баланд, миёна ва паст ҷудо намудем.

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи устуворӣ ба стресс дар ду ихтисос ба таври мушаххас дар ҷадвали 9 ҷой дода шудааст.

### Ҷадвали 9

**Нишондоди дараҷаи устуворӣ ба стресс тавассути усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков**

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Дараҷаи устувории шахс ба стресс					
		Дараҷаи баланди устуворӣ		Дараҷаи миёнаи устуворӣ		Дараҷаи пасти устуворӣ	
Психология	120	36	30%	34	28,3%	50	41,7%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	33	28%	36	30,5%	49	41,5%
Умумӣ	238	69	29%	70	29,4%	99	41,6%

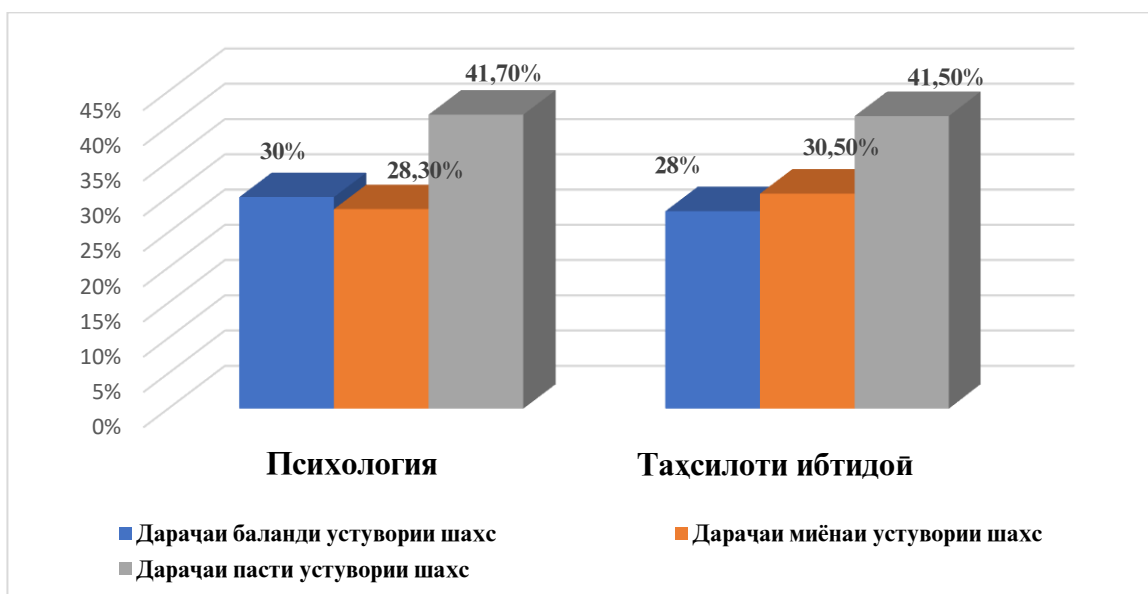
Таҳлили натиҷаҳо дар донишҷӯёни ихтисоси психология оид ба устувории стресс нишон дод, ки 30% (36 нафар) дараҷаи баланди устуворӣ ба стресс дошта, 28,3% (34 нафар) дорои дараҷаи миёнаи устуворӣ ба стресс ва 41,7% (50 нафар) дорои дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс мебошанд.

Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ чунин нишондодҳо ошкор карда шуд: дар 28% (33 нафар) дараҷаи баланди устуворӣ ба стресс, дар 30,5% (36 нафар), дараҷаи миёнаи устуворӣ ба стресс ва дар 41,5% (49 нафар) донишҷӯён дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс.

Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос дараҷаи устуворӣ ба стресс муайян карда шуд. Дараҷаи баланди устуворӣ ба стресс дар 29% (69 нафар), дараҷаи миёнаи устуворӣ ба стресс дар 29,4% (70 нафар) ва дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс дар 41,6% (99 нафар) озмудашавандагон ошкор карда шуд.

Ҳангоми доштани устувории паст ба стресс ин омилҳо метавонанд боиси дар донишҷӯён инкишоф ёфтани дистресс гарданд, ки ба солимии психикӣ, мароми таҳсил, сатҳи худвоқеиятбахшӣ ва дар ниҳоят, ба дастовардҳои таълимии онҳо таъсири манфӣ мерасонанд.

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи устуворӣ ба стресс дар шакли диаграмма (Диаграммаи б) оварда шудааст.



**Диаграммаи б. Дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс дар ихтисосҳои психология ва таҳсилоти ибтидоӣ**

Аз ин бармеояд, ки дар донишҷӯён як намуди махсуси устуворӣ ба стресс, яъне устуворӣ ба стрессро дар вазъияти санчиши сатҳи дониш инкишоф додан зарур аст. Дар асоси андешаи зикршуда, мо метавонем, ин намуди устуворӣ ба онро тавассути усулҳои арт-терапия рушд диҳем.

Натиҷаҳои таҳқиқи се усули истифодашуда, яъне дараҷаи стресс, худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва устувории шахс ба стресс ба таври умумӣ дар ҷадвали 10 оварда шудааст.

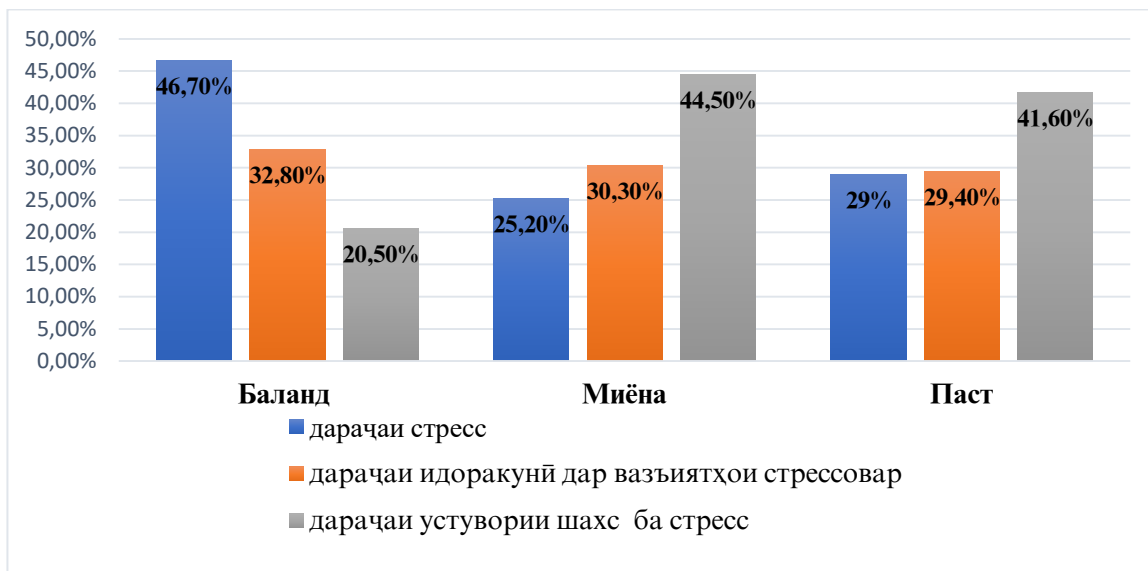
#### Ҷадвали 10

#### Натиҷаҳои таҳқиқи дараҷаҳои стресс, идоракунии дар вазъиятҳои стрессовар ва устувории шахс ба стресс

Методҳои таҳқиқот	Миқдори озмудашавандагон 238 нафар					
	Баланд		Миёна		Паст	
Дараҷаи стресс тавассути ҷадвали қиёсӣ (PSM-25)	111	46,7%	78	32,8%	49	20,5%
Дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар	60	25,2%	72	30,3%	106	44,5%
Дараҷаи устуворӣ ба стресс	69	29%	70	29,4%	99	41,6%

Натиҷаи истифодаи усули муайян намудани дараҷаи стресс тавассути ҷадвали қиёсӣ нишон дод, ки дар 46,7% (111 нафар) донишҷӯён дараҷаи баланд, дар 32,8% (78 нафар) дараҷаи миёна ва 20,5% (49 нафар) дараҷаи пасти стресс ба назар мерасад. Дар натиҷаи таҳқиқи дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар муайян карда шуд, ки ба 25,2% (60 нафар) донишҷӯён дараҷаи баланд, ба 30,3% (72 нафар) дараҷаи миёна ва ба 44,5% (106 нафар) дараҷаи пасти худназораткунӣ хос аст. Натиҷаи таҳқиқи дараҷаи устуворӣ ба стресс дар 29% (69 нафар) дараҷаи баланд, дар 29,4% (70 нафар) дараҷаи миёна ва дар 41,6% (99 нафар) донишҷӯён дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс ошкор гардид.

Нишондиҳандаҳои дараҷаи стресс тавассути ҷадвали қиёсӣ (PSM-25), дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс дар диаграммаи 7 ба таври аёнӣ нишон дода шудаанд.



**Диаграммаи 7. Таҳлили муқоисавии натиҷаҳои таҳқиқи дараҷаи стресс тавассути ҷадвали қиёсӣ (PSM-25), дараҷаи худназораткуни дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи устувории шахс ба стресс дар донишҷӯён**

Сипас тавассути натиҷаҳои методикаи Д. Амирхон “Стратегияи бартарарфнамоии стресс” дар шакли муқоисаи курсҳо таҳлил карда шуданд. Аз ҷумла, дар дараҷаи омилҳои “ҳалли мушкилот” ( $t=-2,4$ ;  $p \leq 0,05$ ) ва “канораҷӯӣ аз мушкилот” ( $t=-2,6$ ;  $p \leq 0,05$ ) тафовути назаррас мушоҳида мешавад. Аммо дар омили «чустуҷӯи кӯмаки иҷтимоӣ» ( $t=-1,2$ ;  $P \leq 0,13$ ) тафовут ба назар нарасид. Ошкор карда шуд, ки маҳорати ҳалли мушкилот, қобилияти зери назорат гирифтани вазъият ва бо ёрии стратегия амал кардан барои дар шаклҳои гуногун ҳал кардани он дар байни донишҷӯёни курсҳои болоӣ нисбатан баланд аст ( $t=-2,3$ ;  $p \leq 0,05$ ).

## Ҷадвали 11

**Таҳлили натиҷаҳои пешакии бо истифода аз методикаи “Стратегияи бартарарфнамоии стресс”-и Д. Амирхон (N = 238) бадастомада**

Номи шкалаҳо	Ҳисоби миёна (M)		Фарқият	
	Курси 2 n=130	Курси 4 n=108	T	P
Ҳалли мушкилот	15,1	16,8	-2,4	0,05
Чустуҷӯи кӯмаки иҷтимоӣ	18,1	17,8	-1,2	0,13
Канораҷӯӣ аз мушкилот	20,0	16,6	-2,6	0,05

Таҳлили методкаи “Стратегияҳои бартарафнамоии стресс”-и Д. Амирхон нишон дод, ки донишҷӯёни курсҳои мухталиф барои бартарафнамоии стресс аз стратегияҳои гуногун истифода мебаранд ва самаранокии ин стратегияҳо вобаста ба курс ҳаргуна аст. Аз ҷумла, бо дарназардошти курсҳо дар омилҳои “ҳалли мушкилот” ( $t=-2,4$ ;  $p \leq 0,05$ ) ва “канораҷӯӣ аз мушкилот” ( $t=-2,6$ ;  $p \leq 0,05$ ) фарқияти назаррас вучуд дорад. Ин маънои онро дорад, ки донишҷӯёни курсҳои болоӣ нисбат ба донишҷӯёни курсҳои поёӣ дар ҳалли мушкилот дорои малакаҳои беҳтар буда, онҳо барои назарат кардани вазъият ва ёфтани роҳи самаранокии ҳалли мушкилот бо истифодаи стратегияҳои фаъол дар вазъиятҳои стрессовар кӯшиш мекунанд.

Аз ҷумла, муайян карда шуда, ки донишҷӯёни курсҳои болоӣ барои ҳалли мушкилот дорои стратегияҳои устуворанд ( $t=-2,3$ ;  $p \leq 0,05$ ). Ин нишон медиҳад, ки донишҷӯён баҳри мубориза бурдан бо мушкилот дар вазъиятҳои стрессовар ва саъю кӯшиш намудан ба ҳалли онҳо омода буда, дар ин радиф малакаҳои идоранамоии стрессро рушд медиҳанд. Сабаби ташаккул ёфтани ин тавсифдиҳандаҳо метавонад баланд будани дараҷаи камолоти иҷтимоию психологии донишҷӯёни курсҳои болоӣ бошад.

Дар мавриди омилҳои “канораҷӯӣ аз мушкилот” ҳаминро қайд кардан мумкин аст, ки донишҷӯёни курсҳо поёӣ бештар аз ин стратегия истифода мебаранд. Аз ин бармеояд, ки онҳо бо дурӣ чустан аз мушкилот худро ҳимоя кардан мехоҳанд, яъне дар муқоиса бо донишҷӯёни курсҳои болоӣ дар онҳо маҳорати ҳалли мушкилот ханӯз ба қадри кофӣ инкишоф наёфтааст.

Дар маҷмӯъ, арт-терапия як воситаи самарабахши ташаккул додани стратегияҳои бартарафнамоии стресс буда, ба донишҷӯён барои истифода намудани ҳиссиёти худ, ҳалли мушкилот ва рушди низоми дастгирӣ кумак мерасонад.

## Ҷадвали 12

### Таҳлили натиҷаҳои пешакии аз истифодаи методи омӯзиши шаклҳои рафтор дар вазъияти стрессовар бадастовардашуда (N = 238)

Номи шкала	Ҳисоби миёна (M)		Фарқият	
	Курси 2 n=130	Курси 4 n=108	t	P
Ба ҳалли мушкилот нигаронидашуда	24,1	26,3	-2,0	0,05
Ба эмотсияҳо нигаронидашуда	22,3	19,8	-2,2	0,05
Ба канорагирӣ нигаронидашуда	19,0	17,1	-2,1	0,05

Сараввал бояд қайд кард, ки натиҷаҳо бо истифода аз шкалаи сеченака (ба ҳалли мушкилот нигаронидашуда, ба эмотсияҳо нигаронидашуда ва ба канорагирӣ нигаронидашуда)-и психологҳои машҳур С.Норман, Д.Эндлер, Д.А. Чеймс ва М.И. Паркер ба даст оварда шуд, бо истифодаи маҷмуаи методҳо ва меъёрҳои иловагии омӯри, ки эътимоднокии ҳамаи маълумотҳои эмпирикиро тасдиқ мекунанд, муайян карда шудаанд. Мавқеъҳои назариявӣ ва амалии дар адабиёти илмӣ мавҷудбуда ба асос гирифта шудаанд.

Тафовут дар омили “ба ҳалли мушкилот нигаронидашуда” ( $t=-2,0$ ; PDA 0,05), “ба эмотсияҳо нигаронидашуда” ( $t=-2,2$ ; PDA 0,05) ва “ба канорагирӣ нигаронидашуда” ( $t=-2,1$ ; PDA 0,05) мушоҳида мешавад. Аз тарафи дигар, натиҷаҳои бадастомада барои арзёбии аксуламали шахс ба вазъияти стрессовар, инчунин стратегияҳои шаклҳои рафтор дар вазъияти стрессовар хизмат мекунанд. Бешубҳа, омода намудани донишҷӯён ба фаъолияти таълимӣ ва пайдо кардани мавқеъ дар зиндагӣ яке аз масъалаҳои мубрами замони муосир маҳсуб меёбад. Ошкор карда шуд, ки сатҳи баланди майл ба эмотсияҳо дар донишҷӯён пеш аз ҳама ба худбаҳодиҳии номувофиқ мебарад ва дараҷаи изтиробии таълимиро баланд мебардорад. Ин ҳолат ба фаъолияти таълимии онҳо таъсири бевосита мерасонад. Тибқи фарқиятҳои дифференсиалии ҳолатҳои манфии эмотсионалӣ дар донишҷӯён, афзалияти майл бо он асоснок карда мешавад, ки изтиробии марбут ба коллектив ва омӯзиш, инчунин кӯшиши эътирофшуда будан дар муносибатҳои ҷисмонӣ ва байнишахсӣ аксуламали агрессивиро ба худшиносии шахс ба таври интегративӣ қувват мебахшад.

Тибқи натиҷаҳои таҳлил, донишҷӯён дар стратегияҳои гуногуни бартаарафнамоии стресс, аз ҷумла омилҳои “ба ҳалли мушкилот

нигаронидашуда”, “ба эмотсияҳо нигаронидашуда” ва “ба канорагирӣ нигаронидашуда” дорoi фарқият мебошанд. Пайваст кардани ин омилҳо бо стратегияҳои бартарафнамоии стресс ба воситаи арт-терапия метавонад барои беҳтар шудани рушди шахсии донишҷӯён ва аксуламали онҳо ба ҳолатҳои стрессовар мусоидат кунад.

Қайд карда шуд, ки **майл ба ҳалли мушкилот** ( $t=-2,0$ ;  $p\leq 0,05$ ) дар донишҷӯёни курсҳои болоӣ нисбатан қавитар буд. Ин нишон медиҳад, ки донишҷӯён барои ҳалли мушкилот дар ҳолатҳои стрессовар кӯшиш мекунанд ва ба назорат кардани амалҳои худ майл доранд. Ин донишҷӯён метавонанд минбаъд қобилияти идора кардани вазъиятҳо ба воситаи арт-терапия дар худ инкишоф диҳанд. Масалан, донишҷӯён тавассути фаъолияти эҷодӣ роҳҳои ҳалли мушкилотро ба воситаи образҳо ё рангҳо ифода мекунанд. Ин усул ба онҳо кӯмак мекунад, ки малакаҳои ҳалли мушкилотро тавассути шаклҳои созандаи рафтор инкишоф дода, малакаҳои идоракунии ҳолатҳои стрессиро тавассути тафаккури эҷодӣ инкишоф диҳанд.

**Майл ба эмотсияҳо** ( $t = -2,2$ ;  $p\leq 0,05$ ) низ нақши муҳим дорад, зеро он барои фаҳмидани тарзҳо ва оқибатҳои таъсири аксуламалҳои эмотсионалии донишҷӯён ба онҳо дар ҳолатҳои стрессовар иқон медиҳад. Ин стратегия донишҷӯёнро ба идоранамоии эмотсияҳои худ барои бартарафнамоии стресс роҳнамоӣ мекунад. Арт-терапия ба донишҷӯён имқон медиҳад, ки ҳиссиёти ботинии худро тавассути ин раванд беҳатар баён кунанд. Ба воситаи расмкашӣ, ҳайкалтарошӣ ё мусиқӣ донишҷӯён роҳҳои нави уҳда кардани стрессро (ба воситаи ифодаи ошқорои ҳиссиёт) меомӯзанд. Ин ба онҳо имқон медиҳад, ки бо назорат кардани эмотсияҳои худ бо стресс самаранок мубориза баранд.

**Майл ба канорагирӣ** дар донишҷӯёни курсҳо поёнӣ бештар мушоҳида мешавад ( $t=-2,1$ ;  $p\leq 0,05$ ). Ин стратегия нишон медиҳад, ки бо мақсади ҳимоя кардани худ аз ҳолатҳои стрессовар, донишҷӯён ба канорагирӣ аз он кӯшиш мекунанд, на ба ҳалли он. Ба воситаи арт-терапия дар донишҷӯён муносибати фаъолро барои мубориза бо стресс инкишоф додан имқонпазир аст.

Тавассути равандҳои эҷодӣ онҳо имкон пайдо мекунанд, ки олами ботинии худро ифода намуда, ба худвоқеиятбахшӣ кӯшиш кунанд, на ба канорагирӣ. Ин ба онҳо кӯмак мекунад, ки бо стресс ба таври самаранок мубориза баранд.

Дар маҷмӯъ, арт-терапия ба донишҷӯён имкон медиҳад, ки стратегияҳои гуногунро барои бартарафнамоии стресс истифода баранд. Раҳёфтҳои эҷодиро барои идоракунии ҳолатҳои стрессовар истифода бурда, донишҷӯён роҳҳои ҳалли мушкилот ва шинохти эмотсияҳоро омӯхта, кӯшиш мекунанд, ки вазъиятро ба даст гиранд, на тобеи он шуда, канорагириро ихтиёр намоянд. Ҳамин тариқ, арт-терапия ба донишҷӯён кӯмак мекунад, ки эмотсияҳои худро ифода кунанд, малакаҳои идоракунии стрессро инкишоф диҳанд ва ба мушкилот муносибати эҷодкорона ва фаъолона дошта бошанд.

Сипас, барои муайян кардани ҳолати эмотсионалии донишҷӯён тести лоихавии “Дарахт”-ро мавриди истифода қарор додем. Бояд гуфт, ки тафсири тестҳои тасвирӣ як раванди хеле мураккаб ва субъективӣ аст, гарчанде як қатор меъёрҳои мавҷуданд, ки фарқи ҳолати муқаррариро аз ҳолати невротикӣ ва психотикӣ муайян мекунанд.

Натиҷаҳои таҳлили ҳолати эмотсионалии донишҷӯёни ду ихтисос ба таври мушаххас дар ҷадвали 13 нишон дода шудааст.

### Ҷадвали 13

#### Натиҷаҳои таҳлили ҳолати эмотсионалии донишҷӯён тавассути усули лоихавии “Дарахт”

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯён			
		Ҳолати бошиддати эмотсионалӣ		Шиддати муътадили эмотсионалӣ	
Психология	120	73	60,8%	47	39,2%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	76	64,4%	42	35,6%
Умумӣ	238	149	62,6%	89	37,4%

Таҳлили натиҷаҳои ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯёни ихтисоси психология нишон дод, ки дар 60,8% (73 нафар) ҳолати бошиддати эмотсионалӣ ва дар 39,2% (47 нафар) ҳолати муътадили эмотсионалӣ муайян карда шуд.



Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ чунин нишондодҳо ошкор карда шуд, дар 64,4% (76 нафар) ҳолати бошиддати эмотсионалӣ, дар 35,6% (42 нафар), ҳолати муътадили эмотсионалӣ.

Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос ҳолати эмотсионалӣ муайян карда шуд. Ҳолати бошиддати эмотсионалӣ дар 62,6% (149 нафар) ва дар 37,4% (89 нафар) ҳолати муътадили эмотсионалӣ ошкор карда шуд.

Дар зери таъсири стресси эмотсионалии имтиҳонии музмин, дар нишондиҳандаҳои биохимиявӣ, шиддатнокии гардиши худ, реактивияти биопотенциалҳои майнаи сар ва нишондиҳандаҳои набзи дили аксарияти донишҷӯён тағйироти назаррас ба вуҷуд меояд. Ин вайроншавиҳо дар давоми 2-3 рӯзи баъди имтиҳонҳо ҳам ба эътидол намеоянд [46]

Натиҷаҳои таҳқиқи ҳолати эмотсионалии донишҷӯён тавассути усули лоиҳавӣ дар шакли диаграмма (Диаграммаи 8) нишон дода шудааст.



**Диаграммаи 8. Ҳолати эмотсионалии донишҷӯёни ихтисосҳои психология ва таҳсилоти ибтидоӣ**

Ҷиҳати муайян кардани қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолати номусоид тести лоиҳавии “Одам дар зери борон” истифода бурда шуд. Усули “Одам дар зери борон” хеле шавқовар ва пурмазмун мебошад. Ин усул ба ташҳиси қувваи “Эго”-и инсон, қобилияти ӯ барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо нигаронида

шудааст. Инчунин, ин усул имконият медиҳад, ки захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ муайян карда шаванд.

Натиҷаҳои таҳлили қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо дар ду ихтисос ба таври мушаххас дар ҷадвали 14 нишон дода шудааст.

#### Ҷадвали 14

### Натиҷаҳои таҳлили қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зери борон”

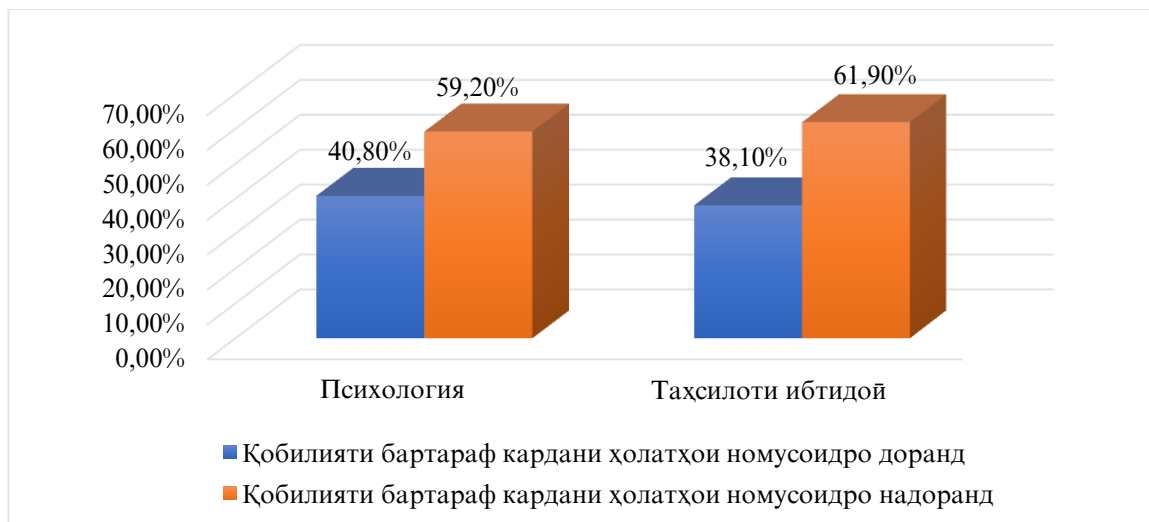
Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо			
		Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоидро доранд		Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоидро надоранд	
Психология	120	49	40,8%	71	59,2%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	45	38,1%	73	61,9%
Умумӣ	238	94	39,5%	144	60,5%

Таҳлили қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зери борон” чунин натиҷаҳоро нишон дод: 40,8% (49 нафар) донишҷӯёни ихтисоси психология қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоидро доранд, 59,2% (71 нафар)-и онҳо қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоидро надоранд.

Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ чунин нишондодҳо ошкор карда шуд: дар 38,1% (45 нафар) қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид мушоҳида мешаванд, дар 61,9% (73 нафар), қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид мавҷуд нест.

Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо муайян карда шуд. Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоидро 39,5% (94 нафар) доранд ва дар 60,5% (144 нафар) набудани қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ошкор гардид.

Натиҷаҳои таҳқиқи қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерин борон” дар шакли диаграмма (Диаграммаи 9) нишон дода шудааст.



**Диаграммаи 9. Қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо**

Натиҷаҳои таҳлили захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ дар ду ихтисос ба таври мушаххас дар ҷадвали 15 нишон дода шудааст.

**Ҷадвали 15**

**Натиҷаҳои таҳлили захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерин борон”**

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён			
		Дорои захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ ҳастанд		Дорои захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ нестанд	
Психология	120	45	37,5%	75	62,5%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	41	34,7%	77	65,3%
Умумӣ	238	86	36,1%	152	63,9%

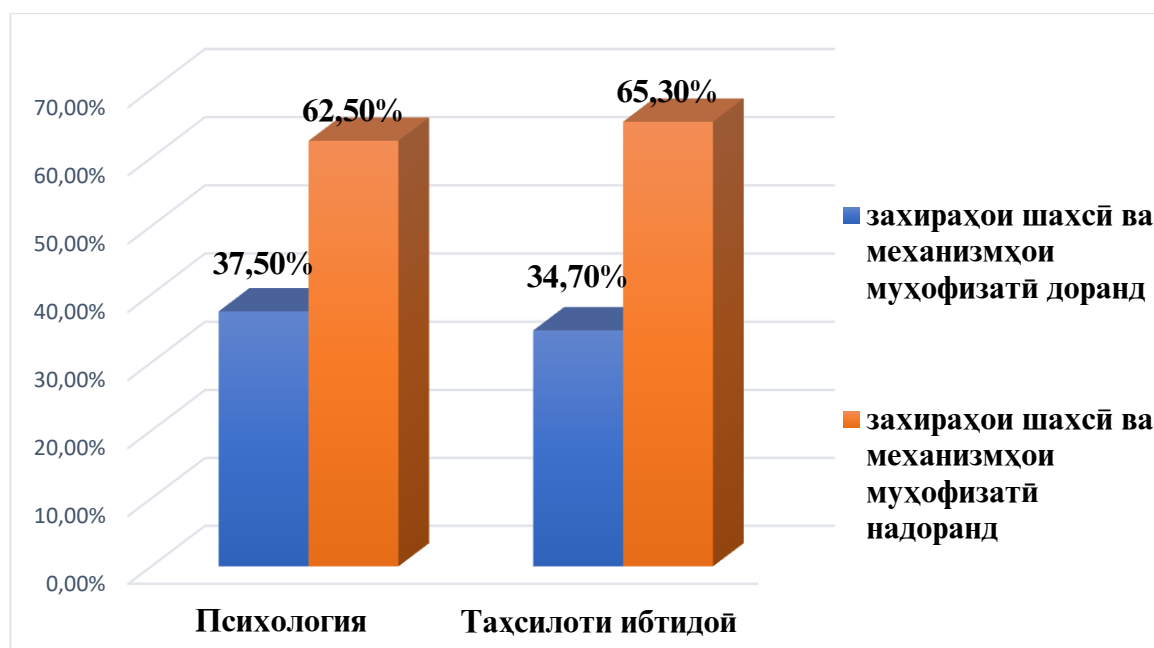
Таҳлили захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерин борон” чунин натиҷаҳоро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология 37,5% (45

нафар) дорои захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ буданд, 62,5% (75 нафар)-и онҳо захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ надоранд.

Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ чунин нишондодҳо ошкор карда шуданд: 34,7% (41 нафар) захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ доранд, 65,3% (77 нафар) бошанд, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ надоранд.

Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ муайян карда шуд. Мавҷудияти захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ дар 36,1% (86 нафар) ошкор карда шуд, вале дар 63,9% (152 нафар) мавҷудияти захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ ошкор нагардид.

Натиҷаҳои таҳқиқи захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зери борон” дар шакли диаграмма (Диаграммаи 10) нишон дода шудааст.



**Диаграммаи 10. Натиҷаҳои ташҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зери борон” дар донишҷӯёни ду ихтисос**

Ҳамин тавр, тавассути усулҳои зикршуда, дараҷаҳои стресс, худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва устувории донишҷӯён ба он мавриди таҳқиқ қарор гирифт, ки дар бештари онҳо хусусиятҳои баланди

стресс, дараҷаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи пасти устуворӣ ба он ошкор карда шуд. Инчунин, тавассути усулҳои лоихавӣ ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён мавриди таҳқиқ қарор дода шуд.

Бояд гуфт, ки дараҷаи баланди стресси донишҷӯён аз он шаҳодат медиҳад, ки фаъолияти таълимӣ ба ҳолатҳои онҳо таъсири ҷиддӣ мерасонад. Стресси таълимӣ ин ҳолатест, ки бо шиддатнокии зиёд, коҳиш ёфтани зарфияти эмотсионалӣ гардида, боиси пайдошавии бемориҳои психосоматикӣ ё қатъ гардидани рушди шахсии донишҷӯ мегардад.

### **2.3. Ислоҳномаи психологии стресси таълимии донишҷӯён тавассути барномаи арт-терапия**

Аз таҳлили маълумоти бадастовардашуда бармеояд, ки озмудашавандаҳо ба ислоҳкунии минбаъдаи ҳолати стресс ниёз доранд. Ин вазъият моро водор намуд, то ки раванди таълимро тавре ташкил кунем, ки усули татбиқшаванда ба самаранокии бештари ислоҳномаи психологии стрессии донишҷӯёни ихтисоси психология мусоидат кунад.

Стресс ҳамчун ҳолати махсуси психикӣ на танҳо дар душвории ифоданамоии эмотсияҳо зоҳир шуда, на танҳо ба зухуроти эмотсионалӣ мутааллиқ аст, балки дар унсурҳои маромнокӣ, иродавӣ, характернокӣ ва дигар хусусиятҳои шахсият асоснок мешавад. Аз ин рӯ, падидаи стресс омӯзиши махсуси психологиро талаб мекунад.

Яке аз масъалаҳои муҳими омӯзиши ҷанбаҳои психологии стресс ва ислоҳномаи он ба як омил вобастагӣ дорад, ки психологҳо фаҳмиши анъанавии ин ҳолатро аз физиология гирифтаанд. Маъмул шудани мафҳуми стресс дар соҳаи биология ва тиб ба бевосита ба психология интиқол додани маънои физиологии он шуда, боиси омехта шудани раҳёфтҳои психологию физиологии омӯзиши он гардид.

Дар баробари ин, масъалаи бавучудоии ҳолатҳои стрессӣ дар фаъолияти таълимӣ ва ташаккул додани устуворӣ ба стресс диққати муҳаққиқонро ба худ ҷалб кардааст. Ҳоло ҳам падидаи устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён ба қадри кофӣ омӯхта нашудааст. Пайдоиши унсурҳои вайронкунандаи ҳамоҳангии фаъолияти психикию ҷисмӣ, ки ба сифати зиндагӣ ва ташаккули донишҷӯ ҳамчун мутахассис таъсири манфӣ мерасонанд, ба ташаккули устуворӣ ба стресс мусоидат намекунад.

Машғулиятҳои дарсии бомуваффақият, ҳавасмандкунӣ ва тавачҷуҳ ба эҷодиёти ӯ арзишмандии донишҷӯро дар назари худӣ ӯ ва наздиконаш афзун мекунад. Тавачҷуҳи шахсони наздик ба дарки асари санъат ҳатто дар рафти офаридани онҳо таассуроти гуворо ба бор оварда, метавонад эмотсияҳои манфиро ба мусбат табдил диҳад. Дар ҷараёни фаъолияти тасвирӣ барои ташаккул додани дарки мусбати эмотсионалии санъат низ шароити мусоид фароҳам оварда мешавад, ки ин дар навбати худ ба ташаккули муносибати мусбати эстетикӣ ба воқеият мусоидат мекунад. Арт-терапия (терапия бо санъат) ҳамчун як самти нав дар психотерапия дар охири асри XIX ва ибтидои асри XX пайдо шуд. Назарияҳои психоаналитикии З. Фрейд, К.Г. Юнг ба афкори арт-терапевтҳои пешқадами асри XX таъсири калон расониданд. М. Наумбург, Э. Крамер, Л. Либман ва дигарон низ барои аз ҷиҳати назариявӣ асоснок кардани таъсири дармонбахшии санъат ба психикаи инсон саҳми калон гузоштаанд.

Мавриди қайд аст, ки масъалаи ташаккул додани устуворӣ ба стресс дар фаъолияти таълимӣ то ҳол амиқ омӯхта нашудааст ва концепсияҳои раванди таълим, ки ба ташаккули устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён мусоидат мекунад, то ҳанӯз интиҳоб карда нашудаанд. Дар ин маврид ихтилофҳои зерин ба миён меоянд:

- аҳаммияти масъалаи устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён ва коркарди нокифояи назариявии он;

- дар байни зарурати мавҷудаи ташаккул додани устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён ва татбиқи нокифояи технологияҳои амалии ташаккул додани устуворӣ ба стресс дар фаъолияти таълимии донишҷӯён.

Барои ислоҳнамоии психологӣ ҳолати стрессии донишҷӯ, мо барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳхис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс”-ро ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолати стрессии шахс ва расонидани ёрии психологӣ таҳия ва татбиқ намуда, самаранокии барномаи мазкурро мавриди санҷиш қарор додем. Ҳаҷми барномаи пешниҳодшуда 72 соатро дар бар мегирад (16 соат – лексия, 8 соат – дарсҳои семинарӣ, 24 соат-КМРО ва 24 соат КМД).

Машғулиятҳо дар давоми як нимсола гузаронида шуданд. Барнома ҳамчун роҳи нисбатан муваффақтари ҳалли мушкилоти мутобиқшавии саривақтии донишҷӯён ба шароити тағйирёбанда буда, ҳамчун усули пурзӯр кардани омодагии психологӣ педагогӣ донишҷӯён ба ҳамҳиссии эмотсионалӣ арзёбӣ мешавад.

**Ҳадафи** барномаи ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессӣ дар донишҷӯёни ихтисоси психология бо воситаи методҳои арт-терапия ин баланд бардоштани эътимод ба худ, ташаккул додани малакаҳои рафтори боваринок, рушди маром ба комёбӣ ва таҳаммулпазирӣ ба нокомиҳо мебошад. Барои ноил шудан ба ин ҳадаф **вазифаҳои** зерин гузошта шудаанд:

1. Ташаккул додани малакаҳои осоишёбӣ, омӯзиши усулҳои рафӣ ҳолати изтироб ва стресс;
2. Инкишоф додани худбаҳодиҳии интиқодӣ ва муносибати мусбат ба имкониятҳои рушди худ;
3. Ташаккул додани малакаи бартараф намудани ҳолатҳои манфии эмотсионалӣ;
4. Коҳиш додани стрессии таълимӣ ва рушди малакаҳои иртиботӣ;
5. Ташаккул додани «Ман-консепсия»-и мусбат ва огоҳӣ аз хислатҳои шахсии худ;
6. Муътадилгардонӣ ва рушди оқилонаи ҳолатҳои эмотсионалӣ;

7. Инкишоф додани мақсаднокӣ, худтакмилдиҳии шахсӣ ва касбӣ;
8. Баланд бардоштани худпазирии донишҷӯён-психологҳои оянда;
9. Фароҳам овардани фазои эҷодкорӣ, шароит барои муоширати озод ва беҳатар;
10. Ба донишҷӯён кӯмак ва ёрӣ расонидан, то ки дар бораи худ ҳамчун фард назари васеътар пайдо кунанд.

Дар натиҷаи баргузор намудани курси махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” озмудашавандаҳо бояд ҳамаи маводи пешниҳодшударо аз худ мекарданд. Машғулиятҳо ҳафтае як маротиба бо давомнокии 3 соат гузаронида мешуданд. Маводҳоро воситаҳои гуногуни тасвиринамӣ (расмкашӣ) ташкил дода, ба миқдори кофӣ пешкаш мегардиданд. Ҳар як иштирокчӣ маводи пурраи инфиродии ҳама лавозимоти барои кор заруриро дошт.

Барномаи курс аз 4 бахш (лексионӣ, амалӣ, КМРО (ҷадвали 14) ва КМД иборат аст, ки бо ҳамдигар мантиқан алоқаманд мебошанд.

Ҷадвали 16

### I. Тақсимоти соатҳо ва ташкили таълими фан:

Рӯз	Номгӯи мавзӯҳо	Ҳамагӣ соатҳо дар ҳафта	Лексия	Амалӣ (лабораторӣ)	КМРО	КМД
					Дар ҷадвал	
1.	<b>Мавзӯи 1.</b> Масъалаи омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Шиносой ва омода кардани муҳити солими психологӣ			1		
2.	<b>Мавзӯи 2.</b> Таснифоти асосии стресс ва аломатҳои зоҳиршавии он	5	1		2	2
3.	<b>Мавзӯи 3.</b> Тавсифи психологии ҳолати стресс дар донишҷӯён	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Стресс дар ҳаёти донишҷӯ			1		
4.	<b>Мавзӯи 4.</b> Хусусиятҳои стресси таълимӣ ва зоҳиршавии он дар давраи сессияи	5	1		2	2



	имтиҳонӣ					
5.	<b>Мавзуи 5.</b> Моҳият ва мазмуни арт-терапия дар психотерапия	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати истироҳат			1		
6.	<b>Мавзуи 6.</b> Усулҳои асосии арт-терапия ва нақши он дар фаъолияти психолог	5	1		2	2
7.	<b>Мавзуи 7.</b> Истифодаи усулҳои арт-терапия дар ислохнамоии стресси хонандагон ва донишчӯён	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати худтанзимкунӣ			1		
8. СФ1	<b>Мавзуи 8.</b> Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳлили психологӣ	5	1		2	2
9.	<b>Мавзуи 9.</b> Музикотерапия, рақсотерапия ва тавсифоти асосии он	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати муошират			1		
10.	<b>Мавзуи 10.</b> Библиотерапия ва драматерапия	4	1		2	1
11.	<b>Мавзуи 11.</b> Терапияи бозӣ, изотерапия. Никоботерапия	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати бартараф кардани низоъ			1		
12.	<b>Мавзуи 12.</b> Коллаж ва оригами	4	1		2	1
13.	<b>Мавзуи 13.</b> Реготерапия ва ранготерапия.	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати худбаҳодиҳӣ			1		
14.	<b>Мавзуи 14.</b> Афсонотерапия. Расмотерапия ва имкониятҳои он.	4	1		2	1
15.	<b>Мавзуи 15.</b> Кор бо гил ва маводҳои пластикӣ	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати рушди касбӣ			1		
16. СФ2	<b>Мавзуи 16.</b> Имаготерапия ва намудҳои он	4	1		2	1
	<b>Ҷамагӣ:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Барномаи ислохнамоии психологӣ бо истифода аз усулҳои арт-терапия барои донишчӯёни ихтисосҳои психологӣ пешбинӣ шуда, ба бартарафнамоии ҳолати стрессии онҳо нигаронида шудааст.

Ҳамин тариқ, терапия бо истифодаи санъат (*arts therapies*) ин маҷмуи методҳои табиғӣ ва ислохнамоӣ мебошанд, ки аз ҷониби мутахассисони дорои омодагии мувофиқ одатан, бо истифодаи яке аз усулҳои экспрессияи

дар санъати тасвирӣ, мусиқӣ, театр ва рақс асосёфта истифода мешаванд. Санъати тасвирӣ бо мақсади ислоҳнамоии психологӣ аз ҷониби арт-терапевтҳо, мусиқӣ аз ҷониби терапевтҳои мусиқӣ, шаклҳои театри аз ҷониби терапевтҳои драмавӣ ва рақс аз ҷониби терапевтҳои ҳаракатӣ рақсӣ истифода карда мешаванд.

Ин раҳёфт дар арт-терапияи кишварҳои англисизабон баъзан бо мафҳумҳои “*art as therapy*” (санъати тасвирӣ ҳамчун терапия) ё “*therapeutic art*” (санъати тасвирии дармонбахш) ифода карда мешаванд. Таваҷҷуҳи асосӣ ба таъсири терапевтии ҳуди раванди эҷодиёт, фаъолияти расмкашӣ, фаъолгардонии иштирокчиёни раванди арт-терапия ва дар онҳо инкишоф додани маҷмӯи маҳоратҳои экспрессивӣ равона карда мешавад. Ба ин раҳёфт воридшавии амиқ ба ҷанбаҳои клиникӣ ва баррасии душворҳои дохилӣ ва динамикаи робитаҳои байнишахсии бо раванди арт-терапия алоқадоршта хос нест.

Сарфи назар аз хусусиятҳои ҳуди раҳёфт ва шаклҳои мушаххаси ташкили машғулиятҳои арт-терапия, одатан, ҳангоми гузаронидани онҳо шартҳои зерин ҳатмӣ мебошанд:

- беҳатарии психологӣ иштирокчиёни раванд;
- даст кашидан аз арзёбии раванд ва натиҷаҳои фаъолияти эҷодӣ;
- махфият;
- шарикӣ дар муносибатҳои байни мизоч ва мутахассис;
- озодии номаҳдуди мизоч дар интиҳоби маводи аёнӣ ва усулҳои кор бо онҳо, манзара ва мавзӯҳои эҷодкорӣ, иҷозати сарфи назар кардани шаклҳои анъанавии санъати тасвирӣ;
- ба уҳдаи мизоч вогузор кардани масъулият барои раванд ва натиҷаҳои фаъолият (аз ҷумла, бо истифодаи усули ба истилоҳ ғайридирективӣ алоқаманд аст).

### Шаклҳои асосии ташкилнамоии арт-терапия:

- машварати инфиродии арт-терапия - чунин шакли машварати психологӣ мебошад, ки дар тамоми раванд ё дар марҳилаҳои муайяни он воситаҳои коммуникатсияи визуалӣ, лоихавӣ-рамзӣ ба монанди расмкашӣ, амсиласозӣ, эҷод кардани композитсияҳо аз қум, қор бо маводи гуногуни лоихавӣ (аксҳо, расмҳои водоркунанда ва ғ.) дар байни мизоҷ ва мутахассис фаъолона истифода мешаванд;

- арт-терапияи гурӯҳӣ (тренинги арт-терапевтии гурӯҳӣ, ки дар шакли гурӯҳии интерактивии пӯшида ё нимқушода, ё студияи қушода сурат мегирад);

- арт-терапияи оилавӣ - ба ин шакл қорбарӣ бо оилаҳо, истифодаи фаъолонаи воситаҳои аёнӣ хос аст, ки барои ташхис ва ислохнамоии муносибатҳои оилавӣ асос меёбанд.

Ҳангоми қорбарӣ бо стресс дар донишҷӯён, ҳама намудҳои арт-терапияро чи дар алоҳидагӣ ва чи якҷоя бо ҳамдигар истифода бурдан мумкин аст. Чунин навъҳои ҳамгирошудаи (аз нуқтаи назари усулҳои экспрессивӣ) терапияро одатан, терапияи эҷодии мултимодалӣ (интермодалӣ) ё терапия бо воситаи санъати тасвирӣ меноманд (*expressive arts therapies*). Ба воситаҳои аёнӣ метавон бозиҳои нақшӣ, ҳаракат ё мусиқиро илова намуд.

Ҳамаи ин шаклҳои арт-терапияро ҳангоми фаъолият бо стресси таълимӣ дар донишҷӯён истифода бурдан мумкин аст.

Ҳоло афзалиятҳои усулҳои арт-терапевтиро дар қор барои инкишоф додани устуворӣ ба стресс дида мебароем:

1. Арт-терапия ҳамеша истифодаи захираҳои пешниҳод мекунад, зеро аз унсури эҷодии психика истифода карда, дар рафти он ҷустуҷӯи

имкониятҳои худтабобаткунӣ ва ҷалби захираҳои дохилии шахс ба вучуд меояд.

2. Имконияти бо ёрии эҷодкорӣ ифода кардани хосиятҳо ё сифатҳои зершуур барои баррасӣ ва таҳқиқи равандҳои бешуурии худ, ошкор кардани андеша ва ҳолат, нақшҳои иҷтимоӣ ва шаклҳои рафтори писандидаи дар шакли “пахшшуда” ё дар ҳаёт кам зоҳиршаванда мусоидат мекунад. Забони рамзӣ ҳамчун яке аз асосҳои арт-терапия ба шахс имкон медиҳад, ки ҳиссиёти худро ифода кунад, шаклҳои муошират ва рафтори худро, ки дар образҳои офаридашуда инъикос ёфтаанд, кашф кунад. Сабаб он аст, ки усули арт-терапия дар механизми проексия асос ёфтааст: ҳама чизе ки аз ҷониби мизоҷ сохта мешавад, як ҷузъи олами ботинии ӯ буда, дар маводи тасвирӣ, ифодаи “Ман”-и худ дар образи бадеӣ ифода меёбад.

3. Арт-терапия ҳамчун воситаи муоширати ғайришифохӣ барои шахсоне арзиши бештар доранд, ки дар ифоданамоии шифоҳии ҳиссиёти худ душворӣ мекашанд (дар ҳолати азсаргузаронии эмотсияҳо ва образҳои хаёлӣ). Фаъолияти эҷодӣ барои ба ҳам наздик кардани одамон, якдигарфаҳмӣ бо ёрии идроки образҳои сохташуда ва якҷоя азсаргузаронии ҳиссиёт шароит фароҳам меоварад.

4. Расм (рақс, оҳанг ва ғ.) дар раванди арт-терапия як майдони муайяни моддӣ барои ҳамкориҳои маҷозӣ мебошад, ки он имкон медиҳад ба вазъият бо нигоҳи нав назар карда, роҳи ҳалли онро пайдо намоем. Дарк кардани шарикони вайронкори худ, имкони тағйир додани онҳо дар ин майдон барои интериоризатсияи таҷрибаи андӯхта ва сохтани стратегияҳои нави рафтор шароит фароҳам меорад. Арт-терапия дар сафарбар намудани неруи эҷодии шахс ва механизмҳои дохилии худтанзимкунӣ ва табобатӣ мусоидат намуда, талаботи шахсро ба худамалинамоӣ, кашфи имкониятҳои нав ва тасдиқи образи нотақрори инфиродии худ қонеъ мекунад.

Мо дар татбиқи барномаи ислоҳнамоии психологии ҳолати стресси донишҷӯён-психологҳои оянда бо истифода аз усулҳои арт-терапия принципҳои зеринро ба эътибор гирифтаем:

– принципи худамалинамоӣ, ки инкишоф ва дастгирии хоҳиши шахсро барои нишон додани имкониятҳои табиӣ ва дар ҳома бадастовардаи худ истифода мекунад;

– принципи фардият, ки ба инкишофи қобилиятҳои фардии ҳар як субъекти тарбия мусоидат мекунад;

– принципи субъективнокӣ, ки дар расонидани кӯмак ба шахс барои субъекти воқеии ҳаёту фаъолият шудан мусоидат намуда, ташаккул ва ғайи гардонидани таҷрибаи субъективии ӯро истифода мекунад;

– принципи хусусияти байнисубъектии ҳамкорӣ, ки бояд дар ин раванд бартарӣ дошта бошад;

– принципи интихоб, ки шароити интихоби доимӣ аз тарафи субъект, доштани вақлатҳоро дар интихоби мақсад, мазмун, шакл, инчунин, усулҳои ташкили раванди ислоҳнамоӣю инкишофдиҳӣ ва умуман, фаъолияти ҳаётиро дар назар дорад;

– принципи эҷодкорӣ ва муваффақият, ки ба шарофати он шахс қобилиятҳои худро нишон медиҳад, ман-консепсияи мусбати ӯ ташаккул меёбад ва кори минбаъда оид ба худтакмилдиҳӣ ҷоннок мегардад;

– принципи боварӣ ва дастгирӣ, ки фаъолияти психологию педагогиро бо технологияҳои инсондӯстии ба шахсият нигаронидашуда ғайи гардонида, равияи шахсро ба худвоқеиятбахшию худсобиаткунӣ дастгирӣ намуда, мароми дохилии худтарбиякуниро ташаккул медиҳад.

Дар синфхона бояд тавассути мизу курсӣ минтақаи “тоза” (курсиҳо давраро ташкил мекунанд) барои муҳокимаи гурӯҳӣ ва минтақаи “корӣ” (фарш ва миз бо дастор пӯшонида шудааст) барои кори тасвирӣ ташкил карда

шавад. Ба аъзоёни гурӯҳ имкон дода мешавад, ки мувофиқи хоҳишҳои худ чой интихоб кунанд ва чойгир шаванд. Кори гурӯҳӣ бо истифода аз маводҳои гуногуни аёни сурат мегирад. Дар баробари рангҳои акварели, қалам ва мум, инчунин, ангиштсанг, рангҳои махсус барои қор бо даст, маркерҳо барои сохтани тасвир дар шиша, маводи пластикии зич ва рангашон гуногун, қоғазҳои шакл ва тобишашон гуногун, ширеш, скотч, қайчӣ, пашм ва ғ. низ истифода бурда мешаванд. Сифати маҳсулот бояд то ҳадди имкон баланд бошанд, вагарна арзиши ҳуди қор ё натиҷаҳои онро паст карда метавонанд.

Барои машғулиятҳои арт-терапия тартиби зерин интихоб карда шуд:

1. Кайфият (“гармшавӣ”);
2. Фаълсозии эҳсоси бинӣ, шунавоӣ ва ломисавӣ;
3. Кори инфиродии тасвирӣ (қорқарди мавзӯ);
4. Марҳилаи ифодаи шифоӣ (фаълшавии муоширати шифоӣ ва ғайришифоӣ);
5. Кори гурӯҳӣ (театркуноӣ, таҳияи сахнаҳои драмавӣ);
6. Марҳилаи ниҳӣ. Таҳлили рефлексивӣ.

**Оғози дарс ин омодагӣ ба эҷодқорӣ мебошад.** Вазифаи марҳилаи аввал ин омода кардани иштирокчиён ба фаъолиятҳои стихиявии бадеӣ ва муоширати дохилигурӯҳӣ мебошад. Бо ин мақсад бозҳои гуногун, машқҳои ҳаракатӣ рақсӣ ва амалқардҳои одӣ тасвиркунӣ истифода мешаванд. Масалан, вариантҳои гуногуни техникаи “хатҳои қачу қилеб”, усули “ҷашмони пӯшида”, “автографҳо”, “эстафетай хатҳо” истифода мешавад, ки барои хоҳиш додани назорати шуур дар рафти расмкашӣ имкон медиҳанд (Д. Винникот, Ф. Кейн, М.Ричардсон, Э.Улман ва диг.).

Гумон меравад, ки бо ҷашмони пӯшида расм қашида, одам метавонад ба олами ботинии худ беҳтар ворид шавад. Г.Фюрт ин хусусияти расмҳои беихтиёрро қайд намуда, ҳатто онҳоро “ибодат”-и “Ман”-и ботинии худ

номидааст. Инчунин, барои эҷоди руҳияи эҷодиёти стихиявӣ усулҳои гуногуни марбут ба арт-терапия низ истифода мешаванд, ба монанди расмкашӣ бо ангуштҳо, бўр, ангишт, кум, пластилин ва ғ.

**Ба усули марҳилаи дуюм унсурҳои** терапияи мусиқӣ ва рақс дар якҷоягӣ бо санъати тасвирӣ ворид карда шуд. Масалан, А.Н. Скрябин мавҷудияти робитаи байни аккордҳои оҳанг ва рангҳои спектрро таъкид кардааст. Оҳангсоз, ки дорои “шунавоии ранга” аст, ранги аккордҳои оҳангро ҳис мекунад. Тибқи таҳқиқоти олимони хориҷӣ - В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, К. Швабе ва дигарон мусиқӣ ҳамчун воситаи терапевтӣ кайфиятро ба танзим мебарорад, некуахволиро беҳтар месозад, кӯшиши иродавино ба шифоёбӣ таҳриқ дода, ба шахс барои фаъолона иштирок кардан дар раванди табобат кумак мерасонад. Ин ба талаботи табиӣ инсон ба дарки мусиқӣ, безарарӣ, дастрас будан ва содагии интиҳоби асарҳои мусиқӣ вобаста аст.

**Марҳилаи сеюми дарс эҷодиёти инфиродӣ буда,** ба таҳқиқи ҳиссиёт, мушкилот ва таҷрибаи шахсии худ равона гардидааст. Дар маҳсулоти тасвирии тавассути эҷодиёти стихиявӣ ҳосилшуда ҳама намудҳои равандҳои зершуурӣ, аз ҷумла, тарсу ҳарос, хобҳо, низоъҳои дохилӣ ва хотираҳои барвақтии кӯдакӣ инъикос меёбанд.

Ҳамин тариқ, шахс тавассути нутқи ғайришифоҳӣ дар бораи худ ба таври образнок маълумот медиҳад, дарк ва таҳлил кардани эмотсияҳо, инчунин, бошуурона барангехтан, идора кардан ва то андозае назорат кардани онҳоро меомӯзад. Дар раванди арт-терапия маърифати «Ман»-и ботинии худ, ҳамгироии он бо воқеияти беруна ҳамроҳӣ мекунад. Минбаъд, таҷрибаи гирифташуда ба рафтори ҳаррӯзаи байнишахсии берун аз таҷрибаи табобатӣ интиқол дода мешавад.

**Вазифаи марҳилаи чоруми машғулиятро** фароҳам овардани шароит барои муоширати дохилигурӯҳӣ ташкил медиҳад. Гумон меравад, ки

шифохикунонӣ барои беҳтар шудани некуаҳволӣ ва то андозае озод шудан аз ҳиссиёти дохилӣ кӯмак мекунад. Бинобар ин, аз ҳар як иштирокчӣ даъват карда мешавад, ки кори худро нишон диҳад, таассуроти худро нақл кунад, доир ба фикрҳо, эмотсияҳо ва ассотсиатсияҳое, ки дар чараёни фаъолияти визуалӣ дар ӯ ба вучуд меоянд, суҳбат кунад. Дарачаи самимият ва ошкорбаёнӣ худифодакунӣ аз сатҳи эътимод ба гурӯҳ, арт-терапевт ва хусусиятҳои шахсӣ вобаста буда, аз ҷониби ҳуди субъект муайян карда мешавад. Агар бо ягон сабаб аз иштирок дар ин шакли фаъолият даст кашад, набояд ӯро маҷбур кард.

### **Марҳилаи панҷум – фаъолияти дастачамъона дар гурӯҳҳои хурд.**

Иштирокчиён ягон сужаро эҷод карда, як сахнаҷаи на чандон калонро иҷро мекунанд. Интиқоли таҷрибаҳои осебӣ дар шакли мазҳақавӣ, тобишивазкунии эмотсионалӣ ба зоҳиршавии вачҳ ва озодшавӣ аз эмотсияҳои ногувор мебарад. Исбот шудааст, ки хусусияти маросимӣ доштани амалҳо имконияти эҷодиёти стихиявиро зиёд мекунад.

### **Талабот ба равоншиноси роҳнамо:**

1. Раवоншинос аз рӯйи барномаи арт-терапия бояд таҳсилоти иловагӣ дар заминаи таҳсилоти асосии олии психологӣ, психиатрӣ ё тиббӣ омодагии мувофиқ дошта бошад;

2. Равоншинос бояд доир ба хусусиятҳои истифодабарии воситаю маводҳои алоҳидаи аёнӣ вобаста ба вазъият, муаммои иштирокчӣ ё тамоми гурӯҳ фаҳмиш дошта бошад. Ҳар як маводи тасвирӣ интихоби муайяни воситаҳои амалиро бо он пешбинӣ мекунад, то ки илҳоми эҷодии субъектро бедор созад ва он то андозае имкон дода метавонад, ки ҳолати шахсро идора намояд;

3. Равоншинос бояд сатҳи кофӣи солимии психологии шахсӣ дошта бошад, яъне дорои маҳорати идоракунӣ, худбаҳодиҳии мувофиқ, малакаҳои



муошират ва ҳалли мушкилот дар ӯ ташаккулёфта бошанд. Вай бояд ба шахсият он хислатҳоеро нишон диҳад, ки тавассути барнома инкишоф дода шаванд. Ин ҳолат ба донишҷӯ барои ҳалли вазифаҳои психологии дар давоми барнома пешниҳодшаванда имкон медиҳад;

4. Равоншинос бояд дорои чунин малака ва маҳоратҳои муайяни касбӣ барои гузаронидани машғулият бо донишҷӯён бошад:

- маҳорати ворид шудан ба ҷаҳони ботинии донишҷӯ бидуни вайрон кардани ҳудуди шахсӣ;

- маҳорати фароҳам овардани муҳити беҳатар ва дастгирӣ;

- маҳорати истифодаи унсурҳои ғайришифоҳии муошират;

- худро дар синни донишҷӯӣ ба хотир оварад ва шахсияти ӯро эҳтиром намояд;

- тарзу воситаҳои ба донишҷӯён дарк кардани маводро донад ва доираи васеи фаъолиро дора бошад;

- аз фаъолият бо донишҷӯён лаззат бурда тавонад.

Ҳуҷраи таълимӣ бояд ба меъёрҳои умумикабулшудаи беҳдоштӣ ва физиологӣ мувофиқ ва бароҳат бошад, аз садо, зангҳо, ларзиш, бӯйҳои гуногуни бегона (ранг, хӯрок), инчунин аз дигар омилҳои номатлуби парешонкунанда муҳофизат карда шавад. Илова бар ин, ҳангоми гузаронидани арт-терапияи гурӯҳӣ, бояд ҳуди фазо ба зохиршавии ҳисси беҳатарӣ дар раванди кор ва барқарор кардани муносибатҳои эътимодбахш мусоидат кунад. Фазои корӣ бояд ҳамчун як майдон барои фаъолияти эҷодии иштирокчиён амал кунад, то ки худифоданамоии озоди иштирокчиёнро дастгирӣ ва ҳавасманд кунад. Дар робита ба ин, риояи принципҳои зерин дар интихоби муҳити корӣ муҳим аст:

- барои фароҳам овардани фазои беҳатарӣ дар давоми барнома бояд ҳамон як ҳуҷра истифода шавад;

- дар он бояд барои ҳаракати озод ва фаъолиятҳои серҳаракат фазои кофӣ бошад, аммо барои нигоҳ доштани ҳисси беҳатарӣ на он қадар калон бошад;

- дар ҳучраи корӣ бояд воридшавии зиёдатӣ набошад, дидани дохили он барои одамони бегона дастрас набошад ва дар вақти машғулият дари ҳучра бояд пӯшида бошад;

- ҳучра бояд ба қадри кофӣ равшан бошад;

- барои шаклҳои гуногуни ташкили кор бояд ба ҳар тараф кӯчонидани мизу курсӣ имконпазир бошад;

- барои дар болои фарш нишаста, расм кашидан ва часпонидани расмҳо дар девор шароит фароҳам бошад;

- барои нигоҳ доштани ҷузвдонҳои шахсӣ бо маводҳои тасвирии аъзоёни гурӯҳ ҷой вучуд дошта бошад, то онҳо боварӣ ҳосил намоянд, ки маводҳои эҷодӣ бе розигии шахсии муаллиф ба шахсони бегона дастрас нахоҳанд шуд;

- дар ҳучраи корӣ бояд имконияти шустани дастҳо вучуд дошта бошад, зеро иштирокчиён бо ранг, гил, қум ва дигар маводи тасвирӣ кор мекунанд.

Ҳамин тариқ, барномаи пешниҳодшуда ба баланд бардоштани устуворӣ ба стресс равона шуда, машғулиятҳоеро дар бар мегирад, ки ба инкишоф додани ҷанбаҳои гуногуни устуворӣ ба стресс нигаронида шудаанд. Бо мақсади фароҳам овардани фазои беҳатар ва озоди худифоданамой барои ҳар як аъзои гурӯҳ тавсия дода мешавад, ки ҳангоми машғулият амалҳои тавсияшударо аз фаъолиятҳои манъшуда аниқ фарқ кунанд. Ҳангоми кор бо донишҷӯён муҳим аст, ки равоншинос қоидахоро ба таври авторитарӣ ҷорӣ накунад, зеро ин боиси бавучудоии муқовимат мегардад. Барои муҳокимаи қоидаҳои рафтор дар машғулияти аввал вақт ҷудо кардан лозим аст. Корро

тавре ба роҳ мондан лозим аст, ки иштирокчиён мустақилона оид ба коидаҳои рафтор тақлифҳо пешниҳод кунанд. Муносибати равоншинос бо гурӯҳ бояд дар асоси принципҳои инсондӯстии қабул ва дастгирӣ ба роҳ монда шавад, то ки барои барқарор кардани муносибатҳои бозътимод, дастгирии фазои беҳатар, озодии эҷодӣ мусоидат намояд.

#### **2.4.Таҳлили муқоисавии ҳолатҳои стресси донишҷӯён дар раванди таъсири усулҳои арт-терапия**

Марҳилаи сеюми таҳқиқот назоратӣ-ҷамъбасти мебошад. Дар ин марҳила, озмоиш бояд натиҷаи истифодаи низоми таълимии моро нишон диҳад. Дар марҳилаи мазкур, мо таҳлили такрориро бо истифодаи тамоми усулҳои ташхисии дар озмоиши муқарраркунанда истифодашуда анҷом додем. Ҳангоми гузаронидани он натиҷаҳои таҳқиқоти муқарраркунанда ва ташаққулдиҳанда, яъне паст намудани дараҷаи стресс, рушди дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс бодикқат санчида, таҳлил карда шуданд. Муқоисаи натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда бо озмоиши назоратӣ нишон дод, ки қариб дар ҳама нишондиҳандаҳои ташхисшаванда тағйироти ҷиддӣ ба амал омадааст.

Бояд гуфт, ки курси махсус танҳо барои донишҷӯёни ихтисоси психология гузаронида шуд. Аз ин рӯ, мо донишҷӯёни ихтисоси психологияро ба гурӯҳи озмоишӣ ва донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоиро ба гурӯҳи назоратӣ ҷудо намудем.

Тағйироти назаррас дар паст намудани дараҷаи стресс дар ҷадвали 17 ба таври равшан нишон дода шудааст.

#### **Ҷадвали 17**

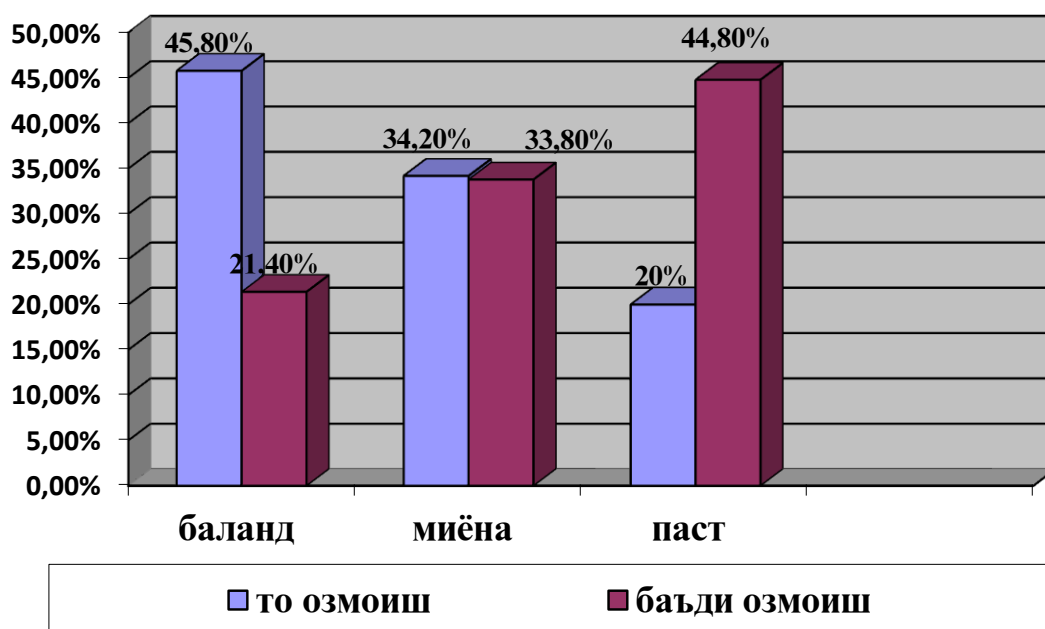
##### **Нишондоди дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25” (то ва баъд аз озмоиш)**

Озмудаша- вандагон	Микдори озмудаша- вандагон	Нишондиҳандаи интегралӣ фишори психикӣ					
		баланд		миёна		паст	
		То	Баъд	То	Баъд	То	Баъд

Психология	120	45,8%	21,4%	34,2%	33,8%	20%	44,8%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	47,5%	46,9%	31,3%	32,4%	21,2%	20,7%
Умумӣ	238	46,7%	34,1%	32,8%	33,1%	20,5%	32,8%

Аз ҷиҳати оморӣ баъзе нишондиҳандаҳои дараҷаи стресси донишҷӯён ба таври назаррас паст шудаанд. Ҳамин тавр, таҳлили дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути истифодаи усули “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25” то ва баъд аз гузаронидани машғулиятҳои курси махсус натиҷаҳои зеринро нишон дод. Дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондиҳандаи дараҷаи баланди стресс пеш аз озмоиш 45,8% буда, баъд аз он ба 21,4% поён рафтааст; дараҷаи миёнаи стресс пеш аз курси махсус 34,2% ва пас аз он 33,8 %-ро нишон дод; дараҷаи пастии стресс пеш аз озмоиш 20% ва пас аз он 44,8% аст. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ тағйироти ҷиддӣ ба назар нарасид, зеро бо онҳо курси махсус гузаронида нашудааст.

Маълумоти ҷамъбасти донишҷӯёни ихтисоси психология дар шакли диаграммаи 11 оварда шудааст.



**Диаграммаи 11. Нишондоди дараҷаи стресси донишҷӯёни ихтисоси психология (то ва баъди озмоиш)**

Ҳамин тавр, дар диаграммаи 11 ба таври мушаххас нишон дода шудааст, ки агар дараҷаи баланди стресс то озмоиши ташаккулдиҳанда дар

45,8%-и донишҷӯёни ихтисоси психология ошкор шуда бошад, пас аз озмоиш то 21,4% он кохиш ёфт; нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи стресс пеш аз озмоиш 34,2% ва пас аз он 33,8 % буда, нишондиҳандаи дараҷаи паст аз 20%-и пеш аз озмоиш ба 44,8%-и баъд аз озмоиш боло рафт. Ин маълумотҳо аз имкониятҳои усулҳои арт-терапия дар самти кохиш додани дараҷаи стресс шаҳодат медиҳанд.

Сипас, бо истифода аз усули А.О. Прохоров мо дараҷаи худназораткунии донишҷӯёнро дар вазъиятҳои стрессовар пас аз гузаронидани курси махсус такроран мавриди таҳқиқ қарор додем (Замимаи 2.).

Нишондоди таҳқиқи дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовари донишҷӯёни ду ихтисос баъди озмоиши ташаккулдиҳанда ба таври мушаххас дар ҷадвали 18 нишон дода шудааст.

#### Ҷадвали 18

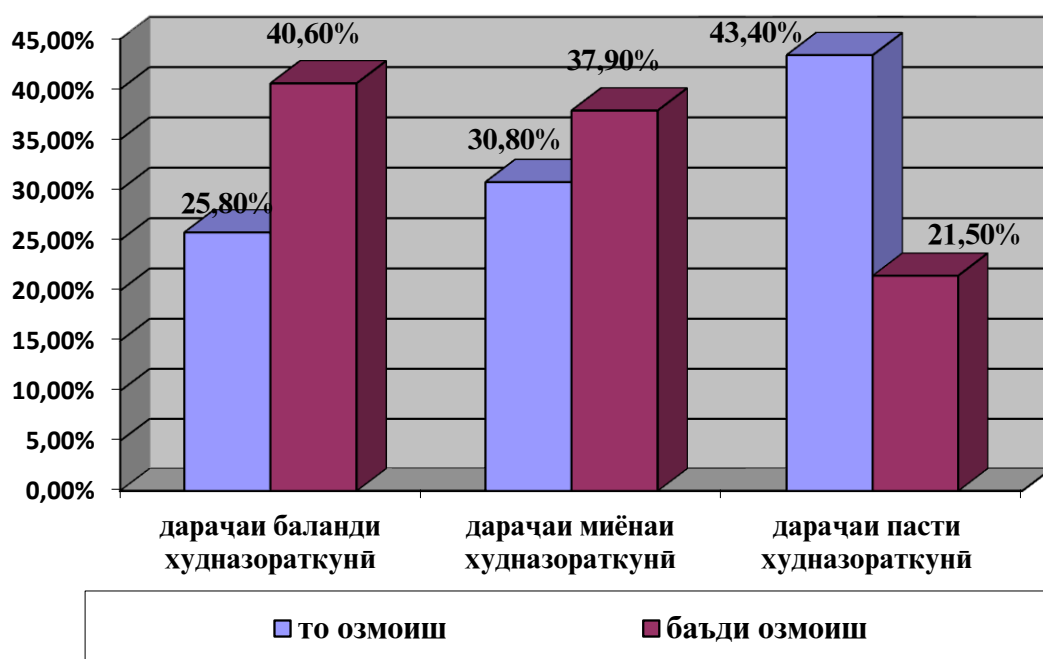
### Нишондоди дараҷаи худназораткунии донишҷӯён дар вазъиятҳои стрессовар тавассути истифодаи усули А.О. Прохоров (то ва баъд озмоиш)

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Дараҷаи идоракунии дар вазъиятҳои стрессовар					
		Дараҷаи баланди худназораткунӣ		Дараҷаи миёнаи худназораткунӣ		Дараҷаи пасти худназораткунӣ	
		То	Баъд	То	Баъд	То	Баъд
Психология	120	25,8%	40,6%	30,8%	37,9%	43,4%	21,5%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	24,6%	25,2%	29,6%	31%	45,8%	43,8%
Умумӣ	238	25,2%	32,9%	30,3%	34,5	44,5%	32,6%

Барои тасдиқи дурустии фарзияи пешниҳодкарда, мо дараҷаи худназораткунии донишҷӯёнро дар вазъиятҳои стрессовар тавассути истифодаи усули А.О. Прохоров дубора таҳқиқ кардем. Ҳамин тавр, озмоиш натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди худназораткунӣ аз 25,8%-и пеш аз озмоиш то ба 40,6%-и баъд аз он боло рафт. Нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи худназораткунӣ то

озмоиш 30,8% буда, баъди он ба 37,9% боло рафт. Дарачаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар аз 43,4%-и пеш аз озмоиш то 21,5%-и баъд аз он коҳиш ёфт. Бояд гуфт, ки дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ба таври назаррас рушд накардааст.

Нишондиҳандаҳои дараҷаи худназораткунии донишҷӯёни ихтисоси психология дар вазъиятҳои стрессовар аз рӯи усули А.О. Прохоров пеш аз ва баъд аз озмоиши ташаккулдиҳанда дар диаграммаи №12 нишон дода шудаанд.



**Диаграммаи 12. Нишондоди дараҷаи худназораткунии донишҷӯён дар вазъиятҳои стрессовар тавассути истифодаи усули А.О. Прохоров то ва баъд аз озмоиш**

Таҳлили ташхиси назоратӣ нишон дод, ки дараҷаи баландтарини худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар дар донишҷӯёни ихтисоси психология (40,6%) мушоҳида мешавад. Дар диаграммаи 12 фарқиятҳои дараҷаи худназораткунии донишҷӯёни ихтисосҳои психология ва таҳсилоти ибтидоӣ дар вазъиятҳои стрессовар аз рӯи усули А.О. Прохоров то ва баъди озмоиши ташаккулдиҳанда нишон дода шудааст. Шумораи донишҷӯёни дорои дараҷаи баланд ва миёнаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар

ба таври назаррас афзоиш ёфта, мутаносибан шумораи донишҷӯёни дорои дараҷаи паст коҳиш ёфт.

Аз натиҷаҳои озмоиши назоратӣ бармеояд, ки яке аз воситаҳои самараноки мубориза бо стресси донишҷӯён, ин дар пайваста ташкил кардани машғулиятҳо вобаста ба фаъолияти бадеӣ алоқаманд мебошад.

Сипас, барои муайян кардани дараҷаи устувории шахс ба стресс, усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиковро бори дигар мавриди истифода қарор додем.

Натиҷаҳои таҳқиқи дараҷаи устувории шахс ба стресс дар донишҷӯёни ду ихтисос ба таври мушаххас дар ҷадвали 19 нишон дода шудааст.

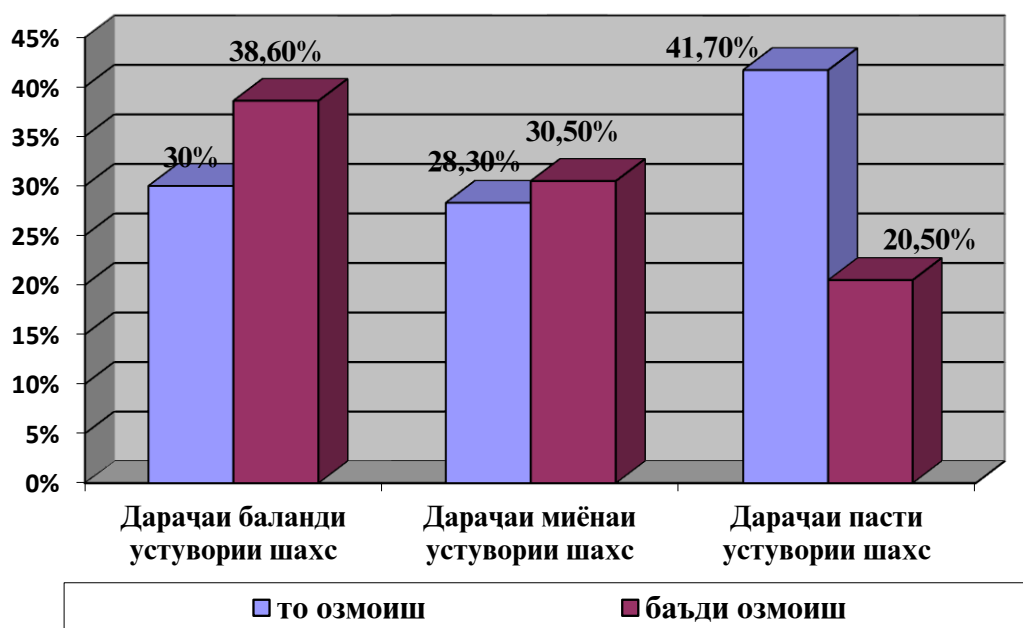
### Ҷадвали 19

#### Нишондоди дараҷаи устувории шахс ба стресс тавассути усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков (то ва баъди озмоиш)

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Дараҷаи устувории шахс ба стресс					
		Дараҷаи баланди устувории шахс		Дараҷаи миёнаи устувории шахс		Дараҷаи пасти устувории шахс	
		То	Баъд	То	Баъд	То	Баъд
Психология	120	30%	38,6%	28,3%	40,9%	41,7%	20,5%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	28%	28,4%	30,5%	31%	41,5%	40,6%
Умумӣ	238	29%	33,5%	29,4%	36%	41,6%	30,5%

Таҳлили натиҷаҳои дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс тавассути истифодаи усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков баъди озмоиши ташаккулдиҳанда натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондиҳандаи дараҷаи баланди устувории шахс ба стресс аз 30%-и пеш аз озмоиш то 38,6%-и баъди он рушд ёфт; нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи устувории шахс ба стресс то озмоиш 28,3% буда, баъди он ба 40,9% расид; нишондиҳандаи дараҷаи пасти устувории шахс ба стресс аз 41,7% ба 20,5% коҳиш ёфт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ бошад, дараҷаи устувории шахс ба стресс рушд наёфтааст.

Натиҷаҳои дараҷаи устувории донишҷӯёни ихтисоси психология ба стресс аз рӯи усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков то ва баъд аз озмоиш дар диаграммаи 13 ба таври мушаххас нишон дода шудааст.



**Диаграммаи 13. Натиҷаҳои дараҷаи устувории донишҷӯёни ихтисоси психология ба стресс аз рӯи усули А.М. В. Киршева ва Н.В. Рябчиков то ва баъд аз озмоиш**

Дар диаграмма ба таври аёнӣ нишон дода шудааст, ки шумораи донишҷӯёни дорои дараҷаи баланд ва миёнаи устуворӣ ба стресс ба таври назаррас афзоиш ёфтааст, яъне дараҷаи баланди устуворӣ ба стресс то озмоиш 30% буда, баъд аз он ба 38,6% расидааст, дараҷаи миёнаи устувории донишҷӯён ба стресс аз 28,3%-и то озмоиш ба 40,9%-и баъд аз он боло рафтааст, ташкил намуд. Мутаносибан шумораи донишҷӯёни дорои дараҷаи паст аз 41,7%-и то озмоиш ба 20,5%-и баъд аз озмоиш коҳиш ёфт.

Ҳамин тариқ, маълумоти аз рӯи “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”, усулҳои А.О. Прохоров, М.В. Киршева, Н.В. Рябчиков бадастovarда аз он шаҳодат медиҳанд, ки арт-терапия ҷиҳати паст кардани дараҷаи стресс, рушди дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, баланд бардоштани дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс таъсири мусбат мерасонад. Натиҷаҳои бадастovarдаи мо дар муҳлати маҳдуди кор бо



озмудашавандагон ба даст оварда шудаанд. Мо боварӣ дорем, ки бо захираи кофии вақт натиҷаҳои баландтарро ба даст овардан мумкин аст.

Ҷадвали 20

**Таҳлили муқоисавии натиҷаҳои аз донишҷӯён бо истифода аз методикаи “Стратегияи бартарарнамоии стресс” бадастомада (N=238)**

№	Унсурҳо	Гуруҳҳо	То омӯзиш		Пас аз омӯзиш		Тафриқа	
			М	S	М	S	T	P
1.	Ҳалли мушкилот	Гуруҳи озмоишӣ (n=90)	15,2	1,9	18,1	2,1	-2,3	0,05
		Гуруҳи назоратӣ (n=148)	16,3	2,0	16,6	1,3	-1,0	0,20
2.	Ҷустуҷӯии кӯмаки иҷтимоӣ	Гуруҳи озмоишӣ (n=90)	16,9	1,3	18,7	1,4	-2,6	0,05
		Гуруҳи назоратӣ (n=148)	17,1	1,3	17,4	1,2	-1,1	0,19
3.	Канораҷӯӣ аз мушкилот	Гуруҳи озмоишӣ (n=90)	18,2	3,1	15,1	3,0	-2,2	0,05
		Гуруҳи назоратӣ (n=148)	17,7	1,5	17,2	1,4	-1,2	0,14

Натиҷаҳои, ки бо истифода аз методикаи “Стратегияи бартарарнамоии стресс” дар донишҷӯён пас аз азхудкунии барномаҳои рушдиҳандаи мо ба даст оварда шудаанд, дар ҳама омилҳо фарқиатҳои назаррасро нишон доданд. Аз ҷумла дар омил “ҳалли мушкилот” ( $t = -2,3$ ;  $p < 0,05$ ), дар асоси тафовутҳои омӯри муайян карда шуд, ки пас аз озмоиши ташаккулдиҳанда саъю кӯшиши донишҷӯён ба ҳалли мушкилот афзоиш ёфтааст, зеро супоришҳои дар барномаи таълим пешниҳодшуда ба таври мақсадноку ҳадафрас истифода шуда, донишҷӯён хулосаҳои зарурӣ бароварданд ва дар онҳо малакаҳои ҳалли мушкилот дар вазъиятҳои стрессовар инкишоф ёфтанд.

Тағйироти назаррас дар омил “ҷустуҷӯии кӯмаки иҷтимоӣ” низ мушоҳида шуд ( $t = -2,6$ ;  $p < 0,05$ ). Дар асоси таҳлили ин вазъият метавон гуфт, ки дар вазъияти стрессовар ба касе бовар кардану ба дастгирии касе таъя кардан хуб аст, аммо бо назардошти он, ки вазъияти стрессовар метавонад

бартараф карда нашавад чун ин “касе” аз уҳдаи бартараф кардани он набарояд, албатта ин метод он қадар самарабахш нест. Ба хоџири то андозае коҳиш додани стратегияи “канораҷӯӣ аз мушкилот” дар байни донишҷӯён, мо кӯшиш кардем, ки стратегияи “ҷустуҷӯӣ кӯмаки иҷтимоӣ”-иро дар онҳо тақвият бахшем.

Дар стратегияи “канорагирӣ аз мушкилот” ( $t=-2,2$ ;  $p<0,05$ ) низ тағйироти назаррас мушоҳида шуд. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки саъю кӯшиши мо дар самти инкишоф додани қобилияти донишҷӯён барои ба таври созанда татбиқ намудани усулҳои гуногуни ҳалли мушкилот самараи хуб бахшид. Метавон хулоса кард, ки дар озмудашавандаҳои мо зехни эмотсионалӣ ва маҳорати таҳлили вазъиятҳои ҳаёти то андозае тағйир ёфтааст.

Баъдан, барои муайян кардани дигаргунии ҳолати эмотсионалии донишҷӯён баъд аз озмоиши ташаккулдиҳанда такроран тести лоиҳавии “Дарахт” -ро мавриди истифода қарор додем.

Натиҷаҳои таҳлили ҳолати эмотсионалии донишҷӯёни ҳар ду ихтисос то ва баъд аз озмоиш ба таври мушаххас дар ҷадвали 21 нишон дода шудааст.

### Ҷадвали 21

#### Натиҷаҳои таҳлили ҳолати эмотсионалии донишҷӯён тавассути истифодаи усули лоиҳавии “Дарахт”

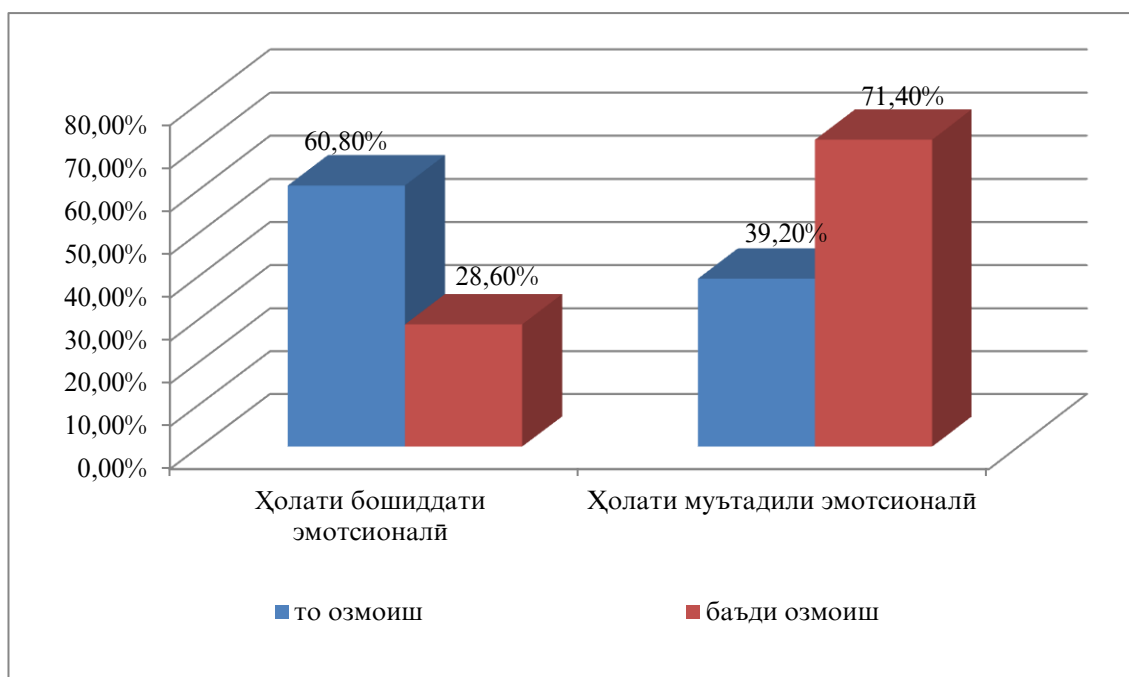
Ихтисосҳо	Миқдори Донишҷӯён	Ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯён			
		А. Ҳолати бошиддати эмотсионалӣ дошта		Б. Ҳолати муътадили эмотсионалӣ дошта	
		То	Баъд	То	Баъд
Психология	120	60,8%	28,6%	39,2%	71,4%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	64,4%	62,7%	35,6%	37,3%
Умумӣ	238	62,6%	45,6%	37,4%	54,3%

Дар натиҷаи таҳқиқоти гузаронидашуда нишондодҳои ба даст оварда шуданд, ки самаранокии барномаро нишон медиҳанд. Дар донишҷӯёни ихтисоси психология ҳолати бошиддати эмотсионалӣ пеш аз озмоиш 60,8% буда, баъди он то ба 28,6% коҳиш ёфтааст. Ҳолати муътадили эмотсионалӣ

дар донишчӯён аз 39,2% -и то озмоиш то 71,4%-и баъд аз он зиёд шудааст. Ҳамзамон, ҳолати психоэмотсионалии донишчӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ тағйир наёфтааст.

Аз натиҷаҳои боло бармеояд, ки арт-терапия, усул ва амалкардҳои он тавачҷухро ба ҳиссиёт афзоиш медиҳад, барои худифоданамой ва худвоқеиятбахшӣ имконият фароҳам оварда, барои ба даст овардани мувозинати эмотсионалӣ кӯмак мекунад, инчунин метавонад ба донишчӯён барои ҳалли мушкилот ва ба эътидол овардани ҳолати худ ёрӣ расонад.

Натиҷаҳои ҳолати эмотсионалии донишчӯёни ихтисоси психология аз рӯи усули лоиҳавии “Дарахт” то ва баъд аз озмоиш дар диаграммаи 14 нишон дода шудаанд.



**Диаграммаи 14. Натиҷаҳои ташҳиси ҳолати эмотсионалии донишчӯён тавассути истифодаи усули лоиҳавии “Дарахт” то ва баъди озмоиш**

Дар донишчӯёни ихтисоси психология пас аз гузаштан аз курси махсус тағйиротҳои назаррас ба чашм мерасад. Аз ин бармеояд, ки машғулиятҳои арт-терапия метавонанд барои нигоҳдорӣ ва таҳкими устувории эмотсионалии донишчӯён мусоидат кунанд. Асоси ин машғулиятҳоро амалияи бадеӣ ташкил медиҳад, ки дар рафти он донишчӯ ба фаъолияти эҷодӣ ҷалб карда мешавад.

Сипас, чихати муайян кардани қобилияти донишчӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид, инчунин захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тести лоиҳавии “Одам дар зери борон” баъд аз озмоиши ташаккулдиҳанда такроран гузаронида шуд.

Натиҷаҳои ташҳиси қобилияти донишчӯёни ҳар ду ихтисос барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо то ва баъд аз озмоиш дар ҷадвали 22 нишон дода шудааст.

## Ҷадвали 22

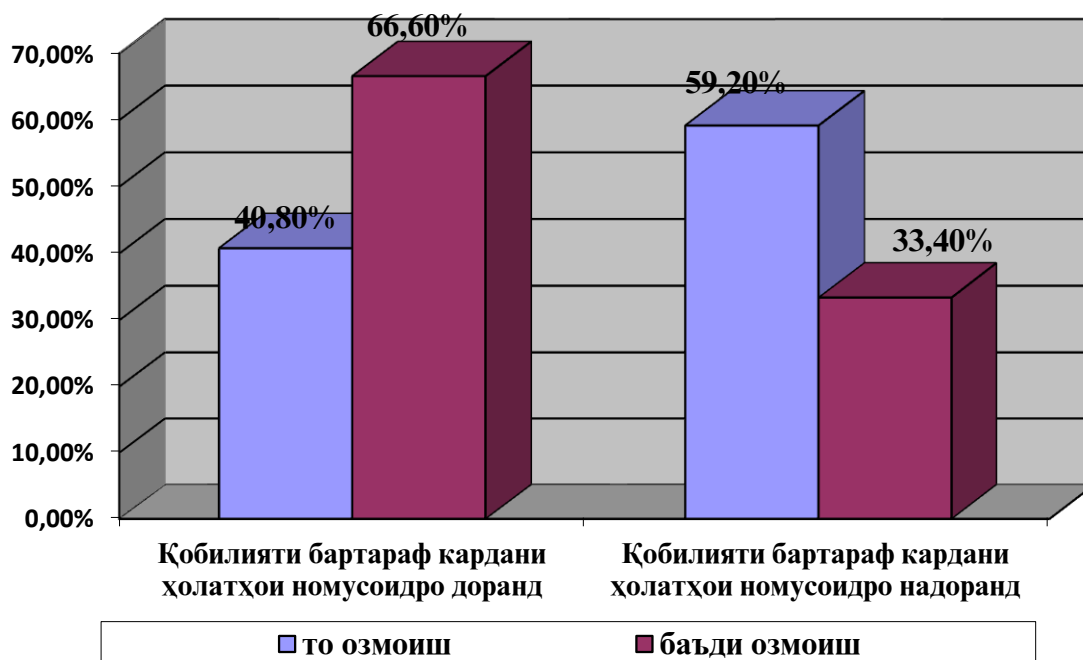
### Натиҷаҳои ташҳиси қобилияти донишчӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо тавассути истифодаи усули лоиҳавии «Одам дар зери борон» то ва баъд аз озмоиш

Ихтисосҳо	Миқдори донишчӯён	Қобилияти донишчӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо			
		Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид доранд		Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоидро надоранд	
		То	Баъд	То	Баъд
Психология	120	40,8%	66,6%	59,2%	33,4%
Таҳсилоти ибтидоӣ	118	38,1%	39,4%	61,9%	60,6%
Умумӣ	238	39,5%	53%	60,5%	47% %

Таҳлили натиҷаҳои дараҷаи устувории донишчӯён ба стресс тавассути истифодаи усули лоиҳавии “Одам дар зери борон” баъд аз озмоиш натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишчӯёни ихтисоси психология нишондоди қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо пеш аз озмоиш 40,8%, буда, баъди он то ба 66,6% рушд ёфт. Нишондоди озмудашавандаҳои қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳоро надошта, 59,2%-и то озмоиш ба 33,4%-и баъд аз он коҳиш ёфт. Дар донишчӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо дигаргун нашудааст.

Нишондоди таҳқиқи қобилияти донишчӯён барои бартараф кардани

ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо тавассути усули лоихавии “Одам дар зери борон” то ва баъд аз озмоиш дар диаграммаи 15 оварда шудааст.



**Диаграммаи 15. Натиҷаҳои қобилияти донишҷӯёни ихтисоси психология барои баргараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо то ва баъд аз озмоиш**

Натиҷаҳои ташҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ дар донишҷӯёни ҳар ду ихтисос то ва баъд аз озмоиш ба таври мушаххас дар ҷадвали 23 нишон дода шудааст.

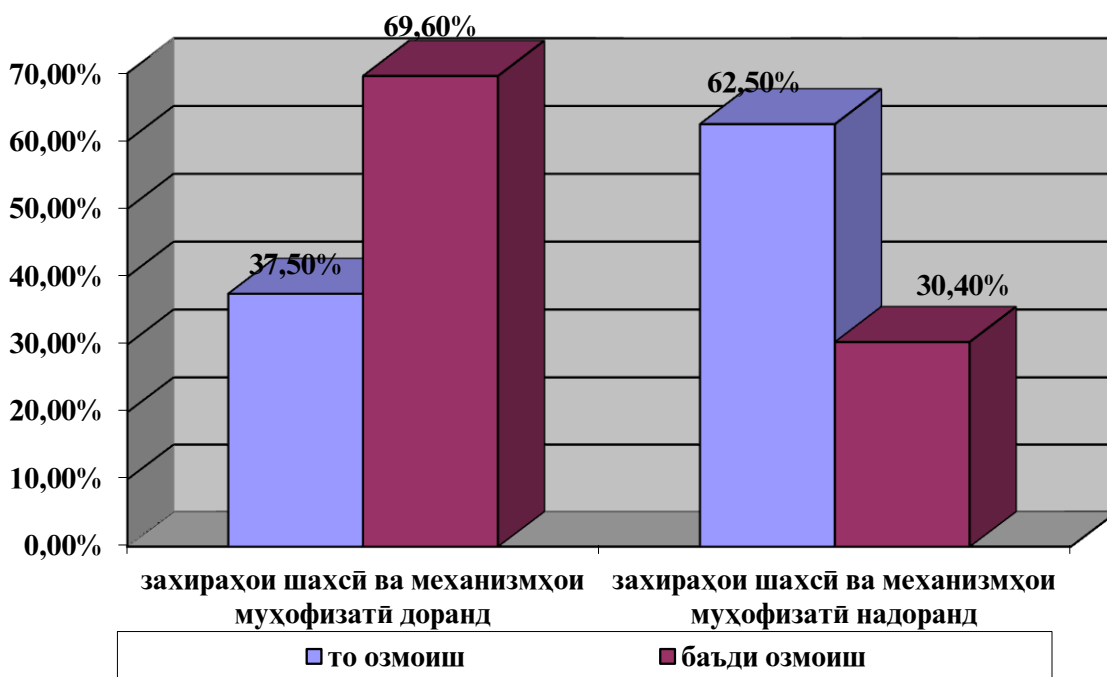
### Ҷадвали 23

**Натиҷаҳои ташҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоихавии “Одам дар зери борон” то ва баъд аз озмоиш**

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён			
		захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ доранд		захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ надоранд	
		То	Баъд	То	Баъд
Психология	120	37,5%	69,6%	62,5%	30,4%

Таҳсилоти ибтидоӣ	118	34,7%	35,4%	65,3%	64,6%
Умумӣ	238	36,1%	52,5%	63,9%	47,5%

Нишондоди таҳқиқи захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯёни ихтисоси психология тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерӣ борон” дар шакли диаграмма (Диаграммаи 16) нишон дода шудааст.



**Диаграммаи 16. Натиҷаҳои таҳлили захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерӣ борон” то ва баъди озмоиш**

Таҳлили захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерӣ борон” чунин натиҷаҳоро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондиҳандаи мавҷудияти захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ пеш аз озмоиш 37,5% буда, баъди он то ба 69,6% рушд кардааст; нишондиҳандаи мавҷуд набудани захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ то озмоиш 62,5% буда, баъди он то 30,4% коҳиш ёфтааст. Нишондиҳандаҳои донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ оид ба захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ то ва баъд аз озмоиш тағйир наёфтаанд.

## Хулосаи боби дуюм

Масъалаҳои назариявии ҳолати стресс ва рушди устувори ба стресс дар донишҷӯён бо истифода аз усулҳои арт-терапия таҳлил карда, мо қисми эмпирикии таҳқиқотро ба се марҳилаи бо ҳам алоқаманд тақсим кардем. Озмоиш марҳилаҳои муқарраркунанда, ташаккулдиҳанда ва назорати дар бар гирифт. Дар таҳқиқот 120 донишҷӯёни ихтисоси психологияи факултети психология ва таҳсилоти томактабӣ, 118 нафар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоии факултети таҳсилоти ибтидоӣ ва педагогикаи махсуси МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” иштирок намуданд. Ба таври умум, дар таҳқиқот 238 нафар донишҷӯёни курсҳои 1-4 иштирок карданд.

Дар рафти таҳқиқот аз методи “Тести стресси таълимии Ю.В. Шербатих”, “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”, усули “Ташхиси ҳолати стресс” (А.О. Прохоров), “Тест барои муайян кардани устувори шахс ба стресс” (М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков) ва тестҳои лоиҳавии “Дарахт” ва “Одам дар зери борон” истифода шуданд.

Тавассути истифодаи усулҳои дар боло зикршуда, дараҷаи стресс, дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, дараҷаи устувори донишҷӯён ба стресс маврид таҳқиқ қарор гирифт, ки дар бештари донишҷӯён дараҷаи баланди стресс, дараҷаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс ошкор карда шуд. Ҳамзамон, дар раванди кори илмӣ-таҳқиқотӣ тавассути методҳои лоиҳавӣ ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо, инчунин захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён мавриди омӯзиш қарор дода шуд.

Қисми дуюми таҳқиқот аз озмоиш оид ба ташхис ва ислоҳномаии стресси донишҷӯён тавассути арт-терапия иборат буд. Барои ислоҳномаии психологии ҳолати стрессии шахс, мо барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳномаии психологии ҳолатҳои стрессии шахс”-ро

хамчун воситаи ислохнамоии ҳолати стрессии шахс таҳия ва татбиқ намуда, самаранокии барномаи мазкурро мавриди санчиш қарор додем.

Ташхиси дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25 то ва баъд аз курси махсус натиҷаҳои зеринро нишон доданд. Дар донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди стресс пеш аз озмоиш 45,8% буда, баъд аз он то 21,4% коҳиш ёфт; дараҷаи миёна пеш аз озмоиш 34,2% ва пас аз он 33,8 % мебошад; дараҷаи паст бошад аз 20%-и пеш аз озмоиш то 44,8%-и пас аз он боло рафт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ тағйироти ҷиддӣ ба назар нарасид, зеро бо онҳо курси махсус гузаронида нашудааст.

Тавассути усули А.О. Прохоров дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди худназораткунӣ аз 25,8%-и пеш аз озмоиш то ба 40,6%-и баъд аз он боло рафт. Нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи худназораткунӣ то озмоиш 30,8% буда, баъди он ба 37,9% боло рафт. Дараҷаи паст худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар аз 43,4%-и пеш аз озмоиш то 21,5%-и баъд аз он коҳиш ёфт. Бояд гуфт, ки дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ба таври назаррас рушд накардааст.

Таҳлили натиҷаҳои дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс тавассути истифодаи усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков баъди озмоиш натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондиҳандаи дараҷаи баланди устувории шахс ба стресс аз 30%-и пеш аз озмоиш то 38,6%-и баъди он рушд ёфт; нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи устувории шахс ба стресс то озмоиш 28,3% буда, баъди он ба 40,9% расид; нишондиҳандаи дараҷаи паст устувории шахс ба стресс аз 41,7% ба 20,5% коҳиш ёфт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ бошад, дараҷаи устувории шахс ба стресс рушд наёфтааст.

Натиҷаҳои ташхиси ҳолати эмотсионалии донишҷӯён тавассути истифодаи усули лоиҳавии “Дарахт” баъди озмоиш натиҷаҳои зеринро



нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология ҳолати бошиддати эмотсионалӣ пеш аз озмоиш 60,8% буда, баъди он то ба 28,6% коҳиш ёфтааст. Ҳолати муътадили эмотсионалӣ дар донишҷӯён аз 39,2% -и то озмоиш то 71,4%-и баъд аз он зиёд шудааст. Ҳамзамон, ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ тағйир наёфтааст.

Натиҷаҳои ташҳиси қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерин борон” то ва баъди озмоиш натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо пеш аз озмоиш 40,8% ва баъди он то ба 66,6% рушд ёфт. Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳоро надоранд, ки то озмоиш 59,2% ва баъди он ба 33,4% коҳиш ёфт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо дигаргун нашудааст.

Натиҷаҳои ташҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерин борон” то ва баъди озмоиш натиҷаҳои зеринро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондиҳандаи мавҷудияти захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ пеш аз озмоиш 37,5% буда, баъди он то ба 69,6% рушд кардааст; нишондиҳандаи мавҷуд набудани захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ то озмоиш 62,5% буда, баъди он то 30,4% коҳиш ёфтааст. Донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ то ва баъд аз озмоиш тағйир наёфтааст.

## ХУЛОСАИ УМУМӢ

Дар асарҳои муаллифони ватанӣ ва хориҷӣ нишон дода шудааст, ки паҳншавии стресс ба инсоният таҳдиди воқеӣ дорад. Агар стрессҳо зуд-зуд ба амал оянд, давомдор бошанд, он гоҳ, на танҳо ба ҳолати психикӣ, балки ба солимии ҷисмонии инсон низ таъсири манфӣ мерасонанд.

Фаъолияти таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ яке аз равандҳои пуршиддати зеҳнӣ ва эмотсионалӣ мебошад. Бо дарназардошти аҳаммияти ҳуди вазъияти омӯзиш ва унсурҳои алоҳидаи он, гирифтани маълумоти олии барои аксари донишҷӯён стрессовар аст. Аз рӯзҳои аввали ҳаёти донишҷӯӣ сар карда, стресс дар ин ё он дараҷа пайваста донишҷӯро ҳамроҳӣ мекунад, зеро он ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти ҳаррӯзаи ӯ мебошад. Айни замон, дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳолати стресси донишҷӯён ва рушди устуворӣ ба стресс дар фаъолияти таълимӣ ҳанӯз ба таври кофӣ омӯхта нашудааст ва мушкилот дар он аст, ки самаранокии фаъолияти донишҷӯ аз таъсири стресс дар шароити санҷиши дониш коҳиш меёбад.

Стресси таълимӣ аз шароити муносири таълим ба вучуд меояд, ки дар он омӯзгорони донишгоҳ нисбат ба инкишофи зеҳнӣ ва психикии донишҷӯён талаботи баланд мегузоранд. Муҳаққиқон бар он назаранд, ки стресси донишҷӯён аз сабаби сарбории зиёди ахборӣ ва надоштани қобилияти банизомдарории донишҳои дар давоми нимсола азхудкарда инкишоф ёфта, боиси вайрон шудани речаи қор ва истироҳат мегарданд.

Таҳқиқоти назариявӣ ба мо имкон медиҳанд, ки доир ба нақши назарраси изтиробии шахсӣ, ки ба пайдоиш ва инкишофи стрессҳои таълимӣ дар давраи сессия боис мегарданд, сухан ронем.

Ҳамин тариқ, мувофиқи мақсад ва вазифаҳои таҳқиқи мазмун ва ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс ҳулосаҳои зерин таҳия шудаанд, ки ифодакунандаи дурустии фарзияҳои гузошташуда мебошанд:

1. Исбот шудааст, ки дараҷаи стресси шахс аз хусусиятҳои инфиродии ӯ вобаста аст. Машғулиятҳои арт-терапия ба мо имкон дод, ки дараҷаи стресси донишҷӯёнро коҳиш дода, устувориро ба он баланд бардорем.

Дараҷаи баланди стресс ва устувории донишҷӯён бештар аз хусусиятҳои онҳо вобаста аст [1-М; 3-М; 4-М; 20-М].

2. Муқаррар шудааст, ки дараҷаи стресси таълимии донишҷӯён тавассути усулҳои арт-терапия ислоҳ карда мешавад. Таъхиси дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25 то ва баъд аз таъсири арт-терапия натиҷаҳои зеринро нишон доданд: дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондоди дараҷаи баланди стресс пеш аз озмоиш 45,8% буда, баъд аз он ба 21,4% паст карда шуд [2-М; 6-М; 7-М].

3. Нишон дода шудааст, ки системаи усулҳои самараноки ислоҳкунии психологӣ, ки аз ҷиҳати илмӣ асоснок ва дар озмоиш санҷида шудаанд, на танҳо барои бартарафнамоии стресс, балки пешгиринамоии психологӣ онро таъмин карда, солимии психикӣ ва ҷисмонии донишҷӯёнро нигоҳ медоранд ва ба самаранокии фаъолияти таълимии онҳо мусоидат мекунанд [9-М; 11-М; 12-М; 13-М].

Ҳамин тавр, таҳқиқоти мо имкон дод, ки дар асоси *вазифаҳои* гузошташуда, хулосаҳои зеринро таҳия ва пешниҳод намоем:

1. Барои амалӣ намудани вазифаи аввалини таҳқиқоти худ мо таҳлили назариявӣ ва методологии масъалаи асосии омӯзиши стрессро дар психология, физиология, фалсафа ва педагогика анҷом додем. Стресс ҳолати бошиддат ва дарозмуддати психикиро ифода мекунад, ки донишҷӯён ҳангоми дучор шудан ба сарбории зиёди эмотсионалӣ ба он гирифтور мешаванд. Стресс фаъолияти донишҷӯёнро ҳалалдор карда, ба рафтори муқаррарии онҳо таъсир мерасонад [4-М; 20-М].

2. Ҷиҳати амалӣ намудани вазифаи дууми таҳқиқот, мо стресси донишҷӯёнро аз нуқтаи назари педагогӣ-психологӣ мавриди омӯзиш ва таҳқиқ қарор додем. Мушкилии донишҷӯён дар он аст, ки ҳангоми таҳсил аз рӯи низоми нави таълим, бисёр вақт ба ҳолати бошиддати психикӣ, изтироб ва сарбории фикрӣ дучор мешаванд [1-М; 3-М].

3. Дар рафти ҳалли вазифаи сеюм мо моҳият ва мазмуни арт-терапияро дар психотерапия мавриди омӯзиш ва таҳқиқ қарор додем. Арт-терапияро

ҳамчун як шакли махсуси психотерапия тавассути санъати визуалӣ баррасӣ намудем ва чунин намудҳои онро таснифот кардем:

- изотерапия (таъсири таъбаоти тавассути санъати тасвирӣ: расмкашӣ, моделсозӣ, ҳунармандӣ ва ғ.);
- библиотерапия (таъсири таъбатии мутолиа);
- имаготерапия (таъсири таъбаоти тавассути образ, театрқунонӣ);
- музикитерапия (таъсири таъбаоти тавассути дарки музикӣ);
- терапияи овозӣ (таъбат бо сурудқунонӣ);
- кинезитерапия (рақсдармонӣ, дармонбахшӣ тавассути сурудқунонии дастаҷамъона, усули ислоҳнамоя, яъне таъсири таъбатии ҳаракатҳо) ва ғайра [7-М; 8-М; 12-М; 13-М].

4. Дар рафти ҳалли вазифаи чорум мо арт-терапияро ҳамчун воситаи ислоҳнамояи ҳолатҳои стресси шахс таҳқиқ намудем. Ҳанӯз аз замони қадим таъсири муқабати эмотсионалие, ки фаъолияти эҷодӣ расонида, таваҷҷӯҳи одамонро ба худ ҷалб кардааст. Мафҳуми арт-терапия (терапия бо воситаи санъат) ҳамчун тарзи худифоданамояи озоди шахс пешниҳод шудааст. Арт-терапия усули расонидани ёрии психологӣ мебошад, ки дар он асарҳои санъат ё ҳуди раванди эҷодии онҳо ҳамчун як навъ омили таъбаоти барои интиқол додани эмотсия ва ҳиссиёт истифода мешавад. Арт-терапия як шакли экспрессивии терапия аст, ки маводи бадеиро барои ташҳис ва ислоҳнамоя бо мақсади баргараф намудани стресс, коҳиш додани мушкилоти қисмонӣ ва психологӣ истифода мебарад [5-М; 14-М; 18-М].

5. Барои амалӣ намудани вазифаи панҷум, яъне омӯзиши стресси донишҷӯён мо усулҳои ташҳиси стрессро ҳамчун намудем. Дар рафти таҳқиқот усулҳои таҳқиқи дараҷаи ҳолатҳои стресс, аз ҷумла тести “Стресси таълимӣ”-и Ю.В. Шербатих, “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”, “Ташҳиси ҳолати стресс” А.О. Прохоров, “Тест барои муайян кардани устувории шахс ба стресс” (М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков), Методикаи «Нишондиҳандаи копинг-стратегия»-и Д. Амирхон, Методикаи «Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс,

М.И. Паркер) ва тестҳои лоихавии “Дарахт” ва “Одам дар зерини борон”-ро мавриди истифода қарор додем [2-М; 5-М; 9-М; 16-М].

6. Таҳқиқ ва муқоисаи зоҳиршавии стресси таълимӣ, хусусиятҳои психоэмотсионалии донишҷӯёни дорои дараҷаҳои гуногуни стресс муайян карда шуд. Омилҳои нисбатан муҳим дар зоҳиршавии стресси донишҷӯён ин пеш аз ҳама, эҳсоси доимии норасоии вақт (5,9 ҳол), дараҷаи баланди парешонхотирӣ, мутамарказияти сусти диққат (5,8 ҳол), ҳисси нотагонӣ, ноқобилӣ ба ҳалли мушкилот (5,8 ҳол), дарди сар (5,7 ҳол), кайфияти бад, депрессия (5,7 ҳол), ҳоби бад (5,2 ҳол) ва нотагонӣ дар ҳалос шудан аз фикрҳои бегона (5,2 ҳол) муайян карда шуд.

Таҳлили натиҷаҳои ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯёни ихтисоси психология нишон дод, ки 60,8% (73 нафар) ҳолати бошиддати эмотсионалӣ доранд, дар 39,2% (47 нафар) ҳолати муътадили эмотсионалӣ муайян карда шуд. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ ҳолати бошиддати эмотсионалӣ дар 64,4% (76 нафар), ҳолати муътадили эмотсионалӣ дар 35,6% (42 нафар), ошкор карда шуд. Умуман, дар донишҷӯёни ду ихтисос ҳолати бошиддати эмотсионалӣ дар 62,6% (149) ва ҳолати муътадили эмотсионалӣ дар 37,4% (89 нафар) муайян карда шуд [2-М; 5-М; 9-М; 16-М].

7. Барои ҳалли вазифаи ҳафтум тавассути усулҳои дар боло зикршуда, дараҷаи стресс, дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс мавриди таҳқиқ қарор гирифт, ки дар бештари донишҷӯён дараҷаи баланди стресс - 46,7% (111 нафар), дараҷаи пасти худидоракунӣ дар вазъиятҳои стрессовар - 44,5% (106) ва дараҷаи пасти устуворӣ ба стресс - 41,6% (99 нафар) ошкор карда шуд [2-М; 5-М; 9-М; 17-М].

8. Барои амалӣ намудани вазифаи ҳаштум барномаи курси муҳсусро таҳти унвони “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таъхис ва ислоҳномаии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” таҳия ва мавриди амал қарор додем, ки барои бартараф кардани ҳолати баланди стресс ва рушди дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, инчунин ташаккули дараҷаи

устувории донишҷӯён ба стресс нигаронида шудааст [14-М; 15-М; 18-М; 19-М].

9. Ҷиҳати ҳал намудани вазифаи нухум дар анҷоми таҳқиқоти эмпирикӣ мо натиҷаҳои бадастомадаро таҳлил кардем. Дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондоди дараҷаи баланди стресс пеш аз озмоиш ба 45,8% баробар буда, баъд аз он ба 21,4% коҳиш ёфт, нишондоди дараҷаи баланди худназораткунӣ пеш аз озмоиш ба 25,8% баробар буд ва баъди он то ба 40,6% рушд дода шуд, инчунин дараҷаи баланди устувории шахс ба стресс пеш аз озмоиш 30% ва баъди он то ба 38,6% ташаккул ёфт. Дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондоди ҳолати бошиддати эмотсионалӣ пеш аз озмоиш 60,8% буда, баъди он то ба 28,6% коҳиш ёфтааст. Нишондоди қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо пеш аз озмоиш 40,8% ва баъди он то ба 66,6% рушд кардааст. Инкишофи захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён то озмоиш 37,5% ва баъди он ба 69,6% расидааст [2-М; 9-М; 15-М; 20-М].

Дар асоси натиҷаҳои бадастомада мо метавонем хулоса барорем, ки барномаи ислоҳнамоӣ бо истифодаи усулҳои арт-терапия ҷиҳати бартараф кардани ҳолати стресс ва рушди дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, инчунин ташаккули дараҷаи устуворӣ ба стресс мусоидат намуда, натиҷаи хубро ноил шудем.

### **Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот**

1. Пажӯҳиши муаммои стресси таълимӣ дар илми ватанӣ ба таври васеъ роҳандозӣ карда шавад, то минбаъд ташҳис ва ислоҳнамоии ин падида дар ҳамаи зинаҳои таҳсилот амалӣ карда шавад.

2. Барои ташҳис ва ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии алоқаманд бо имтиҳонҳо, супоришҳои таълимӣ ва дигар ҷанбаҳои раванди таълим барномаҳои арт-терапевтӣ таҳия карда шаванд. Инчунин барномаҳои арт-терапевтиро бо нақшаи таълимии донишҷӯён мутобиқ намудан лозим аст, то

боиси пайдошавии стресси иловагӣ нагарданд. Барои сессияи имтиҳонӣ чаҳорҷубаи чандири вақтро пешбинӣ намудан муҳим аст.

3. Ташкил намудани машғулиятҳои гурӯҳии арт-терапевтӣ, ки дар онҳо донишҷӯён ба воситаи эҷодиёти якҷоя мушкилот ва таассуроти худро мубодила намуда, бо ин восита дастгирии иҷтимоиро тақвият медиҳанд. Инчунин, усулҳои арт-терапевтиро метавон ба кори хадмоти психологии муассисаҳои таҳсилоти касбӣ ворид намуда, бо ин васила барои тавассути эҷодиёт зоҳир намудани эмотсияҳои худ ба донишҷӯён имкон дод.

4. Таҳияи методикаи тафсири инфиродии кори арт-терапевтӣ, ки хусусиятҳои шахсӣ ва ҳаёти донишҷӯро ба эътибор гирифта, барои дақиқтар ташхис намудани ҳолатҳои стрессӣ имконият медиҳад. Истифодаи арт-терапии барои ташхиси барвақтии стресс, ки дар таҳлили корҳои эҷодии донишҷӯён асос ёфтааст, метавонад барои сари вақт ошкор кардани шахсони ба дастгирии психологӣ ниёздошта ёрӣ расонад.

5. Барномаи инкишофдиҳандаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳномаии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” метавонад дар байни донишҷӯён мавриди истифода қарор гирад. Амалӣ намудани барномаи омӯзиши истифодаи арт-терапия ҳамчун воситаи идоранамоии мустақилонаи стресс ба донишҷӯён барои рушд додани малакаи худтанзимнамоӣ кумак мерасонад.

6. Дар нақшаҳои таълимии ихтисосҳои психологии муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ҳамчун фанни интихобӣ ворид намудани курси махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳномаии психологии ҳолатҳои стрессии шахс”-ро мувофиқи мақсад мешуморем.

7. Барои арзёбии самаранокии арт-терапия дар коҳиш додани шиддати стресси донишҷӯён дар давоми соли таҳсил таҳқиқоти лонгитюдӣ гузаронида шавад. Инчунин барои коҳиш додани шиддати стресс ва баланд бардоштани муттамарказияти диққати донишҷӯён машқҳои кӯтоҳи арт-терапевтӣ (масалан, ҳангоми танаффуси байни дарсҳо) истифода бурда шавад.

8. Ташкил кардани тренингҳо барои психологҳои муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ва психолог-мушовирон бо мақсади омӯзиши истифодаи самараноки арт-терапия ҳангоми кор бо донишҷӯён.

9. Омодасозӣ ва паҳн кардани воситаю дастурҳои таълимӣ доир ба арт-терапия барои донишҷӯёне, ки шавқи истифодаи мустақилонаи ин усулро доранд.

10. Таҳия ва дар фаъолияти психологҳои мактаб амалӣ намудани барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” имкон медиҳад, ки механизми психологии кор дар ин самт фаъол карда шавад.

Дар амал татбиқ намудани ин тавсияҳо имкон медиҳад, ки усули арт-терапия барои беҳсозии ҳолати психологии донишҷӯён ба таври самаранок истифода шавад, ки ин дар навбати худ ба фароҳам овардани фазои мусоиди таълимӣ ва коҳиш додани шиддати стресс дар муҳити донишҷӯён мусоидат мекунад.



**МАЗМУН ВА МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ ДАР  
ИНТИШОРОТИ ЗЕРИН ИНЪИКОС ЁФТАНД:**

**I. Мақолаҳои илмие, ки дар маҷаллаҳои тақризшавандаи бонуфузи  
аз ҷониби КОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсияшуда  
нашр шуданд:**

[1-М]. *Зайтметов Ҳ.А., Ҳоҷибоева Р. М.* Тавсифи педагогӣ-психологии ҳолати стресс дар донишҷӯён [Матн] / Ҳ.А. Зайтметов, **Р.М. Ҳоҷибоева** // Паёми Донишгоҳи омӯзгорӣ. Душанбе: 2024. – №2/20. – С. 122 - 126. ISSN 2708-5759.

[2-М]. *Зайтметов Ҳ.А., Ҳоҷибоева Р. М.* Истифодаи арт-терапия дар ислоҳнамоии ҳолатҳои эмотсионалии хонандагон [Матн] / Ҳ.А. Зайтметов, **Р.М. Ҳоҷибоева** // Паёми Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав. Бохтар: 2023. – №1/3 (113). – С. 118 - 123. ISSN 2663-5534.

[3-М]. *Зайтметов Ҳ.А., Ҳоҷибоева Р.М.* Таҳқиқи стресси таълимии донишҷӯён дар давраи сессия [Матн] / Ҳ.А. Зайтметов, **Р.М. Ҳоҷибоева** // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. Душанбе: 2023. – №3 (48). – С. 83 - 88. ISSN 2222-9809.

[4-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Масъалаҳои омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. Душанбе: 2023. – №3 (48). – С. 136 - 143. ISSN 2222-9809.

[5-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Маромнокии таълимии хонандагони синни хурди мактабӣ тавассути арттерапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон. Душанбе: 2022. – №11. – С. 253 - 264. ISSN 2074-1847.

[6-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Роҳҳои ислоҳи сустихонии хонандагони хурдсол тавассути терапияи бозӣ [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Номаи донишгоҳ. Хучанд: 2022. – №4 (73). – С. 267 - 275. ISSN 2077-4990.

[7-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Афсонатерапия ҳамчун усули ислоҳкунии стресси хонандагони синни хурди мактабӣ [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Паёми Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав. Бохтар: 2022. – №1/1

(95). – С. 129 - 139. ISSN 2663-5534.

[8-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Истифодаи бозиҳои сюжетӣ дар инкишофи психикии кӯдак [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева**, М.Ҳ. Камолова // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон. Душанбе: 2020. – №9. – С. 277 - 281. ISSN 2074-1847.

**б) Мақола ва маводҳое, ки дар нашриҳои дигар ба таърифидаанд:**

[9-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Нақши арт-терапия дар ислоҳномаи ҳолатҳои стрессии донишҷӯён [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Психология ва педагогика: Муаммоҳои муосири назария ва амалия (маҷмуи мақолаҳо). Қисми 2. Хучанд: Матбааи “СИ Шарипов”. – 2024. – С. 70 - 74.

[10-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Роҳнамо аз фанни «Психологияи синнусолӣ» барои омӯзгорони ихтисоси «Таҳсилоти ибтидоӣ»-и муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олии касбии самти омӯзгорӣ / мураббӣ: М. Обидова, **Р. Ҳоҷибоева**. – Душанбе, «Контраст», 2023. – 88 саҳ.

[11-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Арттерапия ҳамчун воситаи рушди қобилиятҳои эҷодӣ [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Маводи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Масъалаҳои рушди илмҳои психология дар Ҷумҳурии Тоҷикистон: муаммо ва дурнамо” бахшида ба 30-солагии Иҷлосияи Шӯрои олии ҚТ ва 90-солагии МДТ “ДДХ ба номи академик Б.Ғафуров”. – Хучанд: Нури маърифат, 2021с. – С. 243 - 246.

[12-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Коллаж ва моҳияти он ҳамчун як методи арттерапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // «Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон». Қисми 3. – Хучанд: Нури маърифат, 2022. – С. 115-121.

[13-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Истифодаи изотерапия ҳамчун як методи арттерапия дар системаи маориф [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // «Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон» Қисми 3. – Хучанд: Нури маърифат, 2022. – С. 111-115.

[14-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Ташаккули сифатҳои касбии омӯзгорони оянда тавассути арт-терапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Маводи конференсияи

илмӣ-назариявии “Рисолати касбӣ ва миллии омӯзгор дар замони муосир”, бахшида ба 80 солагии н.и.п., дотсент Иброҳимов Грез. Душанбе: ЧДММ “НУШБОД”. – Кӯлоб: 2022. – С. 53 - 57.

[15-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Истифодаи арттерапия дар машварати оилавӣ ва психотерапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Дар пайроҳаи илм. Маҷмӯи мақолаҳо ба истиқболи 30-солагии Истиқлолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон, “Бистсолаи омӯзиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ дар соҳаи илму маориф”. Хучанд: 2021. – С. 25 - 30.

[16-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Афсонатерапия ва намудҳои он ҳамчун усули махсуси таъсиррасонанда дар арттерапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // “Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон”. Қисми 2. Маҷмӯаи мақолаҳо бахшида ба “30-солагии Истиқлолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 20 солагии рушди илмҳои табиатшиносӣ, риёзӣ ва дақиқ”. Хучанд: 2021. – С. 179-183.

[17-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Изотерапия ҳамчун методи арттерапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Дар пайроҳаи илм. Маҷмӯаи мақолаҳо бахшида ба Соли рушди сайёҳӣ ва эҳёи анъанаҳои миллӣ. – Хучанд, 2018. – С. 65 - 77.

[18-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Нақши арттерапия дар бартарарфозии ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахсият [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Конференсияи таълимӣ – методии ҷумҳуриявии “Масъалаҳои мубрами таълим дар замони муосир” бахшида ба Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ. Хучанд, 2018.

[19-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Нақши арт – терапия дар фаъолияти равшаншинос [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Маводи конфронси илмию амалии профессорону омӯзгорон дар ДДХ ба номи академик Б.Ғафуров ва кормандони шӯъбаи маорифи Ҳукумати ноҳияи Ҷ.Расулов таҳти унвони “Мақтаб – сарчашмаи пажӯҳишгоҳҳои илмӣ”. Маҷмӯаи мақолаҳои илмӣ - методӣ. Хучанд: – 2017. – С. 147 - 153.

[20-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Таъсири стресс ба фаъолияти таълимии донишҷӯён [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Маҷмӯаи “Раҳоварди илм”. Қисми 2, Хучанд: Нури маърифат, 2016. – С. 234-237.

## Руйхати адабиётҳои истифодашуда

### Санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ

1. Конститутсияи Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 6 ноябри соли 1994 бо тағйири иловаҳо аз 26 сентябри соли 1999, 22 июни соли 2003 ва 22 майи соли 2016 (бо забонҳои тоҷикӣ ва русӣ). – Душанбе: Ганҷ, 2016. – 136 с.
2. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи масъулияти падару модар барои таълиму тарбияи фарзанд». Душанбе, аз 2 августи соли 2011. № 762.
3. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф». Душанбе, аз 22 июли соли 2013. № 1004.
4. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҳимояи ҳуқуқи кӯдак». Душанбе, аз 18 марти соли 2015. № 1196.
5. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф» [Мақола]. Душанбе: Шарки овоз, 2004. 91 саҳ. 51.

### Захираҳои электронӣ [Электронный ресурс]

1. Величковская С.Б. Особенности развития учебного стресса у студентов разных специальностей в сессионный период /С.Б.Величковская, Т.О. Гребенникова //Вестник Московского государственного лингвистического университета. Психологические науки. – 2015. – Выпуск 18 (729). Психологические закономерности формирования познавательной деятельности. – С. 39-49. – URL: <http://www.vestnik-mslu.ru/Vest-2015/Vest-18z.pdf>
2. Колошина Т.Ю. Арт-терапия. Методические рекомендации. Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/171psixoterapiya/1473-dramaterapiya>
3. Киселева Е.В., Акутина С. П. /Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия //Молодой умудайяний. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419. – URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 30.04.2022)/
4. Леонид Утёсов. Стресс рухнувшей надежды.; VRL:

<http://pensioneram.info/stress-ruhnuvshey-nadezhdyi/>

5. Никитин В. Н. Пластикодрама. Новые направления в арт-терапии [Электронный ресурс] / В. Н. Никитин. – М.: Когито-Центр, 2003. – 183 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15569.html>.- ЭБС «IPRbooks».
6. Павел Павлов. Психическое состояние фрустрации.; VRL: <http://psytheater.com/psixicheskoe-sostoyanie-frustracii.html>
7. Словарь терминов чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/dic.nsf/>
8. Сусанина И. В. Введение в арт-терапию учебное пособие / И. В. Сусанина – М.: Когито-Центр, 2007. – 95 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15518.html>.- ЭБС «IPRbooks»
9. Шахобазова Е. Арт-терапия. Принципы в работе арт-терапевта. [Электронный ресурс]/ Шахобазова Е. - Режим доступа: [http://vk.com/topic-9499832\\_28472152](http://vk.com/topic-9499832_28472152)
10. Thakkar A. Academic stress in students. Available at <https://medium.com/one-future/academic-stress-in-students-498c34f064d7>.  
Link active 30.04.2022.

#### **Монографияҳо, китобҳои дарсӣ, васоити таълимӣ**

11. Александровский Ю.А. Познай и преодолей себя. М., 1992.
12. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Учебно-методическое пособие для учителя иностранного языка. М.: АПК и ПРО, 2003. - 88 с.
13. Анохин.П.Г. Механизмы и принципы целенаправленного поведения.-М.: Наука., 1972.-295с.
14. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека /В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – Спб., 1999. – 86 с.
15. Арт-терапия женских проблем / под ред. А. И. Копытина. М. : Когито-Центр, 2010.-270 с.

16. Арт-терапия: хрестоматия / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. С.56-57.
17. Атохонов Р. Луғати мухтасари истилоҳоти психолоғӣ ва тафсири баъзе мафҳумҳо. -Душанбе: ДДОТ, 2017. -160с.
18. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. Пер. с англ.-М.: «Белая Русь», 1992.-115с.
19. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 68 с.
20. Семькин В.В. Цветовой тест Люшера в задачах диагностики функционального состояния и работоспособности человека-оператора //Методика исследования диагностики ФС и работоспособности человека-оператора в экстремальных условиях.- М.,1987.- С. 61-71
21. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им. -СПб, 1994.
22. Суворова В.В. Психофизиология стресса. - М., 1975.
23. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов /М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2018. – 299 с.
24. А.В. Гришина Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования. Волгоград, 2004
25. А.И. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей». - СПб.: Речь, 2000
26. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. - СПб., 2006
27. Айтбаева А.Б., Қасен Г.А. Арт-методы в образовании. - Алматы: Қазак университеті, 2016 - 100 с.
28. Аметова Л.А. Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт. М., 2003.
29. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. И. Копытиной. – М.: Когито-Центр, 2006. – 336с.
30. Багадаева О. Ю. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода / О. Ю. Багадаева, М. Г. Голубчикова // Педагогический ИМИДЖ. – 2017. – С. 129-238.
31. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов /В.

- А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
32. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление /В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – С. 528
  33. Брусиловский, Л. С. Музыкалотерапия: руководство по психотерапии / Л. С. Брусиловский. – М., 1985.
  34. Вальдес М. С. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / М. С. Вальдес, А. Г. Московкина // Наука и школа. – 2016. – №2. – С. 133-137.
  35. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
  36. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.В.Бурменская, Е.И.Захарова, О.А.Карабанова и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.-416с.
  37. Воронова А. А. Арт-терапия для детей и их родителей / А. А. Воронова. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
  38. Вундт В. Психология душевных волнений //Психология эмоции - М., 1984
  39. Выготский Л.С. Умуайяние об эмоциях //Собр. соч. Т. 4. - М., 1984
  40. Выготский, Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский. - М.: Соврем, гуманит. ин-т, 2001. -210с.
  41. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессов в спортивных соревнованиях.-М.: Физкультура и спорт, 1981. 112с.
  42. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 2002
  43. Ганс Селье, «Стресс жизни». - М., 2008
  44. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002
  45. Губачев, Ю.М., Иевлев, Б.В., Карвасарский, Б.Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии [Текст]: Л.: Медицина, 1996. - 224 с. С.36
  46. Давлатов М.Т, Расулов С.Х. Психологияи мактаби олий. Китоби дарсй. -

- Душанбе, ЭР-Граф. 2019 - 288 сах.
47. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А. И. Копытина. - СПб.: Речь, 2002. - 80 с.
  48. Зайтметов Ҳ.А. Психологияи умумӣ. Дастури таълимӣ-методӣ. - Хучанд, Ношир, 2017 – 240 сах.
  49. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001
  50. Каган, М.С. Культура - философия - искусство (Диалог) / М.С. Каган, Т.В. Холостова. -М.: Знание, 1988. - 64с.
  51. Кокоренко В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий: [коллажи, маски, куклы] / В. Л. Кокоренко. -СПб.: Речь, 2005. - 99 с.
  52. Копытин А. И. Арт-терапия наркоманий: лемуайяние, реабилитация, постреабилитация / А. И. Копытин О. В. Богачев. - М.: Психотерапия, 2008. -172 с.
  53. Копытина А. И. Арт-терапия - новые горизонты /А. И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 7-14 с.
  54. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». -СПб.: Речь, 2002. -144 с. 10 Копытин Е. А. Арт-терапия / Е. А. Копытин. - М.: Новые горизонты, 2006. - 336 с.
  55. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито-Центр, 2014. – 208 с.
  56. Копытин А. И. Основы арт-терапии / Александр Копытин. СПб.: Лань, 1999. -251 с.
  57. Копытин А. И. Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. – Санкт–Петербург, 2010. – 231 с.
  58. Копытин А. И. Системная арт-терапия / А. И. Копытин. - СПб.: Питер, 2001. -224 с.
  59. Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии/ Д. И. Копытин, Б. Корт. - СПб.: Речь, 2007. - 186 с.



60. Копытин А. И. Техники фототерапии / А. И. Копытин. - СПб.: Речь, 2010. - 128 с.
61. Киселева М. В. Арт-терапия в психологическом консультировании /М. В. Киселева, В. А. Кулганов 2014. – 64с.
62. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. -115с.
63. Крамер Э. Арт-терапия с детьми / Э. Крамер. – М.: Генезис, 2018. – 328 с.
64. Кьел.Р. Групповая психотерапия. -М.-Прогресс, 1993. -367с.
65. Қодиров К.Б., Давлатов М.Т., Расулов С.Х. Вожаномаи тафсирии истилохоти психологӣ ва педагогӣ. - Душанбе, 2002
66. Л. Д. Лебедева Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с.
67. Лазарус Л. Эмоциональный стресс. М.: 1970. -206с.
68. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Политиздат, 1989.304 с.
69. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.- 256 с. Серия - психологический практикум.
70. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании: [Монография]. СПб.: ЛОИРО, 2001. - 320 с.
71. Лебедева Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в логическом рисовании и арт-терапии / Л. Д. Лебедева, Ю. В. Никонорова, Н. А. Тараканова. – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
72. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.- Политиздат, - 1975. -304с.
73. Ляшенко В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт- терапия.Учебное пособие - М.: «Психотерапия», 2014.- 142 с.
74. Ляшенко В.В. Особенности проведения арт-терапевтических занятий с использованием круговых изображений в открытой группе. Методическое пособие. - М.: Генезис, 2012. -68 с.

75. Майерс, Д. Психология /Д. Майерс; пер. с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. - 2-е изд. - Мн.: «Попурри», 2006. – 848 с.
76. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2001
77. Мартинсоне К. Искусствотерапия - СПб. Речь, 2014. -352с
78. Медведева Е. А., Левмуайянку И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 248с
79. Миралиев А., Давлатов М. Психология ва педагогика. - Душанбе, 2005
80. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – СПб.: речь, 2009. – 250 с.
81. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.,1976. - 112 с.
82. Немов Р.С. Психология. Кн.1. Общие основы психологии. - М.: «Владос», 2005
83. Никитин В. Арт-терапия. Учебное пособие / В. Никитин– М.: Когито-Центр, 2014. – 336 с.
84. Общая психология. Учебн. пособие для пед. ин-тов /Под ред. проф. А.В. Петровского - М.: Просвещение, 2008
85. Осадчук О.Л., Ожогова Е.Г. Анализ эмоциональных состояний студентов медицинского вуза в учебно - профессиональной деятельности //Современные наукоемкий технологии. 2015. №7. - С. 86
86. Бреслав Г.В. Психология эмоций. -М.: Академия, 2007. - С.99
87. Огозода Н. Расонидани ёрии психологӣ ба қурбониёни савдои одамон. Дастир. Аз русӣ тарҷумаи С.Х. Расулов. - Душанбе, -192 с.
88. Ожегов, СИ. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / СИ. Ожегов, Н.Ю. Шведова; Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. – 4-е изд., дополненное. - М.: Азбуковник, 1999. — 944с.
89. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление /О. Н. Полякова; под. ред. А. С. Батуева. – СПб.: речь, 2008. –144 с.
90. Полякова, О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление /О. Н.

- Полякова; под ред. А. С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008. – 144 с.
91. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова. - СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
  92. Психодиагностика стресса: практикум /сост.: Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
  93. Психология дар саволу ҷавоб. Мураттибон: Расулов С.Х., Саидов А.Р.- Душанбе, 2013
  94. Психология личности /сост.: Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – 220 с.
  95. Психология стресса и методы его профилактики: учебно- методическое пособие /Состовители - В.Р.Бильдонова, Г.К. Бисерова. - Блабуга: Изд-во Е.И.КФУ, 2005. - С.23
  96. Психология. Китоби дарсӣ барои донишҷуёни мактабҳои олии /Зери тахрири М. Давлатов. -Душанбе, 2010
  97. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д.Карвасарский (общая редакция). - СПб.: Питер Ком, 1999. - 752с.
  98. Пулатов А.С., Никифорова Д. Эмотсия дар ҳаёти инсон. - Душанбе, 1985
  99. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала /Н. Е. Пурнис. - СПб.: Речь, 2008. - 176 с.
  100. Расулов С.Х. Психологияи эмотсия ва ҳиссиёт. Воситаи таълимӣ. – Душанбе, 2022 – 336 саҳ
  101. Расулов С.Х. Саидзода А.Р. Каримиён С.М. Психология: шарҳи нақшавӣ ва тафсири кӯтоҳ. Воситаи таълимӣ. -Душанбе: 2020. -276с.
  102. Рожнов В. Е., Свешников А. В. Психоэстетотерапия: Руководство по психотерапии. Ташкент: Медицина УзССР, 1979. - 639 с.
  103. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспемуайание: научно–практическое пособие / В. И. Розов. – Киев: КНТ: Саммит-Книга, 2012. – 478 с.

104. Романова А.Л. Особенности проявлений стресса в период сессии у студентов с разным уровнем личностной тревожности (на примере студентов психологических специальностей). Выпускная квалификационная работа / А.Л. Романова. – М.: ФГБОУ ВО МГЛУ, 2018. – 76 с.
105. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.-М., 1946.-704с.
106. Рудаков, А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А. Л. Рудаков. – Красноярск, 2011. – 190 с.
107. Сапольски Р. М. Психология стресса /пер. с англ. М. Алиева, Н. Буравова [и др.]. — СПб.: Питер, 2021. — С. 480
108. Сафаров Н.С. Вожаномаи тавсирии истилоҳӣ психологӣ ва педагогӣ / зери таҳрири -Душанбе, 2008. -192с.
109. Селье Г. Стресс без дистресса / Москва: Прогресс, 1982. – С.124
110. Судакова К.В. / Психоэмоциональный стресс // Москва: НИИ норм. физиологии, 1992. – С.148
111. Сусанина И. В. Введение в арт-терапию. учебное пособие / И.В. Сусанин – М: Когито-Центр, 2007. -95 с.
112. Тарарина Е.В. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Научно-методическое пособие. - Луганск: Элтон-2, 2013. - 160 с.
113. Тартиби амалиёти стандартӣ хангоми кор бо қурбониёни савдои одамон. Қодирова З.Д., Каримиён Қ.М. - Душанбе, 2020. - 49с.
114. Управление стрессом для делового человека. технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых, – М.: изд-во «добрая книга», 2018. – 512 с.
115. Фромм Э. Человеческая ситуация. -М., 1995.
116. Хайкин, Р.Б. Художественное творчество глазами врача / Р.Б.Хайкин. - СПб., 1992. - 214с.
117. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

118. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция) / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2000, иан. – 120 с.
119. Щербатых Ю.В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008.
120. Эверли Дж.С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение.-М., 1965.-180с.
121. Юнг К.Г. Феномен духа в искусстве и науке. -М.: “Прогресс”, “Универс”, 1994.-336 с.
122. Юринова, Н. Человек под дождем. Графическая психодиагностическая усул / Н. Юринова //Школьный психолог. – 2000. – № 33.

#### **Мақолаҳо ва маърузаҳо:**

123. Агарков Н. М. Арт-терапия как компонент здоровье сберегающих технологий в учебном процессе ВУЗа / Н. М. Агарков, Н. В. Акинина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2012. – № 2. – С. 269-272.
124. Агарков Н. М. Арт-терапия как компонент здоровьесберегающих технологий в учебном процессе ВУЗа / Н. М. Агарков, Н. В. Акинина // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. – 2012. – № 2. – С. 269-272.
125. Агбаева У. Б. Стрессоустойчивость как профессионально значимое качество личности педагога / У. Б. Агбаева, А. К. Куандык // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры материалы Всероссийской научно-методической конференции. Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет». – 2018.– С. 3380-3382.
126. Акулинина И. А. Арт-терапия как средство сохранения здоровья педагогов / И. А. Акулина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2013. – № 1. – С. 97-100.
127. Андреева Б.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии //Азимут научных исследований: педагогика и психология. - Толяти, 2016. Т.5. №1. - С. 140-143

128. Анохина С. А. Стрессоустойчивость как компонент адаптации в ценностной системе личности / С. А. Анохина, А. М. Анохин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1. – С. 35-43.
129. Багадаева О. Ю. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода / О. Ю. Багадаева, М. Г. Голубчикова // Педагогический ИМИДЖ. – 2017. – С. 129-238.
130. Биктина Н. Н. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности / Н. Н. Биктина // Сборник материалов всероссийской конференции. Ставропольский государственный педагогический институт. – 2016. – С. 417-418.
131. Бутырская И. Б., Ткач А. В., Неуймина Г. И., Бутырский А. Г. /Показатели образа жизни, уровень учебного стресса и стрессоустойчивости у разнополых студентов медицинского ВУЗа при дистанционном и очном обучении //Крымский терапевтический журнал. – 2021. – № 3. – С. 22-29
132. Вальдес М. С. Арт-терапия как метод преодоления эмоционального стресса / М. С. Вальдес, А. Г. Московкина // Наука и школа. – 2016. – №2. – С. 133-137.
133. Васечко Е. П. Стрессоустойчивость личности: теоретический аспект / Е. П. Васечко, Т. А. Кононова // Сборник научных трудов по материалам IV Международной научно-практической конференции. Горно-Алтайский государственный университет, Редакция научного Международного журнала РМНКО. – 2017. – С. 27-32.
134. Ганчукова Д. Р. К вопросу о методах педагогической арт-терапии в инклюзивном образовании // Д. Р. Ганчукова // Письма в Эмиссия. Оффлайн: электронный научный журнал. – 2012. – №12. – С. 1919.
135. Глотова Г. А. Стрессоустойчивость педагога /Г. А. Глотова, Л. В. Карапетян // Психологический вестник Уральского государственного университета; под ред. Г. А. Глотова. – Вып. 1. – Изд-во «Банк

- культурной информации» Екатеринбург, 2000. – С. 102-115.
136. Есипова Д. Е. Тренинговые технологии как средство профилактики стрессовых состояний / Д. Е. Есипова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – №10/4. – С. 17–24.
137. Журавлев А.Л., Е.А. Сергиенко. Стресс, выгорание, совладение в современном контексте /Ин-т психологии РАН, 2011. С. 512
138. Захаренко Т. А., Кулько Е. И. / Учебный стресс: причины и проявления // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: РГППУ, 2017. - С. 480-484
139. Копытин А.И. Арт-терапия в контексте культуры и технологии// Материалы международной конференции «Арт-терапия и творческое самовыражение в сохранении здоровья и развитии человеческого потенциала», Москва, 2010. С.21-27.
140. Корженко О. М. Артпедагогика сегодня: цели и перспективы развития / О. М. Корженко, Е. А. Заргарьян // Теория и практика образования в современном мире: материалы III междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). - СПб.: Реноме, 2013. С. 95.
141. Казаренков, В. И. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучаемых / В. И. Казаренков, М. М. Карнелович //Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 1(61). – С. 129-142
142. Кара Ж. Ю. Особенности арт-терапии /Ж. Ю. Кара // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2010. – Т. 8. – № 3. – С. 48-51.
143. Картер А., Гиббонс П., Маклафлин П. Какова взаимосвязь между показателями стресса и успеваемости у студентов первого курса университета? Перспективное исследование //Журнал институциональных исследований. – 2001. -№4. – С. 28
144. Киселева Е. В., Киселев Н.Н. /Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов //Siberian pedagogical

145. Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой учёный. - 2017. №6,- С. 417-419
146. Круглова М. А. Работа с песком (Sandwork) как техника выявления психологических ресурсов руководителей / М. А. Круглова, С. В. Мясникова, О. В. Воронина, В. Г. Круглов, О. В. Александрова // Петербургский психологический журнал. – 2016. – №14. – С. 35-63.
147. Лебедева, Л. Д. Арт-терапия в педагогике // Педагогика. -2000. - № 9. - С. 27-34.
148. Лильеберг Р. Э. Психолого-педагогический анализ факторов взаимовлияния учебного стресса и учебной эффективности студентов в условиях дистанционного обучения // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. – № 4(37). – С. 121-127
149. Лозгачева О. В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности / О. В. Лозгачева // Научные журналы УГПУ. Педагогическое образование в России. – 2012. – с. 1-3.
150. Лысых Н. В. Арт-терапия в работе социального педагога / Н. В. Лысых, Е. А. Баркова // Успехи современного естествознания. – 2013. – №10. – С. 176- 177.
151. Марковец Е. Л. Исследование стрессовых состояний у педагогов /Е. Л. Марковец // Наука и образование. Научно-практический журнал Южного научного Центра АПН Украины. – Одеса. – 2000. – № 4. – С. 61-65.
152. Мельников В.И. Экзаменационный стресс студентов и основные методы его оптимизации /В.И. Мельников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2012. – №1. – С. 45-60.
153. Минин М. Г. Реализация блока «Арт-терапия в работе педагога» в программе «Здоровье учителя Красноярского края» / М. Г. Минин, Т.



- В. Свиридова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 4 (132). – С. 132-135.
154. Мирясова Н. А. Анализ интегративных аспектов арт-терапии / Н. А. Мирясова // Среднерусский вестник общественных наук. – 2013. – №1 (27).– С. 14-17.
155. Назаров Р. И. Стрессоустойчивость и структура личности / Р. И. Назаров, И. И. Тагиров // Социально-экономические и гуманитарные аспекты развития современного общества. Материалы Всероссийской (заочной) научно-практической конференции. – 2016. – С. 346-348.
156. Николаева Л. В. Арт-педагогика как современные направления психокоррекционной работы с детьми / Л. В. Николаева // Педагогическая психология: теория и практика Сборник материалов международного научного симпозиума. Россия, Москва, 27–31 августа 2013 г.. под редакцией Т. Т. Щелиной. – 2013. – С. 35-38.
157. Новгородцева, И. В, Мусихина С. Е., Пьянкова В. О. /Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления //Вятский медицинский вестник. – 2014. – № 3-4. – С. 34-37
158. Новичихина Е. В., Ульянова Н. А., Колокольцев М. М. и др. К вопросу адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу в вузе //Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – С. 84
159. Питкевич М. Ю. Стрессоустойчивость как основа психического здоровья личности / М. Ю. Питкевич, Г. Г. Аракелов, В. В. Глебов // Экология, здоровье и образование в XXI веке. Глобальная интеграция современных исследований и технологий Материалы III Кавказского экологического форума. – 2017. – С. 196-199.
160. Попов Т. Применение арт-терапии в социальной сфере / Т. Попов // Вестник Восточно Сибирской Открытой Академии. – 2013. – № 7 (7). – С. 11-19.
161. Пушкаева Н. А., Сержанова З. Р., Манджиев С. А. и др. Роль

- стрессоустойчивости в развитии позитивного отношения к учебной деятельности у студентов //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 1-7(69). – С. 135-138
162. Раҳимова Н.А. Стресс ва пайдоиши он// Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон. Қисми 3. Шарифиён М.Х., Луфов М.Т. – Хучанд: Нури маърифат, 2022. -С. 446 саҳ.
163. Расулов С.Х., Раҷабов Н.М. Баъзе хусусиятҳои модернизатсияи усулҳои расонидани ёрии психологӣ ба кӯдакони аз офатҳои табиӣ осебдида **\\Рушди психологияи амалӣ дар Тоҷикистон: мушкилот ва дурнамои он.** – Душанбе, 2013. -С. 94
164. Русских Л. А. Организация психологического тренинга стрессоустойчивости / Л. А. Русских // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – С. 274–279
165. Савлучинская Н.В. Теория и усул применения арт-педагогических технологий в работе с детьми / Н. В. Савлучинская, М. С. Павлова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. – С. 45-53.
166. Семиздралова О. А. Предупреждение стресса в профессиональной деятельности педагога / О. А. Семиздралова // Народное образование. – 2010. – № 6. – С. 130-139.
167. Сердюков А. А., Финогенко Е. И. /Эмоциональные компоненты стрессоустойчивости студентов вуза // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2022. – Т. 12. – № 1. – С. 173-178
168. Серебрякова Е. А. Влияние музыки на психофизическое состояние человека / Е. А. Серебрякова // Вестник Брянского государственного университета. – 2014. – С. 34-41.
169. Серкина Е. А., Куклина С. А., Горева И. В. [и др.] Особенности переживания учебного стресса в условиях дистанционного обучения и самоизоляции у студентов-медиков в зависимости от адаптивности Центральной нервной системы // Путь науки. – 2021. – № 12(94). – С. 15-

170. Сизова, А.В. Арт-терапия как направление психолого-педагогической помощи детям с проблемами в развитии / А.В. Сизова // Коррекционная педагогика. - 2005 г. - №3(9). - с.76-80.
171. Смолянинова А. А. Стресс как причина психосоматических расстройств у студентов вуза. // Молодежный Вестник ИрГТУ. 2015.
172. Соколов Г. А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения. Современное образование. 2014; 1:1-13
173. Солдатов С. В. Особенности устойчивости к профессиональному стрессу / С. В. Солдатов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №2. – С. 23-31.
174. Стрессоустойчивость и конфликт: личность в условиях социума, рисков и угроз: Материалы I Международной научно-практической конференции (3-7 февраля 2014) / под ред. Н. Ю. Деммуайяно, И. П. Макаренко. – Невинномысск: НГГТИ, 2014. – 247 с.
175. Татаринцева А. Ю. Арт-терапия, как метод психологической реабилитации / А. Ю. Татаринцева, А. А. Носова // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. – 2014. – Т. 2. – №1 (6). – С. 80-84.
176. Тхостов А.Ш., Колымба И.Г. Эмоции и аффекты: общепсихологический и патопсихологический аспекты // Психологический журнал. - 1998. - № 4. - С. 41-48.
177. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. А. Усатов // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.
178. Федоренко М. В. Стрессоустойчивость как показатель социальной адаптации/ М. В. Федоренко // Филология и культура. – 2009. – №2-3 (17-18). – С. 15-21.
179. Ховякова Д. И. Арт-терапия – яркие краски жизни / Д. И. Ховякова //

- Современные тенденции развития фундаментальной и прикладной психологии сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 36-52.
180. Чербиева С.В., Бостанова С.Н. / Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов // Умуайяные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 445–451
181. Чербиева, С. В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // Умуайяные записки университета им.П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 607-615
182. Черемискина, И. И., Эльзессер А. С. / Отношение к стрессу у студентов первого курса медицинского вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10. – № 1(34). – С. 388-391
183. Шумлин Д. А. Музыкальные символы Скрябина / Д. А. Шумлин // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. –2008. – С. 136-141.
184. Щелина Т. Т., Колясникова В. А. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки - №11-Молодой умуайяный. - 2015. – С. 1778
185. Щербатых Ю.Б. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов. - Воронеж: МОДЭК, 2010. - С.35
186. Essex M., Frostig K., Hertz J. In the service of children: art and expressive therapies in public schools // Art Therapy. 1996. 13 (3).
187. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P. 839–852
188. Liebmann M. Art therapy for Groups: a handbook of themes, games and exersises. Cambridge, Boston & London: SHAMBALA, 2003. P. 40-46.
189. Mastenbroek N.J.J.M. The role of personal resources in explaining well-being and performance: A study among young veterinary professionals. European

Journal of Work and Organizational Psychology / Mastenbroek N.J.J.M., Jaarsma A.D.C., Scherpbier A.J.J.A., Demerouti E. – 2014.– Vol. 23. – No. 2. – P. 190-202.

190. Nurullaeva A.I. Vliianie distantsionnogo obucheniia na samochuvstvie studentov vo vremia pandemii / 2020. – № 5. – S. 4
191. Phillips A, Pane JF, Reumann-Moore R, Shenbanjo O. Implementing an adaptive intelligent tutoring system as an instructional supplement. Etr&D-Educational Technology Research and Development. 2020; 68:1409–37

#### **Диссертация в авторефератх:**

192. Андреева А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. кандидата психол. наук: 19.0.07 / А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 155 с.
193. Баранов А. Психология стрессоустойчивости педагога (Теоретические и прикладные аспекты): дисс. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / А. Баранов. – Санкт-Петербург, 2002 – 405 с.
194. Горев В. В. Художественная деятельность как способ самопознания и развития личности: автореф. дисс. канд. психол. наук. Астрахань, 2003. - 17 с.
195. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях. Автореф. дис. док. псих. наук. М., 1985.
196. Зайтметов Х. А. Развитие эмпатических способностей студентов педагогических специальностей средствами национальной литературы/ Дисс. на соис. умуайян.степ. кан. псих. наук. М., 2013. -200 с.
197. Киселева Т.Ю. Педагогическая арт-терапия как средство обогащения социокультурного опыта младших школьников во временном детском коллективе / Дисс. на соис. умуайян.степ. кан. псих. наук. Новосибирск., 2009. -222 с.
198. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Кузнецова. – М.: Московский государственный

педагогический университет, 2009. – 22 с.

199. Ли Канг Хи. Социально–психологические технологии формирования стрессоустойчивости человек: дисс. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ли Канг Хи. – М., 2005. – 201 с.
200. Мельников В. И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности. Дисс. на соис. уче степ. кан. псих.наук. Новосибирск-2000. С.201
201. Тихомирова Т. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01 / Тихомирова Татьяна Семеновна – Москва, 2004. – 183 с.
202. Хуторная М. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дисс. канд. психол. наук: 19.00.13 /М. Хуторная. – М. – Тамбов, 2007. – 182 с.

“Тест барои стресси таълимӣ”

(Таҳияи Ю.В. Шербатих)

Ин тест имкон медиҳад, ки сабабҳои асосии стресси таълимӣ муайян карда шуда, ҳолатҳои зоҳиршавии стресс ошкор карда шаванд ва инчунин усулҳои асосии бартараф кардани стресс аз тарафи донишҷӯён муайян гардад.

*Дастур.* Моҳияти ин усул аз он иборат аст, ки донишҷӯён ба 7 саволи дорои мазмуни гуногун ҷавоб медиҳанд. Дар саволҳои 1, 3 ва 5-и ин тест шумо бояд ҷавобҳои худро аз рӯи ҷадвали 10-ҳола арзёбӣ кунед, ки дар он 1 ҳол ҳадди ақалл ва 10 ҳол ҳадди аксар аст. Саволҳои 2, 4 ва 6 интихоби ҷавоби мувофиқро талаб мекунанд. Саволи 7-ум саволи кушода аст ва донишҷӯён ҷавобҳои худро ба ин савол менависанд.

**1.** Саҳми мушкilotи алоҳидаи худро ба манзараи умумии стресс аз рӯи ҷадвали 10-ҳола арзёбӣ кунед.

- 1.1 Муаллимони саҳтгир \_\_\_\_\_ ҳол
- 1.2 Сарбории калони таълимӣ \_\_\_\_\_
- 1.3 Норасоии китобҳои дарсӣ \_\_\_\_\_
- 1.4 Китобҳои дарсии нофаҳмою дилгиркунанда \_\_\_\_\_
- 1.5 Дур аз волидон зиндагӣ кардан (барои донишҷӯёни аз ноҳияҳои дуруст омада) \_\_\_\_\_
- 1.6 Сариштакорӣ дар дуруст сарф кардани маблағҳои маҳдуд \_\_\_\_\_
- 1.7 Дуруст банақшагирӣ карда натавонистани речаи ҳаррӯзаи худ \_\_\_\_\_
- 1.8 Хӯрокхӯрии номунтазам \_\_\_\_\_
- 1.9 Мушкilotи зиндагии якҷоя бо дигар донишҷӯён \_\_\_\_\_
- 1.10 Низоъ дар гурӯҳ \_\_\_\_\_
- 1.11 Муносибати беҳад чиддӣ ба таҳсил \_\_\_\_\_
- 1.12 Хоҳиши хондан надоштан ё дилхунукӣ аз ихтисос \_\_\_\_\_
- 1.13 Шармгинӣ \_\_\_\_\_
- 1.14 Гарс аз оянда \_\_\_\_\_

1.15 Мушкилоти ҳаёти шахсӣ \_\_\_\_\_

1.16 Дигар (нависед, ки маҳз чӣ) \_\_\_\_\_

2. Дараҷаи стресси доимии шумо дар давоми се моҳи охири таҳсил чӣ гуна тағйир ёфт? (дар зери мувофиқаш хат кашед)

\* Ба таври назаррас кам шуд

\* Каме кам шуд

\* Тағйир наёфтааст

\* Каме зиёд шуд

\* Ба таври назаррас афзуд

3. Стресси бо таҳсил алоқамандбудаи Шумо дар чӣ зоҳир мешавад? (нишонаҳоро аз рӯйи низоми 10-хола арзёбӣ кунед):

3.1 Ҳисси нотавонӣ, ноқобилӣ ба ҳалли мушкилот \_\_\_\_\_ хол

3.2 Нотавонӣ дар ҳалос шудан аз фикрҳои бегона \_\_\_\_\_

3.3 Дараҷаи баланди парешонхотирӣ, мутамарказияти сусти диққат \_\_\_\_

3.4 Асабоният, зудранҷӣ \_\_\_\_\_

3.5 Кайфияти бад, депрессия \_\_\_\_\_

3.6 Тарс, изтироб \_\_\_\_\_

3.7 Аз даст додани боварӣ, паст шудани худбаҳодиҳӣ \_\_\_\_\_

3.8 Шитобкорӣ, эҳсоси доимии норасоии вақт \_\_\_\_\_

3.9 Хоби бад \_\_\_\_\_

3.10 Вайрон шудани робитаҳои иҷтимоӣ, мушкилот дар муошират \_\_\_\_\_

3.11 Зиёдшавии тапиши дил, дарди дил \_\_\_\_\_

3.12 Нафаскашии душвор \_\_\_\_\_

3.13 Мушкилоти системаи рӯдаю меъда \_\_\_\_\_

3.14 Шиддат ё ларзиши мушакҳо \_\_\_\_\_

3.15 Дарди сар \_\_\_\_\_

3.16 Коршоямии паст, ҳастагии аз ҳад зиёд \_\_\_\_\_

3.17 Дигар (худатон нависед ва баҳогузорӣ кунед) \_\_\_\_\_



4. Кадом усулҳои бартараф кардани стрессро истифода мебаред? (дар зери мувофиқаш хат кашед):

- машрубот
- сигор
- маводи мухаддир
- телевизор
- хуроки болаззат
- танаффус аз кор ё таҳсил
- хоб
- муошират бо дӯстон ё шахси дӯстдошта
- дастгирӣ ё маслиҳати волидон
- муносибатҳои шахвонӣ
- сайругашт дар ҳавои кушод
- шуғли дӯстдошта \_\_\_\_\_
- фаъолиии ҷисмонӣ
- дигар \_\_\_\_\_

5. Пеш аз имтиҳонҳо шуморо то кадом дараҷа ҳаяҷон фаро мегирад (аз рӯйи низоми 10-ҳола арзёбӣ кунед): \_\_\_\_\_ хол

6. Кадом аломатҳои стресси имтиҳонҳоро дар худ мушоҳида кардаед?

6.1 Зиёдшавии тапиши дил \_\_\_\_\_

6.2 Хушкшавии даҳон \_\_\_\_\_

6.3 Нафаскашии душвор \_\_\_\_\_

6.4 Карахтӣ, ларзиши мушакҳо \_\_\_\_\_

6.5 Дарди сар ё дигар дардҳо \_\_\_\_\_

6.6 Дигар (нависед, ки чӣ) \_\_\_\_\_

7. Шумо ҳаяҷони пеш аз имтиҳониро чӣ тавр бартараф мекунед?

7.1 \_\_\_\_\_

## “Чадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”

## Сухани муқаддимаӣ

## Саволномаи PSM

*Дастур:* Як катор муҳокимаҳое пешниҳод карда мешаванд, ки ифодакунандаи ҳолати психикӣ мебошанд.

Лутфан ҳолати худро дар як ҳафтаи охир бо истифода аз чадвали 8-хола баҳо диҳед. Барои ин дар варакаи саволнома дар паҳлӯи ҳар як муҳокима рақами аз 1 то 8-ро, ки ҳолати эмотсионалии шуморо дақиқтар тасвир мекунад, ба доирача гиред. Дар ин ҷо ҷавобҳои нодуруст ё дуруст вучуд надоранд.

То ҳадди имкон самимӣ бошед.

Барои анҷом додани санҷиш тақрибан панҷ дақиқа вақт лозим аст. Рақамҳо аз 1 то 8 басомади азсаргузаронии ҳолати эмотсионалиро нишон медиҳанд:

- 1 - «ҳеҷ гоҳ»;
- 2 - «бениҳоят кам»;
- 3 - «хеле кам»;
- 4 - «кам»;
- 5 - «баъзан»;
- 6 - «тез-тез»;
- 7 - «хеле зуд-зуд»;
- 8 - «доимо (ҳамарӯза)».

1	Ҳолати фишор ва ҳаяҷони шадид (асабоният)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Эҳсоси қарахтӣ дар гулӯ ва ё хушкии даҳон	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Сарбории кориам хеле зиёд аст. Вақт бароям нокифоягӣ мекунад	1 2 3 4 5 6 7 8

4	Ман саросема хӯрок мехӯрам ё хӯрданро фаромӯш мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Баъд аз анҷоми кор аз фикр доир ба корҳои нотаом, мушкилот ва нақшаҳои корӣ дур шуда наметавонам; ман дар вазъиятҳои корӣ ба масъалаҳои ҳалношуда ғарқ мешавам, ғояҳои худро такрор ба такрор фикр мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Ман худро танҳо ва даркнашуда ҳис мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Ман аз нотобии ҷисмонӣ азоб мекашам; маро сарчархзанӣ дарди сар, фишор ва норухатӣ дар қисми гардан, дарди тахтапушт ва ихтилоҷи меъда азият медиҳад.	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Ман ғарқи фикрҳои ғамгин гашта, аз ҳолати изтироб хаста шудаам	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Ман ногаҳон тафсу таб мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Ман дар бораи вохӯриҳо ё корҳои, ки бояд иҷро ё ҳал кунам фаромӯш мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Таъби ман бисёр вақт хира мешавад, яъне ман метавонам аз озурдагӣ ба осонӣ гирия кунам ё хашму ғзаб нишон диҳам	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Ман худро хаста ҳис мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Ман дар ҳолатҳои душвор дандон (ё муштҳо)-ямро саҳт фишор медиҳам	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Ман ором ва фориғболам*	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Бароям нафас гирифтани душвор аст ва ё ногаҳон нафасам тангӣ мекунад	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Ман дар системаи ҳозима ва рӯдаю меъда мушкилот дорам (дард, сихзанӣ, ихтилол ё қабзият)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Ман дар ҳаяҷон, ташвиш ва изтиробам	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Ба осонӣ метарсам, аз мағал ё хишир-хишир, аз ҷоям якбора хеста, “як қад мепарам”	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Барои хоб рафтани бароям зиёда аз ним соат вақт лозим аст	1 2 3 4 5 6 7 8

20	Ман бениҳоят хаста шудаам; андешаҳоям печдарпечанд, бароям бодикқатї намерасад ва ба чизе пурра таваччуҳ карда наметавонам	1 2 3 4 5 6 7 8
21	Намуди зоҳириам хаста менамояд; дар зери чашмам варамихо ё доираҳои тираранг мавҷуданд.	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Ман дар дӯши худ бори гарон ҳис мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8
23	Ман дар ҳаяҷонам ва бояд доимо ҳаракат кунам; дар як ҷо ором истода ё нишаста наметавонам	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Бароям идора кардани амалҳо, эмотсияҳо, кайфият ё имову ишораи худ душвор аст	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Ман худро зери фишор ҳис мекунам	1 2 3 4 5 6 7 8

Эзоҳ. \* Саволи баръакс.

### Коркард ва тафсири натиҷаҳо

Чамъи ҳамаи ҷавобҳо, яъне нишондиҳандаи интегралӣ фишори психикӣ (НФП) ҳисоб карда мешавад. Саволи 14 бо тартиби баръакс арзёбӣ мешавад. Чӣ қадаре ки НФП баланд бошад, ҳамон қадар дараҷаи стресси психологӣ баланд аст.

*НФП зиёда аз 155 ҳол, яъне дараҷаи баланди стресс буда, аз вайроншавию мутобиқшавӣ норухати психикӣ ва зарурати истифодаи доираи васеи восита ва усулҳо барои паст кардани шиддати асабӣ-психикӣ, осоиши психологӣ, тағйир додани равиши тафаккур ва тарзи зиндагӣ шаҳодат медиҳад.*

*НФП дар доираи 154-100 ҳол – дараҷаи миёнаи стресс.*

*НФП камтар аз 100 ҳол – дараҷаи пастӣ стресс, ҳолати мутобиқшавии психологиро ба сарбории корӣ нишон медиҳад.*

**“Ташхиси ҳолати стресс”**

**(А.О. Прохоров)**

Усул имконият медиҳад, ки хусусиятҳои азсаргузаронии ҳолати стресс, дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар ошкор карда шаванд. Усул барои шахсони синнашон аз 18- сола боло бе назардошти дараҷаи маълумотнокӣ, мавқеи иҷтимоӣ ва хусусиятҳои касбӣ пешниҳод мешавад.

*Дастур.* Рақами он саволҳоеро, ки ба онҳо ҷавоби мусбат медиҳед, ба доирача гиред.

1. Ман доимо кӯшиш менамоем, ки корро то охир расонам, аммо аксар вақт ба ин муваффақ намешавам ва маҷбурам онро ҷуброн кунам.

2. Вақте ки ман дар оина ба худ менигарам, дар чеҳраам нишонаҳои хастагию мондашавиро мебинам.

3. Дар кор ва хона – ҳама ҷо нохушӣ.

4. Ман бо одатҳои бади худ муборизаи қатъӣ мебарам, аммо ба ин муваффақ намешавам.

5. Манро оянда ба ташвиш меоварад.

6. Барои ором шуданам аз пуршиддати рӯз аксар вақт машруботи спиртӣ, тамоку ва давоҳои хобовар заруранд.

7. Дар муҳити атроф тағйиротҳои ба амал меоянд, ки сар чарх мезанад. Хуб мешуд, ки агар муҳити атроф ин хел босуръат тағйир намеёфт.

8. Ман оила ва дӯстонамро дӯст медорам. Аммо аксар вақт ҳангоми бо онҳо буданам, маҳзунӣ ва холигиро ҳис мекунам.

9. Ман дар ҳаёт ба ҳеҷ чиз муваффақ нашудаам ва бисёр вақт дилхунукиро нисбат ба худ аз сар мегузаронам.

**Коркард ва шарҳи натиҷаҳо**

Миқдори ҷавобҳои мусбиро барои ҳамаи 9 савол ҳисоб кунед. Ба ҳар як ҷавоби «ха» 1 (як) ҳол дода мешавад ва ба ҷавоби «не» – 0 ҳол.

0-4 хол – дараҷаи баланди идоракуни дар вазъиятҳои стрессовар. Шахс худро дар вазъиятҳои стрессовар ба қадри кофӣ нигоҳ дошта метавонад ва эмотсияҳои танзим мекунад. Одатан чунин шахсон асабӣ шуда, худ ва дигаронро барои ҳодисаҳои руҳдода гунаҳкор намекунад.

5-7 хол – дараҷаи миёнаи идоракуни дар вазъиятҳои стрессовар. Одам дар вазъиятҳои стрессовар на ҳама вақт худро ба қадри кофӣ нигоҳ дошта метавонад ё ба таври мувофиқ рафтор мекунад. Ӯ баъзан худро идора мекунад, аммо ҳолатҳои руҳ медиҳанд, ки ҳодисаи ночиз мувозинати эмотсионалии ӯро вайрон мекунад.

8-9 хол – дараҷаи пасти идоракуни дар вазъиятҳои стрессовар. Чунин шахсон бо дараҷаи баланди ҳастагӣ беҳолӣ тавсиф дода мешаванд. Онҳо аксар вақт назоратро аз болои худ аз даст дода, худро идора карда наметавонанд. Ба чунин шахсон лозим аст, ки малакаи худдоринамоиро дар вазъиятҳои стрессовар инкишоф диҳанд.

#### ЗАМИМАИ 4.

##### “Тест барои муайян кардани устувори шаҳс ба стресс” [4]

Муаллифони ин усул М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков мебошанд. Ин усул барои арзёбии дараҷаи устувори шаҳс ба стресс таҳия шудааст.

*Дастур:* Дар поён саволномае оварда шудааст, ки ба шумо барои арзёбӣ кардани дараҷаи устувориатон ба стресс имконият медиҳад. Чи қадаре ки ҷавобҳои Шумо самимӣ бошанд, ҳамон қадар натиҷаи объективӣ ба даст меоваред. Барои ҳар як муҳокима варианти мувофиқро ба доирача гиред.

№	Муҳокима	Кам-кам	Баъзан	Аксар вақт
1.	Фикр мекунам, ки маро дар коллектив ба қадри кофӣ қадр намекунанд	1	2	3
2.	Ман кӯшиш мекунам, ки қор ва таҳсил кунам, ҳатто агар он қадар солим набошам ҳам	1	2	3
3.	Доир ба сифати қорам дар ташвишам	1	2	3
4.	Ман хашмгинам	1	2	3
5.	Ман ба танқиди ба худам равонашуда тоқат қарда наметавонам	1	2	3
6.	Ман асабонӣ ҳастам	1	2	3
7.	Кӯшиш мекунам, ки дар ҷойи имкондошта роҳбар бошам	1	2	3
8.	Маро одами қатъӣ ва серталаб меҳисобанд	1	2	3
9.	Ман аз беҳобӣ азоб мекашам	1	2	3
10.	Ман метавонам бо нотобии худ муқовимат кунам	1	2	3
11.	Ман мушкилотро бисёр эмотсионалӣ ва дарднок аз сар мегузаронам	1	2	3
12.	Ман барои истироҳат вақт надорам	1	2	3

13.	Дар ҳаётам вазъиятҳои низой ба вучуд меоянд	1	2	3
14.	Ман қудрати пурра амали кардану нишон додани худро надорам	1	2	3
15.	Барои машғул шудан ба кори дӯстдоштаам вақти кофӣ надорам	1	2	3
16.	Ман ҳама чизро зуд иҷро мекунам	1	2	3
17.	Метарсам, ки ба донишгоҳ дохил намешавам	1	2	3
18.	Андеша накарда рафтор мекунам ва баъд барои қору рафтори худ дар ташвиш мемонам	1	2	3

**Қорқарди натиҷаҳо:** шумораи умумии ҳолҳои гирифташударо ҳисоб кунед ва мувофиқи ҷадвал муайян кунед, ки дараҷаи устуворӣ ба стресс дар шумо кадом аст:

Ҷамъи ҳолҳо	Дараҷаи устуворӣ ба стресс
51–54	1 – ҳеле паст
53–50	2 – паст
49–46	3 – пасттар аз миёна
45–42	4 – каме пасттар аз миёна
41–38	5 – миёна
37–34	6 – каме баландтар аз миёна
33–30	7 – баландтар аз миёна
29–26	8 – баланд
18–22	9 – ҳеле баланд

Чи қадаре ки бузургии (шумораи умумии) ҳолҳои шумо камтар бошад, устувориатон ба стресс ҳамон қадар баландтар аст ва баръакс. Агар дар Шумо дараҷаи яқум ва ҳатто дуёми устуворӣ ба стресс мавҷуд аст, пас шумо бояд тарзи ҳаёти худро ба қуллӣ тағйир диҳед.



Ҳар як шахс қодир аст, ки ҳолати эмотсионалии худро идора карда, ба ин васила таъсири вазъиятҳои стрессоварро коҳиш диҳад. Худтанзимкунӣ ин қобилияти мустақилона идора кардани фаъолияти худ мебошад: банақшагирӣ, гузориши мақсад, интиҳоб кардан ва ғ., аз ҷумла, назорат кардани эмотсияҳои худ, яъне қобилияти орому осуда шудан.

## ЗАМИМАИ 5.

### Матни саволномаи ташхиси копинг-стратегияи Д. Амирхон, ки аз ҷониби Н.А. Сироти ва В.М. Ялтонский мутобиқ карда шудааст

Дар варақаи саволҳо якчанд роҳҳои имконпазири бартараф кардани мушкилот ва ҳолатҳои ногувор пешниҳод гардидааст. Пас аз хондани изҳорот, шумо метавонед муайян кунед, ки кадоме аз имконоти пешниҳодшударо одатан истифода мебаред.

Кӯшиш кунед то дар бораи яке аз мушкилоти қиддие, ки соли гузашта ба он дучор шуда будед ва шуморо хеле ба ташвиш оварда буд, фикр кунед. Ин мушкилотро бо чанд калима тавсиф кунед.

Акнун изҳороти дар поён овардашударо хонед ва барои ҳар як изҳорот як ҷавоби мувофиқтаринро аз се ҷавоби пешниҳодшуда интихоб кунед.

Комилан розӣ ҳастам. Розӣ ҳастам. Розӣ нестам.

Стратегияҳо	Комилан розӣ ҳастам	Розӣ ҳастам	Розӣ нестам
1. Ба худ иҷозат медиҳам, ки ҳиссиётамро бо дӯстам мубодила кунам.			
2. Барои ба тарзи беҳтарин ҳал кардани мушкилот кӯшиш мекунам.			
3. Пеш аз кореро анҷом додан тамоми роҳҳои ҳалли имконпазирро меҷӯям.			
4. Кӯшиш мекунам то аз мушкилот дур бошам.			
5. Ҳамҳиссию ва ҳамдигарфаҳмиро аз тарафи дигарон мепазирам.			
6. То ҳадди имкон кӯшиш мекунам, ки дигарон бад будани вазъи корҳоямро пай набаранд.			
7. Вазъиятро бо дигарон муҳокима мекунам, зеро дар ин ҳолат худро беҳтар ҳис мекунам.			
8. Дар назди худ якчанд ҳадафҳое мегузорам, ки барои уҳда кардани вазъият ба ман			

имконият медиҳанд.			
9. Имкони интихоби худро хеле дақиқкорона бар мекашам (фикр карда мебароям).			
10. Орзу карда, дар бораи замонҳои беҳтар ҳаёл мекунам.			
11. Роҳҳои гуногуни ҳалли мушкилотро месанҷам, то он даме, ки роҳи дурустро пайдо накунам.			
12. Тарсу ҳаросамро ба ҳешу табор ва ё дӯстам бовар карда, мегӯям.			
13. Бештари вақтҳо дар танҳои мегузаронам.			
14. Дар бораи вазъият ба дигарон нақл мекунам, зеро танҳо муҳокимаи он ба ман кӯмак мекунад, то ба ҳулосаи аниқ оям.			
15. Дар бораи он фикр мекунам, ки барои беҳтар кардани вазъият чӣ кор кардан лозим аст.			
16. Диққати худро пурра ба ҳалли мушкилот равона мекунам.			
17. Барои худам нақшаи амал фикр мекунам.			
18. Нисбат ба вақти муқаррарӣ бештар телевизор тамошо мекунам.			
19. Ба назди касе (дӯст ё мутахассис) меравам, то ба ман барои беҳтар ҳис кардани худ кӯмак кунад.			
20. Устувор истода, барои он чизе мубориза мебарам, ки дар ин вазъият ба ман лозим аст.			
21. Аз муошират бо одамон худро канор мегирам.			
22. Барои канорагирӣ аз мушкилот ба шуғли дӯстоштаам ё ба варзиш машғул мешавам.			
23. Ба назди дӯстам барои маслиҳат меравам, ки чӣ гуна вазъиятро ислоҳ кардан мумкин аст.			
24. Ба назди дӯстам меравам, то ӯ ба ман барои хубтар сарфаҳм рафтан ба мушкилот			

кумак кунад.			
25. Ҳамҳисӣ ва ҳамдигарфаҳмии дӯстонро қабул мекунам (мепазирам).			
26. Аз ҳолати маъмулӣ дида, бештар хоб мекунам.			
27. Дар бораи он хаёл мекунам, ки ҳамаи чиз метавонист дигар бошад.			
28. Худро қаҳрамони асари бадеӣ ё филм тасаввур мекунам.			
29. Барои ҳалли мушкилот кӯшиш мекунам			
30. Меҳоҳам, ки одамон маро танҳо гузоранд.			
31. Кумаки пешниҳоднамудаи дӯстон ё хешовандонро қабул мекунам.			
32. Дар онҳое, ки маро бештар мешиносанд, оромӣ меҷӯям.			
33. Кӯшиш мекунам, ки дар зери таъсири ангезаҳои беруна ба таври импульсивӣ амал накарда, амалҳои худро дақиқкорона ба нақша гирам.			

#### Коркарди натиҷаҳои тести ташҳиси копинг-стратегия

Ҷавобҳои озмудашаванда бо калид муқоиса карда мешаванд. Барои ба даст овардани ҳолҳои умумӣ доир ба стратегияи мувофиқ, ҷамъи ҳолҳо барои ҳамаи 11 банди марбут ба ин стратегия ҳисоб карда мешавад. Ҳадди ақали ҳол барои ҳар як шкала 11 ҳол ва ҳадди аксар 33 ҳол аст.

#### Калид

- **Шкалаи «Ҳалли мушкилот»** – бандҳои саволнома: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

- **Шкалаи «Ҷустуҷӯи дастгирии иҷтимоӣ»** – бандҳои саволнома: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

- **Шкалаи «Канорагирӣ аз мушкилот»** – бандҳои саволнома: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Фарқияти ҳолҳо ба таври зайл муайян карда мешавад:

- ба ҷавоби «Комилан розӣ ҳастам» 3 ҳол дода мешавад;

- ба ҷавоби «Розӣ ҳастам» 2 хол;
- ба ҷавоби «Розӣ нестам» 1 хол .

Тафсири натиҷаҳо.

Меъёрҳои арзёбии натиҷаҳои тест:

<b>Дарача</b>	<b>Ҳалли мушкилот</b>	<b>Ҷустуҷӯи дастгирии иҷтимоӣ</b>	<b>Канорагирӣ аз мушкилот</b>
Хеле паст	< 16	< 13	< 15
Паст	17 – 21	14 – 18	16 – 23
Миёна	22 – 30	19 – 28	24 – 26
Баланд	> 31	> 29	> 27

**Методикаи “Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS”  
(С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер, варианти  
мутобиқнамудаи Т.А. Крюкова)**

Варианти мутобиқшудаи тести копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ рӯйхати ақсуламалҳои мушаххасро ба вазъиятҳои стрессӣ дар бар гирифта, барои муайян кардани стратегияҳои копинг-рафтори бартаридошта дар вазъиятҳои стрессӣ нигаронида шудааст.

Тест имкон медиҳад, ки нишондиҳандаҳо аз рӯи шкалаҳои зерин муайян карда шаванд:

- Копинги ба ҳалли мушкилот нигаронидашуда;
- Копинги ба эмотсияҳо нигаронидашуда;
- Копинги ба канорагирӣ нигаронидашуда;
- Дуршавӣ (зершкала);
- Зершкалаи рӯоварӣ ба ҷомеа.

Матни саволнома барои таҳлили “Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS” (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер, варианти мутобиқнамудаи Т.А. Крюкова).

**Дастур:** Дар зер ақсуламалҳои эҳтимолии инсон ба ҳолатҳои гуногуни душвор, ғамангез ё стрессовар оварда шудаанд. Нишон диҳед, ки шумо дар вазъияти душвори стрессовар чӣ қадар тез-тез чунин рафтор мекунед ва рақами мувофиқро дар варақаи ҷавоб гузоред.

Ҳеҷ гоҳ	Аҳён-аҳён	Баъзан	Ақсар вақт	Хеле зуд-зуд
1	2	3	4	5

Ақсуламалҳо	Ҳеҷ гоҳ	Аҳён- аҳён	Баъзан	Ақсар вақт	Хеле зуд- зуд
1. Кӯшиш мекунам, ки вақти худро бодикқат тақсим кунам.					
2. Диққати худро ба мушкилот					

равона карда, дар бораи он фикр мекунам, ки чӣ гуна онро ҳал кардан мумкин аст.					
3. Дар бораи ягон чизи хубе фикр мекунам, ки дар ҳаётам руҳ дода буд					
4. Кӯшиш мекунам, ки дар байни одамон бошам.					
5. Барои дудилагиам хуdamро гунаҳкор мекунам.					
6. Он кореро мекунам, ки ба фикрам дар вазъияти додашуда мувофиқтар аст.					
7. Ба дарду ранчу азоби худ ғарқ мешавам.					
8. Барои ба чунин вазъият афтодан худро гунаҳкор медонам.					
9. Ягон чиз харидорӣ накунам ҳам, дар мағзоҳо сайру гашт мекунам.					
10. Дар бораи он чизе фикр мекунам, ки бароям муҳимтар аст.					
11. Кӯшиш менамоям, ки бештар хоб кунам.					
12. Бо хӯрокҳои дӯстдоштаам ба худ ҳаловат мебахшам (худро эрка мекнам).					
13. Хавотирам, ки аз уҳдаи вазъият баромада наметавонам.					
14. Шиддати асабиho ҳис мекунам.					
15. Ба хотир меорам, ки чӣ тавр пеш чунин масъалаҳо ҳал мекардам.					
16. Ба худ мегӯям, ки ин бо ман рӯй надода истодааст.					
17. Худро барои муносибати беҳад эмотсионалӣ доштанам ба вазъият гунаҳкор мекунам.					
18. Барои каме ғизо гирифтани ё хуроки нисфирӯзӣ хӯрдани ба ягон					

чо меравам.					
19. Шоки эмотсионалиро аз сар мегузаронам.					
20. Барои худ ягон чиз мехарам.					
21. Самти амалро муайян карда, онро пайгирӣ мекунам.					
22. Худро барои он маломат мекунам, ки чи кор карданамо намедонам.					
23. Ба зиёфатҳо меравам.					
24. Кӯшиш мекунам, ки ба вазъият сарфаҳм равам.					
25. Карахт мешавам, "ях мекунам" ва чӣ кор карданамо намедонам.					
26. Дарҳол ягон чора меандешам то вазъиятро ислоҳ кунам.					
27. Дар бораи вазъияти рухдода ё муносибатам ба ин вазъият мулоҳиза мекунам.					
28. Афсӯс мехӯрам, ки вазъияти рухдода ё муносибатамро ба ин вазъият иваз карда наметавонам.					
29. Ба меҳмониҳои дӯстам меравам.					
30. Хавотир мешавам, ки чӣ кор кунам.					
31. Вақтамро бо одами бароям азиз мегузаронам.					
32. Ба сайру гашт меравам.					
33. Ба худ мегӯям, ки дигар ҳеҷ гоҳ ин тавр нахоҳад шуд.					
34. Ба камбудихоии умумии худ мутаваҷҷеҳ мешавам (диққат медиҳам).					
35. Бо шахсе дар сӯҳбат мешавам, ки маслиҳаташро хеле хуб қадр мекунам.					
36. Пеш аз воқуниш ба мушкилот онро аввал таҳлил мекунам.					



37. Ба дӯстам занг мезанам.					
38. Асабониятро аз сар мегузаронам					
39. Фикр мекунам, ки акнун чӣ кор кардан муҳимтар аст.					
40. Филм тамошо мекунам.					
41. Вазъиятро назорат мекунам.					
42. Иловатан кӯшиш мекунам, ки ҳама коро иҷро кунам.					
43. Якчанд роҳҳои гуногуни ҳалли мушкилотро таҳия мекунам.					
44. Рухсатии меҳнатӣ ё аз кор ҷавоб мегирам то аз вазъият дур бошам.					
45. Бо баҳонае корро ба души дигарон бор мекунам					
46. Вазъиятро истифода мебарам, то исбот кунам, ки ман ин корро карда метавонам.					
47. Кӯшиш мекунам, ки барои баромадан аз вазъият худро ба даст гирам					
48. Телевизор тамошо мекунам.					

Коркард ва шарҳи натиҷаҳои тести Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер, варианты мутобиқнамудаи Т.А. Крюкова).

Ҳангоми коркарди натиҷаҳо ҳолҳои гузоштаи озмудашавандаҳо бо истифода аз калиди дар поён овардашуда ҷамъбаст карда мешаванд.

- Барои копинги **ба ҳалли мушкилот нигаронидашуда** ҳолҳо барои 16 банди зерин ҷамъбаст карда мешаванд: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

- Барои копинги **ба эмотсияҳо нигаронидашуда** ҳолҳо барои 16 банди зерин ҷамъбаст карда мешаванд: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

- Барои копинги **ба канорагирӣ аз ҳалли мушкилот нигаронидашуда** ҳолҳо барои 16 банди зерин ҷамъбаст карда мешаванд: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20,

23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

- Холҳои заршкалаи дуршавӣ аз 8 банди марбут ба канорагирӣ ҳисоб карда мешаванд: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

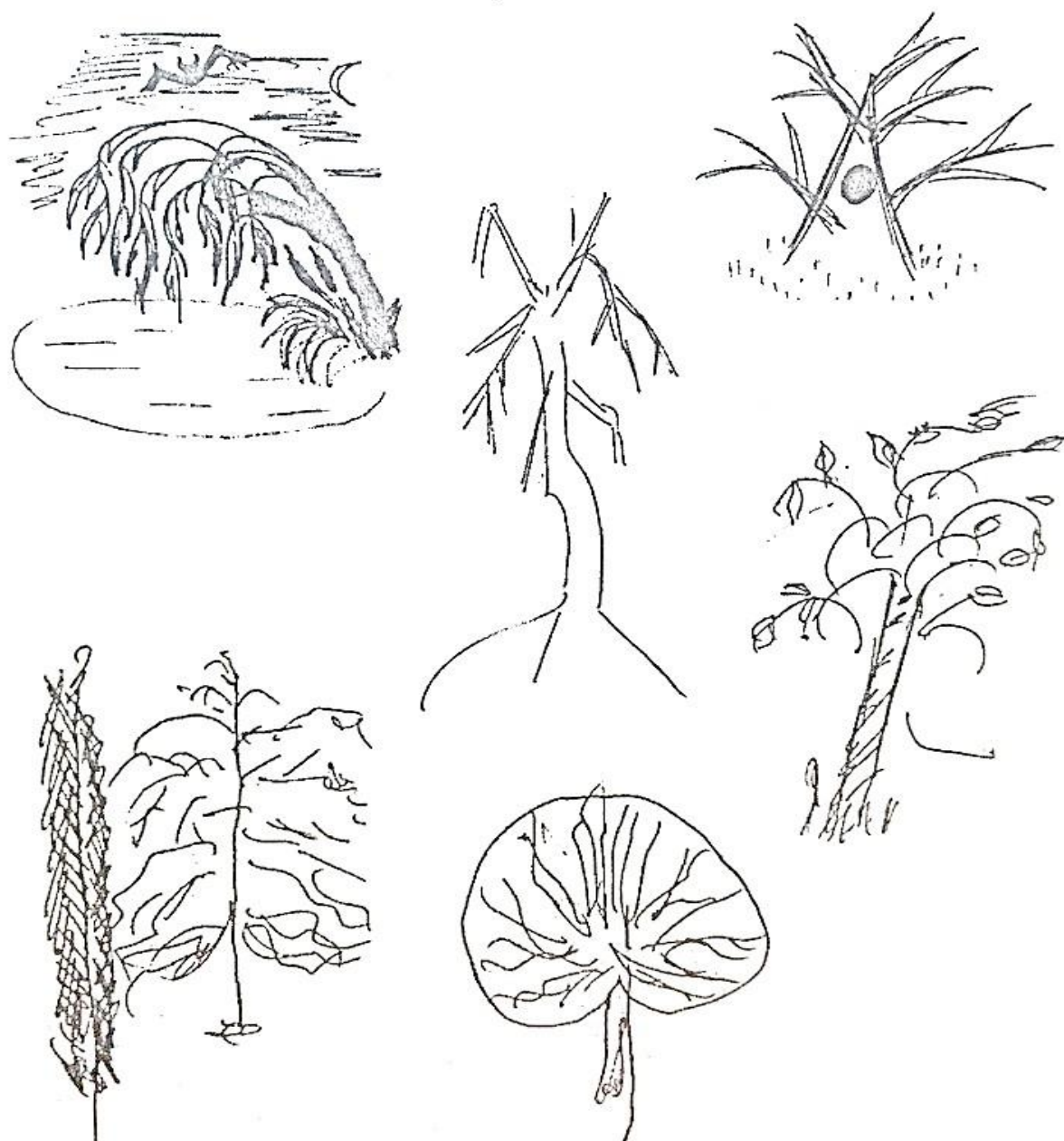
- Холҳои зершкалаи рӯоварӣ ба ҷомеа аз 5 банди зерини марбут ба канорагирӣ ҳисоб карда мешаванд: 4, 29, 31, 35, 37.

Намунаи таҳлили маълумотҳои озмоишии бо воситаи саволнома барои таҳлили “Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS” (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер, варианти мутобиқнамудаи Т.А. Крюкова) ба даст овардашуда.

**Тести проективии "Дарахт"**

Дастур: Дар варақи холии А4 дарахт тасвир кунед.

Коркарди натиҷаҳо: тафсири тестҳои тасвирӣ як раванди хеле мураккаб ва субъективӣ аст, гарчанде як қатор меъёрҳо мавҷуданд, ки фарқияти ҳолати муқаррариро аз ҳолати невротикӣ ва психотикӣ муайян мекунад.



*Расми 3. Намунаи расмҳои дарахтоне, ки одамони дар ҳолати фишори баланди эмотсионалӣ қарордошта тасвир намудаанд*



*Расми 4. Расмҳои одамони дар ҳолати муътадили психоэмотсионалӣ қарордошта*

Ҳангоми ташҳиси ҳолати фишори психоэмотсионалӣ дар расми "Дарахт" ба хусусиятҳои зерин диққат додан лозим аст:

- тасвири хеле хурди дарахт;
- расм танҳо дар нимаи поёни (ё чоряки) варақ ҷойгир шудааст;
- хаткашии саҳт, махсусан дар танаи дарахт;
- мавҷудияти ковокии дарахт;
- баргҳои рехтаистода;
- қисми зиёди саҳифаро баргҳо ишғол мекунанд;
- бо кунҷи тез тасвир шудани қисми болоии дарахт;
- шохаҳои ба поён ҳамшуда ё ба самтҳои гуногун равонашуда;
- шохаҳо бо тана пайваст нестанд;
- хати замин дар канори рости варақ ба поён майл мекунад.

Ҳар қадаре, ки хислатҳои зикшуда дар расми одам зиёдтар бошанд дараҷаи фишори психоэмотсионалиии ӯ ҳамон қадар баланд аст.

**Тести лоиҳавии “Одам дар зери борон” [5]**

Усули “Одам дар зери борон” хеле шавқовар ва пурмазмун мебошад. Ин усул ба ташхиси қувваи “Эго”-и инсон, қобилияти ӯ барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо нигаронида шудааст. Инчунин, ин усул имконият медиҳад, ки захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ муайян карда шаванд.

*Дастур:* дар варақи тозаии қоғазии андозааш А4, ки ба таври амудӣ гузошта шудааст, расми одамро тасвир кунед ва баъд дар ҳамин гуна варақ одамро дар зери борон тасвир кунед.

Муқоисаи ду расм барои муайян кардани чигунагии воқуниши одам ба вазъиятҳои стрессовар ва ҳолатҳои номусоид, инчунин, чи гуна будани ҳиссиётҳо ҳангоми бархӯрд бо мушкилиҳо имконият медиҳад. Ҳангоми гузаронидани тест бояд ба чараҳои расмкашӣ ва суханони озмудашаванда чиддӣ диққат дод. Барои ба даст овардани маълумоти боэътимодтар бо озмудашаванда мусоҳибаи иловагӣ гузаронидан лозим аст.

Ҳангоми тафсири расмҳо така кардан ба муқаррароти зерин тавсия дода мешавад: вақте расм омода шуд, онро ба таври яклухт идрок кардан муҳим аст. Бояд ба расм “ворид шуд” ва ҳис кард, ки қаҳрамон дар кадом ҳолат аст (хурсандӣ ва ғ.), ӯ худро нотаваҷҷиҳ ҳис мекунад ё баръакс, дар худ бедоршавии захираҳои дохилӣ барои мубориза бо душвориҳо ҳис мекунад, шояд душвориҳоро оромона ва ба таври мувофиқ дарк карда, онҳоро як ҳодисаи муқаррарии ҳаёти меҳисобад.

Ҳамин тавр, пайгирӣ кардани таассуроти васеъ аз расм муҳим аст. Ин як раванди истифодаи хирад аст. Танҳо баъд аз ин ба таҳлили тамоми ҷузъиёти мушаххас аз нуқтаи назари мантиқ, бо така ба нуқтаҳои асосии дастур барои тафсири расм гузаштан мумкин аст.

**Коркарди натиҷаҳо:**

**Тағйирёбии экспозитсия (низоми тасвир)**

Чун қоида дар расми “Одам дар зери борон” нисбат ба расми “Одам” фарқияти назаррасро пайдо кардан мумкин аст. Бояд мутаваҷҷеҳ шуд, ки экспозитсия чӣ гуна тағйир ёфтааст. Масалан, агар одам дар ҳоли ҳаракат (раванда) тасвир шуда бошад, ин метавонад ба мавҷудияти майл ба фирор кардан аз вазъиятҳои душвори ҳаёт, канорагирӣ аз мушкилот ишора кунад (хусусан, агар андоми одам тарзе тасвир шуда бошад, ки гуё ба ӯ аз баландии парвози паранда менигаранд).

Дар қисми болоии варақ чойгир кардани шакли бадани одам дар зери борон метавонад аз мавҷудияти майли фирор аз воқеият, аз даст додани такягоҳ дар зери по, инчунин, мавҷудияти механизмҳои муҳофизатӣ, аз қабилӣ тахайюлот, некбинӣ аз ҳад зиёди беасос дарак диҳад.

Дар шакли суроб ё аз пушт тасвир кардани одам ин ба мавҷудияти хоҳиши даст кашидан аз олам ва дифоъ аз худ ишора мекунад.

Дар поёни варақ гузоштани расм метавонад ифодакунандаи мавҷудияти тамоюлҳои депрессивӣ ва ҳисси ноамнӣ бошад.

Дар тафсири дигар ҷанбаҳои расм ба усули “Одам” такя кардан лозим аст. Масалан, дар тарафи чап чойгир кардани расм метавонад ба мавҷуд будани импульсивноӣ дар ҳаракат, самтгирӣ ба гузашта ва дар баъзе ҳолатҳо вобастагӣ ба модар ишора кунад. Тасвири дар тарафи рост чойгиршуда бошад, ба мавҷудияти майл ба атрофиён ва шояд вобастагӣ ба падар ишора мекунад.

### **Табдилдиҳии шакл**

Калон кардани андозаи шакли бадан баъзан дар шахсоне дида мешавад, ки дар зери таъсири мушкилот ғайри мавҷуд мешаванд ва мушкилот онҳоро қавитар карда, боварио ба худашон меафзояд.

Хурд кардани андозаи шакли бадан дар ҳолатҳои дида мешавад, ки озмудашаванда ба ҳимоя ва парасторӣ эҳтиёҷ дорад, кӯшиш мекунад, ки масъулиятро барои ҳаёти худ ба дигарон бор кунад. Шахсоне, ки андомҳои майда тасвир мекунанд, одатан, аз зоҳир намудани ҳиссиёти худ шарм медоранд, дар онҳо майл ба нигоҳ доштани худ ва як навъ боздорӣ дар

ҳамкорӣ бо атрофиён дида мешавад. Онҳо дар натиҷаи таъсири стресс ба ҳолати депрессивӣ гирифта шудаанд.

Тасвир кардани одами ҷинси муқобил метавонад ба мавҷудияти типӣ муайяни воқуниш ба вазъиятҳои мураккаб, “фаъол кардан”-и барномаҳои рафторӣ аз одамони наздик гирифта (модар, бибӣ) ишора кунад.

Тағйир додани синну сол ба худхискунии одам дар вазъияти ноқомии ҳаётӣ ишора мекунад.

Агар дар расми “Одам дар зерборон” ҳангоми тасвири андом ягон узви бадан (пойҳо, дастҳо, гӯшҳо, чашмҳо) партофта шуда бошад, ин аз махсусияти механизмҳои муҳофизатӣ ва хусусиятҳои зоҳиршавии “Эго-аксуламал” шаҳодат медиҳад.

Вазифаи либос ташаккул додани муҳофизат аз офатҳо мебошад. Бисёрӣ либос аз мавҷудияти зарурат ба муҳофизати иловагӣ шаҳодат медиҳад. Набудани либос ба нодида гирифтани стереотипҳои муайяни рафтор ва шиддатнокии воқуниш алоқаманд аст.

### **Хусусиятҳои борон**

Борон монеа ва таъсири номатлубест, ки одамро ба пӯшонидани андоми худ ва пинҳон шудан водор мекунад. Характери тасвири борон бо он алоқаманд аст, ки одам вазъияти мушкилро чӣ гуна дарк мекунад: қатраҳои камшумор – ҳамчун вазъияти муваққатӣ, бартарафшаванда; қатраҳои сершумор ё хатҳои обӣ – ҳамчун вазъияти вазнин ва доимӣ.

Бояд муайян кард, ки борон аз кадом тараф меояд (аз тарафи чапи одам ё аз тарафи ростӣ  $\bar{y}$ ) ва кадом тарафи андоми одам бештар зери таъсири борон қарор мегирад. Тафсир мувофиқи маъноҳои додашуда ба тарафҳои рости чапи варақ ё андоми одам сурат мегирад.

Абрҳо рамзи интизорӣ ягон чизи ногувор мебошанд. Бояд ба миқдори абрҳо, зичӣ, андоза ва ҷойгиршавии онҳо диққат додан зарур аст. Дар ҳолати депрессивӣ абрҳои сиёҳе тасвир мешаванд, ки тамоми осмонро пӯшониданд.

Кӯлмакҳо ва лойқа ба таври рамзӣ оқибатҳои вазъияти ташвишовар буда, он таассуротро инъикос мекунанд, ки пас аз “борон” боқӣ мемонанд. Ба тарзи тасвири кӯлмакҳо (шакл, амиқӣ, пошхӯрӣ) диққат диҳед. Ба қайд гирифтани зарур аст, ки кӯлмакҳо нисбат ба андоми одам чӣ гуна ҷойгир шудаанд (онҳо аз пеши андом қарор дорад ё аз паси ӯ, одамро аз ҳар тараф иҳота кардаанд, ё ҳуди ӯ дар болои кӯлмакча истодааст).

### **Ҷузъиёти иловагӣ**

Ҷузъиёти иловагӣ (хонаҳо, дарахтҳо, курсиҳо, мошинҳо) ё ашъе, ки одам дар даст дорад (ҳамён, гулҳо, китобҳо) ҳамчун инъикоси эҳтиёҷот ба дастгирии иловагӣ аз берун ва кӯшиши дурӣ ҷустан аз ҳалли мушкилот тавассути машғул шудан ба фаъолияти дигар ё омезиш додани фаъолиятҳо баррасӣ карда мешавад. Масалан, раъду барқ метавонад рамзи оғози марҳилаи нав дар инкишоф ва тағйироти ҷоҳабор дар ҳаёти одам бошад. Тирукамон, ки аксар вақт баъд аз борон мебарояд, рамзи орзуи кӯшиши амалинашудаи камолот аст.

Чатр як тасвири рамзии муҳофизати психикӣ аз таъсири ногувори беруна мебошад. Аз нуқтаи назари тафсири расмҳо чатрро метавон инъикоси робита бо модар ва падар донист, ки ба таври рамзӣ дар шакли чатр таҷассум ёфтаанд: гунбаз – оғози модарӣ ва даста – падарӣ. Чатр метавонад аз барфу борон муҳофизат кунад ё накунад, метавонад майдони назари қаҳрамонро маҳдуд кунад, ё умуман набошад. Масалан, чатри занбуруғмонанди калон метавонад шаҳодати вобастагии қавӣ ба модар бошад, ки тамоми мушкилотро ба ҷойи ӯ ҳал мекунад. Андоза ва ҷойгиршавии чатр нисбат ба андоми одам ба шиддатнокии амали механизмҳои муҳофизати психологӣ ишора мекунад.

### **Нодуруст тасвир кардан ё сарфи назар кардани ҷузъиёт**

Мавҷуд набудани ҷузъиёти муҳим метавонад ба мавҷудияти низоъ ишора кунад ва оқибати фишор додан, дур кардан ҳамчун механизми муҳофизати психикӣ бошад. Масалан, набудани чатр дар расм метавонад аз рад кардани дастгирии волидон дар вазъияти душвор шаҳодат диҳад.



## **Ранг дар расмҳо**

Расмро бо қалами одӣ тасвир кардан мумкин аст, вале аксар одамон аз қаламҳои ранга истифода мебаранд. Бояд дар хотир дошт, ки агар озмудашаванда бастаи пурраи қаламҳои рангаро надошта бошад, тафсири дақиқи рангҳо имконнопазир аст. Рангҳо метавонанд рамзи ҳиссиёти муайян, яъне кайфият ва муносибти одам бошанд. Инчунин, онҳо метавонанд ҳудуди аксуламаҳои гуногун ва низоъҳоро инъикос кунанд. Шахси дорои қобилияти хуби мутобиқшавӣ ва аз ҷиҳати эмотсионалӣ устувор одатан аз ду то панҷ рангро истифода мебарад. Мавҷудияти ҳафт - ҳашт ранг аз ноустувории баланд шаҳодат медиҳад. Истифодаи як ранг ифодакунандаи тарси эҳтимолӣ аз ҳаяҷони эмотсионалӣ аст.

## **Марҳилаи хотимаӣ**

Ин марҳилаи тафсири расм бо ҳамгирии иттилоотии дар давраҳои яқум ва дуҷум бадастомада алоқаманд аст. Дар ин марҳила ҳамаи маводи бадастовардашуда мавриди таҳлил қарор гирифта, таносуби онҳо бо натиҷаҳои тестҳои стандартӣ ва бо маълумот дар бораи одам муайян карда мешавад.

**ЗАМИМАИ 9.**

**ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН  
МДТ «ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ ХУЧАНД БА НОМИ АКАДЕМИК  
БОБОҶОН ҒАФУРОВ»**

“Тасдиқ менамоям”  
Декани факултети психология  
ва таҳсилоти томақтабӣ  
Шарифиён М.

---

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ соли 2019

Кафедраи психологияи иҷтимоӣ ва касбӣ

**БАРНОМАИ  
КУРСИ МАХСУС  
“УСУЛИ АРТ-ТЕРАПИЯ ҲАМЧУН ВОСИТАИ ТАШҲИС ВА  
ИСЛОҲНАМОИИ ПСИХОЛОГИИ ҲОЛАТҲОИ СТРЕССИИ ШАХС”**

Тартибдиҳанда:

Ҳочибоева Р.М.

Хучанд–2019

**ЭЗОҲНОМА**

Давраи муосири ҳаёти мамлакат бо пурзӯр шудани талабот ба тамоми соҳаҳои фаъолияти ҷомеа тавсиф дода мешавад. Онҳо бидуни истисно ба ҳамаи гурӯҳи одамон дахл доранд ва дар ин радиф, донишҷӯён мавқеи махсусро ишғол мекунанд. Дар марҳалаи кунунии рушди системаи таҳсилоти олии касбӣ вазифаи асосӣ ин таъмини сифати он мебошад, ки ба ташаккули шахсият ва шахрванди фаъол, солим, муваффақ, рақобатпазир ва соҳибкасб нигаронида шудааст, аммо ҳалли пурраи ин мушкилот бидуни саъю кӯшиши мақсаднок, ки ба инкишоф додани баъзе малакаҳои акмеологии касбият, алалхусус, муқовимат ба стресс равона шудааст, хеле душвор аст.

Давоми даҳсолаи охир омӯзиши масъалаи стресси психологӣ дар ҳаёти меҳнатӣ ва иҷтимоии инсон чи дар кишвари мо ва чи берун аз он ба яке аз мавзӯҳои муҳим табдил ёфтааст, зеро як қатор шароитҳо ба ин мусоидат кардаанд.

Аввалан, паҳн шудани консепсияи стресси биологӣ (Ҳ. Селйе ва дигарон, 1936-1979) ва пайдоиши асарҳои бунёдӣ оид ба масъалаи таъсири омилҳои экстремалии фаъолият ба ҳолати функционалӣ ва коршоямии инсон (Л.А. Китаев-Смик, К.К. Платонов ва дигарон).

Сониян, афзоиши тадриҷии тавачҷуҳ ба омӯзиши “омили инсонӣ”, хусусиятҳои протсессҳои психикӣ, ҳосият ва ҳолатҳои шахсияти мутахассисони касбҳои масъулиятнок, зараровар ва хатарнок вобаста ба мураккабшавии технология ва мазмуни вазифаҳои касбӣ.

Масъалаи стресс на танҳо аҳаммияти беназири илмӣ пайдо кардааст, балки ба мафҳуми маъмули ҳамарӯза табдил ёфтааст, ки доираи васеи зухуроти тағйирёбии ҳолати психикиро дар зери таъсири ҳолатҳои фавқуллодаи беруна фаро мегирад.

Стресс ҳамчун ҳолати махсуси психикӣ на танҳо дар душворихои ифоданамоии эмотсияҳо зоҳир шуда, ба ҳолатҳои эмотсионалӣ дахл дорад, балки дар соҳаҳои маромнокӣ, иродавӣ, характерологӣ ва дигар унсурҳои шахсият инъикос меёбад. Аз ин рӯ, ҳолати стресс омӯзиши махсуси психологиро талаб мекунад.

Яке аз масъалаҳои муҳими омӯзиши ҷанбаҳои психологии стресс ва ислоҳнамоии он ба он вобастагӣ дорад, ки психологҳо фаҳмиши анъанавии ин ҳолатро аз физиология гирифтаанд. Маъмул шудани мафҳуми стресс дар соҳаи биологияю тиб ва бевосита ба психология интиқол додани маъноии физиологии он боиси омехта шудани раҳёфтҳои психологӣ ва физиологии омӯзиши он гардид.

Дар баробари ин, масъалаи бавучудоии ҳолатҳои стрессӣ дар фаъолияти таълимӣ ва ташаккул додани устуворӣ ба стресс диққати муҳаққиқонро ба худ ҷалб кардааст. Ҳоло ҳам падидаи устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён ба қадри кофӣ омӯхта нашуда, пайдоиши унсурҳои вайронкунандаи ҳамоҳангии фаъолияти психикию ҷисмӣ, ки ба сифати зиндагӣ ва инкишофи донишҷӯ ҳамчун мутахассис таъсири манфӣ мерасонанд, албатта, ба ташаккули устуворӣ ба стресс мусоидат намекунад.

Тавре ки таҷриба нишон медиҳад, яке аз воситаҳои самараноки мубориза бо стресси эмотсионалии донишҷӯён пайваста ташкил кардани машғулиятҳои ба фаъолияти бадеӣ алоқаманд мебошад. Фаъолияти бадеӣ ба ҳар як шахс имкон медиҳад, ки худро эҷодкор ҳис кунад, ҷуброн кардани таҷрибаи манфиро тавассути воситаҳои санъат омӯзад ва раванди коммуникативиро ҳам ҳангоми муошират бо асарҳои худ ва ҳам ҳангоми муошират бо шахсони гирду атроф дар раванди фаъолияти эҷодии дастаҷамъӣ тарҳрезӣ кунад. Машғулиятҳои дарсии бомуваффақият, ҳавасмандкунӣ ва тавачҷуҳ ба эҷодиёти ӯ арзишмандии донишҷӯро дар назари худӣ ӯ ва наздиконаш афзун мекунад. Тавачҷуҳи шахсони наздик ба дарки асари санъат ҳатто дар рафти офаридани онҳо таассуроти гуворо ба бор оварда, метавонанд эмотсияҳои манфиро ба таассуроти мусбат табдил диҳанд. Дар ҷараёни фаъолияти тасвирӣ барои ташаккул додани дарки мусбати эмотсионалии санъат низ шароити мусоид фароҳам оварда мешавад, ки ин дар навбати худ ба ташаккули муносибати мусбии эстетикӣ ба воқеият мусоидат мекунад. Арт-терапия (терапия бо санъат) ҳамчун як самти нав дар соҳаи психотерапия охири асри XIX ва ибтидои асри XX пайдо шуд.

Назарияҳои психоаналитикии З. Фрейд, К.Г. Юнг ба афкори арт-терапевтҳои пешқадами асри XX таъсири калон расониданд. М. Наумбург, Э. Крамер, Л. Либман ва дигарон низ барои аз ҷиҳати назариявӣ асоснок кардани таъсири дармонбахши санъат ба психикаи инсон саҳми калон гузошанд.

Донишҷӯён зимни санҷишҳои зехнии раванди таълим, ки дар донишгоҳ пешбинӣ шудааст, таъсири назарраси стрессро аз сар мегузаронанд ва ин албатта барои солимии психикии онҳо хатар эҷод карда, боиси коҳиш ёфтани маром ба таҳсил гардида, дараҷаи худамалинамоӣ ва пешрафтро дар фаъолияти таълимӣ поён мебарад. Айни замон асосҳои назариявӣ ва технологияҳои амалии ташаккул додани устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён таҳия нашудаанд.

Мавриди қайд аст, ки масъалаи ташаккул додани устуворӣ ба стресс дар фаъолияти таълимӣ то ҳол амиқ омӯхта нашудааст ва концепсияҳои раванди таълим, ки ба ташаккули устуворӣ ба стресси донишҷӯён мусоидат мекунанд, то ҳанӯз интиҳоб карда нашудаанд. Дар ин маврид ихтилофҳои зерин ба миён меоянд:

- байни аҳаммияти масъалаи устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён ва коркарди нокифояи назариявии он;
- байни зарурати мавҷудаи ташаккул додани устуворӣ ба стресс ва татбиқи нокифояи технологияҳои амалии ташаккул додани устуворӣ ба стресс дар фаъолияти таълимии донишҷӯён.

Барои ислоҳнамоии ҳолати равонии стрессии шахс, мо барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс”-ро чун воситаи ислоҳнамоии ҳолати стрессии шахс таҳия ва татбиқ намуда, самаранокии барномаи мазкурро мавриди санҷиш қарор додем. Ҳаҷми барномаи пешниҳодшуда 72 соатро дар бар мегирад (16 соат – лексия, 8 соат – дарсҳои семинарӣ, 24 соат-КМРО ва 24 соат КМД). Машғулиятҳо дар давоми як нимсола гузаронида шуданд. Барнома ҳамчун роҳи нисбатан муваффақтари ҳалли мушкилоти мутобиқшавии саривақтии донишҷӯён ба шароити тағйирёбанда ва ҳамчун усули пурзӯр кардани

омодагии психологию педагогии донишчӯён ба ҳамхисии эмотсионалӣ арзёбӣ мешавад.

**Ҳадафи** барномаи ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессӣ дар донишчӯёни ихтисоси психология тавассути методҳои арт-терапия ин баланд бардоштани эътимод ба худ, ташаккул додани малакаҳои рафтори боваринок, рушди маром ба комёбӣ ва таҳаммулпазирӣ ба нокомиҳо мебошад. Барои ноил шудан ба ин ҳадаф **вазифаҳои** зерин гузошта шуданд:

1. Ташаккул додани малакаҳои осоишёбӣ, омӯзиши усулҳои рафъи ҳолати изтироб ва стресс;
2. Инкишоф додани худбаҳодиҳии интиқодӣ ва муносибати мусбат ба имкониятҳои рушди худ;
3. Ташаккул додани малакаи бартарарф намудани ҳолатҳои манфии эмотсионалӣ;
4. Қоҳиш додани стресси таълимӣ ва рушди малакаҳои иртиботӣ;
5. Ташаккул додани “Ман-концепсия”-и мусбат ва огоҳӣ аз хислатҳои шахсии худ;
6. Муътадилгардонӣ ва рушди оқилонаи ҳолатҳои эмотсионалӣ;
7. Инкишоф додани мақсаднокӣ, худтакмилдиҳии шахсӣ ва касбӣ;
8. Баланд бардоштани худпазирии донишчӯён – психологҳо;
9. Фароҳам овардани фазои эҷодкорӣ ва шароит барои муоширати озоду бехатар;
10. Ба донишчӯён кӯмак ва ёрӣ расонидан то ки доир ба худ ҳамчун фард назари васеътар пайдо намоянд.

Дар натиҷаи баргузор намудани курсҳои махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” озмудашавандаҳо бояд ҳамаи маводи пешниҳодшударо аз худ кунанд.

Барномаи курс аз 4 бахш (лексионӣ, амалӣ, КМРО (дар ҷадвал) ва КМД иборат аст, ки бо ҳамдигар мантиқан алоқаманд мебошанд.

### **I. Тақсимои соатҳо ва ташкили таълими фан**

Рӯз	Номгӯи мавзӯҳо	Ҳамагӣ	Лексия	(лаборатория)	КМРО	М
-----	----------------	--------	--------	---------------	------	---

		соатҳо дар хафта			Дар ҷадвал	
1.	<b>Мавзуй 1.</b> Масъалаҳои омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Шиносӣ ва омода кардани муҳити солими психологӣ			1		
2.	<b>Мавзуй 2.</b> Таснифоти асосии стресс ва аломатҳои зоҳиршавии он	5	1		2	2
3.	<b>Мавзуй 3.</b> Тавсифи психологии ҳолати стресс дар донишҷӯён	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Стресс дар ҳаёти донишҷӯ			1		
4.	<b>Мавзуй 4.</b> Хусусиятҳои стресси таълимӣ ва зоҳиршавии он дар давраи сессияи имтиҳонӣ	5	1		2	2
5.	<b>Мавзуй 5.</b> Моҳият ва мазмуни арт-терапия дар психотерапия	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати истироҳат			1		
6.	<b>Мавзуй 6.</b> Усулҳои асосии арт-терапия ва нақши он дар фаъолияти психолог	5	1		2	2
7.	<b>Мавзуй 7.</b> Истифодаи усулҳои арт-терапия дар ислоҳномаҳои стресси хонандагон ва донишҷӯён	5	1		1	2
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати худтанзимкунӣ			1		
8. СФ1	<b>Мавзуй 8.</b> Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таъхиси психологӣ	5	1		2	2
9.	<b>Мавзуй 9.</b> Музикотерапия, рақсотерапия ва тавсифоти асосии он	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати муошират			1		
10.	<b>Мавзуй 10.</b> Библиотерапия ва драмотерапия	4	1		2	1
11.	<b>Мавзуй 11.</b> Бозитерапия, изотерапия ва ниқоботерапия	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати баргараф кардани низоъ			1		
12.	<b>Мавзуй 12.</b> Коллаж ва оригами	4	1		2	1
13.	<b>Мавзуй 13.</b> Реготерапия ва ранготерапия	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати худбаҳодиҳӣ			1		
14.	<b>Мавзуй 14.</b> Афсонотерапия. Расмотерапия ва имкониятҳои он	4	1		2	1
15.	<b>Мавзуй 15.</b> Кор бо гил ва маводҳои пластикӣ	4	1		1	1
	<b>Дарси амалӣ.</b> Санъати рушди касбӣ			1		

16. СФ2	<b>Мавзуи 16.</b> Имаготерапия ва намудҳои он	4	1		2	1
	<b>Ҳамагӣ:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Мазмуни дарсҳои барномаро мухтасар шарҳ медиҳем.

### **Дарси № 1.** Шиносоӣ ва омода кардани муҳити солими психологӣ

1. Пазирой. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, то ки дар давоми 3 дақиқа дар варақи А4 расмеро тасвир кунанд, ки аз якчанд қисм иборат аст: ном, чизе ки ман ба он машғул шуданро дӯст медорам, ҳангоми хушбахт буданам, ман чӣ гунаам (автопортрет), ҷойи кори ман. Пас аз 3 дақиқа расмҳои кашидашуда ба таври доира аз даст ба даст дода мешаванд ва ҳар як иштирокчӣ кутоҳакак баромад мекунад, сипас, онҳо ба тахта часпонида мешаванд.

2. Гармкунӣ. Машқи «Қарсақзанӣ». Аз иштирокчиён даъват карда мешавад, ки дар шакли доира истанд ва бо шунидани амр аз иштирокчии яқум сар карда, ҳар яке пайдарпай як қарсақ зананд. Қарсақҳо бояд пайванди ҳамдигар бошанд ва ҳар як нафар танҳо як қарсақ мезананд. Маротибаи аввал ҳамчун озмоишӣ гузаронида шуда, маротибаи дуюм бо ба инобат гирифтани вақт сурат мегирад.

3. Амали асосӣ. Терапия бо пластилин. Гурӯҳ дар гирди миз мешинад ва ба онҳо қоғози ватман, пластилин ва қаламҳои одӣ пешниҳод карда мешавад. Дастур дода мешавад, то ки иштирокчиён ба иҷрои супориш шурӯъ кунанд, яъне онҳо бояд муҷассамаи ҳолати эмотсионалии худро созанд, бо “ӯ” суҳбат кунанд ва чизи заруриро гӯянд.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Аъзоёни гурӯҳ дар шакли давра мешинанд. Аз онҳо хоҳиш карда мешавад, ки дасташонро боло бардоранд (ангуштон дар шакли мушт фишурда шуда, ангушти ишоратӣ дароз карда мешавад). Мураббӣ як сифатро номбар мекунад ва аз аъзоёни гурӯҳ хоҳиш мекунад, ки ангушти худро ба сӯи шахсе равона кунанд, ки ба ақидаи онҳо, имрӯз ин хислат дар ӯ бештар дида мешуд. Масалан: “Имрӯз кӣ бештар фаъол буд? Кӣ бештар ба комёбӣ ноил шуд? Имрӯз кӣ шуморо ба ҳайрат овард? Пас аз



интихоби аъзоёни гурӯҳ, мураббӣ бояд таваққуф кунад, то ки онҳо андеша кунанд, ки онҳо киро нишон додаанд. Сипас, ҳама дастҳои рости худро боз боло мебардоранд ва баранда хислати навбатиро меғӯяд”.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо ибораҳои зерин бо якдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ... миннатдорам”. Ҳангоми иҷрои ин амал мусиқии оромибахш ё тантанавӣ гузошта мешавад.

## **Дарси № 2. Стресс дар ҳаёти донишҷӯ**

1. Пазирой. Аз аъзоёни гурӯҳ хоҳиш карда мешавад, ки худро муаррифӣ кунанд ва ин маълумотро бо номбар кардани се (ду, чор) хислатҳои пурра кунанд, ки ба онҳо барои муваффақ шудан дар самти донишҷӯӣ ёрӣ мерасонанд.

2. Гармкунӣ. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, то ки тасаввур кунанд, ки боридани борон ин кайфият аст:

а) кафи дастатонро ба кафи дасти ҳамсоя гузоред ва дастурро гӯш карда, бо кафи даст тақ-тақ мезанем ва вонамуд мекунем, ки борон меборад. Борон сар шуд ва оҳиста-оҳиста ба замин зада истодааст..., бориши борон тез-тез шуда истодааст ва ҳоло садояш пурзӯр мешавад, акнун қувват гирифта, ба асфалтзамин боз ҳам сахттар мезанад, акнун суст мешавад..., оҳиста-оҳиста хотима меёбад.

б) дасти ростатонро ба зонуи ҳамсояи дар тарафи ростатон нишаста ва дасти чапро ба зонуи ҳамсояи дар тарафи чап буда гузоред. Дар ин ҳолат ҳам боридани боронро тасвир мекунем.

3. Амали асосӣ. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, ки ба ҳиссиёти худ дар замони ҳозира диққат диҳанд. Сипас, супоришдода мешавад, ки қаламро гирифта, дар қоғаз ҳамон чизҳоеро тасвир намоянд, ки ба таври рамзӣ ҳолати ботинии худро инъикос карда тавонанд (хат-хаткашӣ, хатҳо, ҳама гуна шаклҳо).

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Аз ҳар як аъзои гурӯҳ даъват карда мешавад, ки ба ҳамкасбони худ чизе диҳанд. Албатта, мо дар бораи тухфаи виртуалӣ

гап мезанем: шумо метавонед тухфаи худро ба таври ғайришифохӣ, бо истифода аз имою ишора нишон диҳед ё онро бо сухан ифода кунед, аммо он бояд чизи ғайримоддӣ бошад: комёбӣ, истеъдод, ситораи афтидаистода, шуҳрати ҷаҳонӣ ва ғ.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ... миннатдорам”. Ҳангоми иҷрои ин амал мусиқии оромбахш ё тантанавиро пахш кунед.

### **Дарси № 3. Санъати истироҳат**

1. Пазирой. Шахси дар тарафи чап нишаста сухани нотиқи пештараро такрор мекунад ва баъд худро бо ҳамин тарз муаррифӣ мекунад.

2. Гармкунӣ. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад то тасаввур кунанд, ки онҳо ҳама атомҳои бетартибона ҳаракаткунанда мебошанд ва баъзан бо молекулаҳо муттаҳид мешаванд. Тренер дилхоҳ рақамро ба забон меорад ва иштирокчиён бояд аз рӯи рақами шунидашон муттаҳид шаванд (ҳамон шумораи молекулаҳоро ташкил кунанд).

3. Амали асосӣ. Усули осоиши “Тасвири нақшу нигор”. Иштирокчиён бояд бо лаълича дар варақи А4 давра тасвир кунанд ва онро бо шаклҳо, хатҳо ва ғ. пур кунанд. Барои нақшу нигори ҳосилшуда ном фикр карда, онро нависанд. Доир ба нақшу нигори худ эссе нависанд. Дар охири кор нақшу нигорро рамзкушоӣ кунанд.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, ки ба тариқи давра фикру ҳиссиёти бо рафти дарс алоқадоршташонро баён кунанд.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешавад, то ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ... миннатдорам”. Ҳангоми иҷрои амал шумо метавонед мусиқии оромбахш ва тантанавӣ истифода баред.

### **Дарси № 4. Санъати худтанзимкунӣ**

1. Пазирой. Аз иштирокчиён даъват карда мешавад, ки доира ташкил кунанд ва ба се қисми баробар тақсим шаванд: “Аврупоиҳо”, “Чопониҳо” ва “Африқоиҳо”. Сипас, ҳар як иштироккунанда ба давра баромада, ба ҳама “ба тарзи барояш хос” салом медиҳад: “аврупоиҳо” даст мефишуранд, “чопониҳо” таъзим мекунанд, “африқоиҳо” дасташонро бо рамзи салом алвонҷ медиҳанд.

2. Гармкунӣ. Вазифа аз он иборат аст, ки мувофиқи фасли соли таваллуди худ бидуни гапзанӣ ба гурӯҳҳо муттаҳид шаванд. Ҳамин тариқ, бояд 4 гурӯҳ ташкил шавад: онҳое, ки дар тобистон, баҳор, тирамоҳ ва зимистон таваллуд шудаанд. Танҳо усулҳои ғайришифоҳӣ истифода бурда мешаванд.

3. Амали асосӣ. Машқи «Сайругашт дар чангал». Музиқие пахш карда мешавад, ки садои чангалро ифода мекунад. Баранда матни тасвири чангалро мехонад. Аз иштирокчиён даъват карда мешавад, ки чангали бахотировардашонро тасвир кунанд. Сипас, шарҳ ва муҳокимаи расмҳо сурат мегирад.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Ҳама иштирокчиён ба гурӯҳҳои хурди иборат аз 3-4-нафар тақсим мешаванд, ҳар як гурӯҳи хурд коғаз ва лавҳаи расмкашӣ мегиранд ва дар 5 дақиқа бояд миқдори бештари сифатҳо ва муайянкунандаҳоеро нависанд, ки ба омӯзиши анҷомшуда мувофиқанд. Масалан, ғаъол, пурмазмун ва ғ.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешавад, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ... миннатдорам”. Дар рафти иҷрои амал музикаи оромбахш ё тантанавиро истифода намоед.

## **Дарси № 5. Санъати муошират**

1. Пазирой. Аъзоёни гурӯҳ ба чуфтҳо тақсим мешаванд. Баранда супоришро пешниҳод мекунад: «Дар тӯли се дақиқа ба шарики худ доир ба он нақл кунед ки шумо дар ин ҳаёт чӣ бурд кардаед. Пас аз се дақиқа,

нақшҳоро иваз кунед». Баъд аз машқ мубодилаи кӯтоҳи таассурот сурат мегирад.

2. Гармкунӣ. Ҳамаи иштирокчиён дар як давра меистанд. Ба гурӯҳ супориш дода мешавад, ки порчаи шеърӣ зеринро хонанд, масалан:

Хуштар зи китоб дар ҷаҳон ёре нест,

Дар ғамқадаи замона ғамхоре нест.

Ҳар лаҳза аз ӯ ба гӯшаи танҳой,

Сад роҳате ҳасту ҳаргиз озоре нест.

Аммо рубоӣ на дар шакли хор, балки ба тариқи зайл хонда мешавад: иштирокчиён пай дар пай як ҳарф талаффуз мекунанд, фосила - тамоми гурӯҳ бо даст чапакзанӣ карда, вагонро ба ҳаракат мебарорад - пойҳояшонро дар фарш мекубанд. Вергулҳо ва нуктаҳоро низ метавон ягон хел ифода кард.

Иштирокчиӣ ба иштибоҳ роҳдода аз бозӣ мебарояд ва вақте ки ҳамагӣ се нафар боқӣ мемонанд, тамоми гурӯҳ аз нав супоришро оғоз мекунанд.

3. Амали асосӣ. Машқи “Ниқобҳо”. Дар қолабҳои қаблан омодашудаи ниқобҳо иштирокчиён бояд чеҳраи ҳамсуҳбатони дилкаш ва дилнокашро тасвир кунанд. Аз мавқеи ҳар як ниқоб ҳикоя нақл кунед. Дар охири кор намоиши ниқобҳо ташкил карда мешавад. Дар байни ҳамаи ниқобҳо ниқобҳоеро пайдо кунед, ки ба ҳамдигар монандӣ доранд.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Ҳамаи иштирокчиён ба гурӯҳҳои хурд тақсим шуда, ҳар як гурӯҳи хурд як варақи қоғазӣ андозаи А3 ва вазифаи худро мегирад.

Гурӯҳи якум бояд баромаде омода кунад, ки дар он нуктаҳои асосии муҳокимашавандаи рафти машғулият ҷамъбаст карда мешаванд. Гурӯҳи дуюм маҷмуи тадбирҳоеро пешниҳод мекунад, ки дар ҳаёти воқеӣ (дар ҷойи кор) бо мақсади пурратар истифода бурдани маълумоти гирифташуда қабул карда мешаванд. Сеюм, доир ба он ки ҳангоми татбиқи иттилооти гирифташуда, дар ҳаёти воқеӣ чӣ гуна монеаҳо пайдо мешаванд ва онҳоро чӣ тавр метавон бартараф кард.

Ба гурӯҳҳо 10 дақиқа вақт дода мешавад, то андешаашонро таҳия карда, тарзи ба гурӯҳ пешниҳод намудани онро муайян кунанд. Варақаҳои А3-ро барои бандубаст кардани қисмҳои асосии мавод ё тасвири схематикии он истифода бурдан мумкин аст. Пас аз ин, як намоienda аз ҳар гурӯҳ идеяҳои гурӯҳи худро ба ҳама пешниҳод мекунад.

1. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ... миннатдорам”. Дар рафти иҷрои амал мусиқии оромбахш ё тантанавиро истифода намоед.

### **Дарси № 6. Санъати баргараф кардани низоъ**

1. Пазирой. Иштирокчиён бонавбат номи худро бо ягон сифат, ки аз ҳарфи аввали ном сар мешавад, мегӯянд. Иштирокчиҳои навбатии давра бояд суҳанони шахсони пешинаро такрор кунанд ва сипас худастро муаррифӣ намояд. Ҳамин тариқ, ҳар як нафари навбатӣ маҷбур мешавад, ки ҳар чӣ бештар номҳоро бо сифатҳо номбар кунанд, ки ин бахотиргириро осон мекунад ва шиддатнокиро аз байн мебарад.

2. Гармкунӣ. 4 нафар иштирок мекунанд. Ҳар як иштирокчи кортеро бо амалиёти на он қадар душвори арифметикӣ, масалан,  $100 \cdot 100$  мегирад. Кортҳо пешакӣ тайёр карда мешаванд. Шумо наметавонед корти худро ба иштирокчиҳои дигар нишон диҳед. Натиҷаҳои бадастомада барои ҳар як корт чамъ карда мешаванд. Шумо бояд адади дар натиҷаи чамъкунӣ ҳосилшударо номбар кунед. Вақт 60 сония. Баранда метавонад дар ҳар 15 сония вақти боқимондаро бо овози баланд эълон карда, бо ин амалаш ба рафти кор ҳалал расонад.

3. Амали асосӣ. Машқи “Хати низоъ”. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, ки вазъияти низоии барояшон аҳаммияти субъективидоштаро ҳамчун “суҳбати байни ду хат” тасвир кунанд. Барои ин шумо аввал варақи қоғази А4-ро гирифта, ба он рақами 1-ро гузошта, онро бо скотч ба миз часпонед, то ки варақ ҳангоми кор налагжад. Ду фломастер (қалам ё бўр)-и

рангҳои гуногунро интихоб кунед, ки шартан иштирокчӣ ва рақибӣ ўро нишон медиҳанд. Ба дасти кори худ фломастери ҳамон рангери гиред, ки бо он хатти рафтори худро ҳангоми низоъ тасвир мекунед. Дар дасти дигар бошад, фломастери ранги дигарро барои нишон додани рафтори рақибӣ шартӣ. Динамикаи вазъияти низоъро бо истифода аз хатҳо бидуни бардоштани фломастерҳо аз қоғаз кашед. Пас аз анҷом додани кор, варақро рӯгардон кунед ва онро як тараф гузоред.

Дар варақи дуюм низ ҳамон вазъияти низоиро тасвир кунед, аммо ҷойи фломастерҳоро дар дасти чап ва рост иваз кунед. Ҳамин тариқ, дар расми дуюм дасти корӣ хатҳои рафтори рақибӣ шуморо дар вазъияти низоӣ ва дасти дигар хатҳои рафтори худӣ шуморо (бо ҳамон ранг) тасвир мекунед. Хулоса, ранги дар аввал интихобшудаи фломастерҳо дар варақи дуюм нигоҳ дошта мешавад. Сипас, аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, то ки доир ба расмҳои ҳосилшуда мулоҳиза намоянд ва кӯшиш кунанд, ки аз “ҳар як сатр” ҳикоя эҷод кунанд. Баъдан муҳокимаи гурӯҳӣ сураат мегирад.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Ҳамаи иштирокчиёни машғулият як донаи корт мегиранд, ки дар он дастури зерин пешниҳод карда мешавад: “Дар тренинг мо донишу малакаи зиёде гирифтём, ки мақсад аз он осон кардани ҳаёти мо дар ҷойи кор аст. Мутаассифона, малақаҳои дар машғулият азхудшуда аз байн мераванд, агар мо онҳоро дар ҳаёти воқеӣ истифода набарем ва барои машқ доданашон кӯшиш накунем. Барои андеша кардани он ки шумо дар ояндаи наздик чиро ва чӣ тавр амалӣ мекунед, мо пешниҳод менамоем: дар корт се тағйиротеро нависед, ки дар ҳафтаи оянда пас аз омӯзиш дар ҷои кор анҷом медиҳед”.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешавад, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ...” миннатдорам. Дар рафти иҷрои ин амал мусиқии оромибахш ё тантанавиро пахш кунед.

## **Дарси № 7. Санъати худбаҳодиҳӣ**

1. Пазирой. Ҳар як аъзои гурӯҳ бояд худро муаррифӣ кунад ва ба саволи “Барои ман кор ин...” ҷавоб диҳад.

2. Гармкунӣ. Гурӯҳ бояд бе ягон овоз саф кашад: аз рӯйи санаи таваллуд, қад, ҳарфи аввали ном ва ғ.

3. Амали асосӣ. Машқи “Худро тасвир намо!”. Худро дар шакли растанӣ, ҳайвон, ё ба таври схематикӣ тасвир кунед. Дар қортҳо ягон ҳел қайд гузошта намешавад. Дар охири супориш ҳамаи расмҳо дар девор овехта мешаванд ва иштирокчиён кӯшиш мекунанд, ки ба кӣ тааллуқ доштани ҳар як расмро тахмин кунанд. Онҳо ҳиссиёту таассуроти худро дар бораи кор нақл мекунанд.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Аъзоёни гурӯҳ дар шакли давра мешинанд. Аз онҳо хоҳиш карда мешавад, ки дасташонро боло бардоранд (ангуштҳо дар шакли мушт фишурда мешавад, ангушти ишоратӣ дароз карда мешавад). Мураббӣ як сифатро номбар мекунад ва аз аъзоёни гурӯҳ хоҳиш мекунад, ки ангушти худро ба сӯи шахсе равона кунанд, ки ба ақидаи онҳо, ин хислат имрӯз дар ӯ бештар дида мешуд. Масалан: “Имрӯз кӣ бештар фаъол буд? Кӣ бештар ба комёбӣ ноил шуд? Имрӯз кӣ шуморо ба ҳайрат овард?” Пас аз интихоби аъзоёни гурӯҳ, мураббӣ бояд таваққуф кунад, то ки онҳо андеша кунанд, ки киро нишон додаанд. Сипас, ҳама дастҳои рости худро боз боло мебардоранд ва баранда хислати навбатиро мегӯяд.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои...” миннатдорам. Дар рафти иҷрои ин амал мусиқии оромибахш ё тантанавиро гузоред.

### **Дарси № 8. Санъати рушди касбӣ**

1. Пазирой

2. Гармкунӣ

3. Амали асосӣ

Баранда ба ҳозирин хабар медиҳад: “Ба шахри мо шахсе омадааст, ки дар ҷустуҷӯи шахсони боистеъдод аст. Тамоми сокинони шаҳр тасмим

гирифтанд, ки онҳоро ба ӯ нишон диҳанд”. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо истифода аз рангҳо истеъдоди худро дар варақ тасвир кунанд.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ...” миннатдорам. Дар рафти иҷрои ин амал мусиқии оромбахш ё тантанавиро пахш кунед.

### **Чамъбаст кардан.**

1. Пазирой. Салом, тасаввур кун! Аъзоёни гурӯҳ бо ифода кардан ин ибора бо навбат ба ҳамдигар салом дода, як ҳодиса (лаҳза)-и аҷиб ва хандаоварро аз кори худ шарҳ медиҳанд.

2. Гармкунӣ. Машқи “Қарсақзанӣ”. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки дар шакли доира истода, бо шунидани амр аз иштирокчиёни якум сар карда, ҳар яке пайдарпай қарсақзанӣ намоянд. Қарсақҳо бояд пайванди ҳамдигар бошанд ва ҳар як нафар танҳо як қарсақ мезанад. Маротибаи аввал ҳамчун озмоишӣ гузаронида шуда, маротибаи дуюм бо риояи меъёри вақт сурат мегирад.

3. Амали асосӣ. Машқи “Афсонаи шабпараки хоббинӣ”. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, ки суроби шабпаракро тасвир кунанд. Пас аз шунидани афсона доир ба “шабпараки хоббинӣ” дар як боли суроб мазмуни хоби даҳшатнок ва дар боли дигар мазмуни хоби гуворояшонро тасвир кунанд. Баъдан муҳокимаи кор сурат мегирад.

Машқи “Коллажи орзуҳо” ин як усули кор бо ҳадафҳо аст. Аз иштирокчиён хоҳиш карда мешавад, ки доир ба ҳадафҳои ояндаи худ фикр кунанд. Сипас, бо истифодаи расму тасвирҳо аз маҷаллаҳо коллажи орзуи худро созанд.

4. Анҷоми кори гурӯҳӣ. Ҳама иштирокчиён ба гурӯҳҳои хурди 3-4 нафара тақсим карда мешаванд. Ба ҳар як гурӯҳи хурд лавҳаи расмкашӣ ва



маҷмӯи варақчаҳо дода мешавад. Ҳар як гурӯҳ бояд дар давоми 5 дақиқа доир ба мавзуи омӯзиш миқдори бештари саволҳоро пешниҳод кунанд. Ҳар як савол дар варақчаи алоҳида ба таври фаҳмо навишта мешавад ва онро ба лавҳаи расмкашӣ мечаспонанд. Сипас, гурӯҳҳо лавҳаҳои расмкаширо иваз мекунанд ва бояд ба саволҳои гирифтаашон ҷавоб диҳанд.

5. Маросими хайрухуш. Аз иштирокчиён даъват карда мешаванд, ки бо ибораҳои зерин бо ҳамдигар хайрухуш кунанд: “Ман аз шумо барои ... миннатдорам”. Ҳангоми иҷрои ин амал мусиқии оромибахш ё тантанавиро пахш кунед.

## **КОРИ МУСТАҚИЛОНА**

### **Усулҳои арт-терапевтии муътадилгардонии психологии ибтидоӣ ва минбаъда**

#### **Машқи № 1. Тасвири нафаскашӣ**

Осеби психикӣ ба раванди нафаскашӣ таъсири манфӣ мерасонад ва метавонад боиси ихтилоли муваққатӣ ё давомдори функционалии нафаскашӣ гардад (тезшавии нафаскашӣ, сатҳӣ шудани нафаскашӣ ё вайрон шудани мувозинати он). Чунин ихтилоли нафаскашӣ ба зиёд шудани зоҳиршавии эмотсионалии стресси осебӣ дар шакли изтиробнокӣ ва тарси шадид мусоидат мекунад.

Ба нафаскашиатон тавачҷуҳ намуда, онро амиқтар ва муназзам карда, шумо метавонед сифати онро беҳтар созед ва ба ин васила бартараф кардани зоҳиршавии эмотсионалии стрессҳои осебиро омӯхта, ба осоиши ҷисмонӣ ноил шавед. Ин усул, инчунин, барои бартарафкунии андеша ва хотироти ногувори алоқаманд бо дилхоҳ ҳодисаи нохуш кӯмак мекунад.

Истифодаи усулҳои одии тасвирӣ дар якҷоягӣ бо нафаскашии муназзам ва чуқур ба шумо имкон медиҳад, ки назоратро аз болои ҳолати ҷисмонӣ ва эмотсионалии худ боз ҳам зиёд кунед.

*Вақти тавсияшаванда барои анҷом додани машқ (аз ҷумла, тафсир ва худтаҳлилнамой): 45-60 дақиқа.*

*Мавод:* коғазии андозаи А4 ва А3 барои расмкашӣ, пастели равшани рангаш сиёҳ.

*Дастур*

### **Тайёри**

Ба шумо лозим аст, ки дар курсӣ бароҳат шинед, то пуштатон рост бошад ва пойҳоят ба фарш баробар расанд. Ба нафаскашии худ тавачҷух кунед: он то чӣ андоза сатҳӣ ё чуқур аст; усули нафаскашӣ чи гуна аст: тез-тез, суст, миёна. Ҳаракатҳои қафаси синаро, ки бо нафаскашӣ ва нафасбарорӣ алоқаманданд, эҳсос кунед. Нафаскашии шумо то чӣ андоза муназзам аст?

### **Қисми асосӣ**

1. Дар варақи коғазии андозаи А3 бо истифода аз пастелҳои равшани сиёҳ кашидани хатҳои гуногунро оғоз кунед. Хатҳо метавонанд кӯтоҳ ё дароз, борик ё ғафс, рост ё қачукилеб бошанд. Дарачаҳои гуногуни фишоровариро ба коғаз озмоиш кунед. Шумо метавонед хатҳои тире-тире ва нуқтаҳоро истифода баред.

2. Ба нафасгирии худ мутаваҷҷеҳ шавед. Ҳангоми ҳар як нафаскашӣ ва нафасбарорӣ онҳоро ба мисли хатҳо тасаввур кунед ва сипас, ба кашидани ин хатҳо дар варақи андозаи А4 оғоз кунед. Шумо метавонед намудҳои гуногуни хатҳоро, ки шумо дар қадами қаблӣ омӯхтаед, истифода баред. Ин корро тақрибан панҷ дақиқа идома диҳед. Агар шумо худро ба қадри кофӣ бароҳат ҳис кунед, метавонед чашмонатонро пӯшед ва бо чашмони пӯшида тасвир кунед.

3. Тарзи нафасгирии худро тағйир диҳед, кӯшиш кунед, ки шумораи онро то андозае кам, аммо чуқуртар кунед. Ҳангоми нафаскашӣ шикаматонро истифода баред. Аснои чуқур нафас гирифтани ҳаракатҳои девори шикамро эҳсос кунед. Вақте ки шумо нафаскашии чуқуртарро идома медихед, метавонед фикран бигӯед: “Ман оромиро нафас мекашам. Ман шиддат нафас мебарорам”, “Оромӣ меояд, шиддат меравад”.

4. Боз як варақи андозаи А4 гиред ва дар тӯли панҷ дақиқа нафаскашии чуқури худро бо кашидани хатҳои мувофиқ ба хусусияти тағйирёфтаи он

хамроҳӣ кунед. Агар шумо худро ба қадри кофӣ бароҳат ҳис кунед, метавонед чашмони худро пӯшед ва бо чашмони пӯшида тасвир кунед.

### **Тафсир ва худтахлилнамой**

1. Хусусиятҳои хатҳои кашидаатонро шарҳ диҳед;
2. Тафовут ва монандиҳоеро шарҳ диҳед, ки ҳангоми муқоисаи хатҳои ду ҷараҳ пайдо кардед. На танҳо ба хусусиятҳои худ хатҳо, балки ба он низ диққат диҳед, ки онҳо дар ҷараҳ чӣ гуна ҷойгир шудаанд;
3. Қайд кунед, ки чӣ тавр хатҳо дараҷаҳои гуногуни шиддати дохилро ифода карда метавонанд.
4. Оё шумо тавонистед ба таври ихтиёрӣ тарзи нафаскашии худро тағйир дода, ба ҳолати худ таъсир расонед?

*Эзоҳ:* Дар оянда шумо метавонед ин машқро истифода баред, ба таври ихтиёрӣ тарзи нафаскашии худро тағйир дода бошед, ба ҳолати худатон таъсир расонед ва дараҷаи шиддати дохилро паст кунед. Шумо метавонед оҳиста-оҳиста малакаҳои назорати нафаскашӣ ва худтанзимкунии психикиро тақвир диҳед.

### **Машқи №2: Эҷоди фазои бехатар**

Ҳар як шахс ба муҳити зисте ниёз дорад, то ки дар он худро бехатар ва бароҳат ҳис кунад. Ин ҷой метавонад боғ, соҳили баҳр, хучра ё бустонсароӣ бошад, аммо, шахс на ҳамеша имкон пайдо мекунад, ки дар вақти зарурӣ дар ин ҷой бошад. Дар ин ҳолат, шумо метавонед неруи тахайюлотро истифода бурда, образи дохилии ин ҷойро ба вучуд оред. Ташаккули чунин образ самаранокии худро ҳангоми дар ҳолатҳои стресс қарор доштани шахс исбот кардааст. Ин ба барқарор кардани ҳисси бароҳатӣ ва амният кӯмак мекунад.

Махсусан, ин қобилият метавонад барои шахсони дорои осеби равонидошта, муфид бошад. Вақте ки онҳо ғавҷи хотира, ҳиссиёт ва андешаҳои ногуворро аз сар мегузаронанд, метавонанд бо истифода аз ҳосилнамоии образҳои мувофиқ ҳолати худро ихтиёран танзим кунанд. Малакаҳои тахайюлоти фавқулодда, ки бо тасаввуроти образҳои ҳамроҳангсоз алоқаманд мебошанд, барои нигоҳ доштани мувозирати дохилӣ хеле

муҳиманд. Ин машқ метавонад ба шумо барои ташаккул додан ва тасвир намудани фазои бароҳат, бехатар бо мақсади ба таври самаранок уҳда кардани ҳолати стресс, оқибатҳои осеби психикӣ кӯмак кунад.

*Вақти тавсияшаванда барои анҷом додани машқ, аз ҷумла, тафсир ва худтаҳлилнамой дар муддати 45-60 дақиқа*

*Мавод:* қоғазӣ расмкашии андозаи А3, пастелҳои равшанӣ ё қаламҳои ранга, рангҳои гуаш, чӯтка, лавҳачаи рассомӣ, об.

*Дастур барои иҷрои машқ*

### **Омодагӣ**

1. Қойҳои гуногуни воқеӣ ва ҳаёлиеро ба хотир оваред, ки дар он шумо худро бароҳат ва бехатар ҳис мекунед. Агар шумо ягонтои ин қойҳоро дар хотир надошта бошед, хавотир нашавед. Кӯшиш кунед, то ки онро дар ҳаёлотҳои худ тасаввур кунед.

2. Яке аз ин қойҳоро то ҳадди имкон равшан тасаввур кунед. Он метавонад ҳам воқеӣ ва ҳам ҳаёлий бошад ва ё аломатҳои ҳардуро муттаҳид созад. Шумо метавонед ин қойро бо ҳар ҷузъиёти дилхоҳатон пур кунед, то ки бароятон боз ҳам қолибтар бошад.

3. Кӯшиш кунед, то ки он ашё ва тавсифи эҳсосиеро, ки махсусан, барои эҷоди ҳисси бехатарӣ ва бароҳатӣ муҳиманд, ба таври равшан тасаввур кунед. Ин метавонад гулҳо, мусиқӣ, ашёи шахсӣ ва ғ. бошад.

### **Қисми асосӣ**

1. Расми қойи бехатари тасаввуркардаатонро кашед. Шумо метавонед инро бо роҳҳои гуногун иҷро кунед, масалан, манзараи ин қойро аз боло, аз паҳлу дар шакли диаграмма ё расми воқеии муфассалтар тасвир кунед ва ғ.

2. Шумо метавонед, ба он ҷузъиёте бештар таваҷҷуҳ намоед, ки дар он худро бехатар ва таҳти назорати вазъият ҳис мекунед, масалан, оё дари даромадгоҳ баста аст, аз тиреза ҷӣ гуна манзара намудор мешавад ва ғ.

### **Тафсир ва худтаҳлилнамой**

1. Тасаввур кунед, ки дар қойи тасвиршуда қарор доред, ба чизҳои дар тарафи рости чап, пешу пас ва болою поёнатон мавҷудбуда таваҷҷуҳ кунед.

Илова ба ин, метавонед, мувофиқи хоҳишатон якчанд чузъиёти иловагиरो тасвир кунед.

2. Рӯйхати аломатҳои ба чашм намоёни фазои бехатари эҷодкардаатонро тартиб диҳед. Шарҳ диҳед, ки чаро ҳар яки онҳо барои шумо аҳаммиятноканд.

3. Чойи тасвиршударо бо андозаи пуррааш тасаввур кунед, ба чузъиёт назар андозед. Дар бораи ҳолатҳои фикр кунед, ки тасаввур кардани чунин чой метавонад барои шумо муфид бошад. Оё шумо онро ҳадди ақалл чанд дақиқа ҳангоми дар байни одамон ва барои муддати тӯлонӣ дар танҳои будан, тасаввур карда метавонед?

4. Пайдарпаии он амалҳои дар тахайюлотатон иҷрошавандаро нависед, ки ба шумо барои ботинан (хаёлан) ҳузур доштан дар чунин чойи бехатар кӯмак мерасонанд. Масалан, метавонед тахминан чунин нависед: “Ба чойи бароям бехатар ва бароҳат рафта, дари ҳучраи даруниро мекушоям...” ё “Ба чойи бароям бехатар ва бароҳат рафта, ба зинае кадам мезанам, ки ба ... мебарад”.

*Эзоҳ:* Дар оянда шумо метавонед бо чашмони пӯшида машқ карда, чойи тасвиршударо бо чузъиёташ тасаввур кунед. Инчунин, шумо метавонед расми худро дар девор овезон кунед ё ҳатто чаҳорчӯба карда, дар рӯи миз гузоред, то ки ҳар вақте хоҳед, доир ба он фикр кунед.

Илова бар ин, шумо метавонед, кӯшиш кунед, ки чунин чойро дар воқеият эҷод кунед. Он метавонад як ҳучра ё як қисми он бо ашёи зарурӣ бошад, ки мувофиқи талаботи шумо бехатарӣ ва роҳат ташкил карда шудааст.

### ***Машқи № 3. Давра ҳамчун ифодаи яклухтӣ ва мувозинати дохилӣ***

Шаклҳои гуногуни рамзӣ метавонанд ҳолату равандҳои психикиро инъикос ва дастгирӣ кунанд. Дар бисёр мавридҳо, масалан, ҳангоми ба вазъияти стрессӣ будан, дар асоси тасаввур ва тасвир кардани баъзе шаклҳои рамзӣ, шахс метавонад ҳолати ҳозираи худро бехтар арзёбӣ кунад ва ба он фаёлона таъсир расонад. Масалан, ба ҳамоҳангсозии он мусоидат

кунад. Яке аз шаклҳои асосии рамзӣ, ки дар фарҳангҳои гуногун ҳамчун ифодагари ваҳдат ва якпорчагӣ мавқеи муҳимро ишғол менамояд ва аксаран ҳамчун омили расидан ба мувозинат, ҳамоҳангии ботинӣ истифода мешавад, давра (курача) мебошад. Тасвир ва сохтани шаклҳои даврагӣ метавонад чӯзӣ ҷудонашавандаи амалияи худтанзимкунӣ бошад.

Ҳамин тавр, масалан, шахс метавонад як тасвири даврашаклро ташаккул диҳад, ки ғояи ӯро доир ба зарфияти ботинӣ (ҳолати мувозинати дохилӣ, бароҳатӣ, тамаркуз ба манбаи неруи дохилӣ) инъикос кунад ва ин тасвирро ҳамчун амсилаи визуалие истифода барад, ки бо он ба танзими ҳолати ботинӣ ва нигоҳдории ин ҳолат ноил мешавад. Роҳи дигари истифодаи давра бо мақсади худтанзимкунӣ истифода намудани хосиятҳои муҳофизатии он мебошад. Метавон дар фазои дохилии он зоҳиршавии эмотсионалӣ ва ҷисмонии стресс (беморӣ)-ро тарҳрезӣ кард, то ки онҳо дар он ҷо “маҳкам карда шаванд” ва баъдан ба ҳолатҳои захиравӣ (созанда) табдил дода шаванд. Ҳамаи инро метавон тавассути кашидани расм дар давраҳои андозаашон гуногун ва пур кардани фазои дохилии онҳо бо шакл ва рангҳои гуногуни бо ҳолати кунунӣ ё эҳтимолӣ ассотсиатсияшаванда амалӣ кард.

Такрори ин машқ метавонад на танҳо ба ташаккули малакаҳои худтанзимкунӣ, балки барои ошкор кардани хусусиятҳои динамикаи тағйироти дохилӣ мусоидат кунад, аломатҳои визуалии шароитро ҳангоми тағйирёбии онҳо дар давраҳои гуногуни вақт (масалан, дар давоми курси арт-терапея ё пас аз анҷоми он) нисбатан аёнӣ кунад.

Ин машқ барои ташаккул ва интиқол додани образи ҳиссиётии ҳолати захиравии алоқаманд бо эҳсоси роҳат, амният ва мувозинати дохилӣ дар асоси кашидани доира ва пур кардани фазои дохилии он бо шаклу рангҳои гуногун, кӯмак мекунад. Малакаҳои бадастоварда метавонанд минбаъд бо мақсади худтанзимкунӣ истифода шаванд.

*Вақти тавсияшаванда барои анҷом додани машқ, аз ҷумла, тафсир ва худтаҳлилнамоя дар муддати 45-60 дақиқа.*

*Мавод:* коғазии расмкашии андозаи А3, пастелҳои равшанӣ ё қаламҳои ранга, рангҳои гуаш, чӯтка, лавҳаи расмкашӣ, об, лаъличаи пластикӣ ё коғазии истифодааш яккарата.

### ***Дастурҳо барои иҷрои машқ***

#### ***Омодагӣ***

1. Пеш аз ҳама, барои расмкашӣ ҷойи бароҳат омода кунед, ки дар он касе ба шумо ҳалал нарасонад. Агар лозим бошад, наздикони худро огоҳ кунед, то ки дар давоми 45-60 дақиқа ба шумо ҳалал нарасонанд. Шумо метавонед дар рӯйи фарш, лавҳаи расмкашӣ ё миз тасвир кунед. Инчунин, метавонед барои бароҳаттар ва ҷолибтар кардани муҳити кори худ тавачҷух кунед, масалан, онро бо гулҳо оро диҳед, мусиқии форами ва оромро пахш кунед, ки фазои дилписандро эҷод кунад, аммо он набояд аз ҳад зиёд ҳаяҷоновар ё фаъолкунанда бошад.

2. Дар назди худ варақи коғаз ва маҷмӯи маводи расмкаширо гузоред.

3. Дар назди миз ё лавҳаи расмкашии дорои маводи расмкашӣ нишаста, худро бароҳат кунед.

4. Кӯшиш кунед, ки оромӣ осуда бошед. Агар ҳис кунед, ки баъзе қисмҳои баданатон шиддатнок боқӣ мондаанд, онҳоро суфт кунед. Дар ин кор нафаскашии чуқур кӯмак карда метавонад. Пас аз гирифтани якчанд нафасҳои оҳиста ва чуқур, тасаввур кунед, ки чӣ гуна шиддат аз байн меравад ва тамоми мушакҳои баданатон суфт мешаванд.

5. Фикран давраро ҳамчун ифодаи рамзии фазои бехатар тасаввур карда, онро бо дигар шаклҳо ва рангҳои рамзии бо ҳолати дилхоҳатон ассотсиатсияшаванда пур кунед.

#### ***Қисми асосӣ***

1. Расмкаширо бо нишон додани сарҳадҳои берунӣ оғоз кунед, яъне бо дастатон ё лаъличаи пластикӣ (ё коғазӣ) давра кашед. Қутри давра метавонад тақрибан 25 см бошад.

2. Бори дигар кӯшиш кунед, то ки давраро ҳамчун рамзе ҳис кунед, ки макони бехатар ва бароҳатро нишон медиҳад ва дар он ақидаҳо, ҳиссиёт ва эҳсосоти бо ҳолати захиравӣ алоқаманди шумо тарҳрезӣ карда мешаванд.

3. Ба пур кардани фазои дохилии доира гузаред. Барои тасвир кардани намунаҳои медонистаатон кӯшиш накунед. Саросема нашавед, кӯшиш кунед, ки раванди эҷоди мандал, шакл ва рангҳои бо ҳолати захиравӣ алоқамандро, ки тадриҷан сохтори дохилии доираро ташкил медиҳанд, амиқтар ҳис кунед. Метавонед танаффусҳои кӯтоҳро барои осудашавӣ (бо истифода аз усули нафаскашии чуқур) истифода баред.

4. Вақте шумо ҳис мекунед, ки эҷоди расм ба охир мерасад, кӯшиш кунед, ки онро дар маҷмӯъ дида бароед. Ба он ҷузъиёти иловагӣ, ки ба шумо барои ҳамчун рамзи ҳолати захиравӣ эҳсос кардани тасвири эҷодшуда имкон медиҳанд, диққати бештар диҳед. Агар лозим бошад, ин ҷузъиётро мустақкам кунед ё ба расм чизҳои нав илова кунед, то ки он ба андеша ва эҳсоси ҳолати захиравӣ бештар мувофиқат кунад.

### **Тафсир ва худтаҳлилнамой**

1. Вақте шумо ҳис мекунед, ки эҷоди расм ба анҷом расидааст, ба он нигоҳ карданро идома диҳед, кӯшиш кунед, ки онро пурра ва яқлухт дарк кунед. Инчунин, ба сифати қисмҳои гуногун ва унсурҳои визуалии расм ва ҷӣ гуна бо ҳам алоқаманд будани онҳо диққат диҳед.

2. Дар қафои варақ санаи эҷоди расмро қайд кунед.

3. Як варақи хатнависӣ, дафтар ва ручка гирифта, шумо метавонед инҳоро нависед:

- номи расм (дар асоси асоси асосиатсияи яқум ё муҳимтарин);
- як қатор асосиатсияҳо ба расм дар маҷмӯъ ё ба унсурҳои муҳимтарини он (охирин дар ҳолатҳои аҳамияти хоса доранд, ки қисмҳо ё унсурҳои гуногун дорои сифатҳои гуногун мебошанд, масалан, бо рангҳо ё шаклҳои гуногун ифода карда мешаванд);



- ҳолати эмотсионалӣ ва ҷисмонии худро, ки қабл аз эҷоди расм, дар чараёни расмкашӣ эҳсос мешуд ва ҳоло аз сар мегузаронед, мухтасар тавсиф кунед;

- нишон диҳед, ки дар давоми рӯз ё дар рӯзҳои охир (давраи ҳаётатон) бо шумо чӣ рӯй дод; ин маълумот метавонад ба шумо ҳоло ва дар оянда, ҳангоми эҷоди як қатор расмҳо бо мақсади ошкор кардани робитаи байни расм, хусусиятҳои ҳолати шумо ва шароити берунӣ кӯмак расонад;

- барои расми худ ягон мусиқии писандида ё поре аз онро интихоб кунед; ба он майл кунед, ки мусиқӣ фазои расми шумо ва динамикаи дохилии онро ифода мекунад; баъзан тасаввур кардани ритм, суръат ва оҳанги муайян кифоя аст; ба ҳамин тарз, шумо метавонед расми худро бо ин ё он ҳаракати мушаххас ассотсиатсия кунед - сода ё мураккабтар, аз ҷумла, рақс; инчунин, шумо метавонед як ё якчанд ҳаракатро такрор кунед ва эҳсос кунед, ки онҳо ба расм чӣ гуна мувофиқат мекунанд.

*Эзоҳ:* Дар оянда шумо метавонед машқ кунед: бо роҳи дар ҷузъиёти расми кашидаатон ё раванди эҷод кардани он ҳолати инъикоскунандаи онро ба хотир овардан. Ҳамзамон, шумо метавонед дубора ба ин ҳолат ворид шавед ва таҷрибаи онро равшантар кунед. Дар баробари ин, талабот ва мувофиқан андешаи шумо доир ба ҳолатҳои захиравии худ метавонанд бо мурури замон тағйир ёбанд. Аз ин рӯ, шумо метавонед тамоми равандро такрор кунед ва расмҳои наве эҷод кунед, ки ба андешаи тағйирёфтаи ҳолати захиравӣ мувофиқат мекунанд. Шумо метавонед расмҳои худро чаҳорчӯба карда, онҳоро дар девор овезон кунед ё дар рӯи миз гузоред, то ҳар вақте ки мехоҳед, дар бораи онҳо фикр кунед.

#### **Машқи № 4. Галереяи ҳамоҳангсозии образҳо**

Ин машқро метавон идомаи машқҳои қаблӣ арзёбӣ кард. Он инчунин, ба рушди малакаҳои тахайюлоти фаъол барои бомуваффақият бартараф кардани оқибатҳои осеби психикӣ зарур аст. Одам метавонад ҳаёлан ба муҳити бароҳат ва ҳамоҳангкунанда ҳаракат кунад, то ки шиддати дохилиро коҳиш диҳад. Дар баробари ин, дараҷаи муайяни робита бо воқеияти беруна

низ зарур аст. Ба вазъияти стрессӣ дучор шуда, ҳолати ботинии худро танзим намуда, шахс бояд қобилияти огоҳӣ доштан ва ба қадрӣ имкон назорат кардани он чизе, ки дар атрофи ӯ рӯй медиҳад дошта бошад ва барои бартараф кардани таҳдидҳо амалҳои муайянеро анҷом диҳад.

Бо иҷрои ин машқ ва эҷоди як силсила расмҳо, шумо метавонед малакаҳои тахайюлотӣ фаъолро инкишоф диҳед.

*Вақти тавсияшаванда барои анҷом додани машқ, аз ҷумла, тафсир ва худтаҳлилнамой дар муддати 45-60 дақиқа*

*Мавод:* албом ё лавҳаи расмкашӣ бо қоғази расмкашии андозаи А4, маҷаллаҳои расмдор, ширеш, қайчӣ.

*Дастурҳо барои иҷрои машқ*

### **Омодагӣ**

Рӯйхати ҷойҳои гуногунро тартиб диҳед, то ки дар онҳо шумо худро бароҳат ва беҳатар ҳис кунед.

### **Қисми асосӣ**

1. Якчанд маҷаллаҳои расмдорро аз назар гузаронед ва як қатор расмҳоро интихоб кунед. Расмҳои интихобшуда бояд ифодакунандаи ҷойҳое бошанд, ки эҳсоси роҳат ва беҳатариро ба вуҷуд меоранд. Инҳо метавонанд ҳам дохили бино ва ҳам фазои кушод бошанд, масалан, манзараҳои табиӣ.

2. Ин расмҳоро буред.

3. Ҳар яке аз ин расмҳоро дар варақи алоҳидаи албом ё лавҳаи расмкашии худ ҷойгир кунед.

4. Агар хоҳед, муқоваи албом ё лавҳаи расмкаширо тарроҳӣ кунед ва барои коллексияи образҳои ҳамоҳанг ном интихоб кунед.

### **Тафсир ва худтаҳлилнамой**

1. Ба тасвирҳои дар албом ё лавҳаи расмкашӣ ҷойгиркарда назар карда, ба хусусиятҳои визуалӣ ва дигар хислатҳои сенсории ҷойҳои дар онҳо тасвиршуда, диққат диҳед.

2. Тасаввур кунед, ки шумо воқеан дар яке аз ҷойҳои тасвиршуда қарор доред ва ба саволҳои зерин ҷавоб диҳед:

- Шумо рост истодаед, нишастаед, ё роҳ меравед?
- Дар фазои ин расм шумо дар кучо ҷойгир шудаед?
- Ҳарорати муҳити атроф ҷӣ гуна аст?
- Кадом лаҳзаи шабонарӯз аст?
- Овозҳо, бӯйҳо ва манзараҳои ҷолиби ин ҷойро тасвир кунед.
- Шумо дар тан ҷӣ гуна либос доред?
- Оё шумо дар ин ҷо танҳо буданро афзалтар медонед, ё бо касе буданро?
- Тасаввур кардани худ дар ин ҷой ба эҳсоси бароҳатӣ ва бехатарии шумо ҷӣ гуна таъсир расонид?

*Эзоҳ:* Вобаста ба хоҳишатон, шумо метавонед аз галереяи тасвирҳо, ки барои Ҳамоҳангсозии ҳолати худ мусоидат мекунад, истифода баред. Барои назар кардан ба яке аз расмҳои интихобшуда ва дар он ҷо тасаввур кардани худ 1-10 дақиқа сарф намудан кифоя аст

### **Машқи № 5. Контейнери муҳофизатӣ**

Нақши муҳимро дар ҳолатҳои шиддатнокӣ баланд ва азсаргузаронии оқибатҳои осеби психикӣ метавонанд чунин усулҳои худтанзимкуниро бозанд, ки дар тасаввур кардан ё сохтани контейнерҳо ё шаклҳои муҳофизатии рамзӣ асос ёфтаанд. Ин ба шумо имкон медиҳад, ки шиддати эмотсионалиро коҳиш дода, рафтор ва зухуроти соматикӣ бо стрессҳои осебпазир алоқамандро танзим кунед. Симптом, таҷриба, андеша ва хотираҳои ногувори бо стресс алоқамандро, метавон ба таври рамзӣ дар як контейнери мувофиқ бо мақсади муҳофизати худ, инчунин, коркард ё безаргардонии иттилооти осебпазир ҷойгир кард. Бо ин амал, шумо ин маълумотро «аз назар дур» мекунад ва худро барои фаъолият омода месозед. Дар баробари ин, доштани контейнере, ки шумо дар он маводи осебпазирро гузоштаед, ба шумо имкон медиҳад, ки ҳангоми зарурат ва омодабошӣ, яъне

вакте ки ҳолати шумо муътадил мешавад, ба фаҳмиш ва коркарди психологии таҷрибаҳои гузашта машғул шавед.

Эҷоди контейнерҳо ва ҷойгир кардани фикрҳо ва таҷрибаҳои марбут ба осеб дар онҳо метавонад ҳамчун роҳи муассири худтанзимкунӣ баррасӣ карда шавад, ки аз осебгирии дубора муҳофизат мекунад. Ин машқ эҷоди шаклҳои гуногуни рамзиро, аз қабилӣ куттиҳо, зарфҳо, қафасҳо ва ғайраро дар бар мегирад, ки дар онҳо иттилооти нугувор ҷойгир карда мешавад.

*Вақти тавсияшаванда барои анҷом додани машқ, аз ҷумла, тафсир ва худтаҳлилнамоя дар муддати 45-60 дақиқа*

*Мавод:* қоғази расмкашии андозаи А3, пастелҳои равшанӣ ё қаламҳои ранга, рангҳои гуаш, чӯтка, лавҳаи расмкашӣ, об.

*Дастур барои иҷрои машқ*

### **Омодагӣ**

1. Дар бораи он фикр кунед, ки кадом фикрҳо, хотираҳо, ҳиссиёт, эҳсосоти нугувори ҷисмонӣ ё зухуроти рафторатонро меҳаҳед, ки бо роҳи ҷой кардан дар контейнер безарар гардонед.

2. Фикран зарфиро тасаввур кунед, ки дар он шумо метавонед ин фикрҳо, ҳиссиёт, эҳсосот ё лаҳзаҳои рафтори нугуворро ҷойгир кунед. Ин контейнер чӣ қадар андоза дорад, он чӣ гуна аст, аз чӣ сохта шудааст, дар кучо ҷойгир аст? Чӣ қадаре ки шумо шакли онро равшантар тасаввур кунед, он ҳамон қадар самараноктар кор мекунад. Ин шакл метавонад воқеӣ, тахайюллотӣ ё сеҳрнок бошад. Контейнери шумо метавонад дар роҳи вуруд ва баромади худ “қулф”-и мушаххас дошта бошад. Шумо метавонед онро вақте истифода баред, ки ҳолататон ба қадри кофӣ муътадил мешавад ва меҳаҳед бо чизи як вақтҳо шуморо осебдода ё ошуфтакарда рӯ ба рӯ шуда, таҷрибаи худро аз нав дида бароед ва аз он сабақ гиред. Баъзе мисолҳои шаклҳои контейнерӣ инҳоянд:

- хучраи ба таври боэътимод маҳкамкардашуда, ки дар охири долони дароз ҷойгир аст; сандуқ ё халтаи сеҳрнок, ки барои бехатар нигоҳ доштани ҳама гуна неру дар дохили он ба шумо имконият медиҳад;

- абре, ки дар натиҷаи чамъшавӣ (ғафсшавӣ) - ҳиссиёт, фикрҳо ва хотираҳои ногувор ба вучуд омадааст ва оҳиста-оҳиста дар осмон ҳаракат карда, қувваи манфиро ба дуриҳо мебарад, ё бухор мекунад;

- пуфаке, ки ҳангоми пуф кардан, ахбороти ногуворро дар он пур кардан мумкин аст.

### **Қисми асосӣ**

1. Контейнери тасаввуркардаатонро тасвир кунед

2. Чойеро, ки контейнер дар он чойгир аст, тасаввур ва тасвир кунед

3. Расмро аз назар гузаронед ва агар хоҳед, чузъиётеро илова кунед, ки контейнерро самараноктар ва боэътимодтар созад.

### **Тафсир ва худтаҳлилнамой**

1. Зарфи тасвиркардаатонро шарҳ диҳед. Кӯшиш кунед, ки аломатҳо ва чойгиршавии онро мушаххас кунед.

2. Фаҳмонед, ки чаро ин аломату нишонаҳо ва чойи чойгиршавӣ барои шумо муҳиманд.

3. Қадамҳои фикран иҷрокардаатонро ҳангоми ба зарф гузоштани фикрҳо ё таҷрибаи ногувор шарҳ диҳед. Масалан, шумо метавонед тасаввур кунед ва шарҳ диҳед, ки шумо ба ин ҳиссиёт ва фикрҳо чӣ гуна шакл медихед, онҳоро печонед ё бандед ва сипас, онҳоро дар як контейнер чойгир кунед ва даромадгоҳро саҳт маҳкам кунед.

*Эзоҳ:* Дар оянда шумо метавонед бо чашмони пӯшида машқ кунед ва тасаввур кунед, ки чӣ тавр ин корро мекунад. Шумо метавонед ин усулро ҳангоми ба миён омадани ҳар гуна ҳолатҳои нави ногувор истифода баред. Инчунин, метавонед ба тасвири маҷмуи контейнерҳое, ки барои фикрҳо, ҳиссиёт ё хотираҳои гуногун тарҳрезӣ шудаанд, чузъиёт илова кунед ё ба расмҳои аллакай тасвиршуда бо мақсади такмил ё тағйир додани онҳо баргардед.

### **Машқи №6: Шабакани дастгирӣ**

Доштани шахсоне, ки метавонанд шуморо дастгирӣ намоянд ва бароятон ғамхорӣ кунанд, дар ҳолатҳои гуногуни ҳаёт, махсусан, дар

ҳолатҳои гирифтани стрессҳои осебӣ хеле муҳим аст. Дар бари шумо будани чунин шахсон метавонад шуморо ором кунад, умед ва бовариро афзоиш диҳад. Мутаассифона, ҳангоми дучор шудан ба осеби психикӣ, аксар одамон имкони дастгирӣ аз дигаронро аз даст медиҳанд, маҳдудтар мешавад.

Вақте ки ба вазъияти душвор дучор мешавем, мо метавонем бошуурона ва ғаёлона ба кӯмаки одамони дигар ё гурӯҳи одамон муроҷиат кунем. Вақти дар ин бора фикр кардан, метавонем, мушоҳида кунем, ки робитаҳои дар вазъияти стресс истифодабурдамон ба талаботи мо пурра ҷавобгӯ нестанд ва мо бояд он захираҳои дастгириро ғаёлона истифода барем, ки қаблан аз онҳо ҳатто огоҳ набудем.

Ҳангоми иҷрои ин машқ, барои эҷод ва ба таври маҷозӣ тасвир кардани он аз дастгирии муҳит ва одамон имконият пайдо мекунем, ки дар вазъияти душвори ҳаётӣ ба мо кумак расонида метавонанд.

*Вақти тавсияшаванда барои анҷом додани машқ, аз ҷумла, тафсири худтаҳлилнамой дар муддати 45-60 дақиқа*

*Мавод:* якчанд варақаҳои қоғазӣ расмкашии андозаи А4, қаламҳои ранга, пастелҳои равшанӣ, рангҳои гуаш, чӯтка, лавҳаи расмкашӣ, об, қайчӣ ва ширеш.

*Дастур барои иҷрои машқ*

### **Омодагӣ**

1. Рӯйхати одамон ё гурӯҳҳоеро тартиб диҳед, то ки ба шумо кӯмак мерасонанд ё метавонанд кӯмак кунанд ва онҳоро дар сутуни тарафи чапи қоғаз қайд кунед. Инҳо метавонанд бошанд:

- хешовандон;
- дӯстон;
- шиносҳо;
- муаллимон;
- ҳамкорон;
- психолог (психотерапевт);
- роҳбаладони маънавӣ ё руҳониён;

- намояндагони як гурӯҳи касбӣ ё гурӯҳи дигари иҷтимоӣ, ки шумо ба он тааллуқ доред;

- гурӯҳҳо аз рӯйи шавқу ҳавас;
- гурӯҳи воҳӯрӣ ва ғ.

2. Тасаввур кунед, ки чӣ гуна ашёҳо ва маводҳои дарозшакли чандир метавонанд ҳар як унсури шабакаи дастгирии шуморо ба таври маҷозӣ ифода кунанд. Инҳо метавонанд чунин маводҳо ба монанди ришта, ресмонҳо, тасма, занҷир, тор, ноқил ва ғ. бошанд. Кӯшиш кунед, то ки моддаи мушаххасро тасаввур кунед, ки маводҳо аз он сохта шудаанд. Ин метавонад пашм, абрешим, нахи синтетикӣ, металлӣ (мушаххас кунед) ва ғайра бошад. Ранги ҳар яки онҳо, инчунин, хусусиятҳои хосашонро ба монанди хусусиятҳои визуалӣ ва тактилӣ тасаввур кунед: чандирӣ, сахтӣ ё нармӣ, ғафсӣ, ҳамворӣ ё ноҳамворӣ ва ғ. Ҳамаи ин маводҳоро рамзгузорӣ кунед ва ин хусусиятҳоро дар паҳлӯи ҳар як унсури дастгирии худ шарҳ диҳед.

### **Қисми асосӣ**

1. Дар варақи андозааш А4 як қатор ашё ва масолеҳи дарозшакли чандирро дар шакли хат тасвир кунед. Кӯшиш намоед, ки хосиятҳои онҳоро (ранг, тобиш ва ғ.) ифода кунед ва дар байни онҳо фосилаи холӣ гузоред. Дар паҳлӯи ҳар яки онҳо, шумо метавонед нависед, ки он кадом шахс ё гурӯҳи одамон ҳастанд, ки шабакаи дастгирии шуморо ифода мекунанд.

2. Дар қад-қад контури ҳар яки он ашё ба ришта монандро буред.

3. Онҳоро ба ду гурӯҳи баробар тақсим кунед.

4. Сипас, тасмаҳоро аз як гурӯҳ ба таври амудӣ дар варақи холии қоғазии андозаи А3 ҷойгир кунед ва дар байни онҳо баробари нисфи паҳнои ҳар як раҳи холӣ гузоред.

5. Ҳама тасмаҳоро аз боло ба варақи қоғазин ширеш кунед.

6. Тасмаҳои гурӯҳи дуҷумро ба таври уфуқӣ ҷойгир карда, аз тасмаҳои амудии часпонидашуда як-як гузаронед, то ки сатҳи бофташуда ҳосил шавад.

7. Нугҳои озоди тасмаҳои амудӣ ва уфуқиро ба пояи қоғазӣ ширеш кунед.

## Тафсир ва худтаҳлилнамой

1. Ба чизи ҳосилшуда тавачҷуҳ карда, таассуроти худро шарҳ диҳед. Оё сатҳи бофташуда ба қадри кофӣ қавӣ ё заиф, калон ё хурд идрок мешаванд?

2. Шарҳ диҳед (нависед), ки чаро шумо қарор додед, то ки ҳар як унсури шабакаи дастгирии худро ҳамчун объекти риштамонанд бо хосиятҳои мувофиқи дорои ранги муайян, зичӣ, маводи истеҳсолӣ ва ғ. ифода кунед.

3. Кӯшиш кунед, то ки баъзе ҳолатҳоеро ба хотир оваред, ки ба шумо кӯмаки беруна лозим буд. Оё шумо имкон доштед, ки аз ин дастгирӣ баҳра баред ва онро ҷустуҷӯ кардед? Агар не, чаро?

4. Фаҳмонед, ки чаро шумо ҳар яке аз омилҳои дастгирии берунаи муайянкардаатонро муҳим мешуморед.

5. Фикр кунед ва нависед, ки чӣ тавр шумо метавонед шабакаи мавҷудаи дастгирии худро қавӣ гардонед, ё такмил диҳед. Дар бораи он фикр кунед, ки шумо дар вазъиятҳои душвори зиндагӣ ба кадом одамон ё гурӯҳҳои одамон муроҷиат карда метавонед. Шумо барои таҳкими шабакаи мавҷудаи дастгирии худ чӣ гуна чораҳо андешида метавонед?



## АДАБИЁТ

1. Арт-коучинг. Как женщине играючи изменить свою жизнь за 3 месяца. –СПб.: ИГ “Весь”, 2023. – 320с.
2. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 320 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).
3. Бобоева С.Б. Формирование толерантности молодёжи. – Худжанд: Ношир, 2019. - 150 с.
4. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развития самосознание через психологическую сказку. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.; Ось-89, 2007. -144с.
5. Вожаномай тафсирии истилохоти психологӣ ва педагогӣ / зери таҳрири Сафаров Н.С. – Душанбе, 2008. - 192с.
6. Давлатов М.Т., Расулов С.Х. Психологияи мактаби оӣ. Китоби дарсӣ. – Душанбе, ЭР-Граф. 2019, 288 с.
7. Зайтметов Ҳ.А. Психологияи умумӣ. / Дастури таълимӣ - методӣ/ – Хучанд: Ношир, 2017. - 240 с.
8. Зайтметов Ҳ.А., Расулов С.Х. Ташхиси равандҳои маърифатӣ. Воситаи таълимӣ – методӣ. – Хучанд: Ношир, 2023. - 218 с.
9. Каяшева О.И. Библиотерапия и сказкотерапия в психологической практике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Самара: Издательский Дом “Бахрах-М”, 2021. – 286 с.
- 10.Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.
- 11.Клиническая и социальная арт-терапия. Под общей редакцией А.И. Копытина. — М.: ИД «Городец», 2020. – 400 с.
- 12.Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип. изд. – М.: «Когито-Центр», 2014. – 197 с.
- 13.Копытин А.И. и др. Арт-терапия жертв насилия / Сост. А. И. Копытин. - М: Психотерапия, 2009. - 144 с

14. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А. И. Копытин. – М.: Когито-Центр, 2014. – 203 с.
15. Л.Д. Лебедева. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с. Серия – психологический практикум.
16. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. – Санкт-Петербург ; Москва : Речь, 2020. – 336 с.
17. М.Т. Луфов, Ҳ.А. Зайтметов. Психологияи муошират. (Китоби дарсӣ). – Хучанд: 2021. - 295 с.
18. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук – СПб.: Речь, 2006. – 400 с.
19. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / Под ред. А.И. Копытина. – Москва: Когито-Центр, 2012. — 286 с.
20. Мэнн С. Взлом психологии: Все психологические теории в одной книге / Сэнди Мэнн ; Пер с англ. – М.: Альпина Пабlishер, 2021. – 312 с.
21. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).
22. Расулов С.Х. Психологияи эмотсия ва хиссиёт. Воситаи таълимӣ. – Душанбе, 2022. -336 с.
23. Расулов С.Х., Саидзода А.Р., Каримиён Қ.М. Психология: шарҳи нақшавӣ ва тафсири кӯтоҳ. Воситаи таълимӣ - Душанбе, 2020. 276 с.
24. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2006. –176 с.
25. Тарарина Е. Арт – кухня: волшебные рецепты. Научно – методическое пособие. / Елена Тарарина / 2019. – 194 с.

- 26.Тарарина Е. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций. (Библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО “Вариант” при участии ИП Шиманского А.Г., 2021. – 236 с.
- 27.Тарарина Е. Исцеление искусством: практикум по оказанию помощи жертвам насилия. Научно – методическое пособие. – М.: Вариант при участии Шиманского А.Г., -2020. – 170 с.
- 28.Тарарина Е. Песочная терапия: практический старт. (Библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО “Вариант” при участии ИП Шиманского А.Г., 2022. – 122 с.
- 29.Тарарина Е. Супервизия в арт-терапии: сложные случаи и деликатные темы в работе психолога (Библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО “Вариант” 2019. – 352 с.
- 30.Тарарина Е.В. Шкатулка мастера. практикум по арт-терапии. (Библиотека Арт-терапевта). – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2017. –208 с.