

ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН  
МУАССИСАИ ДАВЛАТИИ ТАЪЛИМИИ “ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ  
ХУҶАНД БА НОМИ АКАДЕМИК БОБОҶОН ҒАҒУРОВ”

ТКБ - 88.4  
ТДУ – 159.9  
Ҳ – 88

*Бо ҳуқуқи дастнавис*

**ҲОҶИБОЕВА РАЪНОХОН МҶҲСИНОВНА**

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

**АВТОРЕФЕРАТИ**

диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илм  
аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият,  
таърихи психология

**Хучанд – 2024**

Диссертатсия дар кафедраи психологияи иҷтимоӣ ва касбии Муассисаи давлатии таълимии “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” иҷро шудааст.

**Роҳбари илмӣ:**

**Зайтметов Хусан Аваҷонович** – номзади илмҳои психологӣ, дотсенти кафедраи психологияи иҷтимоӣ ва касбии Муассисаи давлатии таълимии “Дониш-гоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров”

**Муқарризи расмӣ:**

**Назаров Акмал Мардонович** - доктори илмҳои психологӣ, профессори кафедраи психология ва сотсиологияи Донишгоҳи давлатии Бухоро;

**Абдурашитов Наимҷон Ҷозилович** - номзади илмҳои психологӣ, мудири шуъбаи инноватсия ва психологияи таҳсилоти Академияи таҳситоти Тоҷикистон

**Муассисаи пешбар:**

Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи Садриддин Айни

Ҳимоя санаи 8-уми феввали соли 2025, соати 11<sup>00</sup> дар ҷаласаи Шӯрои диссертатсионии 6D.KOA-078 назди МДТ-и “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” (Ҷумҳурии Тоҷикистон, 735700, ш. Хучанд, гузаргоҳи Б. Мавлонбеков, 1) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия дар Китобхонаи илмӣ ва сомонаи расмии МДТ-и “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” марказии ([www.hgu.tj](http://www.hgu.tj)) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат санаи « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ соли 2025 фиристода шуд.

**Котиби илмӣ**

**Шӯрои диссертатсионӣ,**

**номзади илмҳои психологӣ, дотсент**

**Зайтметов Х.А.**

## МУҚАДДИМА

**Мубрамни 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 олии барои бисёр донишҷӯён бо стресс ҳамроҳ аст. Донишҷӯ бояд ин мушкилотро паси сар карда, нақшаҳои навро аз худ намояд, ба шароити нави фаъолият мутобиқ 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 истеҳсолӣ, вазъияти хатарнок ва ғайра алоқаманданд. Ҷанбаҳои гуногуни стресс мавзуи таҳқиқоти психология, физиология, тиб, ҷомеашиносӣ ва дигар илмҳо махсус 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 таваччуҳи 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 махсус 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 ҷи ҳангоми муошират бо асарҳои худ ва ҷи ҳангоми муошират бо одамони гирду атроф дар раванди фаъолияти эҷодии дастаҷамъӣ тарҳрезӣ кунад. Машғулиятҳои дарсии бомуваффақият, ҳавасмандкунӣ ва таваччуҳ ба эҷодиёти ӯ арзишмандии донишҷӯро дар назари худ ва наздиконаш афзун мекунад. Таваччуҳи 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 мизоч 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 мавзуи 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 хоричӣ ҳолати стресс, дараҷаи 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, зухуроти он дар фаъолияти таълимӣ, инчунин нақши он дар ташаккули касбии мутахассиси ҷавон диққати махсус медиҳанд. Ин дар асарҳои муаллифони хоричӣ 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, қайд гардидааст: “Дар донишҷӯён новобаста аз шакли таҳсил дар муассисаҳои таҳсилоти олий, дараҷаи зухуроти 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. Левмуайянка, 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 мусиқидармонӣ, рақсу ҳаракатдармонӣ ва фоҷиадаромонӣ касби тиббӣ махсуб меёбад.

Бо омӯзиши таъсири арт-терапия ба ҳолати эмотсионалини инсон муҳаққиқони хоричӣ ва рус, ба монанди Е. Адамсон, Р.М. Грановская, И. Добряков, Я. Квитковская, А.И. Копитин, Е. Крамер, Ҷ. Камерон, Ҷ. Найн, М. Наумбург, В.Н. Никитин, И.М. Николская, Ҷ. 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 баргарафкунии 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 ислоҳномаи 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 ислоҳномаи 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 баъътиборгирии ин омилҳо дар раҳёфтҳои мавҷудаи арт-терапевтӣ;
- гуногунии раҳёфтҳои арт-терапевтӣ ва имконияти маҳдуди воридномаи онҳо ба барномаҳои таълимию психологӣ барои донишҷӯён;
- афзоиши шумораи донишҷӯёни дар шароити сарбории таълимӣ азсаргузаронандаи стресс ва истифодаи нокифояи усулҳои самараноки ташхис ва ислоҳномаи психологӣ ба шароити таълимии муассисаҳои таҳсилоти олии касбии Тоҷикистон мутобикқардашуда;
- зарурати таҳияи усулҳои инфиродии ислоҳномаи ҳолати стресс ва характери универсалӣ доштани аксари технологияҳои арт-терапевтии мавҷуда;
- зарурати омода намудани мутахассисони дорои дониш, маҳорат ва малакаи истифодабарии усулҳои арт-терапевтӣ ва ба қадри нокифоя воридномаи фанҳои мувофиқ ба нақшаҳои таълимии ихтисосҳои психологӣ муассисаҳои таҳсилоти олии касбии Тоҷикистон.

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

Масъалаи стресс дар илми психология мавзуи нав нест, аммо муҳимияти он аз байн намеравад. Илова бар ин, бо афзоиши мушкilotи 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 Хучанд 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 ташҳиси психологӣ ва ислоҳномаи ҳолати стрессии донишҷӯён иборат аст.

**Объекти таҳқиқот:** ҳолати стрессии донишҷӯён.

**Предмети таҳқиқот:** усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳномаи 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 ҷузъӣ асоснок метавон кард:

1. Дараҷаи стрессии шахс ба хусусиятҳои инфиродии ӯ вобаста аст.

2. Вазъи стрессии таълимии донишҷӯён тавассути усулҳои арт-терапия ислоҳ карда мешавад.

3. Системаи усулҳои самараноки ислоҳкунии психикӣ, ки аз ҷиҳати илмӣ асоснок шуда, дар озмоиш санҷида 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 санҷидани 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”, “стрессии таълимӣ”;
- омӯзиши моҳият ва мазмуни арт-терапия дар илми психотерапия;
- таҳқиқи арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳномаи ҳолатҳои стрессии донишҷӯён;
- таҳияи маҷмӯаҳои ташҳисӣ ва методӣ барои омӯзиши стресс дар донишҷӯён;
- таҳқиқ ва муқоисаи зоҳиршавии стрессии таълимӣ ва хусусиятҳои психоэмотсионалии донишҷӯёне, ки дорои дараҷаи гуногуни стрессдоранд;
- 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 ташҳис ва ислоҳномаи психологии ҳолати стрессии шахс»;
- муайян кардани шароити асосии самаранокии барномаи ёрии психологӣ барои донишҷӯёне, ки дараҷаи стрессии 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 илмии психологӣ - педагогӣ гузаронида шуда, раҳёфтҳои концептуалӣ барои таҳияи масъалаи таҳқиқот муайян гардид ва инчунин барномаи таҳқиқоти эмпирикӣ таҳия карда шуда, таҳқиқоти озмоишӣ барои ташаккули гурӯҳчинии салоҳиятнок гузаронида шуда, воситаҳои ташҳисе, 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 таҳлиси, 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-санҷиши Вилкоксон) амалӣ гардид.

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

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

**Асосҳои назариявӣ ва методологии таҳқиқот.** Заминаи назариявӣ ва методологии таҳқиқотро ташкил медиҳанд: усули диалектикий дониш ва рушди падидаҳои иҷтимоӣ раванӣ (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 психологӣ рушди шахс (Виготский Л. С., 1996). Барои таҳқиқоти диссертатсионӣ муқаррарот ва ҳулосаҳои, ки ҷанбаҳои гуногуни асосҳои таъсироти психотерапевтӣ ва ислоҳӣ-инкишофёбандаро ба инсон ошкор мекунанд, аҳамияти 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); таҳлиси (тестгузаронӣ) истифода бурда шудаанд, ки ягонагии таҳлиси психологиро таъмин менамоянд. Чамбоварии маълумоти таҷрибавӣ бо истифодаи як қатор методҳо, ба монанди “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”, тести Ю.В. Шербатих “Стресси таълимӣ”, “Таҳлиси 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. Ҷеймс, М.И. Паркер), тестҳои лоиҳавии «Дарахт» ва «Одам дар зерӣ 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 муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ба Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон ташкил додаанд. Инчунин ғояҳо аз осори фалсафӣ таърихӣ ва психологӣ педагогӣ, санадҳои меъёрии танзимкунандаи соҳаи маориф, аз қабилӣ қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон, концепсияҳо ва стратегияҳои давлатӣ, барномаҳои мақсадноки давлатии рушди соҳаи маориф ва илм, низомномаю дастурамалҳо, инчунин, таҷрибаи пешқадами психологӣ-педагогӣ омӯзгорон ташкил доданд.

**Заминаҳои эмпирикӣ.** Заминаҳои эмпирикии таҳқиқотро муносибати амалии муаллифи таҳқиқоти диссертатсионӣ бо объекти таҳқиқшаванда: омӯзиши адабиёти илмӣ-методии марбут ба мавзӯ; баргузори 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 Бобоҷон Ғафуров” иштирок намуданд. Ба таври умум гурӯҳчиро 238 нафар донишҷӯёни курсҳои 1-4-и дуихтисоса такшил карданд.

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

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

- бори аввал дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мавзӯи 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 ташҳис ва ислоҳномаии ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахс (стресс) - ро таъмин мекунад, муайян гардид;

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

- роҳҳои ташҳис ва ислоҳномаии психологии ҳолатҳои стресси шахс тавзеҳ гардиданд;

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

**Нуқтаҳои 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 ҷунин бемориҳои 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, бартараф кардани ҳаяҷони эмотсионалӣ ҳангоми иҷрои корҳои мураккаб, тоб



овардан ба сарбории вазнини ҷисмонӣ ва ҳалли самараноки вазифаҳои гузошташуда дар вазъияти фавқулода 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 таъбабат 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 баргарафкунии дараҷаи баланди ҳолати стресс таъсири мусбат мерасонад.

#### **Аҳамияти назариявӣ 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 иҷтимоӣ психологӣ ошкор гардид.

#### **Аҳамияти 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 таҳхис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс” метавонад дар байни омӯзгорони мактабҳои олии мавриди истифода қарор гирад.

3. Дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ҳамчун фанни интихобӣ метавон омӯзиши курси махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳхис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс”-ро чорӣ 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.

**Дараҷаи эътимоднокии натиҷаҳо** бо риояи принципҳои методологии таҳқиқот, асоснокии муқаррароти ибтидоии назариявӣ, таҳлили дастовардҳои муносири илмҳои иҷтимоӣ-психологӣ, салоҳиятнокии гурӯҳчӣ, интихоб 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 эмотсионалии равандҳои маърифатӣ ва ғайриэмотсионалӣ. Экспрессияи одам. Семантикаи ифодаи эмотсияҳо. Коррелятсияҳои (алоқамандии) ҷисмӣ эмотсияҳо. Интиқоли ҳолатҳои эмотсионалӣ. Ташҳиси ҳолатҳои эмотсионалӣ. Ташҳиси аффект. Шиддати эмотсионалӣ, фрустратсия, стресс. Ақсуламал ба фрустратсия. Психологияи ҳиссиёт. Психологияи таассуроти эмотсионалӣ; банди 35 – психологияи муносибатҳо мутобиқ мебошад.

**Саҳми шахсии доктарабони дараҷаи илмӣ дар таҳқиқот.** Саҳми шахсии доктарабон аз муайян намудани мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот, объект ва предмети он, тарҳрезии масъалаҳои мубрами таҳқиқот, таҳлил ва таҳвили иттилооти бадастоварда иборат аст. Муқаррароти назариявӣ методологӣ, пешниҳодҳо ва ҳулосаҳо, ки муҳтавои диссертатсияро ташкил медиҳанд, маҳз натиҷаи таҳқиқоти мустақилонаи доктарабон буда, дар заминаи таҳқиқи масъалаи усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳҳис ва ислоҳномаи психологии ҳолатҳои стрессии шахс ошкор карда шуданд.

**Тасвир ба 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 рӯи мавзӯи таҳқиқ доктарабони дараҷаи илмӣ дар конференсияҳои байналмилалӣ (1. Бартарафсозии тарсҳои бачагони синни томактабӣ 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 ғайриэмотсионалӣ 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).

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

**Соҳтор ва ҳаҷми диссертатсия.** Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, ҳулоса 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 компютерирано дар бар мегирад.

## МУНДАРИЧАИ АСОСИИ РИСОЛА

**Дар муқаддима** масъалаи баррасишаванда ифода ёфта, аҳаммияти он асоснок карда шудааст; ғояҳои пешбар ва хусусияти асосии таҳқиқот – объект, мавзӯ, мақсаду вазифаҳо, фарзия, тавсифи асосҳои илмиву методологӣ, заминаи сарчашмаиносӣ оварда шуда, шарҳи арзиши илмиву амалии кори диссертационӣ, баёни навгонии илмӣ, марҳалаҳои он, инчунин муқаррароти асосии ба ҳимоя пешниҳодшаванда арзёбӣ гардидаанд.

Боби якуми диссертатсия «**Асосҳои илмӣ - назариявии ислоҳнамоеи ҳолатҳои стресси донишҷӯён тавассути арт-терапия**» аз чор зербоб иборат аст.

Дар зербоби якум «**Масъалаҳои омузиши ҳолатҳои стресс дар психология**» баррасӣ гардида, дар заминаи таълифоти илмӣ мафҳум ва истилоҳи “стресс”, таърихи пайдоиши он, таснифоти он вобаста ба хусусият ва ҷанбаҳои гуногун мавриди таҳқиқ қарор гирифт.

Стресс ҳолати бошиддат ва дарозмуддати психикиро ифода мекунад, ки ба он шахс ҳангоми дучор шудан ба сарбории зиёди эмотсионалӣ гирифтور мешавад. Калима “стресс” аз забони англисӣ баромада, маънои он “фишор, ташаннуч, шиддат” аст. Ин мафҳум ба муомилоти илмӣ ба шарофати табиб ва зистшиноси канадагӣ Ҳ.Селйе ворид карда шуд, ки соли 1936 ба масъалаи аксуламали организм ба таъсири гуногун таваҷҷуҳ кард. Дар назарияи Ҳ.Селйе, ки онро “синдроми умумии мутобиқшавӣ” номидааст, стресс ҳамчун аксуламали физиологӣ ба омилҳои физикӣ, химиявӣ ва органикӣ баррасӣ мешавад.

Бо таъя ба таълифоти олимони ватанию хориҷӣ таърихи рушди дидгоҳҳои илмӣ дар бораи стресс, сабабҳои пайдоиши он, гурӯҳбандии стрессорҳо (таъсири ногаҳонӣ) таҳлил шуда, қайд гардид, ки бо вучуди дастовардҳои муайян дар ин самт то ҳол назарияи умумии стресс ва таърифи ягонаи он вучуд надорад.

Дар заминаи таълифоти муосир оид ба ҷанбаҳои гуногуни масъалаи стресс навъҳои он: стресси рӯзмарра, эмотсионалӣ, касбӣ, иттилоотӣ анҷом дода шуда, хусусияти ҳар яки онҳо муфассал зикр гардидаанд. Инчунин, қайд шудааст, ки ду шакли стрессро фарқ мекунанд: стресси судманд (созандагаро) – эустресс ва стресси зарарнок (вайронкунанда) – дистресс. Бо таъя ба таълифоти олимони навъҳои стресс вобаста ба давомнокӣ: бунёдӣ, кумулятивӣ ва буҳронӣ (осебӣ) ва гурӯҳбандии сабабҳои онҳо баррасӣ гардид. Дар адабиёти илмӣ мафҳуми “стресси психологӣ” ва “стресси эмотсионалӣ”-ро ҷудо мекунанд, аммо аз таҳлили таҳқиқот бармеояд, ки тафовути равшани маъноӣ моҳиятии ин мафҳумҳо то ҳол тасдиқ нашудааст. Дар идома меъёрҳои муайянкунандаи стресс, аломатҳои асосии он, ҳамчунин ихтилоле нишон дода шудаанд, ки дар натиҷаи давомнокии ҳолати стресс ба миён меоянд.

Дар зербоби дуюм «**Тавсифи педагогӣ-психологии ҳолати стресс дар донишҷӯён**» анҷом дода шуда, баъди зикр кардани хусусиятҳои давраи донишҷӯӣ, фаъолияти донишҷӯён дар раванди таълим, махсусияти хоси муҳити донишгоҳӣ ва омилҳои дигар, бо таъя ба таълифоти илмӣ сабабҳои стресси таълимӣ баррасӣ гардидаанд, ки ба ду гурӯҳ ҷудо карда шудаанд: субъективӣ ва объективӣ.

Қайд карда шудааст, ки омилҳои муқарраршуда - *баҳодихии раванди таълим* (санҷиш, имтиҳон ва ғ.) ва *норасоии вақт* махсусан стрессовар буда, ҳангоми сатҳи пасти устуворӣ ба стресс дар донишҷӯён ҳолати дистресс инкишоф ёфта метавонад. Ба масъалаи устувории донишҷӯён ба стресс А.О. Прохоров, А.А. Реан, Т.В. Середя, Ю.Е. Сосновиков

ва дигарон таваччуҳ кардаанд, аммо масъалаи ташаккулёбии устувори донишҷӯён ба стресс дар раванди таҳсил ҳоло ба қадри кофӣ омӯхта нашудааст.

Чамбасти хулосаҳои олимони ошкор кард, ки давраи супоридани имтиҳонҳо барои донишҷӯёни курсҳои гуногун стрессовар аст, дар ин давра бадшавии ҳолати эмотсионалии донишҷӯён мушоҳида мешавад.

Бо тақия ба таълифоти олимони-психологҳо омилҳои стрессовар (омӯзгорони аз ҳад сахтгир, сарбории зиёд, ғизохӯрии номунтазам, пешрафти паст аз баъзе фанҳо ва ғ.); оқибатҳои таъсири стресс ба организм, сарборихое, ки боиси стресс мешаванд, тавсиф шуданд. Инчунин аломатҳои стресс (дар асоси гурӯҳбандии М.Т. Давлатов ва С.Х. Расулов) муфассал баррасӣ шуданд: эмотсионалӣ, физиологӣ, когнитивӣ, рафторӣ.

Дар зербоби сеюм «**Моҳият ва мазмуни арт-терапия» дар психотерапия»** ошкор карда шуд. Чашмандозии мухтасари таърихи пайдоиши заминаҳои арт-терапия амалӣ гардида, қайд шуд, ки он ҳамчун соҳаи донишҳои назариявӣ амалӣ дар самти санъату илм тақрибан солҳои 30-юми асри гузашта ба вучуд омада, таҳаввули мафҳуми “арт-терапия” раванди ба ҳам омадани се соҳаи мустақил: тиббӣ, иҷтимоӣ ва педагогиро инъикос мекунад. Мафҳуми арт-терапия (дармонбахшӣ тавассути санъат) соли 1938 аз ҷониби А.Хилл чун тарзи худифодакунии озодонаи шахс пешниҳод гардид. Ин усули ёрии психологиест, ки зимни он асарҳои санъат ё бевосита раванди эҷоди онҳо чун як навъ омили шифобахше барои интиқоли эмотсия ва ҳиссиёт, зухуроти гуногуни фаъолияти рӯҳии инсон истифода мешавад. Ин мафҳум дар асоси ақидаҳои З.Фрейд ва К.Юнг ба вучуд омада, дар назарияҳои психологҳои минбаъда инкишоф ёфт.

Дар доираи ин зербоб таърифоти муҳаққиқон оид ба ин мафҳум таҳлил шуда, қисмҳои арт-терапия: изотерапия, библиотерапия, имаготерапия, мусикитерапия, кинезитерапия муфассал баррасӣ гардида, хусусияти онҳо нишон дода шуда, вазифаҳои арт-терапия муайян карда шудаанд.

Баъзе муҳаққиқон арт-терапияро ҳамчун шакли махсуси психотерапия тавассути санъати визуалӣ, пластикӣ баррасӣ мекунанд, ки дар он ҳамкориҳои рӯҳдармон (психотерапевт) ва бемор бо мақсади табобат муҳим аст. Вобаста ба ин, барои фарқ кардани усулҳои кор бо мавридҳои, ки ҳолати инкишофи шахс ба меъёр мувофиқ аст ё патологӣ мебошад, мафҳумҳои арт-психотерапия ва арт-терапия васеътар истифода шуда истодаанд. Арт-психотерапия бештар дар соҳаи тиб, арт-терапия бошад, дар соҳаҳои, мисли педагогика, психология ва қорҳои иҷтимоӣ татбиқ карда мешаванд.

Дар зербоби чорум «**Арт-терапия ҳамчун воситаи ислохномаии ҳолатҳои стрессии шахс»** мавриди омӯзиш қарор гирифт. Вазифаҳои арт-терапия муфассал баррасӣ шуданд: 1) *ташхисӣ*; 2) *ислохкунандаю инкишофдиҳанда*; 3) *рӯҳдармонӣ* (психотерапевтӣ).

Дар заминаи таҳлили дидгоҳҳои олимони тарзи қорбурди усулҳои арт-терапия вобаста ба навъҳои он барои таххис, ислох, пешгирии ҳолатҳои стрессии шахсони синну солашон гуногун – хонандагони синфҳои ибтидоӣ, наврасон, ҷавонон, аз ҷумла донишҷӯён зикр гардид. Ҳангоми қор бо донишҷӯён истифода бурдани шаклҳои чандири фаъолияти психотерапевтӣ муҳим аст. Арт-терапия ба донишҷӯён барои нақшбозӣ, мутаассиршавӣ ва дарқ кардани вазъияти муайянеро имкон медиҳад, ки ба пайдоиши изтироб мусоидат кардааст. Вақти қорбарӣ бо донишҷӯ мутахассис бояд вижагиҳои шахсияти ӯро ба назар гирад, зеро сабабҳои изтироби донишҷӯён, ки ҳар яке хусусияти

инфироӣ доранд, гуногунанд. Дар идома бо мисолҳо шаклҳои инфироӣ ва гурӯҳии кор таҳлил шудаанд.

Боби дуҷуми диссертатсия «**Таҳқиқи озмоиши таъсири усулҳои арт-терапия ба ислоҳномаии ҳолатҳои стресси донишҷӯён**» аз чор зербоб иборат аст.

Дар зербоби якум «**Тавсифи умумии таҳқиқот ва методҳои он**» анҷом дода шуд. Мақсаду вазифаҳо, марҳалаҳои озмоиш, ҳайати миқдории донишҷӯёни ба озмоиш ҷалбшуда, методҳои корбастаншуда ифода ёфтанд. Дар таҳқиқот 120 донишҷӯи ихтисоси психология ва таҳсилоти томақтабӣ ва 118 нафар донишҷӯи ихтисоси таҳсилоти ибтидоии факултети таҳсилоти ибтидоӣ ва педагогикаи махсуси МДТ “ДДХ ба номи академик Б.Ғафуров” иштирок карданд. Дар маҷмӯъ, озмудашудагон 238 нафар донишҷӯёни курсҳои 1-4-ро ташкил доданд. Дар ин зербоб моҳияту мазмун ва вазифаи тестҳои зикршуда муфассал баррасӣ шуданд.

Дар зербоби дуҷум «**Таҳлил ва тафсири натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда**» анҷом дода шуд.

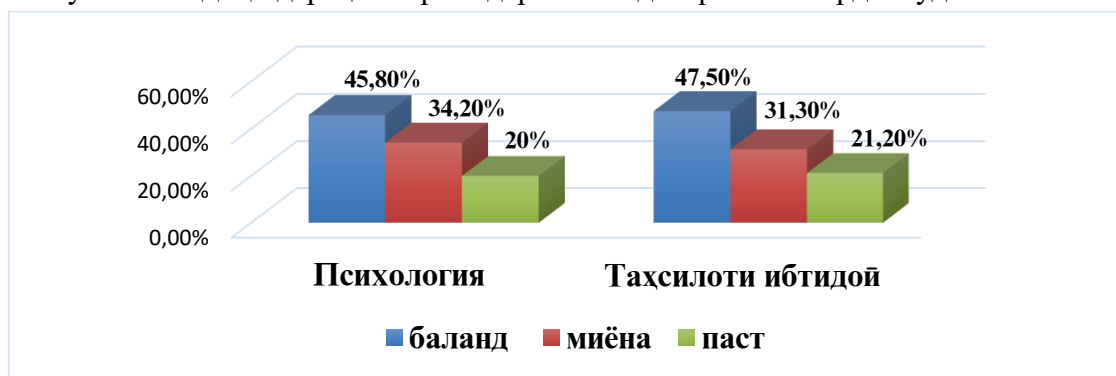
Тавассути “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ” PSM-25 озмоиши муқарраркунанда ташкил карда шуд. Коркард ва тафсири натиҷаҳои усули мазкур чунин ба роҳ монда шудааст, ки ҷамъи ҳамаи ҷавобҳо, нишондиҳандаи интегралӣ ва фишори психикӣ (НИФП) ҳисоб карда мешавад. Ҷи қадар ки НИФП баланд бошад, ҳамон қадар дараҷаи стресси психологӣ баланд аст. Нишондодҳои таҳлили дараҷаи стресси донишҷӯёни ду ихтисос дар ҷадвали 1 оварда шуд.

**Ҷадвали 1.**

**Нишондодҳои дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25**

Озмудашавандагон	Миқдори озмудашавандагон		Нишондиҳандаи интегралӣ ва фишори психикӣ					
			Баланд		Миёна		Паст	
Ихтисос								
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%

Маълумоти таҳқиқи дараҷаи стресс дар шакли диаграмма оварда шуд.



**Диаграммаи 1. Дараҷаи стресси донишҷӯёни ихтисоси психология ва таҳсилоти ибтидоӣ**

Бо истифодаи усули А.О.Прохоров дараҷаи худназораткунии донишҷӯён ҳангоми вазъияти стрессовар таҳлил гардид. Натиҷаҳо дар ҷадвали 2 оварда шудаанд.

**Ҷадвали 2.**

**Нишондодҳои дараҷаи худназораткунии донишҷӯён**

### дар вазъияти стрессовар

Ихтисосҳо	Миқд. донишҷ.	Дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар					
		балад		миёна		паст	
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%

Инчунин дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс мувофиқи усули М.В.Киршева ва Н.В.Рябчиков муайян карда шуд. Натиҷаҳои таҷриба се усули истифодашуда, яъне дараҷаи стресс, худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва устувории шахс ба стресс ба таври умумӣ дар ҷадвали 3 оварда шуд.

### Ҷадвали 3.

#### Натиҷаҳои таҷрибаи дараҷаҳои стресс, идоракунӣ дар вазъияти стрессовар ва устувории шахс ба стресс

Методҳои таҷриба	Миқдори озмудашавандагон 238 нафар					
	Балад		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%

Сипас тавассути натиҷаҳои методикаи Д. Амирхон «Стратегияи баргарафнамоии 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 омилҳои «чустуҷӯӣ 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 балад аст ( $t=-2,3; p \leq 0,05$ ).

### Ҷадвали 4

#### Таҳлили натиҷаҳои пешакии бо истифода аз методикаи «Стратегияи баргарафнамоии 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
Чустуҷӯӣ кӯмаки иҷтимоӣ	18,1	17,8	-1,2	0,13
Канораҷӯӣ аз мушкилот	20,0	16,6	-2,6	0,05

Таҳлили методикаи «Стратегияҳои баргарафнамоии стресс»-и Д. Амирхон нишон дод, ки донишҷӯёни курсҳои гуногун барои баргарафнамоии стресс аз стратегияҳои гуногун истифода мебаранд ва самаранокии ин стратегияҳо вобаста ба курс гуногун 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 поёни дар ҳалли мушкилот дорой малакаҳои беҳтар буда, онҳо барои назорат кардани вазъият ва ёфтани роҳи самараноки 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 барои мубориза бурдан бо мушкилот дар вазъиятҳои стрессовар ва саъю кӯшиш намудан барои ҳалли онҳо омода буда, дар ин радиф малакаҳои идоранамоии стрессро рушд медиҳанд. Сабоби ташаккул ёфтани ин тавсифдиҳандаҳо метавонад баланд будани дараҷаи камолоти иҷтимоию психологӣ донишҷӯёни курсҳои болоӣ бошад.

Дар мавриди омили “канорачӯӣ аз мушкилот” ҳаминро қайд кардан мумкин аст, ки донишҷӯёни курсҳо поёнӣ 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 ҳанӯз ба қадри кофӣ инкишоф наёфтааст.

Аммо дар мавриди омили “чустуҷӯи кӯмаки иҷтимоӣ” байни курсҳо фарқияти назаррас қайд карда нашудааст ( $t=-1,2$ ;  $P\leq 0,13$ ). Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки новобаста аз он ки донишҷӯён дар қадом курс таҳсил мекунанд, онҳо дар ҳолатҳои стресс аз дастгирии иҷтимоӣ баробар истифода мебаранд ва ин стратегия барои онҳо як воситаи муҳим ба ҳисоб меравад. Натиҷаҳо чӣ қадар бартарафнамоии стресс тавассути арт-терапия алоқаманд намудан мумкин аст, зеро арт-терапия роҳи муассири коҳиш додани стресс ва изҳори эҳсосоти ботинӣ донишҷӯён мебошад. Усулҳои арт-терапия ба донишҷӯён имкон медиҳад, ки аз мушкилоти худ огоҳ бошанд ва бо онҳо эҷодкорона муносибат намоянд.

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

## Ҷадвали 5

### 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 омӯрӣ, ки эътимоднокии ҳамаи маълумотҳои эмпириро 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 ақсуламали 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 изтиробӣ

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 изтиробӣ 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» дорой фарқият мебошанд. Пайвасти кардани ин омилҳо бо стратегияҳои бартаарафнамоии 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 вазъиятҳоро 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 малақаҳои ҳалли мушкилотро тавассути шаклҳои созидаи рафтор инкишоф дода, малақаҳои идоракунии ҳолатҳои стрессиро тавассути тафаккури эҷодӣ инкишоф диҳанд.

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

**Майл ба канорагирӣ** дар донишҷӯёни курсҳои поёни 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 имконпазир 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 бартаарафнамоии 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, малақаҳои идоракунии стрессро инкишоф диҳанд ва ба мушкилот муносибати эҷодкорона ва фаъолона дошта бошанд.

Дар зербоби сеюм раванди **“Ислоҳнамоии психологии стресси таълимии донишҷӯён тавассути барномаи арт-терапия”** тавсиф ёфта, мақсаду вазифаҳои



барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таъхис ва ислоҳномаи психологии ҳолатҳои стрессии шахс” зикр гардидаанд.

Ҳаҷми барномаи барои курси махсус пешниҳодшуда 72 соатро дар бар гирифта (16 соат – лексия, 8 соат – дарсҳои семинарӣ, 24 соат КМРО ва 24 соат КМД), машғулиятҳо дар давоми як нимсола гузаронида мешаванд.

Дар ин зербоб шартҳои баргузоркунӣ, шаклҳои асосии ташкил кардани арт-терапия, принципҳо ва афзалияти он, марҳалаҳои гузаронидани машғулият муфассал ифода ёфтаанд. Марҳалаҳоро дар ин ҷо мухтасар баррасӣ мекунем:

1. Омодагӣ ба эҷодкорӣ, яъне омода кардани иштирокчиён ба фаъолияти бадеӣ ва муошират. Бо ин мақсад бозҳои гуногун, машқҳои ҳаракату рақсӣ, амалҳои одии тасвиркунӣ қорбасти шудаанд. Масалан, техникаи “хатҳои қачу қилеб”, усули “чашмони пушида” ва ғ.

2. Терапия бо мусиқӣ ва рақс яқҷоя бо санъати тасвирӣ.

3. Эҷодиёти инфиродӣ, ки ба таҳқиқи ҳиссиёт, мушқилот ва таҷрибаи шахси равона гардидааст. Дар раванди арт-терапия маърифати “Ман”-и ботинии худ, ҳамгирошавии он бо воқеияти беруна яқҷоя сурати мегирад.

4. Фароҳам овардани шароит барои муоширати дохилигурӯҳӣ. Ба ҳар як иштирокчиё пешниҳод мешавад, ки қори худро нишон дода, таассуротаҷро нақл қунад, дар бораи андешаҳо, асоссиатсияҳои суҳбат намояд, ки дар рафти фаъолияти эҷодӣ (визуалӣ) ба миён меоянд. Дараҷаи самимият дар худифодакунӣ ба сатҳи эътимод ба гурӯҳ, арт-терапевт ва ҳислатҳои шахси вобастаанд. Маҷбуркунӣ ба ошқорғӯйӣ дар ин маврид нораво мебошад.

5. Фаъолияти дастаҷамъона дар гурӯҳҳои хурд. Иштирокчиён ягон суҷети хурдро эҷод қарда, яқ сахнаҷа иҷро мекунанд. Интиқоли таҷрибаҳои осебғирӣ дар шакли мазҳақа, тобишдиғарқунии эмотсионалӣ ба зоҳир шудани сабабҳои ин осеб ва озод шудан аз эмотсияҳои ногувор мусоидат мекунанд.

Барномаи пешниҳодшуда ба баланд бардоштани устуворӣ ба стресс равона шуда, машғулиятҳоеро дар бар мегирад, ки ба инқишофи қанҷаҳои гуноғуни устуворӣ ба стресс равона шудаанд. Қиҳати фароҳам овардани фази бехатар ва озоди худифодакунӣ барои ҳар яқ аъзи гурӯҳ тавсия дода мешавад, ки онҳо дар машғулият амалҳои тавсияшударо аз амалҳои манъшуда аниқ фарқ қунанд. Зимни қор бо донишқӯён муҳим аст, ки равоншинос қоидаҳоро ба таври авторитарӣ қорӣ нақунад, зеро ин боиси муқовимат шуда метавонад. Муносибати равоншинос бо гурӯҳ бояд дар асоси принципҳои инсондӯстӣ, пазируфтани дастғирӣ ба роҳ монда шавад, ки барои барпо намудани муносибатҳои боэътимод ва эҷоди озодона мусоидат хоҳад қард.

Дар зербоби қорум “Таҳлили муқоисавии ҳолатҳои стрессии донишқӯён дар раванди таъсири усулҳои арт-терапия” анҷом ёфта, марҳалаи назоратӣ-ҷамъбасти тавсиф ва натиҷағирӣ шуд. Дар қадвали 6 тағйироти назарраси пастиҷавии дараҷаи стресс инъикос ёфт.

#### Қадвали 6.

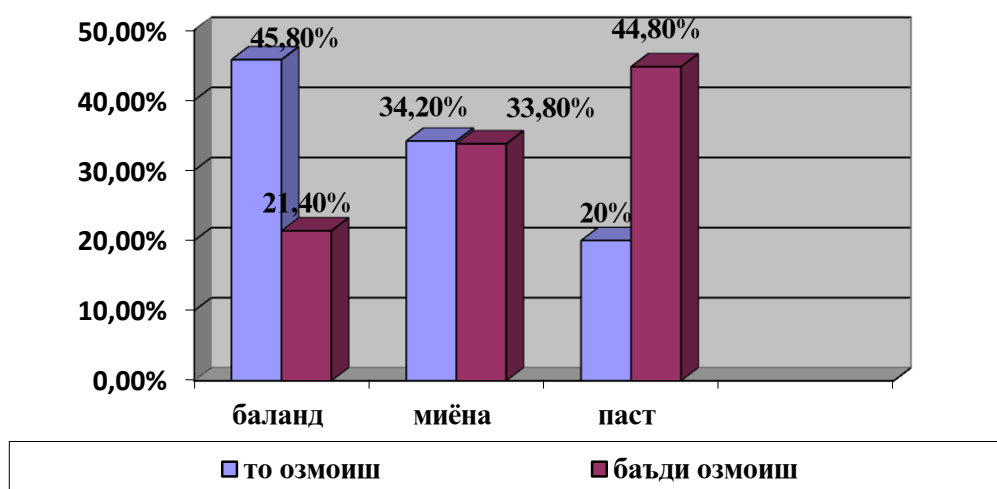
#### Нишондиҳандаҳои қиёсии дараҷаи стрессии донишқӯён бо истифодаи “Қадвали стрессии психолоғӣ PSM-25” (то озмоиш ва баъди он)

Озмудашавандағон	Миқдори озмудашавандағон	Нишондиҳандаи интеғрالي фишори психикӣ					
		Баланд		миёна		Паст	
		То	Баъд	То	Баъд	То	Баъд
Психолоғия	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%

Дар донишқӯёни ихтисоси психолоғия 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 пасти 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 таҳқиқ дар шакли диаграммаи 2 оварда шуд.



**Диаграммаи 2. Нишондоди дараҷаи стресси донишҷӯёни ихтисоси психология (то озмоиш ва баъди он)**

Ҳамин тавр, агар дараҷаи баланди стресс то озмоиши ташаккулдиҳанда дар 45,8%-и донишҷӯёни ихтисоси психология ошкор шуда бошад, пас аз озмоиш то 21,4% он коҳиш ёфт; нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи стресс пеш аз озмоиш 34,2% ва пас аз он 33,8 % буда, нишондиҳандаи дараҷаи паст, ки пеш аз озмоиш 20% буд, баъд аз озмоиш то 44,8% боло рафт. Ин маълумот имкониятҳои усулҳои арт-терапияро дар самти коҳиш додани дараҷаи стресс нишон медиҳад.

Бо истифодаи усули А.О. Прохоров мо дараҷаи худназораткунии донишҷӯёнро дар вазъиятҳои стрессовар пас аз курси махсус такроран мавриди таҳлил қарор додем. Натиҷаҳо дар ҷадвали 7 оварда шуд.

**Ҷадвали 7**

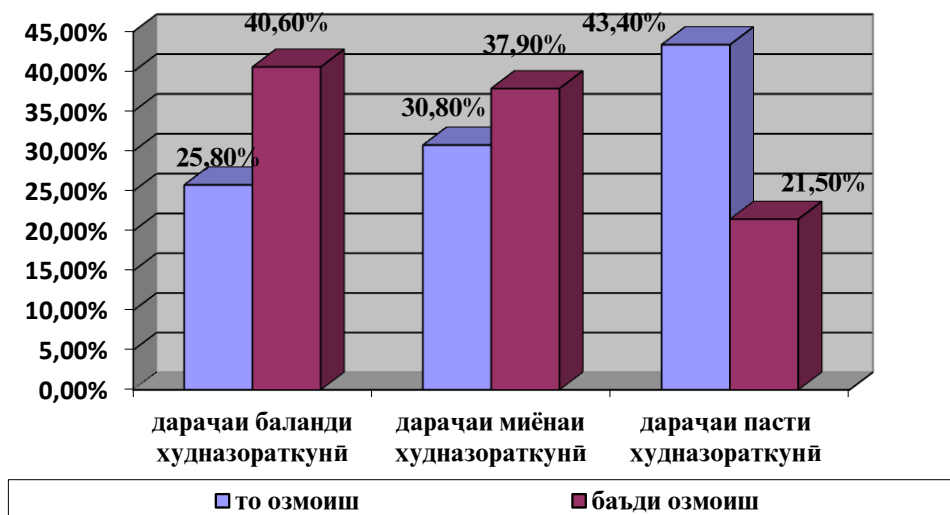
**Нишондоди дараҷаи худназораткунии донишҷӯён дар вазъияти стрессовар (то озмоиш ва баъди он)**

Ихтисосҳо	Миқдори донишҷӯён	Дараҷаи идоракунии дар вазъиятҳои стрессовар					
		баланд		миёна		паст	
		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%

Озмоиш чунин натиҷаҳоро нишон дод: дар донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди худназораткунии аз 25,8%-и пеш аз озмоиш то ба 40,6%-и баъд аз он боло рафт. Нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи худназораткунии то озмоиш 30,8% буда, баъди он ба 37,9% боло рафт. Дараҷаи пасти худназораткунии дар вазъияти 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 то озмоиш ва баъди озмоиши ташаккулдиҳанда дар диаграммаи 3 нишон дода шудаанд.



**Диаграммаи 3. Нишондоди дараҷаи худназораткунии донишҷӯён дар вазъиятҳои стрессовар бо истифодаи усули А.О. Прохоров (то озмоиш ва баъд аз он)**

Таҳлили ташхиси назоратӣ нишон дод, ки дараҷаи баландтарини худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар дар донишҷӯёни ихтисоси психология (40,6%) мушоҳида мешавад. Шумораи донишҷӯёни дараҷаи баланд ва миёнаи худназораткунӣ назаррас афзуда, мутаносибан, шумораи донишҷӯёни худназораташон дараҷаи паст коҳиш ёфт. Аз натиҷаҳои озмоиши назоратӣ бармеояд, ки яке аз воситаҳои самараноки мубориза бо стресси донишҷӯён пайваста ташкил кардани машғулиятҳо вобаста ба фаъолияти бадеӣ мебошад.

Барои муайян кардани дараҷаи устувории шахс ба стресс усули М. В. Киршева ва Н.В. Рябчиковро такроран мавриди истифода қарор додем. Натиҷаҳои таҳқиқи дараҷаи устувории шахс ба стресс дар донишҷӯёни ду ихтисос дар ҷадвали 8 нишон дода шуд.

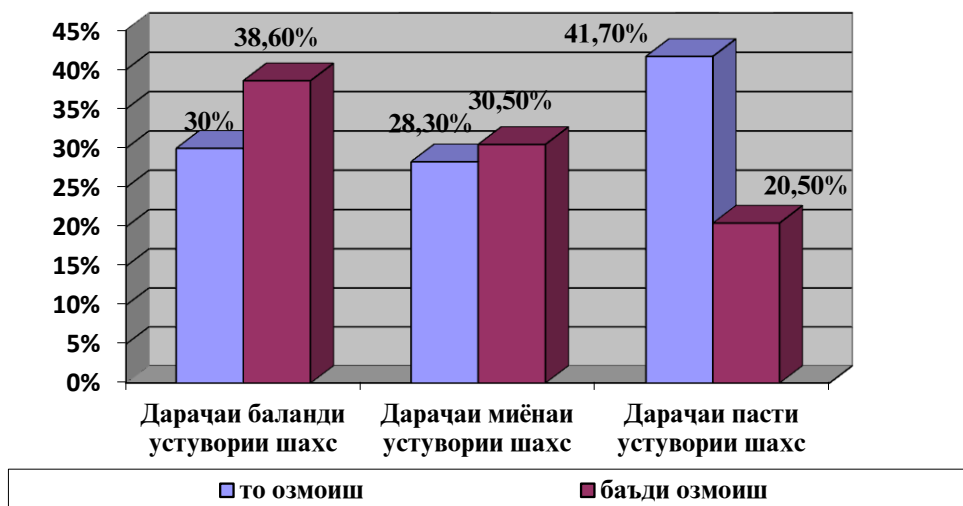
**Ҷадвали 8.**

**Нишондоди дараҷаи устувории шахс ба стресс бо усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков (то озмоиш ва баъди он)**

Ихтисосҳо	Микд. донишҷ.	Дараҷаи устувории шахс ба стресс					
		баланд		миёна		паст	
		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 дараҷаи устувории донишҷӯён 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. Натиҷаҳо дар диаграммаи 4 нишон дода шуданд.



**Диаграммаи 4. Натиҷаҳои дараҷаи устувории донишҷӯёни ихтисоси психология ба стресс аз рӯи усули А.М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков (то озмоиш ва баъди он)**

Шумораи донишҷӯёне, ки дараҷаи баланд ва миёнаи устувориро ба стресс нишон доданд, назаррас зиёд шуд, 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. Мутаносибан шумораи донишҷӯёни дорои дараҷаи паст аз 41,7%-и то озмоиш ба 20,5%-и баъд аз озмоиш коҳиш ёфт.

Ҳамин тавр, маълумоти аз рӯи “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ” (PSM-25), усулҳои А.О. Прохоров, М.В. Киршева, Н.В. Рябчиков бадастомада, гувоҳӣ медиҳанд, ки арт-терапия чихати паст кардани дараҷаи стресс, рушди дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, баланд бардоштани дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс таъсири мусбат мерасонад.

#### Ҷадвали 9

**Таҳлили муқоисавии натиҷаҳои аз донишҷӯён бо истифода аз методикаи “Стратегияи бартарафнамии 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

		Гурухи назоратӣ (n=148)	17,7	1,5	17,2	1,4	-1,2	0,14
--	--	----------------------------	------	-----	------	-----	------	------

Натиҷаҳое, ки бо истифода аз методикаи “Стратегияи бартарафнамоии стресс” дар донишҷӯён пас аз азхудкунии барномаҳои рушдиҳанда ба даст оварда шудаанд, дар ҳама омилҳо фарқиятҳои 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 ҳулосаҳои зарурӣ бароварданд ва дар онҳо малакаҳои ҳалли мушкилот дар вазъиятҳои стрессовар инкишоф ёфтанд.

Тағйироти назаррас дар омил «ҷустуҷӯи 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 «кас» аз уҳдаи бартараф кардани он набарояд, албатта ин метод он қадар самарабахш нест. Ба хотири то андозае коҳиш додани стратегияи “канораҷӯӣ аз мушкилот” дар байни донишҷӯён, мо кӯшиш кардем, ки стратегияи “ҷустуҷӯи 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 самараро хуб бахшид. Метавон ҳулоса кард, ки дар озмудашавандаҳои мо зеҳни эмотсионалӣ ва маҳорати таҳлили вазъиятҳои ҳаётӣ то андозае тағйир ёфтааст.

Барои муайян кардани дигаргунии ҳолати эмотсионалии донишҷӯён баъд аз озмоиши ташаккулдиҳанда тақрибан тести лоиҳавии «Дарахт» мавриди истифода қарор гирифт. Натиҷаҳои таҳлили ҳолати эмотсионалии донишҷӯёни ҳар ду ихтисос то ва баъд аз озмоиш дар ҷадвали 10 нишон дода шуд.

#### Ҷадвали 10

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

Ихтисосҳо	Миқдори Донишҷӯён	Ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯён			
		А. Ҳолати бошиддати эмотсионалӣ		Б. Ҳолати муътадили эмотсионалӣ	
		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 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.

Дар донишҷӯёни ихтисоси психология пас аз гузаштани курси махсус тағйиротҳои назаррас ба чашм мерасад. Аз ин бармеояд, ки машғулиятҳои арт-терапия метавонанд барои нигоҳдорӣ ва таҳкими устувории эмотсионалии донишҷӯён мусоидат кунанд. Асоси

ин машғулиятҳоро амалияи бадеӣ ташкил медиҳад, ки дар рафти он донишҷӯ ба фаъолияти эҷодӣ ҷалб карда мешавад.

Ҷиҳати муайян кардани қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид, инчунин захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тести “Одам дар зери борон” баъд аз озмоиши ташаккулдиҳанда такроран гузаронида шуд. Натиҷаҳои таҳҳис дар ҷадвали 11 нишон дода шудааст.

#### Ҷадвали 11

##### Натиҷаҳои таҳҳис бо истифодаи усули лоиҳавии «Одам дар зери борон» (то озмоиш ва баъди он)

Ихтисосҳо	Микд. донишҷӯён	Қобилияти донишҷӯён барои бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо			
		Қобилият доранд		Қобилият 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% %

Дар донишҷӯёни 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. Микдори онҳое, ки чунин қобилиятро надоранд, аз 59,2% (то озмоиш) ба 33,4% (баъд аз он) коҳиш ёфт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ ин қобилият рушд наёфт.

Натиҷаҳои таҳҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ дар донишҷӯёни ҳар ду ихтисос то ва баъд аз озмоиш дар ҷадвали 12 нишон дода шудааст.

#### Ҷадвали 12

##### Натиҷаҳои таҳҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии «Одам дар зери борон» (то озмоиш ва баъди он)

Ихтисосҳо	Микдори донишҷӯён	Захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён			
		Доранд		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%

Таҳлили мавҷудияти захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ: 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 ёфт. Нишондиҳандаҳои донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ оид ба захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ баъди озмоиш тағйир наёфтанд.

#### ХУЛОСА ВА ТАВСИЯҲО

Мувофиқи мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот хулосаҳои зерин бароварда шудаанд, ки ифодакунандаи дурустии фарзияи он мебошанд:

1. Исбот шуд, ки дараҷаи стресси шахс аз хусусиятҳои инфиродии ӯ вобаста мебошад. 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 ба хусусиятҳои инфиродии онҳо вобаста аст [1-М; 3-М; 4-М; 20-М].

2. Муқаррар карда шуд, ки дараҷаи стресси таълимии донишҷӯён тавассути усулҳои арт-терапия ислоҳ карда мешавад. Таҳлили дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути чадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25 то ба 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 бартарарфии 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, ҳулосаҳои 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 халалдор карда, ба рафтори муқаррарии онҳо таъсир мерасонад [4-М; 20-М].

2. Ҷиҳати амалӣ намудани вазифаи дуюми 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 табобатӣ тавассути санъати тасвирӣ: расмкашӣ, моделсозӣ, ҳунармандӣ ва ғ.);

- библиотерапия (таъсири табобатии мутолиа);

- имаготерапия (таъсири табобатӣ тавассути образ, театрқунонӣ);

- мусикитерапия (таъсири табобатӣ тавассути дарки мусикӣ);

- терапияи овозӣ (табобат бо сурудхонӣ);

- кинезитерапия (рақсдармонӣ, дармонбахшӣ тавассути сурудхонии дастачамбона, усули ислоҳнамоӣ, яъне таъсири табобатии ҳаракатҳо) ва ғайра [7-М; 8-М; 12-М; 13-М].

4. Дар рафти ҳалли вазифаи чорум мо арт-терапияро ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолатҳои стресси шахс таҳқиқ намудем. Ҳанӯз аз замонҳои қадим таъсири мусбати эмотсионалие, ки фаъолияти эҷодӣ мерасонад, таваҷҷӯҳи одамонро ба худ ҷалб кардааст. Мафҳуми арт-терапия (терапия бо воситаи санъат) ҳамчун тарзи худифоданамоии 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 табобатӣ барои

интиқол додани эмотсия ва ҳиссиёт истифода мешавад. Арт-терапия як шакли экспрессивии терапия аст, ки маводи бадеиро барои ташхис ва ислоҳнамоӣ бо мақсади баргараф намудани стресс, коҳиш додани мушкilotи ҷисмонӣ ва психологӣ истифода мебарад [5-М; 14-М; 18-М].

5. Барои амалӣ намудани вазифаи панҷум, яъне омӯзиши стресси донишҷӯён мо усулҳои ташхиси стрессро чамъ намудем. Дар рафти таҳқиқот усулҳои таҳқиқи дараҷаи ҳолатҳои стресс, аз ҷумла тести “Стресси таълимӣ”-и Ю.В. Шербатих, “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25”, “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), ва тестҳои лоиҳавии “Дарахт” ва “Одам дар зерӣ 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, мутамарказии сусти диққат (5,8 ҳол), ҳисси нотавонӣ, набудани қобилият ба ҳалли мушкilot (5,8 ҳол), дарди сар (5,7 ҳол), рӯҳияи нохуш, депрессия (5,7 ҳол), ҳоби бад (5,2 ҳол) ва нотавонӣ дар раҳошавӣ аз фикрҳои нохуш (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 наф.) 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 ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” таҳия ва мавриди амал қарор додем, ки барои баргараф 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 баргараф 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 метавонем хулоса барорем, ки барномаи ислоҳнамоӣ бо истифодаи усулҳои арт-терапия чиҳати баргараф кардани ҳолати стресс ва рушди дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, инчунин ташаккули дараҷаи устуворӣ ба стресс мусоидат намуд – мо ба натиҷаи хуб 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 ташхис ва ислоҳнамоии ин падида дар ҳамаи зинаҳои таҳсилот амалӣ карда шавад.

2. Барои ташхис 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 ҷаҳорҷубаи чандири вақтро пешбинӣ намудан муҳим аст.

3. Ташкил намудани машғулиятҳои гурӯҳии арт-терапевтӣ, ки дар онҳо донишҷӯён ба воситаи эҷодиёти якҷоя мушкilot ва таассуроти худро мубодила намуда, бо ин восита дастгирии иҷтимоиро тақвият медиҳанд, ба мақсад мувофиқ мебуд. Инчунин, усулҳои арт-терапевтиро метавон ба кори хадамоти психологӣ 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, зарур аст. 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 ислоҳнамоии психологӣ 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 психологӣ муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ҳамчун фанни интихобӣ ворид намудани курси махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс”-ро мувофиқи мақсад мешуморем.

7. Барои арзёбии самаранокии арт-терапия дар коҳиш додани шиддати стрессии донишҷӯён дар давоми соли таҳсил таҳқиқоти лонгитюдӣ гузаронида шавад. Инчунин барои коҳиш додани шиддати стресс ва баланд бардоштани мутғамарказияти 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 самаранокии арт-терапия ҳангоми кор бо донишҷӯён, мувофиқ арзёбӣ мегардад.

9. Омодасозӣ ва паҳн кардани воситаю дастурҳои таълимӣ доир ба арт-терапия барои донишҷӯёне, ки шавқи истифодаи мустақилонаи ин усулро доранд, аз аҳамият холи нест.

10. Таҳия ва дар фаъолияти психологҳои мактаб амалӣ намудани барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таъхис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс” имкон медиҳад, ки механизми психологӣ қор дар ин самт фаъол карда шавад.

Дар амал татбиқ намудани ин тавсияҳо имкон медиҳад, ки усули арт-терапия барои беҳсозии ҳолати психологӣ 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 МУҚАРРАТОИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИН ИНЪИКОС ЁФТАНД:**

### **I. Мақолаҳои илмие, ки дар маҷаллаҳои тақризшавандаи бонуфузи аз ҷониби ҚОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсияшуда нашр шуданд:**

[1-М]. *Зайтметов Ҳ.А., Ҳочибоева Р. М.* Тавсифи педагогӣ-психологӣ ҳолати стресс дар донишҷӯён [Матн] / Ҳ.А. Зайтметов, **Р.М. Ҳочибоева** // Паёми Донишгоҳи омӯзгорӣ. Душанбе: 2024. – №2/20. – С. 122 - 126. ISSN 2708-5759.

[2-М]. *Зайтметов Ҳ.А., Ҳочибоева Р. М.* Истифодаи арт-терапия дар ислоҳнамоии ҳолатҳои эмотсионалии хонандагон [Матн] / Ҳ.А. Зайтметов, **Р.М. Ҳочибоева** // Паёми Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав. Бохтар: 2023. – №1/3 (113). – С. 118 - 123. ISSN 2663-5534.

[3-М]. *Зайтметов Ҳ.А., Ҳочибоева Р.М.* Таҳқиқи стресси таълимӣ донишҷӯён дар давраи сессия [Матн] / Ҳ.А. Зайтметов, **Р.М. Ҳочибоева** // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. Душанбе: 2023. – №3 (48). – С. 83 - 88. ISSN 2222-9809.

[4-М]. *Ҳочибоева Р.М.* Масъалаҳои омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология [Матн] / **Р.М. Ҳочибоева** // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. Душанбе: 2023. – №3 (48). – С. 136 - 143. ISSN 2222-9809.

[5-М]. *Ҳочибоева Р.М.* Маромнокии таълимӣ хонандагони синни хурди мактабӣ тавассути арттерапия [Матн] / **Р.М. Ҳочибоева** // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон. Душанбе: 2022. – №11. – С. 253 - 264. ISSN 2074-1847.

[6-М]. *Ҳочибоева Р.М.* Роҳҳои ислоҳи суҷунии хонандагони хурдсол тавассути терапияи бозӣ [Матн] / **Р.М. Ҳочибоева** // Номаи донишгоҳ. Хучанд: 2022. – №4 (73). – С. 267 - 275. ISSN 2077-4990.

[7-М]. *Ҳочибоева Р.М.* Афсонатерапия ҳамчун усули ислоҳкунии стресси хонандагони синни хурди мактабӣ [Матн] / **Р.М. Ҳочибоева** // Паёми Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав. Бохтар: 2022. – №1/1 (95). – С. 129 - 139. ISSN 2663-5534.

[8-М]. *Ҳочибоева Р.М.* Истифодаи бозиҳои суҷетӣ дар инкишофи психикии кӯдак [Матн] / **Р.М. Ҳочибоева**, М.Ҳ. Камолова // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон. Душанбе: 2020. – №9. – С. 277 - 281. ISSN 2074-1847.

### **б) Мақола ва маводҳои, ки дар нашрияҳои дигар ба таърифидаанд:**

[9-М]. *Ҳочибоева Р.М.* Нақши арт-терапия дар ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии донишҷӯён [Матн] / **Р.М. Ҳочибоева** // Психология ва педагогика: Муаммоҳои муносири

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 / мураттибон: 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 ҶТ 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: ҶДММ “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. Маҷмуи мақолаҳо ба истикболи 30-солагии Истиклолияти 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.* Афсонотерапия ва намудҳои он ҳамчун усули махсуси таъсиррасонанда дар арттерапия [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // “Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон”. Қисми 2. Маҷмуи мақолаҳо бахшида ба “30-солагии Истиклолияти 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. Маҷмуи мақолаҳо бахшида ба Соли рушди сайёҳӣ ва эҳёи анъанаҳои миллӣ. – Хучанд, 2018. – С. 65 - 77.

[18-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Нақши арттерапия дар бартарарфсозии ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахсият [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Конференсияи таълимӣ – методи ҷумҳуриявии “Масъалаҳои мубрами таълим дар замони муосир” бахшида ба Соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ. Хучанд: (27-28-уми ноябри 2018).

[19-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Нақши арт – терапия дар фаъолияти равоншинос [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 пажӯҳишгоҳи илмӣ”. Маҷмуи мақолаҳои илмӣ - методӣ. Хучанд: – 2017. – С. 147 - 153.

[20-М]. *Ҳоҷибоева Р.М.* Таъсири стресс ба фаъолияти таълимии донишҷӯён [Матн] / **Р.М. Ҳоҷибоева** // Маҷмуи “Раҳоварди илм”. Қисми 2, Хучанд: Нури маърифат, 2016.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ХУДЖАНДСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА Б. ГАФУРОВА»

УДК – 88.4

ББК – 159.9

X – 88

*На правах рукописи*

**ХОДЖИБАЕВА РАЪНОХОН МУХСИНОВНА**

**МЕТОД АРТ - ТЕРАПИИ КАК СПОСОБ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени кандидата наук  
по специальности 19.00.01 – Общая психология, психология личности,  
история психологии

**Худжанд – 2024**

Диссертация выполнена на кафедре социальной и профессиональной психологии Государственного образовательного учреждения «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова».

**Научный  
руководитель:**

**Зайтметов Хусан Авасхонович** – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной и профессиональной психологии ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Б. Гафурова»

**Официальные  
оппоненты:**

**Назаров Акмал Мардонович** - доктор психологических наук, профессор кафедры кафедры психологии и социологии Бухарского государственного университета

**Абдурашитов Наимджон Фозилович** - кандидат психологических наук, заведующий отделом инновации и психологии образования Академии образование Таджикистана

**Ведущая  
организация:**

Таджикский государственный педагогический университет имени Садриддина Айни

Защита диссертации состоится 8-го февраля 2025 г. в 11-00 часов на заседании диссертационного совета 6D.KOA-078 при ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова» (Республика Таджикистан, 735700 г. Худжанд, пр.Б. Мавлонбекова, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в Центральной библиотеке ГОУ научной библиотеке «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова» и на официальном сайте [www.hgu.tj](http://www.hgu.tj)

Автореферат разослан « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат психологических наук, доцент**

**Зайтметов Х.А**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Современному периоду жизни страны характерно усиление требований ко всем отраслям жизнедеятельности общества. Все они, без исключения, ориентированы на активных, здоровых, успешных, конкурентоспособных и квалифицированных людей, и в этом ряду особое место занимают студенты. На сегодняшнем этапе развития системы высшего профессионального образования приоритетной задачей является обеспечение ее качества, и всестороннее решение данной проблемы требует целенаправленных усилий. Вместе с тем, при развитии некоторых акмеологических навыков профессионализма, противостояние стрессу связано с рядом трудностей.

Учёба в вузе для многих студентов сопряжена со стрессом. Студент должен преодолевать препятствия, осваивать новые роли и адаптироваться к новым условиям деятельности.

Существует множество фактов, подтверждающих, что хронический стресс является жизненным спутником студентов. Среди причин стресса исследователи указывают проблемы, касающиеся финансов, жилья, безопасности и т.д.

Термин «стресс» связан с широким спектром гетерогенных явлений, включающих возникновение, проявление, последствия интенсивного влияния окружающей среды, конфликтов, сложных и ответственных производственных задач, экстремальными ситуациями и т.д. Разные аспекты стресса составляют предмет исследований разных наук – психологии, физиологии, медицины, обществоведения, социологии и др.

На протяжении последнего десятилетия, как в нашей стране, так и в других странах проблема психологического стресса в трудовой и социальной жизни человека превратилась в одну из актуальных, что обусловлено рядом обстоятельств.

Особый интерес представляет также проблема возникновения стрессовых ситуаций в учебной деятельности и формирования у человека стрессоустойчивости. В этом контексте выявляется, что недостаточно исследована проблема формирования устойчивости студентов к учебному стрессу, который негативно воздействует на процесс появления координирующих элементов в его жизни, его становления как специалиста, что в целом, несомненно, влияет на стрессоустойчивость личности.

Как показывает практика, одним из эффективных способов борьбы со стрессовыми состояниями у студентов являются систематические занятия арт-терапией. Художественное творчество позволяет каждому почувствовать себя творческой личностью, научиться компенсировать негативный опыт средствами искусства, выстраивать коммуникативный процесс, как во время контакта со своими произведениями, так и при общении с окружающими людьми во время совместной творческой деятельности. Ценность студента в его собственных глазах и в глазах окружения повышают успешные занятия на занятиях, мотивирование, интерес к его творчеству. Интерес близких людей к восприятию произведений, в том числе, и в процессе их создания, пробуждает положительные, приятные эмоции, более того, может превратить негативные эмоции в положительные переживания. В процессе изобразительной деятельности также создаются благоприятные условия для формирования положительного эмоционального восприятия искусства, что в свою очередь, способствует формированию положительного эстетического отношения. В этой

связи в конце в XIX – начале XX века возникла арт-терапия (терапия искусством), представляющая собой новое направление в психотерапии.

**Степень разработанности научной темы.** Проблеме стресса посвящено большое количество научных работ. В Республике Таджикистан процесс изучения стресса находится на начальной стадии. Отдельные вопросы, касающиеся стрессового состояния исследовали М. Давлатов, С.Х. Расулов, Н.М. Юнусова, С.Б. Бобоева, А.Р. Мансурова, Х.А. Зайтметов, З. Раджабова и др. В зарубежной психологии состояние стресса, уровень самообладания, эмоциональное равновесие в стрессовых условиях, учебный стресс и устойчивость человека к стрессу изучали А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, Ф.Е. Василюк, Н.И. Наенко, Х. Селье, К.И. Погодаев, Р. Лазарус, С. Фолкман, Э. Фромм, Ю.С. Савенко, Л.В. Куликов, У. Кеннон, Д. Мейер, Л.А. Китаев-Смык, Ю.В. Щербатых, Ю.И. Александров, О.В. Овчинников, Х. Ризви, В.А. Бодров, М.Г. Айрапетянс, А. Уэйн, В.С. Мерлин, Б.А. Вяткин, А.В. Алексеев, Л.П. Гримак, А.О. Прохоров, М.С. Яницкий, Ю.Г. Чирков и др.

Современные исследователи уделяют особое внимание раскрытию детерминанты противостояния психологического давления, его проявлению в учебной деятельности, а также его роли в профессиональном становлении молодого специалиста. Данная проблематика рассматривается в работах зарубежных ученых К.К. Платонова, О.Я. Черниковой, А. Китаев-Смик, В.А. Бодрова, Л.И. Анциферовой, С.В. Субботина, О.В. Лозгачевой, Р. Лазаруса, С. Фолкмана, Л. Перл Ин, С. Кобаса и др.

Такое явление, как учебный стресс раскрывается в работах А. Картера, Е.А. Серкиной, В.А. Бодрова, Н.Е. Водопяновой, Р. Мей, Т.А. Серебряковой, Ю.В. Щербатых, А.Таккара. В своих исследованиях Э.А.Андреева, С.А. Соловьёва, К.В. Судаков, М. Давлатов, С.Х. Расулов, изучая особенности проявления стресса у студентов, который приходится на период сессии, определяют его так: «У студентов, независимо от формы обучения в высших учебных заведениях, высокий уровень проявления стресса».

Особенности формирования у студентов устойчивости к стрессовому состоянию можно проследить в трудах А.О. Прохорова, А.А. Реана, Т.В. Середы, Ю.Е. Сосновикова, М.В. Тишковой, А.Ю. Маленова, А.Н. Глушко и О.В. Лозгачева.

Вместе с тем следует отметить, что вопрос формирования у студентов устойчивости к стрессу в процессе обучения изучен недостаточно и до сих пор не выбрана образовательная концепция, способствующая формированию стрессоустойчивости.

На основе анализа и систематизации (по годам издания) научных источников в области арт-терапии и арт-педагогике (А.И. Копытин, А.Б. Айтбаев, Л.Д. Лебедева, М.Ю. Алексеева, Л.А. Аметова, Е.Ю. Шахобазова, Н.Е. Пурнис, Т.Ю.Колошина, А.Ю.Татаринцева, Л.С. Брусиловский, И.В. Сусанина, Е.А. Медведева, И.Ю. Левмуайянку, Т.А. Добровольская, В.Л. Кокоренко, Е.В. Тарарина, О.М. Корженко) определяется, что в развитых странах мира арт-терапия как одна из форм лечения искусством, наряду со взаимосвязанными направлениями, как лечение музыкой, танцами, движением, трагедией, считается профессией в медицине.

К изучению воздействия арт-терапии на эмоциональное состояние человека обращались зарубежные, в том числе и российские ученые. Среди них: Е. Адамсон, Р.М. Грановская, И. Добряков, Я. Квитковская, А.И. Копитин, Е. Крамер, Дж. Камерон, Дж. Найн, М. Наумбург, В.Н. Никитин, И.М. Никольская, Дж. Франк, А. Хилл, Е. Эйдемиллер.

Студенты подвергаются значительному воздействию стресса в процессе сдачи экзаменов, что безусловно, порождает опасность для их психологического здоровья и становится причиной спада интереса к обучению, снижения уровня самореализации и продвижения учебной деятельности. Заметим, что на данный момент остаются не разработанными теоретические основы и практические технологии устранения стрессового состояния, формирования уровня самоконтроля, сохранения эмоционального равновесия в условиях стресса, а также развития у студентов стрессоустойчивости.

Вопрос изучения стресса для психологической науки не новый, но несмотря на это, он не перестает быть актуальным. Более того, с увеличением количества жизненных трудностей, повышением требований во всех сферах, увеличением объема информации, контроля и других факторов, каждый человек все больше сталкивается со стрессом, что в свою очередь, влияет на общее состояние организма, на эффективность обучения, его качество и результаты. Несомненно, жизнь современного человека невозможно представить полностью свободной от стресса и стрессовой нагрузки, но возможно и даже необходимо стремиться к разработке и применению технологий, способствующих снижению его уровня. Одной из таких координирующих технологий в учебной деятельности студентов – будущих специалистов является метод арт-терапии.

Недостаточная разработанность проблемы использования метода арт-терапии как способа психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности подчеркивает актуальность дальнейшего исследования данного вопроса. В ходе анализа возникли следующие **противоречия** между:

- растущей потребностью в эффективных методах диагностики и коррекции стрессовых состояний и недостаточной теоретической и методологической базой для их реализации в практике арт-терапии.

- высоким потенциалом арт-терапии для снижения стресса и отсутствием четко разработанных инструментов и методов для измерения эффективности ее применения.

- культурными и ментальными особенностями студентов Таджикистана и ограниченным учетом этих факторов в существующих арт-терапевтических подходах.

- разнообразием арт-терапевтических подходов и ограниченной возможностью их интеграции в образовательные и психологические программы для студентов.

- увеличением числа студентов, испытывающих стрессовые состояния в условиях учебной нагрузки, и недостаточной применимостью эффективных методов психологической диагностики и коррекции, адаптированных к образовательным условиям вузов Таджикистана.

- необходимостью разработки индивидуализированных методов коррекции стрессовых состояний и универсальным характером большинства существующих арт-терапевтических технологий.

- потребностью в подготовке специалистов, владеющих методами арт-терапии, и недостаточным включением соответствующих дисциплин в образовательные программы подготовки психологов и педагогов в вузах Таджикистана.

Эти противоречия требуют глубокого изучения и разработки научно обоснованных методов применения арт-терапии как инструмента диагностики и коррекции стрессовых состояний личности. А также они обосновывают необходимость комплексного исследования и разработки эффективных методов применения арт-терапии в контексте высшего образования Таджикистана.



**Связь исследования с научными программами (проектами) и темами.** Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательской работы кафедры социальной и профессиональной психологии Государственного образовательного учреждения «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова» в направлении изучения познавательной деятельности личности по теме «Роль мотивации в развитии познавательных способностей личности» на период 2021-2025 гг.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Цель исследования:** раскрытие сущности и возможностей метода арт-терапии как способа психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний студентов.

**Объект исследования:** стрессовые состояния у студентов.

**Предмет исследования:** метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний у студентов.

**Гипотеза исследования.** Снижения уровня стрессового состояния студентов и повышения их стрессоустойчивости можно добиться с помощью метода арт-терапии. Данная гипотеза обосновывается следующими факторами:

1. Стрессовый уровень личности зависит от её индивидуальных особенностей.
2. Стрессовое состояние у студентов, возникающее в процессе обучения, поддаются коррекции с помощью метода арт-терапии.
3. Система научно обоснованных и экспериментально проверенных эффективных методов психической коррекции не только обеспечивает устранение стресса, но также его психологическую профилактику, способствует достижению и сохранению психического и физического здоровья у студентов, что приводит к эффективности их учебной деятельности.

Для достижения поставленных целей и проверки гипотезы решались **следующие задачи:**

- осуществить теоретический анализ основных направлений изучения стресса в психологии;
- изучить, проанализировать психолого-педагогическую литературу и определить сущность и содержание понятий «стресс», «стресс в жизни студентов», «учебный стресс»;
- уточнить сущность и содержание метода арт-терапии в психотерапевтической науке;
- исследовать арт-терапию как способ коррекции стрессового состояния у студентов;
- разработать диагностический и методический комплекс для изучения стрессового состояния студентов;
- исследовать и провести сравнительный анализ проявлений учебного стресса и психоэмоциональных особенностей студентов с разным уровнем подверженности стрессу;
- определить стрессовое состояние у студентов, их устойчивость к нему, уровень их самообладания и эмоционального равновесия в стрессогенных условиях, а также их психоэмоциональное состояние и способность к устранению неблагоприятных факторов, личностные ресурсы и особенности защитных механизмов;
- разработать программу «Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности»;
- определить основные условия обеспечения эффективности программы психологической помощи студентам с повышенным уровнем стресса.

**Этапы исследования.** Исследование охватывало три этапа:

**Первый этап (2018-2019 гг.)** – поисковый, в ходе которого осуществлен теоретический анализ психолого-педагогической литературы, были определены концептуальные подходы к формулировке проблемы исследования, разрабатывалась программа эмпирических исследований, проводились эксперименты для формирования компетентностной выборки, подбирались адекватные цели исследования приемы диагностики. Процесс исследования соответствовал его цели.

**Второй этап (2019-2022 гг.)** был посвящен экспериментальному исследованию, в ходе которого устанавливалась и проверялась его основная гипотеза. Эксперимент включал такие этапы: констатирующий, формирующий, контрольный.

- констатирующий этап был направлен на выявление уровня стресса у студентов с использованием комплекса диагностических приемов, разделение студентов на группы: контрольную и экспериментальную;

- формирующий этап включал разработку и реализацию учебной программы в экспериментальной группе, а в целях повышения устойчивости к стрессу применялся метод арт-терапии;

- контрольный этап состоял из анализа эффективности предложенной учебной программы, при этом применялись методы, использованные на констатирующем этапе, т.е. методы математической статистики (t-критерий Стьюдента для самостоятельных групп, T-тест Вилькоксона).

Обобщение результатов работы и оценка эффективности программы осуществлялись на контрольном этапе эксперимента.

**Третий этап (2023-2024 гг.)** включал анализ, обобщение и интерпретацию результатов эмпирического исследования.

**Теоретические и методологические основы исследования:** диалектический метод знания и развитие социально-психологических явлений (Аболин Л. М., 1987; Ломов Б. Ф., 1991; Эриксон Э., 1960); научные положения о развитии и формировании личности в деятельности (Ананьев Б. Г., 1968; Леонтьев Л.Н., 1975); философские и психологические теории развития личности (Выготский Л.С., 1996). Для исследования особо значимыми были положения и выводы, раскрывающие разные аспекты основ психотерапевтического, коррекционного и развивающего воздействия (Рувинский С. Л., 1983; Гримак Л. П., 1991 и др.).

В исследовании применялись методы: общетеоретические (анализ литературы, сопоставление, аналогия и абстрагирование); эмпирические (анкета, беседа); диагностические (тестирование). Сбор экспериментальных данных был осуществлен с применением ряда методов и приемов, как «Сравнительная таблица психологического стресса PSM-25», тест Ю.В.Щербатых «Учебный стресс», «Диагностика стрессового состояния» (А.О.Прохоров), «Тест для определения стрессоустойчивости личности» (М.В.Киршева и Н.В.Рябчиков), Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой), проективные тесты «Дерево» и «Человек под дождем».

Математический и статистический анализ данных проводился с использованием компьютерных средств, в том числе, STATISTICA для Windows 7.0 (разработано Statsoft),

корреляционный анализ осуществлялся по программе Пирсона, а также программ MS Office, R 3.4.0 (пространство разработки: RStudio).

**Источниками исследования** послужили цитаты из Посланий Основателя мира и национального согласия – Лидера нации, Президента Республики Таджикистан уважаемого Эмомали Рахмона к Маджлиси Оли Республики Таджикистан, идеи из философско-исторических и психолого-педагогических трудов, нормативные акты, регулирующие образовательную систему, в том числе законы Республики Таджикистан, концепции и государственные стратегии, целевые государственные программы по развитию образования и науки, уставы и положения, а также передовой психолого-педагогический опыт преподавателей.

**Эмпирические основы.** Эмпирические основы исследования определяются практическим отношением автора диссертации к исследуемому объекту: изучение научно-методической литературы по теме исследования; проведение экспериментальных работ с привлечением комплекса разных методов; организация и проведение констатирующего и формирующего экспериментов; анализ и обобщение фактов и данных, полученных в ходе экспериментов.

В исследовании приняли участие 120 студентов, обучающихся по специальности психология факультета психологии и дошкольного образования и 118 студентов специальности начальное образование факультета начального образования и специальной педагогики ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова». В общей сложности в выборке были задействованы 238 студентов 1 - 4 курсов по двум специальностям.

**База исследования.** Экспериментальное исследование проводилось на занятиях факультетов психологии и дошкольного образования, начального образования и специальной педагогики ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова».

**Научная новизна исследования** выражается в следующем:

- впервые в Республике Таджикистан тема арт-терапии как средства коррекции учебного стресса студентов была изучена и исследована.
- обоснованы основные содержательные компоненты психологических особенностей негативных эмоциональных состояний личности с помощью методов арт-терапии;
- установлены психологические условия, обеспечивающие эффективность диагностики и коррекции негативных эмоциональных состояний личности;
- разъяснены пути психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности;
- определено что арт-терапия является эффективным способ психологической коррекции стрессового состояния у студентов;
- разработана программа «Метод арт-терапии как способом психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности».

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Учебный стресс, являясь неотъемлемой частью жизни студентов, воздействует на эффективность усвоения знаний, на их выработку и реализацию, на продвижение студентов в обучении. В свою очередь, затруднения в учебной деятельности также порождают дискомфорт и как следствие, еще больше повышается уровень общего стресса, что увеличивает вероятность спада уровня возможностей для адаптации.

2. Учебный стресс – состояние, которое обуславливает интенсивность снижения эмоционального потенциала и приводит к возникновению психосоматических болезней или торможению личностного роста студента.

3. Учебный стресс может стать причиной увеличения психических и физических проблем, к ним относятся: апатия, тревожность, нервность связанных со стрессовыми расстройствами, что в свою очередь, еще больше негативно воздействует на учебную деятельность, что приводит к большей выработке стресса.

4. Стресс мешает деятельности личности, что отражается в её обычном поведении, он стал основным «опасным фактором» проявления и обострения болезней, особенно заболеваний сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта.

5. Учебный стресс у студентов в основном проявляется в период экзаменационной сессии. Он связан с высоким психоэмоциональным накалом и способностью управления эмоциями, устранением эмоционального волнения при выполнении сложных работ, устойчивостью к тяжелым физическим нагрузкам, решением поставленных задач в чрезвычайных условиях.

6. Ситуация экзамена приводит к росту уровня ситуационной тревожности, прежде всего, у людей со слабым типом нервной системы.

7. Основные причины возникновения стресса у студентов, как правило, таковы: большая учебная нагрузка, жизнь вдали от родителей, неумение планировать свой ежедневный режим, страх перед будущим и неумение рационально расходовать ограниченные финансовые средства.

8. Арт-терапия заключается в мобилизации творческих сил личности и внутренних механизмов саморегулирования и лечения. Она способствует снижению высокого уровня стрессового состояния у студентов, ведет к росту их стрессоустойчивости, уровню самообладания и самоконтроля, достижению эмоционального баланса в стрессовых условиях.

9. Применение методов арт-терапии в учебных технологиях оказывает положительное влияние на развитие стрессоустойчивости студентов и снижение частоты возникновения стрессового состояния.

#### **Теоретическая значимость исследования.**

1. Определен и обоснован вопрос об исследовании стрессового состояния в физиологии и психологии.

2. Выявлены сущность и содержание понятий «стресс», «стресс в жизни студентов» и «учебный стресс».

3. Дана характеристика сущности и содержания арт-терапии в психотерапевтическом плане.

4. Установлено, что арт-терапия является эффективным методом коррекции стрессовых состояний личности.

5. Определено и обосновано проявление учебного стресса и его психоэмоциональные особенности.

6. Установлены критерии и приемы коррекции стрессового состояния и развития устойчивости студентов к нему во время учебных занятий, тренингов и социально-психологической работы.

#### **Практическая значимость исследования:**

1. Результаты, достигнутые в ходе исследования, его выводы, рекомендации могут быть использованы в процессе обучения, в ходе научно-исследовательских экспериментов, при решении вопросов развития личности студента, в семейных консультациях и оздоровительных центрах.

2. Развивающая программа «Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности» может использоваться преподавателями вузов, практическими психологами.

3. В высших образовательных учреждениях в качестве дисциплины можно ввести спецкурс «Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний у студентов».

4. Методические рекомендации могут быть полезными при выполнении научно-исследовательских работ по коррекции стрессового состояния, развитию уровня самообладания и эмоционального баланса в стрессовых ситуациях, а также при формировании у личности стрессоустойчивости.

**Степень достоверности результатов** обеспечивается соблюдением методологических принципов исследования, обоснованностью исходных теоретических положений, анализом новейших результатов социально-психологических наук, компетентностной выборкой, подбором и применением приемов и средств, адекватных цели и задачам исследования.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности.** Диссертация соответствует следующим пунктам научной специальности 19.00.01 - Общая психология, психология личности, история психологии: *пункт 15* – Эмоциональные процессы и состояния. Эмоциональное регулирование процессов познания и деятельности. Экспрессия человека. Семантика выражения эмоций. Физическая корреляция эмоций. Передача эмоциональных состояний. Диагностика эмоциональных состояний. Диагностика аффекта. Эмоциональное напряжение, фрустрация, стресс. Реакция на фрустрацию. Психология чувств. Психология эмоциональных переживаний; *пункт 35* – Психология отношений.

**Личный вклад соискателя ученой степени в исследование.** Личный вклад соискателя состоит в определении цели и задач исследования, его объекта и предмета, построении проблематики исследования, анализе и передаче полученных данных. Теоретические и методологические положения, выводы и рекомендации, составляющие содержание диссертации, являются результатом самостоятельного исследования соискателя, и на основе исследования раскрывается вопрос о применении метода арт-терапии как способа психологической диагностики и коррекции личности.

**Апробация и внедрение результатов диссертации.** Диссертация обсуждена на заседании кафедры социальной и профессиональной психологии факультета психологии и дошкольного образования Государственного образовательного учреждения «Худжандский государственный университет имени академика Б.Гафурова» 11 июня 2024 года (протокол №11) и рекомендована к защите после внесения изменений на основе замечаний и предложений.

По теме исследования соискателем ученой степени сделаны доклады на конференциях: **международных** (1. Устранение страхов детей дошкольного возраста посредством техник арт-терапии. – Пенджикент, 1-4 июля 2021г.; 2. Коррекционные пути преодоления неуспеваемости младших школьников с помощью игровой терапии. –

Петрозаводск, Федератсия России, 9 ноября 2023; 3. Достижение семейного благополучия средствами арт-терапии. – Международный Форум - Место проведения «Точка кипения» Вятского государственного университета Федератсии России, 20 ноября 2024г.); **республиканских** (1. Роль арт-терапии в устранении негативных эмоциональных состояний личности. – Худжанд, 27-28 ноября 2018г.; 2. Возможности метода изо-терапии в деятельности психолога с девиантными подростками. – Душанбе, 29 апреля 2021г.; 3. Формирование профессиональных качеств будущих учителей посредством арт-терапии. – Куляб, 13 мая 2022г.; 4. Арт-терапия как способ развития творческих способностей. – Худжанд, 22 октября 2022г.; 5. Психологические основы арт-терапии как психокоррекционного способа при девиантном поведении подростков. – Худжанд, 22 октября 2022г.; 6. Арт-терапия как способ формирования учебных интересов младших школьников. – Душанбе, 29 ноября 2022г.; 7. Использование проективных тестов в практической психологии (на примере «Семейного рисунка»). – Душанбе, 24 февраля 2023г.).

**Публикации по теме диссертации.** По теме диссертации опубликованы 60 научные статьи, в том числе 8 статей в рецензируемых изданиях Высшей аттестационной комиссии при Президенте Республики Таджикистан.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и 8 приложений. Список использованной литературы включает 202 источника. В тексте диссертации предложены 23 таблиц и 16 диаграмм. Объем диссертации включает 237 страниц компьютерного набора.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** сформулирована исследуемая проблема, обосновывается актуальность темы, конкретизированы ведущая идея, объект, предмет, цели и задачи, гипотеза, дается характеристика научно-методологических основ, основных источников, предоставлена информация о теоретической и практической значимости, научной новизне и выносимых на защиту основных положениях.

Первая глава – **«Научно-теоретические основы коррекции стрессовых состояний студентов посредством арт-терапии»** состоит из четырех параграфов.

В первом параграфе рассмотрены **«Вопросы изучения стрессовых ситуаций в психологии»** и на основе научной литературы исследованы понятие и термин “стресс”, история его появления, классификация в зависимости от особенностей и разных аспектов.

Стресс представляет собой интенсивное и длительное психическое состояние, которому личность подвергается при столкновении с большой эмоциональной нагрузкой. Слово “стресс” из английского языка и обозначает “давление, напряженность, интенсивность”. Это понятие вошло в научный обиход благодаря канадскому врачу и экологу Г.Селье, который в 1936 году проявил интерес к вопросу реакции организма на разное воздействие. В теории Г.Селье под названием “общий синдром адаптации” стресс рассматривается как физиологическая реакция на физические, химические и органические факторы”.

С опорой на труды отечественных и зарубежных учёных анализируется история развития научных подходов к изучению стресса, причины его появления, классификация стрессоров и отмечается, что несмотря на определенные достижения в этом направлении, до сих пор не существует общей теории стресса и его единого определения.

На основе современных исследований по разным аспектам вопроса стресса перечислены его виды: ежедневный, эмоциональный, профессиональный, информационный, подробно описываются особенности каждого из них. Кроме того, различаются две формы стресса: полезный (конструктивный) – эустресс и вредный (деструктивный) – дистресс. С опорой на работы ученых рассматриваются виды стресса в зависимости от продолжительности: фундаментальный, кумулятивный и критический (травматический) и приводится классификация их причин. В научной литературе понятие разделяют “психологический стресс” и “эмоциональный стресс”, однако анализ исследований показывает, что еще не подтверждено четкое смысловое и сущностное различие этих понятий. Далее показаны критерии определения стресса, его основные признаки, а также патологии, возникающие в результате длительного стрессового состояния.

Во втором параграфе - **“Педагогико-психологическая характеристика стрессового состояния у студентов”** рассматриваются особенности студенческого периода, деятельность студентов в процессе обучения, специфика среды вуза факторы учебного стресса, которые разделены на две группы: субъективные и объективные. Отмечается, что среди установленных факторов основными являются *оценивание процесса обучения* (зачёт, экзамен и т.д.) и *нехватка времени*, а при низком уровне стрессоустойчивости к этим факторам у студентов, может развиваться состояние дистресса.

Обобщение научных выводов показывает, что период сдачи экзаменов является стрессовым для студентов разных курсов, в этот период наблюдается ухудшение эмоционального состояния студентов. Также дается характеристика факторов стресса (чрезмерно строгие преподаватели, большая нагрузка, бессистемный приём пищи, низкая успеваемость по некоторым предметам и т.д.); последствия воздействия стресса на организм; нагрузки, стимулирующие стресс. Подробно (на основе классификации М.Т.Давлатова и С.Х.Расулова) рассматриваются признаки стресса: эмоциональные, физиологические, когнитивные, поведенческие.

Исследовательский интерес к вопросу стрессоустойчивости у студентов проявили А.О. Прохоров, А.А. Реан, Т.В. Середя, Ю.Е. Сосновиков и другие, однако вопрос формирования у студентов устойчивости к стрессу в процессе обучения изучен недостаточно.

В третьем параграфе раскрываются **“Сущность и содержание арт-терапии в психотерапии”**. Осуществлен краткий обзор истории возникновения предпосылок арт-терапии. Отмечается, что в качестве области теоретических и практических знаний в направлении искусства и науки, она появилась примерно в 30-х годах прошлого века и эволюция понятия “арт-терапия” отображает процесс интеграции трех самостоятельных областей: медицины, социологии и педагогики. Понятие арт-терапия (терапия искусством) предложена в 1938 году А.Хиллом как способ свободного самовыражения личности. Этот метод представляет собой психологическую помощь, при которой применяются произведения искусства или непосредственно сам процесс их создания как своего рода оздоравливающий фактор для передачи эмоций и чувств, разных проявлений психической деятельности человека. Это понятие возникло на основе взглядов З.Фрейда и К.Юнга и развивалось в теориях последующих психологов.

В рамках данного параграфа проанализированы определения исследователей относительно сущности и содержания этого понятия, подробно рассмотрены компоненты

арт-терапии: изотерапия, библиотерапия, имаготерапия, музыкотерапия, кинезитерапия, выделены их особенности, а также изучены задачи арт-терапии.

Некоторые исследователи рассматривают арт-терапию как особую форму психотерапии посредством визуального и пластического искусства, где важно сотрудничество психотерапевта и пациента с целью выздоровления. В связи с этим, для дифференциации методов работы в случаях, когда состояние личности оценивается как соответствующее норме или как патология, сегодня все чаще применяются понятия арт-психотерапии и арт-терапии. Арт-психотерапия в основном реализуется в области медицины, а арт-терапия в таких областях, как педагогика, психология, и социальная работа.

В четвертом параграфе изучается **“Арт-терапия как способ коррекции стрессовых состояний личности”**. Рассматриваются функции арт-терапии: 1) *диагностическая*; 2) *корректирующая и развивающая*; 3) *психотерапевтическая*.

На основе анализа подходов учёных перечислены приемы применения арт-терапии в зависимости от возраста – учащиеся начальных классов, подростки, молодежь, в том числе, и студенты. При работе со студентами важно применять гибкие формы психотерапевтической деятельности. Арт-терапия дает возможность студентам включаться в ролевую игру, а также переживать и понимать определенные ситуации, которые способствовали появлению тревожности. Работая со студентами, специалист должен учитывать их личностные качества, так как причины тревоги и стресса у студентов в силу их индивидуальности могут быть разными. Далее на основе примеров проанализированы индивидуальные и групповые формы работы со студентами.

Вторая глава диссертации - **“Экспериментальное исследование воздействия методов арт-терапии на коррекцию стрессовых состояний личности”** состоит из четырех параграфов.

В первом параграфе осуществляется **“Общая характеристика исследования и его методов”**. Приводятся цели и задачи, этапы эксперимента, количество привлеченных к эксперименту студентов, использованные методы диагностики. В исследовании приняли участие 120 студентов специальности психология и начальное образование и 118 студентов специальности начальное образование факультета начального образования и специальной педагогики ГОУ “ХГУ имени академика Б.Гафурова”. В общей сложности, испытуемыми стали 238 студентов 1-4 курсов. В этом параграфе подробно рассматриваются сущность и содержание, функции этих тестов.

Во втором параграфе осуществлены **“Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента”**. С использованием теста Ю.В.Щербатых “Учебный стресс” раскрываются основные причины стресса и состояния его проявления, определяются основные методы устранения стресса. В этих целях студентам предоставляются несколько вопросов.

Посредством “Сравнительной таблицы психологического стресса” (PSM-25) был проведен констатирующий эксперимент. Обработка и интерпретация результатов этого метода таковы, что сумма всех ответов является интегральным показателем психического давления (ИППД). Насколько выше ИППД, настолько повышен уровень психологического стресса. Показатель анализа уровня стресса студентов двух специальностей приводится в таблице 1.

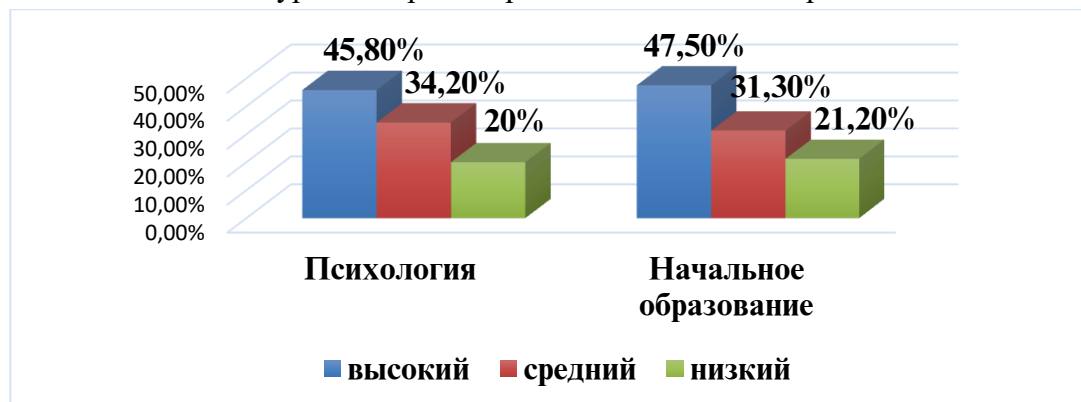


Таблица 1.

**Показатели уровня стресса студентов по таблице  
психологического стресса PSM-25**

Испытуемые Специальности	Колич. испытуемых		Интегральный показатель психического давления					
			Высокий		Средний		Низкий	
Психология	120	100%	55	45,8%	41	34,2%	24	20%
Начальное образование	118	100%	56	47,5%	37	31,3%	25	21,2%
Всего	238	100%	111	46,7%	78	32,8%	49	20,5%

Данные исследования уровня стресса приводятся в виде диаграммы.



**Диаграмма 1. Уровень стресса студентов специальностей  
психология и начальное образование**

С применением метода А.О.Прохорова мы провели диагностику самоконтроля у студентов в стрессовых ситуациях. Результаты приводятся в таблице 2.

Таблица 2.

**Показатели уровня самоконтроля студентов  
в стрессовых ситуациях**

Специальности	Колич. студентов	Уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях					
		Высокой		Средний		низкий	
Психология	120	31	25,8%	37	30,8%	52	43,4%
Начальное образование	118	29	24,6%	35	29,6%	54	45,8%
Всего	238	60	25,2%	72	30,3%	106	44,5%

Также мы определили уровень устойчивости студентов к стрессу в соответствии с методом М.В.Киршевой и Н.В.Рябчикова (результаты отображены в табл. 2 и диаграмма 3 в тексте дисс.).

Результаты реализации трех примененных методов, т.е. уровень стресса, самоконтроль в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивость личности сведены в таблице 3.

Таблица 3.

**Результаты исследования уровня стресса, самоконтроля  
в стрессовых ситуациях и стрессоустойчивости личности**

Методы исследования	Количество испытуемых, 238 чел.		
	Высокий	Средний	Низкий

Уровень стресса по сравнительной таблице (PSM-25)	111	46,7%	78	32,8%	49	20,5%
Уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях	60	25,2%	72	30,3%	106	44,5%
Уровень устойчивости к стрессу	69	29%	70	29,4%	99	41,6%

Методика Д. Амирхана «Стратегии преодоления стресса» была проанализирована в разрезе курсов. В частности, наблюдались значительные различия в факторах «решение проблемы» ( $t=-2,4$ ;  $p \leq 0,05$ ) и «избегание проблемы» ( $t = -2,6$ ;  $p \leq 0,05$ ). Однако в факторе «поиск социальной помощи» различия не были отмечены ( $t=-1,2$ ;  $P \leq 0,13$ ). Было обнаружено, что навыки решения проблем, способность взять эту ситуацию под контроль и действовать для ее решения с помощью стратегии в различных формах, относительно высоки у студентов старших курсов ( $t=-2,3$ ;  $p \leq 0,05$ ).

**Таблица 4**

**Анализ предварительных результатов, полученных с помощью "Стратегии преодоления стресса" Д.Амирхана (N = 238)**

Название шкалы	Средний (M)		различия	
	2-й курс n=130	4-й курс n=108	t	p
Решение проблемы	15,1	16,8	-2,4	0,05
Поиск социальной помощи	18,1	17,8	-1,2	0,13
Избегание проблемы	20,0	16,6	-2,6	0,05

Анализ методики Д.Амирхана «Стратегии преодоления стресса» показал, что студенты разных курсов используют разные стратегии для преодоления стресса, и эффективность этих стратегий варьируется в зависимости от их курса. В частности, между курсами наблюдались значительные различия в факторах «решение проблемы» ( $t=-2,4$ ;  $p \leq 0,05$ ) и «избегание проблемы» ( $t = -2,6$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это означает, что у старшекурсников лучше развиты навыки решения проблем, чем у студентов младших курсов, которые стремятся взять проблему под контроль и найти эффективное решение, используя активные стратегии в различных стрессовых ситуациях.

В частности, подчеркивается, что стратегии старшекурсников, направленные на решение проблем, сильны ( $t=-2,3$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это показывает, что студенты готовы противостоять проблемам в стрессовых ситуациях и прилагать усилия для их решения, тем самым развивая навыки управления стрессом. Эти характеристики могли быть сформированы из-за повышенного уровня социально-психологической зрелости среди студентов старших курсов.

Однако в случае фактора «избегания проблем» студенты более низкого уровня чаще прибегают к этой стратегии. Это показывает, что они пытаются защитить себя, отвлекаясь от стрессовых ситуаций, также свидетельствует о том, что у них еще недостаточно развиты навыки решения проблем по сравнению со студентами старших курсов.

Однако в факторе «поиск социальной помощи» не было отмечено значительных различий между курсами ( $t=-1,2$ ;  $P \leq 0,13$ ). Это означает, что независимо от того, на каком курсе студенты учатся, они в равной степени пользуются социальной поддержкой в стрессовых ситуациях, и эта стратегия остается для них важным инструментом. Полученные результаты желательно было бы связать с преодолением стресса с помощью арт-терапии, поскольку арт-терапия - это эффективный способ уменьшить стресс и

выразить внутренние эмоции студентов, благодаря чему студенты получают возможность осознавать свои проблемы и творчески подходить к ним.

В целом, арт-терапия является эффективным инструментом в формировании стратегий преодоления стресса и помогает студентам выражать свои чувства, решать проблемы и развивать систему поддержки.

**Таблица 5**

**Анализ предварительных результатов, полученных с помощью метода исследования сопутствующего поведения в стрессовой ситуации у человека (N = 238)**

Название шкалы	Средний (M)		Различия	
	2-й курс n=130	4-й курс n=108	t	p
Ориентация на решение проблемы	24,1	26,3	-2,0	0,05
Ориентация на эмоции	22,3	19,8	-2,2	0,05
Ориентация на избегание	19,0	17,1	-2,1	0,05

Стоит отметить, что результаты были получены специальной трехмерной шкалой разработанной известными психологами С.Норман, Д.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркером (ориентация на решение проблемы, эмоции и избегание), и определены на основе применения комплекса методов с использованием дополнительных статистических критериев, подтверждающих достоверность всех эмпирических данных. За основу были взяты теоретические и практические соображения, содержащиеся в научной литературе по проблематике.

Различия наблюдались в факторах «ориентированность на решение проблемы» ( $t=-2,0$ ; PDA 0,05), «ориентированность на эмоции» ( $t=-2,2$ ; PDA 0,05) и «ориентированность на избегание» ( $t=-2,1$ ; PDA 0,05). С другой стороны, полученные результаты, служат для оценки реакции человека на стрессовую ситуацию, а также сопутствующих поведенческих стратегий в стрессовой ситуации. Подготовка студентов к учебной деятельности, обретение места в жизни, безусловно, является одной из актуальных проблем современности. Оказалось, что высокое состояние эмоциональной ориентации у студентов в первую очередь вызывает неадекватность самооценки, а также тревожный уровень в учебной деятельности. Это обстоятельство на прямую влияет на их учебную деятельность. Согласно дифференциальным различиям в негативных эмоциональных состояниях у студентов, приоритет предрасположенности обосновывался тем фактом, что тревога, связанная с коллективом и обучением, выражающая стремление к признанию в физических, межличностных отношениях, интегративно усиливала агрессивные реакции на самооценку личности.

Согласно результатам анализа, у студентов наблюдались различия в различных стратегиях преодоления стресса, включая факторы «ориентации на решение проблемы», «ориентации на эмоции» и «ориентации на самоограничение». Связывание этих факторов с преодолением стресса с помощью арт-терапии может помочь улучшить личностное развитие студентов и их реакцию на стрессовые ситуации.

Было отмечено, что **ориентация на решение проблемы** ( $t=-2,0$ ;  $p\leq 0,05$ ) была относительно сильной среди студентов старших курсов. Это показывает, что студенты стремятся решить проблему в стрессовых ситуациях и склонны брать на себя управление своими действиями. С помощью арт-терапии такие студенты могут еще больше развить свою способность справляться с ситуацией. Например, с помощью творческих заданий

студенты ищут способы решения проблем, выражая их посредством образов или цветов. Этот метод помогает им развить навыки решения проблем с помощью конструктивного подхода и развивает навыки управления стрессовыми ситуациями посредством творческого мышления.

**Эмоциональная ориентация** ( $t = -2,2; p \leq 0,05$ ) также играет важную роль, поскольку позволяет понять, как эмоциональные реакции студентов влияют на них в стрессовых ситуациях. Эта стратегия направляет студентов на управление эмоциями для снятия стресса. Арт-терапия позволяет студентам безопасно выражать свои внутренние чувства в процессе. С помощью рисования, скульптуры или музыки студенты узнают новые способы, преодоление стресса, открыто выражая свои чувства. Это дает им возможность эффективно справляться со стрессом, контролируя эмоции.

**Ориентация на избегание** ( $t = -2,1; p \leq 0,05$ ) чаще наблюдалась у студентов младших курсов. Эта стратегия показывает, что студенты стремятся защитить себя от стрессовых ситуаций, избегая их. Это означает, что они имеют тенденцию справляться со стрессом, избегая его, а не решая. С помощью арт-терапии можно развить у этих студентов активный подход к преодолению стресса. Через творческие процессы они получают возможность выразить свой внутренний мир и реализовать себя, а не отстраняться. Это помогает им конструктивно справляться со стрессом, не отвлекаясь.

В целом, арт-терапия дает студентам возможность использовать различные стратегии для преодоления стресса. Используя творческие подходы к управлению стрессовыми ситуациями, студенты учатся решать проблемы, понимать эмоции и конструктивно подходить к ситуации, а не отстраняться. Таким образом, арт-терапия помогает студентам выражать свои эмоции, развивать навыки управления стрессом, творчески и активно подходить к проблемам.

В третьем параграфе дается характеристика **“Психологической коррекции учебного стресса у студентов посредством программы арт-терапии”**. Представлена информация о целях и задачах программы **“Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности”**. Объем предложенной программы для спецкурса составляет 72 часа (16 часов – лекции, 8 часов – семинары, 24 часа СРСП и 24 часа СРС), занятия проводились в течение первого полугодия.

В этом параграфе также подробно изложены условия проведения, основные формы организации арт-терапии, принципы, их преимущества, этапы проведения занятий. Здесь мы вкратце рассмотрим их:

1. Подготовка к творчеству, т.е. подготовка участников к художественной деятельности и общению. В этих целях были использованы разные игры, двигательные и танцевальные упражнения, простые изобразительные действия. Например, техники **“кривых линий”**, метод **“закрытых глаз”** и т.п.

2. Терапия музыкой и танцами совместно с изобразительным искусством.

3. Индивидуальное творчество, направленное на исследование чувств, проблем и личностного опыта. В процессе арт-терапии происходит познание своего внутреннего **“Я”**, его интеграция с внешней действительностью.

4. Создание условий для внутригруппового общения. Каждому участнику предлагается показать свою работу, рассказать свои впечатления, поговорить о своих мыслях, ассоциациях, которые возникают в процессе визуального творчества. Уровень

искренности самовыражения зависит от степени доверия группе, арт-терапевту и личностных качеств. В данном случае недопустимо принуждать к откровенности.

5. Коллективная деятельность в малых группах. Участники придумывают маленький сюжет и исполняют сценку. Передача опыта травмирования в форме комедии, трансформация эмоциональных оттенков способствует проявлению причин этих травм и освобождению от неприятных эмоций.

Предложенная программа направлена на повышение устойчивости к стрессу и включает занятия, ориентированные на развитие разных аспектов стрессоустойчивости. Для создания безопасного и свободного пространства самовыражения каждому участнику группы рекомендуется различать рекомендованные и запретные действия на занятиях. При работе со студентами важно, чтобы психолог не вводил правила авторитарными приемами, так как это может привести к противостоянию. Отношения психолога с группой должны строиться на принципах гуманности и принятия, что способствует установлению доверительных и свободных отношений.

В четвертом параграфе проведен “Сравнительный анализ стрессовых состояний у студентов в процессе воздействия методов арт-терапии”, Описывается контрольно-обобщающий этап. В таблице 6 отображены значительные изменения снижения уровня стресса.

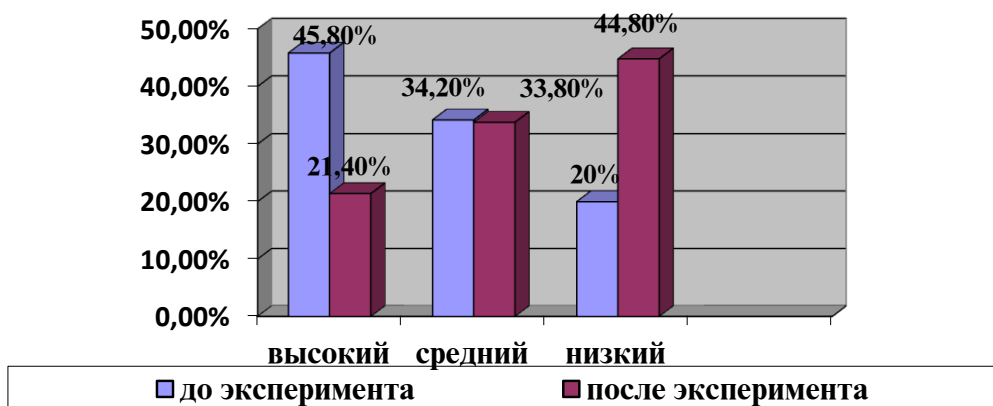
Таблица 6.

**Сравнительные показатели уровня стресса у студентов с применением “Сравнительной таблицы психологического стресса PSM-25” (до и после эксперимента)**

Испытуемые	Колич. испытуемых	Интегральный показатель психического давления					
		Высокий		Средний		Низкий	
Специальность		До	После	До	После	До	После
Психология	120	45,8%	21,4%	34,2%	33,8%	20%	44,8%
Начальное образование	118	47,5%	46,9%	31,3%	32,4%	21,2%	20,7%
Всего	238	46,7%	34,1%	32,8%	33,1%	20,5%	32,8%

У студентов специальности психология показатель высокого уровня стресса до эксперимента составил 45,8%, а после него снизился до 21,4%; средний уровень стресса до спецкурса 34,2%, после его изучения 33,8 %; низкий уровень стресса до эксперимента – 20%, после него 44,8%. У студентов специальности начальное образование не выявлены существенные изменения, так как они не изучали спецкурс.

Обобщенные данные исследования приводятся в виде диаграммы 2.



**Диаграмма 6. Показатели уровня стресса у студентов специальности психология (до и после эксперимента)**

Таким образом, если высокий уровень стресса до формирующего эксперимента был выявлен у 45,8% студентов специальности психология, после эксперимента этот показатель снизился до 21,4%; показатель среднего уровня стресса до эксперимента составил 34,2%, а после него - 33,8 %, а показатель низкого уровня, равный 20% до эксперимента, повысился до 44,8% после эксперимента.

Применяя метод А.О.Прохорова мы диагностировали уровень самоконтроля у студентов в стрессовых ситуациях после проведения спецкурса. Показатели исследования уровня самоконтроля у студентов двух специальностей в стрессовых ситуациях после формирующего эксперимента отображены в таблице 7

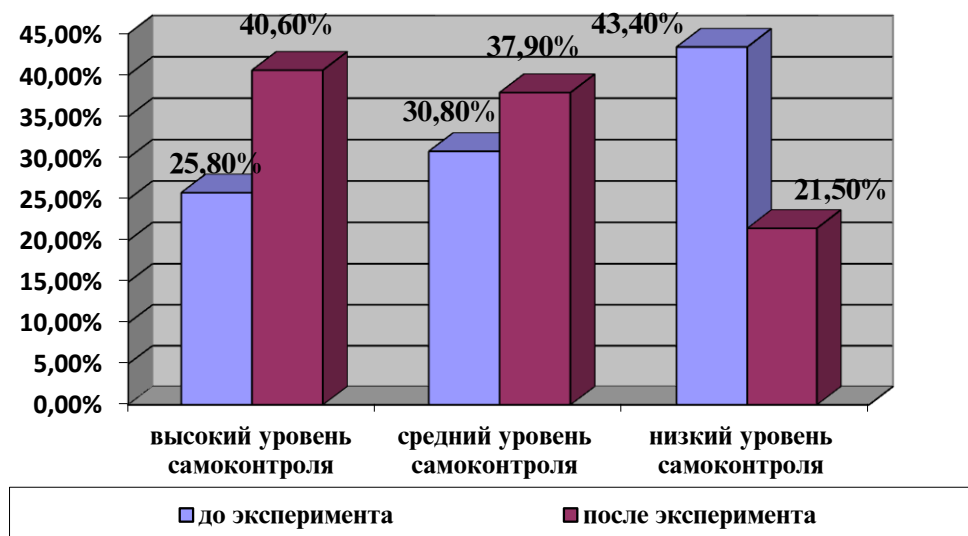
**Таблица 7.**

**Показатели уровня самоконтроля у студентов в стрессовых ситуациях (до эксперимента и после него)**

Специальности	Колич. студентов	Уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях					
		Высокий		Средний		Низкий	
		До	После	До	После	До	После
Психология	120	25,8%	40,6%	30,8%	37,9%	43,4%	21,5%
Начальное образование	118	24,6%	25,2%	29,6%	31%	45,8%	43,8%
Всего	238	25,2%	32,9%	30,3%	34,5	44,5%	32,6%

Эксперимент показал следующие результаты: у студентов специальности психология высокий уровень самоконтроля с 25,8% до эксперимента повысился до 40,6% после него. Показатель среднего уровня самоконтроля до эксперимента составлял 30,8% буда, а после него повысился до 37,9%. Низкий уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях с 43,4% до эксперимента снизился до 21,5% после него.

Показатели уровня самоконтроля у студентов специальности психология в стрессовых ситуациях до и после эксперимента представлены в диаграмме 3.



**Диаграмма 3. Показатели уровня самоконтроля студентов в стрессовых ситуациях с применением метода А.О.Прохорова (до и после эксперимента)**

Анализ контрольной диагностики выявил, что самый высокий уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях наблюдается у студентов специальности психология (40,6%). Количество студентов с высоким и средним уровнем самоконтроля существенно изменилось, соответственно, снизилось количество тех, у кого низкий уровень самоконтроля. Судя по результатам контрольного эксперимента, одним из эффективных способов борьбы со стрессом у студентов является постоянная организация занятий, связанных с художественной деятельностью.

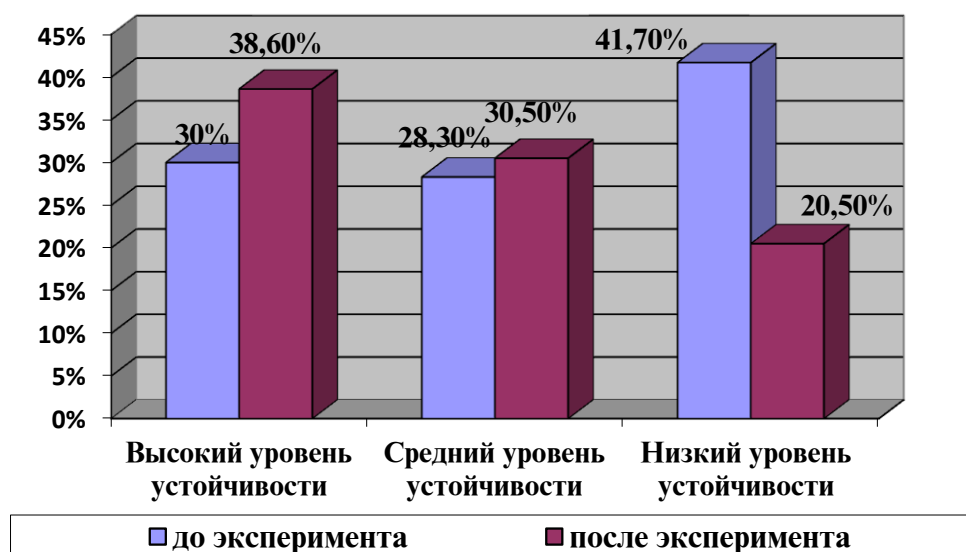
Для определения уровня личностной стрессоустойчивости мы повторно использовали тест М.В.Киршевой и Н.В.Рябчикова. Результаты исследования уровня личностной устойчивости к стрессу у студентов двух специальностей показывается в таблице 8.

**Таблица 8.**

**Показатели уровня стрессоустойчивости личности с применением метода М.В. Киршевой и Н.В. Рябчикова (до и после эксперимента)**

Специальности	Колич. студ.	Уровень устойчивости к стрессу					
		Высокий		средний		Низкий	
		До	После	До	После	До	После
Психология	120	30%	38,6%	28,3%	40,9%	41,7%	20,5%
Начальное образование	118	28%	28,4%	30,5%	31%	41,5%	40,6%
Всего	238	29%	33,5%	29,4%	36%	41,6%	30,5%

Анализ уровня устойчивости у студентов после формирующего эксперимента выявил следующее: у студентов специальности психология показатели высокого уровня стрессоустойчивости составлял 30% до эксперимента и повысился до 38,6% после эксперимента; показатели среднего уровня стрессоустойчивости, который до эксперимента был равен 28,3%, после него достиг 40,9%; показатель низкого уровня стрессоустойчивости, составивший 41,7% до эксперимента, снизился до 20,5% после него. У студентов специальности начальное образование уровень устойчивости к стрессу не повысился. Результаты показаны в диаграмме 4.



**Диаграмма 4. Результаты уровня стрессоустойчивости у студентов специальности психология (до и после эксперимента)**

Количество студентов с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости существенно увеличилось, т.е. до эксперимента с высоким уровнем было 30% студентов, а после него – 38,6%; средний уровень повысился от 28,3% (до эксперимента) до 40,9% (после эксперимента). Соответственно, снизился процент студентов с низким уровнем – от 14,7% до эксперимента он снизился до 20,5% после эксперимента. Таким образом, данные, полученные с применением «Сравнительная таблица психологического стресса» (PSM-25), методов А.О.Проخورова, М.В. Киршевой и Н.В.Рябчикова свидетельствуют, что арт-терапия оказывает положительное воздействие на снижение уровня стресса, развитие уровня самоконтроля в стрессовых ситуациях, повышение уровня устойчивости студентов к стрессу.

**Таблица 9**

**Сравнительный анализ результатов, полученных у студентов с помощью «Стратегий преодоления стресса» (N=238)**

№	Компоненты	Группы	До курса		После курса		Дифференциация	
			М	S	М	S	t	p
1.	Решение проблемы	Экспериментальная группа (n=90)	15,2	1,9	18,1	2,1	-2,3	0,05
		Контрольная группа (n=148)	16,3	2,0	16,6	1,3	-1,0	0,20
2.	Поиск социальной помощи	Экспериментальная группа (n=90)	16,9	1,3	18,7	1,4	-2,6	0,05
		Контрольная группа (n=148)	17,1	1,3	17,4	1,2	-1,1	0,19
3.	Избегание проблемы	Экспериментальная группа (n=90)	18,2	3,1	15,1	3,0	-2,2	0,05
		Контрольная группа (n=148)	17,7	1,5	17,2	1,4	-1,2	0,14

По результатам, полученным с помощью «Стратегий преодоления стресса» у студентов после наших программ развивающего обучения, были отмечены значительные различия во всех факторах. В том числе «решение проблем» ( $t = -2,3$ ;  $p < 0,05$ ), на основе статистических различий установлено, что после формирующего эксперимента у студентов усилилось стремление к решению проблемы. Задания, представленные в программе обучения, были применены к месту и целенаправленно, что испытуемые сделали необходимые выводы и что у них развились необходимые навыки решения проблемы в стрессогенных ситуациях.

Специфическое увеличение также наблюдалось в «поиске социальной помощи» у студентов ( $t = -2,6$ ;  $p < 0,05$ ). Исходя из данной ситуации, можно сказать, что в стрессогенной ситуации хорошо кому-то доверять, опираться на чью-то поддержку, но, судя по тому, что стрессогенная ситуация может и не разрешиться в результате того, что этот «кто-то» не сможет решить проблему, очевидно, что этот метод не очень эффективен. Но даже для того, чтобы в некотором роде уменьшить количество стратегий «избегания проблем» у студентов, мы попытались усилить стратегию «поиска социальной помощи» у них.

Значительные изменения также наблюдались в стратегиях «избегания проблем» ( $t = -2,2$ ;  $p < 0,05$ ) у студентов. Это показывает, что наша деятельность, направленная на формирование у студентов умения конструктивно применять различные методы решения



проблем, окупилась, показывает, и что в некоторой степени изменился эмоциональный интеллект наших испытуемых, их навыки анализа жизненных ситуаций.

Для определения изменений в эмоциональном состоянии студентов после формирующего эксперимента повторно был использован проектный метод “Дерево”. Результаты показаны в таблице 10.

**Таблица 10.**

**Результаты диагностики эмоционального состояния студентов с применением метода “Дерево”**

Специальности	Колич. студ.	Психоэмоциональное состояние			
		А. Напряженное состояние		Б. Нормальное состояние	
		До	После	До	После
Психология	120	60,8%	28,6%	39,2%	71,4%
Начальное обр-е	118	64,4%	62,7%	35,6%	37,3%
Всего	238	62,6%	45,6%	37,4%	54,3%

Напряженное эмоциональное состояние до эксперимента было выявлено у 60,8 % студентов специальности психология, после эксперимента этот показатель снизился до 28,6%. Количество студентов с нормальным эмоциональным состоянием от 39,2% (до эксперимента) возросло до 71,4% (после эксперимента). Вместе с тем, психоэмоциональное состояние студентов специальности начальное образование осталось без изменений.

У студентов специальности психология после освоения спецкурса прослеживаются значительные изменения. Следовательно, занятия арт-терапией могут способствовать сохранению и укреплению эмоциональной устойчивости студентов. Основу таких занятий составила художественная практика, в ходе которой студент привлекается к творчеству.

Для выявления способности студентов к устранению неблагоприятных ситуаций, личностных ресурсов и особенностей защитных механизмов после формирующего эксперимента повторно использовался тест “Человек под дождем”. Результаты диагностики отображены в таблице 11.

**Таблица 11**

**Результаты диагностики с применением метода “Человек под дождем” (до и после эксперимента)**

Специальности	Количест. студ.	Способности к устранению неблагоприятных состояний, противостояния им			
		Способны		Неспособны	
		До	После	До	После
Психология	120	40,8%	66,6%	59,2%	33,4%
Начальное образование	118	38,1%	39,4%	61,9%	60,6%
Умумй	238	39,5%	53%	60,5%	47% %

Анализ результатов применения этого теста после эксперимента: количество студентов специальности психология со способностью к устранению неблагоприятных состояний, противостояния им до эксперимента составляло 40,8%, а после него эта цифра составила 66,6%. Количество тех, у кого нет такой способности, из 59,2% (до эксперимента) снизилось до 33,4% (после эксперимента). У студентов специальности начальное образование данная способность не развилась.

Результаты диагностики личностных ресурсов и особенностей защитных механизмов у студентов обеих специальностей до и после эксперимента приводятся в таблице 12.

**Таблица 12.**

**Результаты диагностики личностных ресурсов и особенностей механизмов защиты с применением проективного метода “Человек под дождем” (до и после эксперимента)**

Специальности	Колич. студ.	Наличие личностных ресурсов и особенностей механизмов защиты			
		Обладают		Не обладают	
		До	После	До	После
Психология	120	37,5%	69,6%	62,5%	30,4%
Начальное образование	118	34,7%	35,4%	65,3%	64,6%
Всего	238	36,1%	52,5%	63,9%	47,5%

Анализ наличия личностных ресурсов и особенностей защитных механизмов: у студентов специальности психология показатель наличия личностных ресурсов и защитных механизмов до эксперимента составлял 37,5%, а после него – 69,6%; показатель отсутствия личностных ресурсов и защитных механизмов до эксперимента от 62,5% (до эксперимента) снизился до 30,4% (после эксперимента). Показатели студентов специальности начальное образование по наличию личностных ресурсов и защитных механизмов после эксперимента не претерпели изменений.

### **ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

В соответствии с целью и задачами исследования содержания диагностики и коррекции стрессовых состояний личности, в контексте нашего исследования – студентов, были сделаны следующие выводы, подтверждающие правильность выдвинутой гипотезы:

1. Доказано, что уровень стресса личности зависит от его индивидуальных особенностей. Занятия арт-терапией позволили нас снизить уровень стресса у студентов и повысить их устойчивость к стрессу. Высокий уровень стресса и устойчивость студентов к нему преимущественно зависит от индивидуальных особенностей их психики [1-А; 3-А; 4-А; 20-А].

2. Установлено, что уровень учебного стресса у студентов можно корректировать методами арт-терапии. Диагностика уровня стресса у студентов с помощью сводной таблицы психологического стресса PSM-25 до и после воздействия арт-терапией выявил такие результаты: у студентов, обучающихся по специальности психология показатель высокого уровня стресса снизился: до эксперимента он составлял 45,8%, а после него – 21,4% [2-А; 6-А; 7-А].

3. Продемонстрировано, что система эффективных методов психологической коррекции, которая была научно обоснована и проверена экспериментально, обеспечивает не только устранение стресса, но и его психологическую профилактику, способствует сохранению психического и физического здоровья студентов, эффективность их учебной деятельности [9-А; 11-А; 12-А; 13-А].

Таким образом, позволяет на основе решения поставленных задач, наше исследование сформулировать следующие результаты и выводы:

1. Для решения первой задачи исследования мы провели теоретико-методологический анализ основной проблематики стресса в психологии, физиологии,

философии и педагогике. Стрессом называется интенсивное и длительное психическое состояние, которое охватывает студента при столкновении с повышенной эмоциональной нагрузкой. Стресс наносит вред деятельности студентов и влияет на их обычное поведение [4-А; 20-А].

2. Для решения второй задачи исследования мы изучили стрессовое состояние у студентов с позиции педагогики и психологии. Трудности студентов обусловлены тем, что при учебе по новой системе обучения, они часто приходят в состояние психического напряжения, тревожности, интеллектуальной перенагруженности [1-А; 3-А].

3. В ходе решения третьей задачи мы исследовали сущность и содержание арт-терапии в психотерапии. Арт-терапия рассмотрена нами как особая форма психотерапии посредством визуального искусства с такой классификацией:

- изотерапия (оздоровительное воздействие посредством изобразительного искусства: рисования, моделирования, ремесленничества и т.д.);
- библиотерапия (оздоровительное воздействие чтения);
- имаготерапия (оздоровительное воздействие с помощью образов, театрализации);
- музыкотерапия (оздоровительное воздействие посредством восприятия музыки);
- звуковая терапия (лечение пением);
- кинезитерапия (лечение танцами, терапия посредством коллективного пения, метод коррекции, т.е. лечебное воздействие движениями) и т.д. [7-А; 8-А; 12-А; 13-А].

4. В процессе решения четвертой задачи мы исследовали арт-терапию как способ коррекции стрессовых состояний личности. Еще в древние времена внимание людей привлекало положительное эмоциональное воздействие творческой деятельности. Понятие арт-терапии (терапия посредством искусства) представлено как свободное самовыражение личности. Арт-терапия является приемом психологической помощи, где используются произведения искусства или сам процесс их создания как своего рода оздоравливающий фактор. Арт-терапия представляет собой экспрессивную форму терапии, в которой художественный материал используется для диагностики и коррекции с целью устранения стресса, снижения уровня физических и психологических трудностей [5-А; 14-А; 18-А].

5. Для реализации пятой задачи, т.е. изучения стресса у студентов мы интегрировали методы диагностики стресса. В ходе исследования применялись методы исследования уровней стрессового состояния, в том числе тест Ю.В.Щербатых “Учебный стресс”, “Сравнительная таблица психологического стресса PSM-25”, “Диагностика стрессового состояния” А.О.Прохорова, “Тест для определения устойчивости личности к стрессу” (М.В. Киршева и Н.В. Рябчиков), Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой), и проективные тесты “Дерево” и “Человек под дождем” [2-А; 5-А; 9-А; 16-А].

6. В контексте исследования и сопоставления проявлений учебного стресса, были определены психоэмоциональные особенности студентов с разным уровнем стресса. Наиболее значимым фактором проявления стресса у студентов прежде всего, является чувство нехватки времени (5,9 балла), рассеянности, слабая сконцентрированность внимания (5,8 балла), чувство неумелости, неспособности решать проблемы (5,8),

головные боли (5,7 балла), плохое настроение, депрессия (5,7 балла), плохой сон (5,2 балла) и неумение избавляться от навязчивых мыслей (5,2 балла).

Анализ результатов психоэмоционального состояния студентов, обучающихся по специальности психология, выявил, что 60,8% (73 чел.) находятся в напряженном эмоциональном состоянии, у 39,2% (47 чел.) установлено уравновешенное эмоциональное состояние. У 64,4% (76 чел.) студентов другой специальности – начальное образование выявлена напряженность эмоциональной сферы, а у 35,6% (42 чел.) эмоциональное состояние уравновешенное. В целом, у студентов двух специальностей наблюдается такая картина: напряженное эмоциональное состояние у 62,6% (149 чел.) и уравновешенное / нормальное эмоциональное состояние у 37,4% (89 чел.) [2-А; 5-А; 9-А; 16-А].

7. При решении седьмой задачи посредством вышеупомянутых методов исследовались уровень стресса, уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях, а также уровень стрессоустойчивости студентов. У большинства студентов выявлен высокий уровень стресса – 46,7% (111 чел.), низкий уровень самоконтроля в стрессовых ситуациях выявлен у 44,5% (106 чел.), а низкий уровень стрессоустойчивости – у 41,6% (99 чел.) [2-А; 5-А; 9-А; 17-А].

8. Для реализации восьмой задачи была разработана и внедрена программа спецкурса “Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности”, направленной на устранение высокого уровня стресса и повышение уровня самоконтроля в стрессовых ситуациях, а также на формирование стрессоустойчивости студентов [14-А; 15-А; 18-А; 19-А].

9. В целях выполнения девятой задачи, завершая эмпирическое исследование мы проанализировали полученные результаты. У студентов специальности психология показатель высокого уровня стресса до эксперимента составлял 45,8%, который снизился после эксперимента до 21,4%, показатель высокого уровня самоконтроля до эксперимента – 25,8%, после него был развит до 40,6%, кроме того, высокий уровень стрессоустойчивости, который до эксперимента был равен 30%, после эксперимента сформировался до 38,6%. У студентов специальности психология показатель напряженности эмоционального состояния до эксперимента составлял – 60,8%, а после эксперимента установлено снижение до 28,6%. Показатель способности к устранению неблагоприятных ситуаций и противостояние им находился на отметке 40,8% до эксперимента, а после эксперимента возрос до 66,6%. Показатель развития личностных ресурсов и особенностей защитных механизмов у студентов до эксперимента составлял 37,5%, а после него достиг 69,6 процентов [2-А; 9-А; 15-А; 20-А].

На основе полученных результатов мы пришли к выводу, что программа по коррекции с применением методов арт-терапии действительно способствует устранению стрессовых состояний и развитию уровня самоконтроля в стрессовых ситуациях, формированию стрессоустойчивости, и ее внедрение позволило нам добиться хороших результатов.

#### **Рекомендации по практическому применению результатов исследования**

1. Целесообразно широко исследовать проблему учебного стресса в отечественной науке, чтобы в дальнейшем осуществлять диагностику и коррекцию этого явления на всех ступенях образования.

2. Разработать арт-терапевтические программы для диагностики и коррекции стрессовых состояний, связанных с экзаменами, учебными заданиями и другими аспектами учебного процесса. Кроме того, арт-терапевтические программы следует привести в соответствие с учебным планом, чтобы предупредить возникновение у студентов дополнительного стресса. Важно предусмотреть гибкие временные рамки для экзаменационной сессии.

3. Организовать групповые занятия арт-терапией, в которых студенты обмениваются своими переживаниями посредством совместного творчества и тем самым усиливают социальную взаимопомощь. Помимо этого, арт-терапевтические методы можно внедрить в работу психологических служб учреждений профессионального образования и таким образом дать возможность студентам выражать свои эмоции посредством творчества.

4. Разработка методики индивидуальной интерпретации арт-терапевтической работы, в которой учитываются личностные и жизненные характеристики студента, позволяет более точно диагностировать стрессовые ситуации. Применение арт-терапии для ранней диагностики стресса на основе анализа творческих работ студентов может способствовать и своевременно выявлять тех, кому нужна психологическая поддержка.

5. Развивающая программа “Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности” может применяться среди студентов. Реализация программы по изучению арт-терапии как способа самостоятельного управления стрессом поможет студентам развивать навыки саморегулирования.

6. Целесообразно ввести в учебные планы специальностей психология для вузов, спецкурс “Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности” в качестве дисциплины по выбору.

7. Для оценки эффективности арт-терапии в снижении интенсивности стресса у студентов в течение учебного года следует провести лонгитюдные исследования. Кроме того, для снижения интенсивности стресса и повышения сконцентрированности внимания студентов целесообразно проводить короткие арт-терапевтические упражнения (например, во время перемен между занятиями).

8. Необходимо организовать тренинги для психологов высших учебных заведений и психологов-консультантов в целях изучения эффективного применения арт-терапии при работе со студентами.

9. Подготовить и распространить учебные пособия и наглядный материал по арт-терапии для студентов, проявляющих интерес к самостоятельному применению этого метода.

10. Разработать и реализовать в деятельности школьных психологов программу “Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности”, что дает возможность активизировать психологический механизм работы в данном направлении.

Реализация этих рекомендаций позволит эффективно применять метод арт-терапии для оптимизации психологического состояния студентов, что в свою очередь, способствует созданию благоприятного учебного климата и снижению интенсивности стресса в деятельностной среде студентов.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ ОТОБРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:

### **I. Научные статьи, опубликованные в рецензируемых изданиях, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан:**

[1-А]. *Зайтметов Х.А., Ходжибаева Р.М.* Педагогико-психологическая характеристика стрессового состояния у студентов [Текст] / Х.А. Зайтметов, **Р.М. Ходжибаева** // Вестник педагогического государственного университета имени Садриддина Айни. Душанбе: 2024. – №2 (20). – С. 122 - 126. ISSN 2708-5759.

[2-А]. *Зайтметов Х.А., Ходжибаева Р.М.* Использование арт-терапии в коррекции эмоциональных состояний учащихся [Текст] / Х.А. Зайтметов, **Р.М. Ходжибаева** // Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Бохтар: 2023. – №1/3 (113). – С. 118 - 123. ISSN 2663-5534.

[3-А]. *Зайтметов Х.А., Ходжибаева Р.М.* Исследование учебного стресса у студентов в период сессии [Текст] / Х.А. Зайтметов, **Р.М. Ходжибаева** // Вестник Академии образования Таджикистана. Душанбе: 2023. – №3 (48). – С. 83 - 88. ISSN 2222-9809.

[4-А]. *Ходжибаева Р.М.* Вопросы изучения стрессовых состояний в психологии [Текст] / **Р.М. Ходжибаева** // Вестник Академии образования Таджикистана. Душанбе: 2023. – №3 (48). – С. 136 - 143. ISSN 2222-9809.

[5-А]. *Ходжибаева Р.М.* Сказкатерапия как метод коррекции стресса у младших школьников [Текст] / **Р.М. Ходжибаева** // Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Бохтар: 2022. – №1/1 (95). – С. 129 - 139. ISSN 2663-5534.

[6-А]. *Ходжибаева Р.М.* Учебные стремления учащихся младших классов посредством арт-терапии [Текст] / **Р.М. Ходжибаева** // Вестник Таджикского национального университета. Душанбе: 2022. – №11. – С. 253 - 264. ISSN 2074-1847.

[7-А]. *Ходжибаева Р.М.* Способы коррекции неуспеваемости младших школьников посредством игровой терапии [Текст] / **Р.М. Ходжибаева** // Ученые записки ХГУ имени академика Б.Гафурова. Худжанд: 2022. – №4 (73). – С. 267 - 275. ISSN 2077-4990.

[8-М]. *Ходжибаева Р.М.* Использование сюжетных игр в психическом развитии ребенка [Текст] / **Р.М. Ходжибаева**, М.Х. Камолова // Вестник Таджикского национального университета. Душанбе: 2020. – №10. – С. 277 - 281. ISSN 2074-1847.

### **б) Статьи и материалы, опубликованные в других изданиях и сборниках:**

[9-А]. *Ходжибоева Р.М.* Роль арт-терапии в коррекции стрессовых ситуаций учащихся [Текст] / Р.М. Ходжибаева // Психология и педагогика: современные проблемы теории и практики (сборник статей). Часть 2. Худжанд: типография “СИ Шарипов”. – 2024. – С. 70 - 74.

[10-А]. *Ходжибоева Р.М.* Руководство по предмету “Возрастная психология” для преподавателей специальности “Начальное образование” средних и высших учебных заведений педагогического направления / составители: М. Обидова, Р. Ходжибоева. – Душанбе, “Контраст”, 2023. - 88 стр.

[11-А]. Ходжибоева Р.М. Арт-терапия как средство развития творческих способностей [Текст] / Р.М. Ходжибаева // Материалы республиканской научно-практической конференции “Вопросы развития психологических наук в Республике Таджикистан: загадка и перспективы”, посвященной 30-летию сессии Верховного Совета РТ и 90-летию ГОУ “ХГУ имени академика Б. Гафурова. – Худжанд: Свет просвещения, 2021с. – С. 243 - 246.

[12-А]. Ходжибоева Р.М. Коллаж и его сущность как метод арт-терапии [Текст] / Р.М. Ходжибаева // “Проблемы развития познавательных способностей у детей”. Часть 3. – Худжанд: Свет просвещения, 2022. – С. 115-121.

[13-А]. Ходжибоева Р.М. Использование изотерапии как метода арт-терапии в системе образования [Текст] / Р.М. Ходжибаева // “Проблемы развития познавательных способностей у детей”. Часть 3. – Худжанд: Свет просвещения, 2022. – С. 111-115.

[14-А]. Ходжибоева Р.М. Воспитание профессиональных качеств будущих педагогов посредством арт-терапии [Текст] / Р.М. Ходжибаева // Материалы научно-теоретической конференции “Профессиональная и национальная миссия педагога в наше время”, посвященной 80-летию к.п.н., дотсент Ибрагимов Грез. Душанбе: ООО “НУШБОД”. – Куляб: 2022. – С. 53 - 57.

[15-А]. Ходжибоева Р.М. Применение арт-терапии в семейном консультировании и психотерапии [Текст] / Р.М. Ходжибаева // На пути науки. Сборник статей, посвященный 30-летию Государственной независимости Республики Таджикистан, “Двадцатилетие изучения и развития естественных, точных и математических наук в области науки и образования”. Худжанд: 2021. – С. 25 - 30.

[16-А]. Ходжибоева Р.М. Сказкотерапия и ее виды как особый метод воздействия на арт-терапию [Текст] / Р.М. “Вопросы развитие познавательных способностей детей”. Часть 2. Сборник статей, посвященный “30-летию Государственной независимости Республики Таджикистан и 20-летию развития естественных, математических и точных наук”. Худжанд: 2021. – С. 179-183.

[17-А]. Ходжибоева Р.М. Изотерапия как метод арт-терапии [Текст] / Р.М. Ходжибаева // На пути науки. Сборник статей, посвященный Году развития туризма и возрождения национальных традиций. - Худжанд, 2018. – С. 65 - 77.

[18-А]. Ходжибоева Р.М. Роль арт-терапии в преодолении негативных эмоциональных состояний личности [Текст] / Р.М. Ходжибаева // Республиканская учебно – методическая конференция “Актуальные вопросы образования в современную эпоху”, посвященная Году развития туризма и народных ремесел. Худжанд: (27-28 ноября 2018 года).

[19-А]. Ходжибоева Р.М. Роль арт-терапии в деятельности психолога [Текст] / Р.М. Ходжибаева // Материалы научно-практической конференции профессоров и преподавателей ХГУ им. академика Б. Гафурова // Материалы научно-практической конференции профессоров и преподавателей ХГУ им. академика Б. Гафурова и сотрудники отдела образования Правительства района Дж. Расулова под названием “Школа-источник научных исследований”. Сборник научно-методических статей. Худжанд: - 2017. – С. 147 - 153.

[20-А]. Ходжибоева Р.М. Влияние стресса на успеваемость учащихся [Текст] / Р.М. Хаджибаева // Сборник “Освобождение науки”. Часть 2, Худжанд: Свет просвещения, 2016. – С. 234-237.

## АННОТАТСИЯИ

диссертатсияи Ҳочибоева Раъноҳон Муҳсиновна дар мавзуи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс” барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои психологӣ аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология (илмҳои педагогӣ ва психологӣ)

**Вожаҳои калидӣ:** стресс, стресси таълимӣ, арт-терапия, усул, ташхис, ислоҳнамоӣ, психика, шиддат, фишор, раванди таҳсил, ҳолати эмотсионалӣ, механизмҳои муҳофизатӣ, қобилияти муқовимат ба вазъияти номусоид, омилҳои стрессовар, тест, барнома.

**Аҳаммияти мавзуи таҳқиқотро** афзудани талабот ба шахс дар тамоми соҳаҳои ҳаёти муосир, аз ҷумла таҳсилот, зиёд шудани ҳаҷми донишу иттилоот дар замони муосир, ки боиси тақвияти омилҳои стрессовар низ гардидааст, асоснок менамояд. Таҳсил дар мактаби олий барои бисёр донишҷӯён бо стресс ҳамроҳ аст, зеро донишҷӯ бояд мушкилотро паси сар карда, нақшаҳои навро аз худ намояд, ба шароити нави фаъолият мутобиқ шавад. Муҳаққиқон сабабҳои стрессро дар донишҷӯён бо мушкилоти молиявӣ, манзил, амният ва ғайра алоқаманд мешуморанд.

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

Дар диссертатсия кӯшиши таҳқиқи самарнокии истифодаи яке аз усулҳои ташхиси ислоҳи психологӣ – арт-терапия анҷом дода шуд. Дар ин замина, таҳлили назариявии самтҳои асосии омӯзиши стресс дар психология, мазмуну моҳияти мафҳумҳои “стресс”, “стресси таълимӣ” дақиқ шуда, моҳияту мазмуни арт-терапия дар илми психотерапия ошкор гардид, он чун воситаи ислоҳнамоии ҳолатҳои стресси донишҷӯён баррасӣ гардида, маҷмӯаҳои ташхисӣ ва методӣ истифода шуданд, ҳолати стресс, устувории донишҷӯён ба он, дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароити стрессовар, ҳолати психоэмотсионалии донишҷӯён, қобилияти онҳо барои бартараф кардани ҳолати номусоид, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ омӯхта шудаанд, барномаи «Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс» таҳия ва татбиқ гардидааст.

Ҷамъовариҳои 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 гардидааст.

Аҳаммияти назариявии таҳқиқот дар он аст, ки масъалаи таҳқиқи ҳолати стресс дар илмҳои физиология ва психология муайян ва асоснок карда шуд; мазмун ва моҳияти мафҳумҳои “стресс”, “стресс дар ҳаёти донишҷӯён” ва “стресси таълимӣ” ошкор карда шуд; мазмуну моҳияти арт-терапия аз дидгоҳи психотерапевтӣ тавсиф дода шуд; арт-терапия ҳамчун усули ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс асоснок гардид; зоҳиршавии стресси таълимӣ ва хусусиятҳои психоэмотсионалии он муайян ва асоснок карда шуданд;



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

Аҳамияти амалии таҳқиқот аз он иборат аст, ки натиҷаҳои таҳқиқот, хулосаю тавсияҳои онро дар раванди таълим, ҳангоми озмоишҳои илмӣ-таҳқиқотӣ, ҳалли масъалаҳои инкишофи шахсияти донишҷӯ, машваратҳои оилавӣ ва марказҳои офиятбахшӣ истифода бурдан мумкин аст; барномаи инкишофдиҳандаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс” метавонад дар байни омӯзгорони мактабҳои олии мавриди истифода қарор гирад; дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ҳамчун фанни интихобӣ метавон омӯзиши курси махсуси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳнамоии психологӣ ҳолатҳои стрессии шахс”-ро қорӣ намуд; 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.

## АННОТАЦИЯ

диссертации Ходжибаевой Раънохон Мухсиновны на тему “**Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессового состояния личности**” на соискание учёной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии

**Ключевые слова:** стресс, учебный стресс, арт-терапия, метод, диагностика, коррекция, интенсивность, давление, процесс обучения, эмоциональное состояние, защитные механизмы, способность противостоять неблагоприятным ситуациям, стрессорные факторы, программа

**Актуальность темы исследования** обосновывается повышением требований к личности во всех сферах современной жизни, в том числе и в образовании, увеличением объема знаний и информации в современном мире, что становится также причиной усиления стрессорных факторов. Учёба в вузе для многих студентов сопряжена со стрессом, так как студент должен преодолевать трудности, осваивать новые роли, адаптироваться к новым условиям деятельности. Исследователи связывают причины стресса у студентов с проблемами в сфере финансов, жилья и безопасности.

За последнее десятилетие изучение проблемы психологического стресса в трудовой и социальной жизни человека превратилась в одну из актуальных, как в нашей стране, так и за рубежом, и этому способствовал ряд условий.

В диссертации предпринята попытка исследовать эффективность применения арт-терапии как одного из методов психологической диагностики и коррекции при стрессе. В этой связи проведен теоретический анализ основных направлений изучения стресса в психологии, уточнены сущность и содержание понятий “стресс”, “учебный стресс”, раскрываются сущность и содержание арт-терапии в психотерапевтической науке, данный метод рассматривается как способ коррекции стрессовых состояний у студентов, использованы диагностические и методические комплексы, изучены такие явления, как стрессовое состояние, стрессоустойчивость студентов, уровень самоконтроля и эмоционального баланса в стрессорных условиях, психоэмоциональное состояние

студентов, их способность к устранению неблагоприятных ситуаций, личностные ресурсы и особенности защитных механизмов, разработана и внедрена программа «Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности».

Сбор экспериментальных данных был осуществлен с применением ряда методов и приемов, как «Сравнительная таблица психологического стресса PSM-25», тест Ю.В.Щербатых «Учебный стресс», «Диагностика стрессового состояния» (А.О.Прохоров), «Тест для определения стрессоустойчивости личности» (М.В.Киршева и Н.В.Рябчиков), Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (адаптация Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях CISS» (С. Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер, адаптированный вариант Т.А.Крюковой), проективные тесты «Дерево» и «Человек под дождем».

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что определен и обоснован вопрос об исследовании стрессового состояния в физиологии и психологии; выявлены сущность и содержание понятий «стресс», «стресс в жизни студентов» и «учебный стресс»; дается характеристика сущности и содержания арт-терапии в психотерапевтическом плане; арт-терапия обосновывается как метод коррекции стрессовых состояний личности; определяются и обосновываются проявления учебного стресса и его психоэмоциональные особенности; установлены критерии и приемы коррекции стрессового состояния и развития устойчивости студентов к нему во время учебных занятий, тренингов и социально-психологической работы.

Практическая значимость исследования выражается в том, что результаты, достигнутые в ходе исследования, его выводы, рекомендации могут быть использованы в процессе обучения, в ходе научно-исследовательских экспериментов, при решении вопросов развития личности студента, на семейных консультациях и оздоровительных центрах; развивающая программа «Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний личности» может использоваться преподавателями вузов; в высших образовательных учреждениях в качестве дисциплины по выбору можно ввести спецкурс «Метод арт-терапии как способ психологической диагностики и коррекции стрессовых состояний у студентов»; методические рекомендации могут быть полезными при выполнении научно-исследовательских работ по коррекции стрессового состояния, развитию уровня самообладания и эмоционального баланса в стрессовых ситуациях, а также при формировании у личности стрессоустойчивости.

#### ABSTRACT

of dissertation of Khojibaeva Ranokhon Muhsinovna on the topic "Art-therapy method as a means of psychological diagnosis and correction of the stressful state of the individual" to obtain scientific degree of the candidate of psychological sciences in the speciality 19.00.01 - General psychology, psychology of personality, history of psychology

**Keywords:** stress, educational stress, art-therapy, method, diagnosis, correction, intensity, pressure, learning process, emotional state, defense mechanisms, ability to withstand adverse situations, stress factors, program

**The relevance of the research topic** is justified by the increasing demands on the individual in all spheres of modern life, including education, an increasing amount of knowledge and information in the modern world, which also becomes the cause of increased stress factors. Studying at a university for many students is associated with stress, since the student must overcome difficulties, master new roles, adapt to new conditions of activity. Researchers associate the causes of stress in students with problems in the field of finance, housing and security.

Over the past decade, the study of the problem of psychological stress in the working and social life of a person has become one of the most pressing, both in our country and abroad, and a number of conditions facilitated to this.

**The dissertation attempts** to investigate the effectiveness of art-therapy as one of the methods of psychological diagnosis and correction under stress. In this regard, a theoretical analysis of the main areas of stress study in psychology is carried out, the essence and content of the concepts of "stress", "educational stress" are clarified, the essence and content of art-therapy in psychotherapeutic science are revealed, this method is considered as a way to correct stress conditions of the students, diagnosis and methodological complexes are used, such phenomena as stress state, stress resistance of students, the level of self-control and emotional balance in stressful conditions, the psycho-emotional state of students, their ability to eliminate unfavorable situations, personal resources and features of defense mechanisms are studied, the program "Art-therapy method as a means of psychological diagnosis and correction of stressful states of the individual" is developed and implemented. The experimental data were collected using a number of methods and techniques, such as "Comparative Table of Psychological Stress PSM-25", test of Yu.V.Shcherbatykh "Educational Stress", "Diagnosis of the Stress State" (A.O.Prokhorov), "Test for Determining the Stress Resistance of the Individual" (M.V.Kirsheva and N.V.Ryabchikov), "Indicator of Coping Strategies" by D.Amirkhan (adapted by N.A.Sirota and V.M.Yaltonsky, "Coping Behavior in Stressful Situations CISS" (S.Norman, D.F.Endler, D.A.James, M.I.Parker, adapted version by T.A.Kryukova), projective tests "Tree" and "Man in the Rain". The theoretical significance of the study is that the issue of studying the stress state in physiology and psychology has been defined and substantiated; the essence and content of the concepts have been revealed "stress", "stress in students' lives" and "academic stress"; the nature and content of art-therapy are described in psychotherapeutic terms; art-therapy is substantiated as a method for correcting stressful states of the individual; the manifestation of academic stress and its psychoemotional characteristics are defined and substantiated; the criteria and methods for correcting the stressful state and developing students' resistance to it during classes, trainings and social and psychological work are established.

The practical significance of the study is expressed in the fact that the results achieved in the course of the study, its conclusions, recommendations can be used in the learning process, in the course of research experiments, in solving issues of student personality development, in family consultations and health centers; the development program "Art-Therapy Method as a means of Psychological Diagnosis and Correction of Stressful States of the Individual" can be used by university teachers; a special course "Art-Therapy Method as a means of Psychological Diagnosis and Correction of Stressful States of the Students" can be introduced as an elective discipline in higher educational institutions; The methodological recommendations can be useful when conducting research work on correcting stress, developing self-control and emotional balance in stressful situations, as well as in developing stress resistance of the individual.