

“Тасдиқ мекунам”

Ректори Донишгоҳи давлатии
омӯзгории Тоҷикистон ба номи
Садриддин Айнӣ, доктори илмҳои
таърих, профессор Ибодуллозода
Ҳалиддин Ибодулло



10. 01. соли 2025”

ТАҚРИЗИ МУАССИСАИ ПЕШБАР

ба кори диссертатсионии Ҳочибоева Раъноҳон Мӯҳсиновна дар мавзуи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таъхис ва ислоҳномаии психологгии ҳолати стрессии шахс” барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илм аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология

Мутобиқати диссертатсия ба ихтисос ва самти илм. Пеш аз ҳама бояд қайд кард, ки муҳтаво, сохтор ва мазмуну мундариҷаи кори диссертатсионии Ҳочибоева Раъноҳон Мӯҳсиновна, ки дар он мавзуи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таъхис ва ислоҳномаии психологгии ҳолати стрессии шахс” таҳқику баррасӣ шудааст, ба банди аввали шиносномаи ихтисоси илмии 19.00.00 – Психология (19.00.01 - Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология) мутобиқат дорад.

Саҳми илмии довталаб дар ҳалли масъала ва коркарди мавзуи илмӣ бо он муайян карда мешавад, ки унвончӯ, пеш аз ҳама, аз ҷиҳати назариявӣ ва дар амалияи психологӣ ба таври таҷрибавӣ хусусиятҳои психологгии стрессии таълимии донишчӯёну мактабҳои олии самти омӯзгориро тавассути таҳлил ва тафсири натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда асоснок намудааст. Таҳлили муқоисавии ҳолатҳои стрессии донишчӯёнро дар раванди таъсири усулҳои арт-терапия зерӣ қолаб ва қоидаву меъёрҳои кори диссертатсионӣ ба риштаи таҳқиқ қашида, вазифаву мақсадҳои илмии пешгузоштаашро амалӣ намудааст.

Гузашта аз ин, Ҳочибоева Раъноҳон Мӯҳсиновна, ки ҳамаи марҳилаҳои таҳқиқоти илмии бевосита аз ҷониби ӯ мустақилона гузаронида шудааст, – банақшаگیرӣ, интихобу асосноккунии мавзӯ, тартиб додани сохтори диссертатсия, муайян кардани мақсаду вазифа, объекту предмет, ҷустуҷӯ ва дарёфти адабиёти зарурӣ доир ба мавзуи таҳқиқот, ҷамъоварӣ ва мурағабсозии хулосаву натиҷаҳои таҳқиқот, таҳия ва нашри мақолаҳои илмӣ инъикоскунандаи маҳорати илмии унвончӯ ва дорои сифатҳои таҳқиқотчигии ӯ маҳсуб меёбанд.

Мавзуи илмии интихобнамудаи унвончӯ Ҳочибоева Раъноҳон Мӯҳсиновна, дар ҳақиқат, дар илми психологияи муосири ватанӣ муҳим ва

актуалӣ мебошад, зеро психологияи ҳолати стресс дар донишҷӯён ва стресси таълимӣ ҳамчун падидаи манфӣ ба ҳолат ва шуури шахс таъсиргузор мебошад. Чунонки унвонҷӯ қайд мекунад, “донишҷӯён дар шароити санчишҳои зехнии раванди таълим таъсири назарраси стрессро аз сар мегузaronанд 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 бартарафкунии ҳолати стресс, ташаккули дараҷаи худназораткунӣ, мувозинати эмотсионалӣ дар раванди стресс, шароити стрессовар, инчунин рушди устуворӣ ба он дар донишҷӯён таҳия нашудаанд”.

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

Актуалӣ будани мавзӯи таҳқиқот инчунин аз он муайян мегардад, ки масъалаи ҳолати стресс, дараҷаи худназораткунӣ ва мувозинати эмотсионалӣ дар шароитҳои стрессовар, стресси таълимӣ ва устувории шахс ба стресс, масъалаи мураккаб буда, паҳлуҳои гуногуни марбут ба он дар чорроҳаи як қатор илмҳои ҷамъиятиву гуманитарӣ, дар ин замина аз ҷониби олимону муҳаққиқони ватаниву хориҷӣ мавриди таҳлилу баррасӣ қарор гирифтааст. Аз ҷумла, дар таҳқиқотҳои олимони тоҷик ба монанди М. Давлатов, С.Х. Расулов, Н.М. Юнусова, С.Б. Бобоева, А.Р. Мансурова, Ҳ.А. Зайтметов, З. Раҷабова ва дигарон ва олимону муҳаққиқони хориҷӣ А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, Ф.Е. Василюк, Ҳ. Селйе, К.И. Погодаев, Р. Мей, Т.А. Серебрякова, Ю.В. Шербатих, А. Таккар, Р. Лазарус, С. Фолкман, Э. Фромм, У. Каннон, Д. Мейер, Л.А. Китаев-Смик, Ризви, В.А. Бодров, В.С. Мерлин, А.О. Прохоров ва дигарон паҳлуҳои мухталифи ин масъала таҳлилу баррасӣ гардидааст, ки аз мубрам ва муҳим будани мавзӯи рисола гувоҳӣ медиҳанд.

Зиёда аз ин, муаммоҳои соҳаи арт-терапия ва арт-педагогика аз ҷониби олимону муҳаққиқони ватаниву хориҷӣ мавриди таҳлилу баррасӣ қарор гирифтааст. Ба монанди А.И. Копитин, Л.Д. Лебедева, Л.А. Аметова, Е. Шахобазова, Т.Ю. Колошина, А.Ю. Татаринцева, Л.С. Брусиловский, Е.А. Медведева, Т.А. Добровольская, В.Л. Кокоренко, Е.В. Тарарина, О.М.

Корженко, Ч. Франк, А. Хилл ва дигарон муайян карда шудааст, ки дар кишварҳои пешрафтаи ҷаҳон арт-терапия яке аз шаклҳои дармонбахшӣ бо истифодаи санъат буда, дар баробари касбҳои ба ҳам алоқаманд, мисли музикадармонӣ, рақсу ҳаракатдармонӣ ва фоҷиадармонӣ касби тиббӣ маҳсуб меёбад.

Дар илми психологияи муосири тоҷик ба омӯхтани масъалаи стресси таълимӣ таваҷҷуҳи махсус дода мешавад, аммо тафовут ва тозагии кори унвонҷӯ Ҳочибоева Раънохон дар он ба назар мерасад, ки ӯ мушқилот ва муаммоҳои ҷойдоштаи масъалаи стресси таълимии донишҷӯёнро бо сабаби сарбории зиёди ахборӣ ва надоштани қобилияти банизомдарории донишҷӯ дар давоми нимсола азхудкарда алоқаманд ибраз менамояд, ки ин омилҳо боиси вайрон шудани реҷаи кор ва истироҳат мегарданд.

Амали гардидани таълими курси “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи таҳҳис ва ислоҳномаи психологии ҳолати стрессии шахс”, ки онро муҳаққиқ коркард ва ба истифодабарӣ пешниҳод намудааст, метавонад стресси донишҷӯёнро ислоҳ намуда бошад, ки ин нукта мубрамияти интиҳоби мавзӯро таъмин мекунад.

Натиҷаҳои мушаххаси илмӣ дар диссертатсияву автореферати кори таҳқиқотӣ ва интишороти унвонҷӯ инъикос ёфтааст. Унвонҷӯ ба хулосаҳои назарраси илмӣ даст ёфтааст.

Сохтори диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулосаҳо, тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳо, рӯйхати адабиёт иборат аст. Диссертатсия дар ҳаҷми 235 саҳифа ва автореферат (ба забонҳои тоҷикӣ, русӣ) тибқи талаботи “Дастурамал дар бораи тартиби барасмиятдарории диссертатсияҳо ва авторефератҳо” ва банди 54 “Тартиби додани дараҷаҳои илмӣ”, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30-юми июни соли 2021, №267 бо тағйири иловаҳо аз 26-уми июни соли 2023, № 295 тасдиқ шудааст, таҳия ва ба тартиб дароварда шудааст. Дар диссертатсия 23 ҷадвал ва 16 диаграмма оварда шуда, рӯйхати адабиёти истифодашуда фарогири 202 номгӯй мебошад.

Дар муқаддимаи рисола мубрамияти мавзӯи таҳқиқот, дараҷаи омӯзиш ва навгонии илмии он асоснок гардида, аҳаммияти назариявӣю амалии таҳқиқот ва нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодгардида, инчунин татбиқи натиҷаҳо дарҷ гардидааст.

Боби якуми рисола “Асосҳои илмӣ - назариявии ислоҳномаи ҳолати стресси донишҷӯён тавассути арт-терапия” унвон дошта, аз чор фасл иборат мебошад.

Дар зербоби якум масъалаҳои омӯзиши ҳолатҳои стресс дар психология баён гардидааст. Унвонҷӯ стрессро ҳамчун яке аз ҳолатҳои маъмултарини эмотсионалӣ дар замони муосир маҳсуб донистааст. Ҳамзамон соҳибрисола дар ин фасл мафҳуми стрессро дар асарҳои олимони ватанӣ низ мавриди

омӯзишу таҳқиқ қарор дода, ҳамчун ҳолати пуршиддат, фишори руҳӣ ва ҳолати пуршиддати асабию психикӣ маънидод намудааст.

Ҳамчунин муаллиф чӣ дар психологияи муосири хорича ва чӣ дар кишвари мо таваҷҷуҳ ба арт-терапия торафт бештар шуданашро қайд намуда, аксар вақт усулҳои онро дар ташхис, ислоҳномаӣ, психотерапия дар раванди таълими зинаҳои гуногуни таҳсилот мавриди омӯзиш ва баррасӣ қарор додааст. Ба фикри диссертант имрӯз арт-терапия на танҳо дар назди психолог, балки дар муҳити хонавода низ аз тарафи волидайн чун кӯмаки беминнати равонӣ бояд ба кӯдак расонида шавад.

Муҳтавои фаслро хулоса намуда, унвонҷӯ якҷанд сабабҳои стрессро мавриди таҳқиқ ва таҳлил қарор додааст, инчунин тафсири мафҳуми “стресс”-ро дар гуногунрангӣ ва зухуроти зиёди ба он дохилшаванда шарҳ дода тавонистааст.

Унвонҷӯ дар зербоби дуюм тавсифи педагогӣ - психологияи ҳолати стресс дар донишҷӯёнро таҳқиқ намуда, баъд аз омӯзишу таҳқиқ хулосаҳои хешро мушаххас баён доштааст. Аз ҷумла, сабаби асосии номусоидӣ дар фаъолияти таълимии донишҷӯро муҳаққиқ дар мушкилии мутобиқшавии инфиродӣ ба раванди пуршиддати ҳаёти донишҷӯӣ ва азсаргузаронии ҳолати стресс дидааст. Яъне таъкид мекунад, ки фаъолияти пешбарандаи донишҷӯён ин фаъолияти таълимӣ - касбӣ маҳсуб ёфта, он дар адабиёти психологӣ ҳамчун фаъолияте таҳлил мегардад, ки ҳадафи он худинкишофдиҳии донишҷӯ ва ташаққули таҷрибаи маърифаткунӣ низ мебошад. Рисоланавис таъкид менамояд, ки ҳаёти донишҷӯён, ки пур аз ҳолатҳои фавқулода ва стрессовар мебошанд, онҳо аксар вақт стресс ва шиддати асабӣ-психикиро аз сар мегузaronанд. Қайд гардидааст, ки асосан стресс дар донишҷӯён аз сабаби сарбории зиёди ахборӣ, набудани муназами корӣ, дар раванди сессияи имтиҳонӣ инкишоф меёбад. Шиддати эмотсионалӣ дар байни донишҷӯён ҳадди ақал 3-4 рӯз пеш аз сессия оғоз ёфта, дар давоми он, ҳатто дар рӯзҳои оромтарин ҳам идома меёбад. Бахусус, мавҷудияти фишори эмотсионалиро дар рӯзҳо (фосила)-и байни имтиҳонҳоро далели сессияи имтиҳонӣ ҳамчун стресси доимии музмин ҳамроҳикунандаро қайд намудааст.

Унвонҷӯ дар хулосаи ин фасл стрессро ҳамчун ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти ҳаррӯзаи ҳар як донишҷӯ пазируфта, вокуниширо ба стресс мисли оғози рӯзи корӣ, истеъмоли ғизо, фаъолияти ҷисмонӣ, сифати истироҳат ва хоб, муносибат бо дигарон, қисмҳои ҷудонашавандаи тарзи ҳаёт мебинад. Қайд меравад, ки аз ҳуди донишҷӯ вобаста аст, ки тарзи ҳаёти ӯ чӣ гуна хоҳад буд, яъне солиму фаъол ё носолиму ғайрифъол ва ӯ то кадом андоза зуд-зуд, давомдор дар ҳолати стресс қарор хоҳад гирифт.

Дар зербоби сеюм моҳият, мазмун ва хусусиятҳои арт-терапия дар психотерапия таҳқиқ гардидааст, ки зимни муайян намудани таърихи

пайдоиши истилоҳи арт-терапия, тарзи корбарӣ, амалияи расонидани ёриҳои психологӣ ба шахс, омӯзиш, офиятбахшӣ ва психотерапия васеъ шарҳ дода шудааст. Вобаста ба ин арт-терапияро ҳамчун як самти мустақили кӯмаки психологию педагогии инкишофёфта арзёбӣ намуда, назарияҳои рушдкунандаи бунёди ва иттилоотии амалиро аз психология, педагогика ва санъат тасниф кардааст.

Дар зербоби чоруми боби аввал рисола навис кори таҳқиқотиро бо бати масъалаи арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс ба кор бурдааст. Аз ҷумла, муаллиф иброз менамояд, ки бисёре аз таҳқиқотчиён таъсири мусбати фаъолияти бозӣ, эҷодкорӣ, тасвирӣ-амалӣ ва мусиқӣ-тасвирӣ мутаалиқ ба фаъолияти умумӣ, ҳаракатнокии равандҳои системаи марказии асаб қайд намудааст. Инчунин, дар асоси таҳқиқот ба чунин хулоса омадааст, ки эмотсияҳои мусбати аз муошират дар раванди истифодаи санъат зоҳиршуда ба протсессҳои психосоматикӣ таъсир расонида, фишори психоэмотсионалиро танзим менамоянд, нерӯҳои захиравии шахсро сафарбар ва эҷодиёти ӯро дар тамоми соҳаҳои илм ва ҳаёт муайян мекунанд.

Ба андешаи Раънохон Ҳочибоева, хусусиятҳои хоси арт-терапияро ба эътибор гирифта, ба он тавачҷуҳ намудан лозим аст, ки ин метод ба воситаҳои санъат ва фаъолияти бадеӣ - эҷодии дорои нерӯи рушдиҳанда ва тарбиякунанда асос ёфтааст. Муаллиф чунин меандешад, ки ин нерӯ хангоми кор дар самти пешгиринамоии зухуроти манфӣ дар муҳити иҷтимоӣ таъсири созгор дорад, махсусан, дар пешгирии нашъамандӣ, майзадагӣ, качрафторӣ, афсурдагӣ, стресс ва рафтори суитсидӣ.

Дар хулосаи зербоби чоруми боб муаллиф қайд менамояд, ки арт-терапия як раванди рамзии дарки худ ва ҷаҳон буда, дар он маҷмуи машқҳои ислоҳнамоӣ истифода бурда мешаванд, ки ба рушди умумии ҷисмонӣ, эмотсионалӣ, инкишофи нутқ (шифоҳӣ) ва умуман, ба рушди иҷтимоӣ таъсири мусбат расонида, ба рушди малакаҳои коммуникативии шахс, қобилияти ӯ дар ҳалли ихтилофҳо ва ҳамкорӣ дар коллектив ба таври созгор мусоидат мекунанд.

Боби дуюми рисола “Таҳқиқи озмоишии таъсири усулҳои арт-терапия ба ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии донишҷӯён” ном дошта, дар меҳвари ин боб масъалаҳои тавсифи таҳқиқи озмоишии лаҳзаҳои ғайриинтизор ва стрессовар, стрессии таълимӣ ва азсарузаронии ҳолатҳои стрессӣ, таҳлили натиҷаҳои таҳқиқоти таҷрибавӣ оид ба устувории стресс, дараҷаи стрессии таълимӣ, шароитҳои асосии самаранокии барномаи кӯмаки психологӣ барои донишҷӯёни дорои дараҷаи баланди стресс, банизомдарории натиҷаҳои бадастомадаи таҳқиқотӣ дар шакли хулоса тавсияҳо аз кори таҳқиқотӣ баррасӣ шудаанд.

Дар зербоби якум унвончӯ барои ҳалли вазифаҳои гузошташуда маҷмуи методҳои таҳқиқоти истифодашударо ҳамчун далели мушаххас гирд овардааст. Аз ҷумла, бо мақсади гузаронидани таҳқиқоти илмии худ оид ба ташҳиси ҳолатҳои стресси донишҷӯён методҳои зеринро, ки истифода намудааст, шарҳ додааст:

- Тести “Стресси таълимӣ” (Ю.В. Шербатих),
- “Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ” (PSM-25),
- “Ташҳиси ҳолати стресс” (А.О. Прохоров),
- “Тест барои муайян кардани устувории шахс ба стресс” (М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков),
- Методикаи “Нишондиҳандаи копинг-стратегия”-и Д. Амирхон, (варианти мутобиқнамудаи Н. А. Сирота ва В. М. Ялтонский),
- Методикаи “Копинг-рафтор дар вазъиятҳои стрессӣ CISS” (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Чеймс, М.И. Паркер, варианти мутобиқнамудаи Т.А. Крюкова),
- Тести лоиҳавии “Дарахт”,
- Тести лоиҳавии “Одам дар зери борон”.

Рисоланавис таъкид менамояд, ки методҳои номбаршуда имконият додаанд, то ки ҳолатҳои стресс, стресси таълимӣ, дараҷаи идоракунии дар вазъиятҳои стрессовар, дараҷаи устувории донишҷӯён ба стрессро ошкор намояд. Инчунин, тавассути усулҳои лоиҳавӣ ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии онҳо муайян карда шудаанд.

Дар зербоби дуюми ин боб таҳлил ва тафсири натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда таҳлилу таҳқиқ гардида, як қатор ҷанбаҳои муҳим ва нуқтаҳои тоза муайян карда шудаанд. Бахусус, тавассути усулҳои истифодашуда, дараҷаҳои стресс, худназораткунии дар вазъиятҳои стрессовар ва устувории донишҷӯён ба он мавриди таҳқиқ қарор гирифтааст, ки дар бештари онҳо хусусиятҳои баланди стресс, дараҷаи пасти худназораткунии дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи пасти устуворӣ ба он ошкор карда шудааст. Инчунин, довталаб тавассути усулҳои лоиҳавӣ ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо, захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯёнро мавриди ташҳис қарор додааст.

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

Корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ дар гурӯҳҳои назоратӣ ва озмоишӣ бо 120 нафар донишҷӯёни ихтисоси психологияи факултети психология ва таҳсилоти томактабӣ ва 118 нафар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоии факултети таҳсилоти ибтидоӣ ва педагогикаи махсуси МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров” роҳандозӣ шудаанд. Ба таври умум гурӯҳчиро 238 нафар донишҷӯёни курсҳои 1-4-и дуихтисоса ташкил дода, қор дар шакли панҷ усул ва ду методикаи лоиҳавӣ гузаронида шудааст, ки натиҷаҳои онҳо дар рисола хуб ва бо услуби илмӣ таҳлил шудаанд.

Рисоланавис тавассути истифодаи усулҳои дар боло зикршуда, дараҷаи стресс, дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, дараҷаи устувории донишҷӯёнро ба стресс мавриди таҳқиқ қарор додааст ва дар бештари донишҷӯён дараҷаи баланди стресс, дараҷаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи пасти устуворӣ ба стрессро ошкор карда тавонистааст. Ҳамзамон, дар раванди қори илмӣ-таҳқиқотӣ тавассути методҳои лоиҳавӣ ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат қардан бо онҳо, инчунин захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯён мавриди омӯзиш қарор дода шудааст.

Қисми дуҷуми таҳқиқотро унвонҷӯ аз озмоиш оид ба ташҳис ва ислоҳномаии стресси донишҷӯён тавассути арт-терапия оғоз намудааст. Барои ислоҳномаии психологияи ҳолати стрессии шахс, барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташҳис ва ислоҳномаии психологияи ҳолатҳои стрессии шахс”-ро қорқард ва амалӣ намуда, нақши онро ислоҳномаии ҳолати стрессии шахс истифодаи самаранокии усули арт-терапия мавриди санҷиш қарор додааст.

Ташҳиси дараҷаи стресси донишҷӯён тавассути ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25 то ва баъд аз курси махсус чунин назарсанҷӣ қарда шудааст: дар донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди стресс пеш аз озмоиш 45,8% буда, баъд аз он то 21,4% қоҳиш ёфт; дараҷаи миёна пеш аз озмоиш 34,2% ва пас аз он 33,8% мебошад; дараҷаи паст бошад аз 20%-и пеш аз озмоиш то 44,8%-и пас аз он боло рафт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ тағйироти қиддӣ ба назар нарасид, зеро бо онҳо курси махсус гузаронида нашудааст.

Унвонҷӯ усули А.О. Прохоровро истифода бурда дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессоварро таҳқиқ намудааст ва чунин натиҷаҳоро ба даст овардааст: дар донишҷӯёни ихтисоси психология дараҷаи баланди худназораткунӣ аз 25,8%-и пеш аз озмоиш то ба 40,6%-и баъд аз он боло рафтааст. Нишондиҳандаи дараҷаи миёнаи худназораткунӣ то озмоиш 30,8% буда, баъди он ба 37,9% боло рафт. Дараҷаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар аз 43,4%-и пеш аз озмоиш то 21,5%-и баъд аз он қоҳиш ёфт. Ин ҷо бояд гуфт, ки дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ

дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ба таври назаррас рушд накардааст ва ин натиҷагирӣ дар қор оварда шудааст.

Дар мавриди таҳлили натиҷаҳои дараҷаи устувории донишҷӯён ба стресс тавассути истифодаи усули М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков таҳқиқ карда шудааст. Баъди озмоиш унвонҷӯ чунин натиҷаҳоро ба даст оварда тавонистааст: 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.

Ҳангоми назарсанҷӣ унвонҷӯ натиҷаҳои ташҳиси ҳолати эмотсионалии донишҷӯёнро тавассути истифодаи усули лоиҳавии “Дарахт” таҳқиқ намудааст. Баъди озмоиш натиҷаҳои зеринро чунин нишон додааст: 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.

Ҳангоми қори таҳқиқотӣ муҳаққиқ бо истифода аз усули лоиҳавии “Одам дар зерӣ борон” қобилияти донишҷӯёнро барои бартараф намудани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат ба онҳо то ва баъди санҷиш муайян намуда; ҳангоми назарпурсӣ маълум намудааст: дар донишҷӯёни ихтисоси психология қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо пеш аз озмоиш 40,8% ва баъди он то ба 66,6% рушд ёфтааст. Қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳоро надоранд, ки то озмоиш 59,2% ва баъди он ба 33,4% коҳиш ёфт. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо дигаргун нашудааст.

Дар раванди таҳқиқот ташҳиси захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ тавассути усули лоиҳавии “Одам дар зерӣ борон” амалӣ гардонда шудаанд, ки он то ва баъди озмоиш натиҷаҳои зеринро нишон додааст: дар донишҷӯёни ихтисоси психология нишондиҳандаи мавҷудияти захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ пеш аз озмоиш 37,5% буда, баъди он то ба 69,6% рушд кардааст; нишондиҳандаи мавҷуд набудани захираҳои шахсӣ ва механизмҳои муҳофизатӣ то озмоиш 62,5% буда, баъди он то 30,4% коҳиш ёфтааст. Дар донишҷӯёни ихтисоси таҳсилоти ибтидоӣ захираҳои шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатӣ то ва баъд аз озмош тағйир наёфтааст.

Дар умум натиҷаҳои назарсанҷӣ ҷолиб буда, коркарди корҳои озмоишӣ тариқи чадвалу диаграммаҳо мувофиқи ихтисос ва факултет мушаххас бо усули омӯри дуруст ва нишонрас манзур карда шудааст.

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 чунин бемориҳо, ба монанди бемориҳои дилу рағҳо ва бемориҳои меъдаю рӯда мебошад.

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

6. Вазъияти имтиҳон ба баланд шудани сатҳи изтироби вазъиятӣ оварда мерасонад, пеш аз ҳама, дар шахсоне, ки типӣ сусти фаъолияти олии асабдоранд.

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 бартарафкунии дараҷаи баланди ҳолати стресс таъсири мусбат мерасонад.

Дастовардҳои таҳқиқот бо тақия ба методологияи илмӣ, манбаъҳои гуногуни иттилоотӣ - методӣ, психологӣ, педагогӣ, таҳлилу таърифи бисёрсатҳаи мафҳумҳои асосӣ, истифодаи мақсадноки методҳои ҳамдигарро мукамалкунандаи таҳқиқотӣ, ки ба ҳадаф, предмет, вазифа ва мантиқи таҳқиқот мувофиқанд, таъмин карда шудаанд.

Мазмуну муҳтаво ва хулосаҳои кори диссертатсионӣ дар мақолаҳои дар маҷаллаҳои илмӣ тақризшаванда ва маҷмуаи маводи конференсияҳо ҷопшуда, дар як қатор маърузаҳои аз ҷониби муаллиф дар шакли баромадҳои шифоҳӣ ва хаттӣ дар семинару ҷаласаҳои донишгоҳӣ ва гузоришҳои тезисҳои конферонсҳои минтақавӣ байналхалқӣ муҳокима ва мавриди озмоиш қарор дода шудаанд.

Аз ин лиҳоз, асосҳои методологӣ ва назариявии таҳқиқоти Раънохон Мӯҳсиновна Ҳочибоева бозғаймӣ ва боварибахшанд. Аз гузориши унвонҷӯ маълум гардид, ки ӯ дониши хуби назариявӣ дошта, дорои қобилияти таҳлилу таҷзия намудани натиҷаҳои таҳқиқот аст.

Автореферати диссертатсия дар сатҳи хуб таҳия гардида, ба мазмуни диссертатсия мувофиқ ва тасаввуроти аниқро доир ба моҳияти таҳқиқоти гузаронидашуда ва натиҷаҳои ба дастовардаи муаллиф медиҳад. Мақолаҳои нашрнамудаи унвонҷӯӣ муҳтавои асосии таҳқиқоти диссертатсиониро инъикос мекунанд.

Эродҳо ба кори диссертатсионӣ. Дар баробари дастовардҳои муҳимми зикршуда, диссертатсия ва автореферати он аз камбудиву норасоӣҳо низ ҳолӣ нест, ки зикри онҳо барои бартараф кардани камбудӣҳо ва тақмили минбаъдаи таҳқиқоти диссертатсионӣ муфид хоҳад буд, аз ҷумла:

1. Хуб мешуд, ки диссертант доираи пойгоҳии таҳқиқотии худро васеътар менамуд.

2. Дар матни ҳам рисола ва ҳам фишурдаи диссертатсия муҳаққиқ тавсияҳои методиро васеътар барои психологону педагогҳо ва махсусан баҳри тақмили ихтисоси психологон барои омӯзиши минбаъдаи масъалаи мазкур пешниҳод мекард, муҳтавои рисола боз ҳам мубрамтар мегардид.

3. Дар диссертатсия ва автореферати он ғалатҳои китобат ва имлоӣ, техникӣ ва дар баъзе ҳолатҳо риоя нашудани муқаррароти Қоидаҳои имлоӣ забони тоҷикӣ ба назар мерасанд, ки ислоҳи онҳо барои боз ҳам беҳтар шудани сифати кор мусоидат хоҳад кард.

Бояд зикр кард, ки норасоиву эродҳои зикргардида ба арзиши илмӣ таҳқиқоти диссертатсионӣ ҳалал ворид намесозанд.

ХУЛОСА

Диссертатсияи Ҳочибоева Раънохон Мӯҳсиновна дар мавзуи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологӣи ҳолати стрессии шахс”, ки барои дарёфти дараҷаи илмӣ номзади илм аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология пешниҳод шудааст, кори анҷомёфтаи илмӣ буда, диссертатсия, автореферат ва мақолоти чоп намудаи ӯ ба қоида, меъёр ва талаботи “Дастурамал дар бораи тартиби барасмиятдарории диссертатсияҳо ва авторефератҳо”, Низомнома оид ба Шурои диссертатсионӣ ва “Тартиби додани дараҷаҳои илмӣ”, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 июни соли 2021, таҳти №267 бо тағйиру иловаҳо аз 26-уми июни соли 2023, №295 тасдиқ шудааст, ҷавобгу буда, муаллифи он сазовори дарёфти дараҷаи илмӣ номзади илм аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология мебошад.

Муҳокима ва баррасии диссертатсия аз ҷониби муассисаи тақриздиханда, бо иштироки докт. Раънохон Мӯҳсиновна дар ҷаласаи назди кафедраҳои психологияи умумӣ ва педагогӣ, психологияи умумидонишгоҳӣ, психологияи иҷтимоӣ ва муносибатҳои оилавии факултети психологияи ДДОТ ба номи Садриддин Айнӣ санаи 10.01.2025 гузаронида ва тақризи муассисаи тақриздиханда дар ин ҷаласа баррасӣ ва тасдиқ шудааст.

Дар ҷаласа 20 - нафар устодон иштирок карданд. Натиҷаи овоздиҳӣ: тарафдор - 20 нафар, муқобил - нест, бетараф - нест. (Қарори ҷаласаи кафедра № 6/5 аз 10.01.2025).

Раиси ҷаласаи васеи семинари
илмӣ - методӣ, мудири кафедраи
психологияи умумӣ ва педагогӣ факултети психологияи
Донишгоҳи давлатии омӯзгорӣи Тоҷикистон
ба номи Садриддин Айнӣ, номзади
илмҳои педагогӣ, дотсент

 Саидмирова С.

Эксперти таҳқиқоти диссертатсионӣ,
дотсенти кафедраи психологияи умумӣ ва педагогӣ
Донишгоҳи давлатии омӯзгорӣи Тоҷикистон
ба номи Садриддин Айнӣ, номзади
илмҳои педагогӣ, дотсент

 Тураев Ё.

Котиби ҷаласаи васеи семинари
илмӣ - методӣ, номзади
илмҳои педагогӣ,.....

 Олимов Т

10.01.2025.


Маълумот барои тамос:

734003, Ҷумҳурии Тоҷикистон,

ш. Душанбе, хиёбони Рӯдакӣ, 121;

Тел: +992 (37) 224 13 83, Email: info@tgpu.tj, www.tgpu.tj

Имзои С.Саидмирова, Тураев ва Олимовро тасдиқ мекунам.
Сардори РК ва КМ
ДДОТ ба номи С. Айнӣ

 Мустафозода А.