ТАҚРИЗИ

муқаррризи расмӣ ба диссертатсияи Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна дар мавзуи "Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ваислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс" барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илм аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология

Дар замони муосир паҳншавии стресс ба инсоният таҳдиди воқеӣ дорад. Агар стрессҳо зуд-зуд ба амал оянду давомдор бошанд, он гоҳ, на танҳо ба ҳолати психикӣ, балки ба солимии ҷисмонии инсон низ таъсири манфӣ мерасонанд. Онҳо "омилҳои хавф"-и асосии зоҳиршавӣ ва авҷ гирифтани чунин бемориҳо, ба монанди бемориҳои дилу рагҳо ва рӯдаю меъда мегарданд. Асосноккунии илмии мушкилоти стресс танҳо дар даҳсолаҳои охир ба амал омадааст, гарчанде файласуфон ба ин масъала ҳанӯз аз давраи қадим таваҷҷуҳ зоҳир карда буданд.

Фаъолияти таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ яке аз равандҳои пуршиддати зеҳнӣ ва эмотсионалӣ мебошад. Бо дарназардошти аҳаммияти худи вазъияти омӯзиш ва унсурҳои алоҳидаи он, гирифтани маълумоти олӣ барои аксари донишҷӯён стрессовар аст. Аз рӯзҳои аввали ҳаёти донишҷӯӣ сар карда, стресс дар ин ё он дараҷа пайваста донишҷӯро ҳамроҳӣ мекунад, зеро он ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти ҳаррӯзаи ӯ мебошад. Сабабҳои асосии пайдоиши стресси донишҷӯён, одатан сарбории калони таълимӣ, дур аз волидон зиндагӣ кардан, дуруст нақшагирӣ карда натавонистани реҷаи ҳаррӯзаи худ, тарс аз оянда ва надоштани қобилияти дуруст сарф кардани маблағҳои маҳдуд ба ҳисоб мераванд.

Айни замон, дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳолати стресси донишҷӯён ва рушди устуворӣ ба стресс дар фаъолияти таълимӣ ҳанӯз ба таври кофӣ омӯхта нашудааст ва мушкилот дар он аст, ки самаранокии фаъолияти донишҷӯ аз таъсири стресс дар шароити санҷидани дониш – марҳила ва имтиҳонот коҳиш мeёбад.

Мубрамияти мавзуи диссертатсияи унвонҷӯ дар он ифода меёбад, ки дар системаи таҳсилоти олии касбӣ инкишоф додани баъзе малакаҳои акмеологии касбият, алалхусус, муқовимат ба стресс душвор буда, таҳсил дар мактаби олӣ бештари донишҷӯёнро ба стресс дучор менамояд. Донишҷӯ бояд ин мушкилотро паси сар карда, нақшаҳои навро аз худ намояд, ба шароити нави фаъолият мутобиқ шавад, вале далелҳои зиёде мавҷуданд, ки стресси музмин шарики ҳаётии донишҷӯён аст. Муҳаққиқон сабабҳои стрессро дар донишҷӯён бо мушкилоти молиявӣ, манзил, амният ва ғайра алоқаманд мешуморанд. Аз ин рӯ, давоми даҳсолаи охир омӯзиши масъалаи стресси психологӣ дар ҳаёти меҳнатӣ ва иҷтимоии инсон чи дар кишвари мо ва чи кишварҳои дигар ба яке аз мавзуъҳои муҳим табдил ёфтааст, зеро як қатор шароит ба ин мусоидат кардаанд. Бинобар ин, унвонҷӯ тавре ки амалияи кор нишон медиҳад, яке аз воситаҳои самараноки мубориза бо ҳолатҳои стресси донишҷӯён машғулиятҳои мунтазами арт-терапия маҳсуб меёбанд.

Навгонии илмии таҳқиқ дар он зоҳир мешавад, ки бори аввал дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мавзуи арт-терапия ҳамчуни воситаи ислоҳи стресси таълимии донишҷӯён мавриди омӯзиш ва таҳқиқ қарор дода шуда, қисматҳои асосии мундариҷавии хусусиятҳои психологии ҳолатҳои манфии эмотсионалии шахсият асоснок шуданд. Дигар ин ки арт-терапия ҳамчун воситаи самараноки ислоҳнамоии психологии ҳолати стресси донишҷӯён муайян карда шудааст. Ба туфайли анҷом додани чунин пажуҳиш унвонҷӯ роҳҳои ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахсро тавзеҳ намуда, барномаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳи ҳолати стрессии шахс”-ро коркард намудааст, дар қисмати таҷрибавии рисола барномаи болозикр татбиқ гардида, самаранокии он озмуда шуда, натиҷаҳои бадастомада, дар ҷадвалу диаграммаҳои мушаххас нишон додааст, ки аз огоҳии муаллиф дарак медиҳад.

Аҳаммияти назариявии диссертатсияи тақризшаванда аз он иборат аст, ки бардоштҳои унвонҷӯ метавонад барои тақвияти ҷанбаи назариявии

таҳқиқи ҳолати стресс дар илмҳои физиология ва психология, мафҳумҳои “стресс”, “стресс дар ҳаёти донишҷӯён”, “стресси таълимӣ” ва арт-терапия аз ҷиҳати психотерапевтӣ, арт-терапия ҳамчун усулиислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс мусоидат намуда, ҳамчунин барои ошкор шудани гиреҳи муаммоҳои дар ин самт ҷойдошта кумак расонанд.

Аҳаммияти амалии диссертатсия дар он аст, ки натиҷаҳои зимни рафти таҳқиқот бадастовардашуда, хулосаю тавсияҳои пешниҳодшударо дар раванди таълим, ҳангоми озмоишҳои илмӣ-таҳқиқотӣ, ҳалли масъалаҳои инкишофи шахсияти донишҷӯ, машваратҳои оилавӣ ва марказҳои офиятбахшӣ истифода бурдан мумкин аст. Ҳамзамон, барномаи инкишофдиҳандаи “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс” метавонад дар байни омӯзгорони мактабҳои олӣ мавриди истифода қарор гирад. Дигар ин ки 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.

Сохтори диссертатсия мутобиқ ба талаботи таълифи рисолаҳои зинаи номзадӣ тарҳрезӣ шуда, аз бахшҳои муқаддима, бобу фаслҳои назариявию амалӣ (ду боб), хулоса, феҳристи сарчашмаву осори таҳқиқӣ мураттаб гардида, аз он дарак медиҳад, ки муаллиф дар ҷараёни таълифи пажуҳишаш аз осори фаровони илмиву методӣ суд ҷустааст.

Дар қисмати муқаддима аз хусуси мубрамии мавзуи таҳқиқ, дараҷаи омӯхташавии он, робитаи кор бо барномаҳо ва мавзуъҳои илмӣ, мақсаду вазифаҳо, объект ва мавзуи таҳқиқ, асосҳои назарӣ ва методологии таҳқиқ, сарчашмаҳои таҳқиқ, навоварии илмии диссертатсия, нуктаҳои асосии ба ҳимоя пешниҳодшаванда, аҳаммияти назарӣ ва амалии таҳқиқ, мутобиқати мавзуи диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ, саҳми шахсии довталаби дараҷаи илмӣ, тасвиби амалии натиҷаҳои таҳқиқ, нашри таълифоти илмӣ дар мавзуи диссертатсия ва сохтору ҳаҷми кор бо низоми

муайян шарҳу баён ёфтаанд. Ниҳоят, онҳо ба талаботи пешниҳодкардаи КОА, ки нисбат ба диссертатсияҳои риштаи илмҳои психологӣ дарҷ ёфтааст, риоя шудаанд.

Боби якуми диссертатсия "Асосҳои илмӣ - назариявии ислоҳнамоии ҳолати стресси донишҷӯён тавассути арттерапия" (саҳ.17-83) ном дошта, дар чор фасли ин боб унвонҷӯ пажуҳишҳои муҳаққиқонро дар хусуси ҳолати стресс дар психология мавриди таҳлил қарор додааст ва дар ҷараёни баррасии онҳо диққати асосӣ ба масъалаи стресс дар раванди сарбории таълимии зиёд ва хусусиятҳои усули арт-терапия дар ҳаёти донишҷӯ таваҷҷуҳро ба худ ҷалб менамояд.

Дар фасли нахуст соҳибрисола дараҷаи омӯхта шудани стрессро аз ҷониби олимони ватаниву хориҷӣ ба риштаи таҳлил кашида, вобаста ба он аломатҳои стрессро муайян намудааст: эҳсоси доимии хастагӣ; бехобӣ; норасоии вакт; душвории муттамарказ кардани диққат; ноқобилӣ дар қабули қарор; коҳиш ёфтан ё аз ҳад зиёд шудани иштиҳо; зиёд шудани асабоният; норозигӣ аз худ, беэҳтиромӣ нисбат ба худ; дард дар сутунмӯҳра; дарди сар; эҳсоси нотавонӣ ва ноумедӣ; тарси беасос, изтироб; сӯиистифода аз тамоку, машрубот; гум кардани таваҷҷуҳ ба намуди зоҳирии худ; вайроншавии шаҳвонӣ; сарчархзанӣ; якбора баландшавии фишори хун; ихтилоли асабӣ; вайроншавии ҳозима ва ба ин восита нишон додан хостааст, ки кадоме аз муҳаққиқон ба таъсиррасонии он ба организми инсон таваҷҷуҳ зоҳир намудаанд.

Ҳамин усули таҳқиқро Ҳоҷибоева Р.М. дар фасли дуюм, ки ба стресси таълимӣ дар донишҷӯён бахшида шудааст, риоя карда онҳоро ба ду сабаб: 1) сабабҳои субъективӣ – муносибати аз ҳад зиёд ҷиддӣ ба омӯзиш, шармгинӣ ва мушкилот дар ҳаёти шахсӣ; 2) омилҳои объективӣ – сарбории калони таълимӣ, омӯзгорони сахтгир, дур аз волидайн зиндагӣ кардан ҷудо намуда, дастабандӣ кардааст.

Дар фасли сеюми ин боб муаллиф ба масъалаи арт-терапия ҳамчун шохаи психотерапия рӯ оварда, дар раванди коркарди он ҳамкории

психотерапевт ва мизоҷро бо мақсади табобат ба шакл даровардааст. Арт-психотерапияро бештар дар соҳаи тиб, арт-терапияро бошад, дар соҳаҳои педагогика ва корҳои иҷтимоӣ татбиқ шуданашро овардааст.

Фасли охири ин боб омӯзиши арт-терапия ҳамчун воситаи ислоҳнамоиро дар бар гирифта, бурду бохти аҳли таҳқиқ дар масъалаи ошкор кардани доираи ислоҳи стресси шахс тавассути умулҳои арт-терапия муайян карда шудааст.

Боби дуюм – "Таҳқиқи озмоишии таъсири усулҳои арт-терапия ба ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии донишҷӯён" (саҳ. 84-143) − дар чор фасл тарҳрезӣ шуда, дар фасли аввал тавсифи таҳқиқот ва методҳои он ва дар фасли дуюм корбурди методикаҳо ба риштаи таҳлил кашида шудааст. Дар фасли сеюм ислоҳанамоии психологии стресси таълимии донишҷӯён тавассути усули арт-терапия ба роҳ монда шуда, дар фасли чорум таҳлили муқоисавии ҳолатҳои стрессии донишҷӯён дар раванди таъсири усулҳои арт-терапия нишон дода шудааст. Аз муқоисаи чунин методикаҳо унвонҷӯ ба хулосае омадааст, ки қисми эмпирикии таҳқиқотро ба се марҳилаи бо ҳам алоқаманд тақсим кардан мумкин аст: 1) Мукарраркунанда; 2) Ташаккулдиҳанда; 3) Назоратӣ.

Диссертант тавассути истифодаи усулҳои "Тести стресси таълимии Ю.В. Щербатих", "Ҷадвали қиёсии стресси психологӣ PSM-25", усули "Ташхиси ҳолати стресс" (А.О. Прохоров), "Тест барои муайян кардани устувории шахс ба стресс" (М.В. Киршева ва Н.В. Рябчиков) дараҷаи стресс, дараҷаи худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар, дараҷаи устувории донишҷӯёнро ба стресс мавриди таҳқиқ қарор дода, дар бештари донишҷӯён дараҷаи баланди стресс, дараҷаи пасти худназораткунӣ дар вазъиятҳои стрессовар ва дараҷаи пасти устуворӣ ба стрессро ошкор карда тавонистааст. Ҳамзамон, унвонҷӯ дар раванди кори илмӣ-таҳқиқотӣ тавассути тестҳои лоиҳавии "Дарахт" ва "Одам дар зери борон" ҳолатҳои эмотсионалии донишҷӯён, қобилияти бартараф кардани ҳолатҳои номусоид ва муқовимат кардан бо онҳо, инчунин захираҳои

шахсӣ ва хусусиятҳои механизмҳои муҳофизатии донишҷӯёнро мавриди омӯзиш қарор додааст.

Қисми дуюми таҳқиқот аз озмоиш ва ислоҳнамоии стресси донишҷӯён тавассути арт-терапия иборат буда, барои ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс, барномаи усули арт-терапияро ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолати стрессии шахс таҳия, татбиқ ва мавриди санҷиш қарор дода шудааст.

Муаллифи диссертатсия ба хулосае омадааст, ки баҳри ислоҳнамоии ҳолати стресси таълимӣ дар донишҷӯён барномаи "Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс" метавон ҳамчун воситаи ислоҳнамоии ҳолати стрессии шахс истифода бурд, зеро дар қисмати назоратии таҳқиқот маълум шудааст, ки ҳолати стресси таълимии донишҷӯён тавассути барнома ислоҳ гардидааст.

Дараҷаи асоснокӣ ва эътимоднокии рисолаи мазкур дар риояи принсипҳои методологии таҳқиқот, асоснокии муқаррароти ибтидоии назариявӣ, таҳлили дастовардҳои муосири илмҳои иҷтимоӣ-психологӣ, салоҳиятнокии гурӯҳчин, интихоб ва истифодаи воситаҳои мувофиқ ба мақсаду вазифаҳои таҳқиқот ифода меёбад.

Хулоса ва тавсияҳои аз таҳлил бардоштаи диссертант инъикоскунандаи мазмуну муҳтавои диссертатсия буда, дар асоси онҳо метавон китоби дарсӣ, луғати истилоҳотӣ, китобу дастурҳои таълимӣ роҷеъ ба стресс, стресси таълимӣ, арт-терапия, роҳҳои расонидани кӯмаки равонӣ тавассути усулҳои арт-терапия таълиф намуд.

Ҳамин тавр, Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсинона дар мавзуи муҳимму мубрам таҳқиқот анҷом дода, як нуктаи мавҳумро дар илми психологияи муосир ошкор кардааст, барои ба хулосаи аниқ омадан, асарҳои зиёди муаллифони психологӣ - педагогиро мутолиа намуда, онҳоро бо ҳамдигар ба риштаи муқоиса кашидааст, нишон додааст, ки паҳншавии стресс ба инсоният таҳдиди воқеӣ дорад. Агар стрессҳо зуд-зуд ба амал оянду давомдор бошанд, он гоҳ, на танҳо ба ҳолати психикӣ, балки ба солимии

ҷисмонии инсон низ таъсири манфӣ мерасонанд. Унвонҷӯ бо мақсади ошкорнамоии дараҷаи робитаи корбурди стресси таълимӣ ба ҳолати равонӣ, физиологӣ ва иҷтимоии донишҷӯ дар замони муосир онҳоро ба маводи аз асарҳои муҳаққиқони имрӯза гирдовардааш муқоиса кардааст ва ба ин хулоса омадааст, ки донишҷӯён дар натиҷаи зиёд будани сарбории зиёди таълимӣ, душворфаҳм будани мавод ва матн, муносибати омӯзгор, ивазшавии манзили зист ва дигар омилҳо метавонанд ба ҳолати эмотсионалии онҳо таъсири манфӣ расонад. Маҳз бо ҳамин сабабҳо баъзан донишҷӯён дар раванди таҳсил ба мушкилиҳо рӯ ба рӯ шуда, аз худ намудани дониш барояшон душвортар мегардидааст.

Унвонҷӯ аз рӯйи мавзуи пажуҳишаш 20 мақоларо ба нашр расонидааст, ки аз онҳо 8 мақола дар маҷаллаҳои тақризшавандаи Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 12 мақолаи дигар дар маҷмуаҳои гуногуни илмӣ чоп шудаанд ва дар онҳо нуктаҳои асосӣ, натиҷаҳо ва мазмуни диссертатсия комилан инъикос ёфтаанд.

Ҳоҷибоева Раънохон доир ба мавзуи диссертатсия дар 3 Ҳамоиши сатҳи байналмилалӣ (Панҷакент, Петрозаводск, Киров) ва 7 конфронси сатҳи ҷумҳуриявӣ (Душанбе, Кӯлоб, Хуҷанд) маъруза кардааст.

Теъдоди маводи чопшудаи диссертант ба талаботи банди 35-и “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, мутобиқат менамояд.

Диссертатсия, автореферат ва мақолаҳои илмии банашррасонидаи Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна ба талаботи бандҳои 31 ва 33-и “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, мутобиқат менамояд.

Муаллифи диссертатсия барои анҷом додани пажуҳиши мазкур заҳмати зиёд кашидааст, осори бисёри илмиро ба забонҳои тоҷикӣ ва

хориҷӣ мутолиа намудааст, мазмуну муҳтавои онҳоро бо ҳамдигар қиёс карда, бурду бохташонро нишон додааст ва дар мавридҳои зарурӣ бо онҳо ба баҳс ворид шудааст.

Диссертатсия бо забони хуби илмӣ, содаву фаҳмо иншо гардидааст, вале дар радифи муваффақиятҳои зиёд дар рисола бархе нуқсонҳо ба мушоҳида расиданд, ки ислоҳи онҳо дар таҳқиқотиояндаи муаллиф ба манфиати кор хоҳад буд:

1. Унвонҷӯ пойгоҳи озмоиши рисолаи худро танҳо дар як муассисаи олии таълимӣ яъне Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б.Ғафуров гузаронидааст, хуб мешуд, ки озмоиши ӯ дар дигар муассисаҳои олӣ низ сурат мегирифт, сифати кор боз ҳам бештар мегардид.

2. Агар дар қисми таҷрибавӣ - озмоишии таҳқиқот стресси таълимии донишҷӯён аз ҷиҳати муқоисаи гендерӣ мавриди омӯзиш қарор мегирифтанд, арзишмандии кори илмӣ ба маротиб баланд мешуд.

3. Дар таҳқиқот шаклҳои гуногуни иқтибосоварӣ истифода гардидааст. Хуб мебуд, агар аз шакли дуруст ва маъмулии он истифода мегардид.

4. Дар баъзе саҳифаҳои матни диссертатсия ва автореферати он, инчунин рӯйхати адабиёти истифодашуда ҷо-ҷо хатоҳои имлоию услубӣ ва камбудиҳои ороишӣ низ ба назар мерасанд. Якчанд ҷумлаҳое низ вомехӯранд, ки навишташон нисбатан мураккабтар (дарозтар) аст.

Чунин эродҳо ҷузъӣ буда, ҳаргиз ба арзиши умумии диссертатсия таъсир намекунанд ва дар оянда-ҳангоми нашри монография ба эътибор гирифтани онҳо боиси афзун шудани ҳусни пажуҳиш хоҳад шуд.

Коркарди амалии натиҷаҳои таҳқиқ ва нашри таълифоти илмии аз рӯйи мавзуи диссертатсия интишоргардида ба меъёр ва талаботи Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ҷавобгӯст.

Диссертатсияи номзадии Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна “Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати

стрессии шахс” ба талаботи бандҳои 32-3 5-и “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, ҷавобгӯ буда, муаллифи он ба дарёфти дараҷаи илмии номзади илм аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология сазовор аст.

Тақризи мазкур бо дарназардошти талаботи бандҳои 71 ва 72-и “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, омода гардидааст.

Муқарризи расмӣ:

Доктори илмҳои психологӣ,
профессор, мудири кафедраи
психологияи Донишгоҳи давлатии Бухоро Назаров А.М.

Суроға: Ҷумҳурии Ӯзбекистон,
шаҳри Бухоро, кӯчаи М. Иқбол 11;
E-mail: akmal_uzman@mail.ru
(+99893) 686-88-58

INSON RESURSLARINI BOSHQARISH DEPARTAMENTI
BuxDU IMZOSINI TASDIQLAYMAN

Имзои д.и.пс., профессор Назаров А.М.-ро тасдиқ менамоям.

Сардори раёсати кадрҳои
Донишгоҳи давлатии Бухоро Файзиева У.А.