ТАҚРИЗИ

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

Мутобиқати диссертатсия ба ихтписос ва самти илм. Пеш аз ҳама, бояд қайд намуд, ки сохтор, мазмун ва мундариҷаи диссертатсияи диссертант Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна дар мавзуи «Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс» ба шиносномаи ихтисоси илмии 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология мувофиқат мекунад.

Мубрам будани мавзуи диссертатсияи унвоиҷӯ Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна дар он ифода мегардад, ки воқеан мавзуи мушкилоти пайдошавии ҳолатҳои стресс дар фаъолияти таълимӣ ва ташаккул додании устувории шахс ба стресс мавриди таваҷҷуҳи махсус қарор дошта, 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, ба ҳисоб меравад. Пажӯҳиши ин навъи масъалаҳо, пеш аз ҳама, вазифаи муҳаққиқону донишмандону олимон буда, татбиқу иҷроиши он масъулияти ҳар як шаҳрванд, махсусан вазифаи волидайн ва омӯзгорони макотиби таҳсилоти олӣ ва тамоми қишри ҷомеа ба шумор меравад. Имрӯз дар робита ба ин масъала психологҳо таваҷҷуҳи махсус доранд. Давоми даҳсолаи охир омӯзиши масъалаи стресс 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.

Дар баробари ин, мушкилоти пайдошавии ҳолатҳои стресс дар фаъолияти таълимӣ ва ташаккул додании устувории шахс ба стресс мавриди таваҷҷуҳи махсус қарор дорад. Айни замон масъалаи устувории донишҷӯён ба стресси таълимӣ, ки ба пайдошавии унсурҳои ҳамоҳангсоз ва вайронкунанда ҳаёти донишҷӯ, ташаккули ӯ ҳамчун мутахассис таъсири манфӣ расонанда, албатта ба рушди устуворӣ ба стресс таъсири манфӣ мерасонанд ва ин масъала аз ҷониби муҳаққиқони соҳаи психологияи ватанӣ ҳанӯз ба таври кофӣ омӯхта нашудааст.

Рисолаи илмии Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна, ки бо унвони «Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс» барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои психологӣ таълиф шудааст, дар асоси ҳамин мақсад таълиф гардида, ба андешаи муаллиф яке аз ҳолатҳои маъмултарини эмотсионалӣ дар замони муосир стресс маҳсуб меёбад. Стресс ин ҳолати шиддатноки организм, яъне вокуниши ғайримуқаррарии организм ба талаботи ба он пешниҳодшуда (вазъияти стресс) буда, дар зери таъсири он организми инсон шиддатро аз сар мегузаронад, ки ба шарофати стресс инсон метавонад дар як лаҳза тамоми захираҳои дохилии худро сафарбар ва монеаро бартараф намояд. Вале чунин мешавад, ки вазъияти стресс музмин шуда мемонад ва баъд марҳалаи хасташавӣ оғоз гардида, шахсро ба афсурдагии эмотсионалӣ ва бемориҳои психосоматикӣ гирифтор мекунад. Бинобар ин, донистан муҳим аст, ки кадом усулҳои худтанзимкунӣ ва барқарорнамоӣ барои ба эътидол овардани ҳолати ҷисмонӣ ва психоэмотсионалии одам аҳаммияти хосса пайдо карда, мубрамияти интихоби мавзуро таъмин мекунад.

Диссертант мубрамияти мавзуи таҳқиқро дар муқаддимаи рисола хуб, фаҳмо ва бо фарзияву нуктаҳои ҷолиб иброз намудааст. Равшан таъкид шудааст, ки дар психология заминаҳои муайяни назариявӣ ба вуҷуд омадаанд, ки барои ҳалли масъалаи стресси донишҷӯён дар раванди сарбории зиёди таълимӣ шароити мусоид фароҳам меоранд. Омӯзиши ҷанбаҳои психологӣ, педагогии таъсири стресс дар байни донишҷӯёни макотиби олӣ ва оқибатҳои он дар асарҳои таҳқиқотии муҳаққиқони ватаниву хориҷии соҳа мавриди баррасӣ ва пажуҳиш қарор гирифтаанд.

Аз ин ҷо гуфтан мумкин аст, ки мавзуи интихобнамудаи диссертант Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна дар марҳалаи ҳассоси замони муосир ниҳоят мубрам ва дорои арзиши муҳимми назариявию амалӣ мебошад, ки натиҷаҳои он барои рушду густариши психологияи муосири ватанӣ нақши созанда дорад.

Аз ин нигоҳ, таҳқиқоти анҷомдодаи унвонҷӯ фарогири масъалаҳои муҳимии психология буда, он омӯзиши амиқ ва таҳияи усулҳои аз ҷиҳати илмӣ асосноки истифодаи арт-терапияро ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоиии ҳолати стрессии шахсият тақозо мекунанд. Ҳамчунин омӯзиши илмии диссертанд зарурати таҳқиқи ҳамаҷониба ва коркарди усулҳои самарабахши истифодаи арт-терапияро дар шароити таҳсилоти олии касбии Тоҷикистон асоснок мекунанд.

Диссертант барои расидан ба ҳадафҳои пешгузоштаи илмии худ, қабл аз ҳама вазифаҳои тадқиқотро хуб муайян намудааст. Ӯ аз ҷумла, раванди зуҳур ва пайдоиши стресси таълимии донишҷӯёни мактабҳои олиро бо такя ба фанни психология, психотерапия, арт-терапия ва самтҳои рушди тараққии он дар замони муосир дуруст муайян намуда, ҳамаҷониба баррасӣ ва тадқиқу таҳқиқ намудааст.

Ҳамчунин, хусусиятҳои хоси арт-терапияро ба эътибор гирифта, ба он таваҷҷуҳи хоса зоҳир карда шудааст, ки ин метод дар воситаҳои санъат ва фаъолияти бадей-эҷодии дорои неруи рушдиҳанда ва тарбиякунанда асос ёфтааст. Ба андешаи диссертант ин неру ҳангоми кор дар самти пешгиринамоии зуҳуроти манфӣ дар муҳити иҷтимоӣ таъсири созгор дорад, махсусан, дар пешгирии нашъамандӣ, майзадагӣ, каҷрафторӣ, афсурдагӣ, стресс ва рафтори суитсидӣ. Муаллиф ҳангоми машғулиятҳои арт-терапия дар ҷараёни таълим истифодаи арт-терапияи гуманистиро, ки ҳадафи он рушди шахсияти солим ва некуаҳвол дар ҷомеа мебошад, таъкид намуда, таъсиррасонии онро чунин қобили қабул мешуморад: васеъ намудани уфуқҳои шахсият: дастгирии (инкишоф додани) яклухтии ҳаёт, ноил шудан ба фардияти ҳақиқӣ, гузаштан аз мухторият ба наздикӣ дар муносибатҳои байнишахсӣ, таҳияи ҳадафҳои асосии ҳаёт, коркарди дурнамои воқеӣ дар доираи ҳаёт, қабули муносиби бухронҳои дохилии ҳаётӣ, истифодаи эмпатия ва хирад дар рушди дараҷаи нисбатан амиқтари коммуникатсияи рамзӣ.

Унвонҷӯ бо ин роҳ тавонистааст, ки дар тадқиқоти диссертатсионии хеш муаммо ва ихтилофоти муҳими вобаста ба мавзуи диссертатсияро ҳаллу фасл намуда, фарзияҳои дақиқ, ки барои ташаккули шахсияти рушдёфтаи донишҷӯёни макотиби олӣ тавассути усулҳои арт-терапия мусоидат мекунанд, муайян намудааст. Унвонҷӯ пешниҳод кардааст, ки бароиислоҳи ҳолати стресси шахсият, хосатан донишҷӯён ҳатман бояд барномаи таҳия ва пешниҳоднамуда мавриди истифода ва тадбиқ қарор гиранд. Инчунин, ҳадафу мухтавои истифодаи барномаи пешниҳоднамудаи донишҷӯ шахсияти солиму некуаҳвол ва ҳолати эмотсионалии муътадил мувофиқ гардонида шавад.

Диссертант дар қолаби нақшаву вазифаҳои муайяншуда, хулосаву натиҷаи ковишҳои илмӣ, тавассути озмоишҳои гузаронидашуда ва дар се марҳила ё худ давраҳои таҳқиқӣ ба анҷом расонидани таҳқиқоти хеш ба навгониҳои илмии назаррас ноил шудааст. Яъне муҳаққиқ, пеш аз ҳама, омилҳое, ки ҳамчун воситаи муҳими таъсиррасонанда ба солимии психикии донишҷӯён дар раванди таълим мусоидат мекунанд, асоснок намудааст.

Инчунин, мухтавои диссертатсиия аз як тараф ба ташкили кори таълим дар мактаби олӣ аз ҷониби дигар бошад, ба рушди равандҳои пуршиддати зеҳнӣ ва эмотсионалӣ равона гаштааст. Унвонҷӯй Р.М. Ҳоҷибоева нишон додааст, ки дар шароити имрӯза мушкилии донишҷӯён дар бардошти низоми нави таълим, душвориҳоро дар вазъи моддӣ ба миён оварда, бисёр вакт ба зуҳуроти бошиддатии рухӣ, баангезишоӣ, пастшавии фаъолии иродавӣ, ноороми ва сустию беҳолӣ мебаранд. Имруз муайян гардидааст, ки пешрафти илмиву техникӣ низ боиси пешравии фаъолияти донишҷӯён шуда, он ба хасташавии баланди организми онҳо мусоидат карда, ба пайдоиши як қатор бемориҳои музмин низ имконият медиҳад.

Тадқиқоти гузаронидаи унвонҷӯй, ки ба омӯзиши хусусиятҳои зоҳиршавии стресси донишҷӯён дар давраи сессия бахшида шудаанд, муайян намуданд, ки дар донишҷӯён новобаста аз шакли таҳсил дар муассисаҳои таҳсилоти олӣ, дараҷаи зуҳуроти стресс баланд аст. Дар онҳо то сессияи имтиҳонӣ дараҷаи пасти стресси психологӣ мушоҳида шуд, ки ин аз ҳолати мутобиқнашавандагии психикии онҳо ба сарбориҳои таълимӣ дар давоми сол далолат мекунад.

Таҳқиқот нишон додааст, ки дар донишҷӯён ҳангоми супоридани имтиҳонҳо зуҳуроти дараҷаи миёнаи стресс ба мушоҳида мерасад, ки он дар назорати душвори эмотсияҳо, эҳсоси бемадории ҷисмонӣ, мутамарказонидани диққат ҳангоми иҷрои супоришҳо ва қобилиятҳои пасти мутобиқшавии донишҷӯён ифода меёбад.

Дар ин замина, метавон тасдиқ намуд, ки таҳқиқоти анҷомдодаи Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсинона мубраму саривақтӣ буда, як навъ ҷавоб ба ниёзҳои низоми таҳсилоти олии кишвар мебошад. Натиҷагирӣ аз хулосаҳо ва тавсияву нишондиҳандаҳои қисми амалии кор бозгӯйи онанд, ки муаллиф ба мақсад ноил шуда, вазифаҳои дар назди таҳқиқот гузошташударо ҳаллу фасл кардааст ва дар натиҷа фарзияи илмии пешнҳодкардаашро амалан тасдиқ намудааст.

Аз ин ҷо гуфтан мумкин аст, ки навгониҳои илмии таҳқиқот асоси илмиву воқеӣ дошта, шубҳаноку баҳсангез нестанд ва таҳлилу баррасии тадқиқоти диссертатсионӣ, натиҷаи корҳои эксперименталӣ, хулосаи бобҳо, хулосаҳои умумӣ ва тавсияҳои методии пешниҳодшударо собит месозанд.

Натиҷаҳои тадқиқот дар конференсияҳои илмӣ-амалии ҳарсолаи олимон ва омӯзгорон, ҷаласаҳои кафедраи психологияи иҷтимоӣ ва касбии МДТ "Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи Бобоҷон Ғафуров" баррасӣ

гардидаанд ва дар амалияи фаъолияти муассисаи таҳсилоти олии ҷумҳурӣ татбиқ карда шуданд.

Аҳаммияти назариявӣ ва амалии таҳқиқотро метавон бо чанд нукта баён дошт:

1. Масъалаи тадқиқи ҳолати стресс дар илмҳои физиология ва психология муайян ва асоснок карда шуд.
2. Мазмун ва моҳияти мафҳумҳои «стресс», «стресс дар ҳаёти донишҷӯён» ва «стресси таълимӣ» ошкор карда шуд.
3. Мазмун ва моҳияти арт-терапия аз ҷиҳати психотерапевтӣ тавсиф дода шуд.
4. Арт-терапия ҳамчун усули ислоҳнамоии ҳолатҳои стрессии шахс муқаррар гардид.
5. Зоҳиршавии стресси таълимӣ ва хусусиятҳои психоэмотсионалии он муайян ва асоснок карда шуданд.
6. Меъёр ва роҳҳои ислоҳнамоии ҳолати стресс ва рушди устувории донишҷӯён ба он зимни машғулиятҳои таълимӣ, тренингҳо ва кори иҷтимоию психологӣ ошкор гардид.

Ҳамчунин, кори тадқиқӣ аз аҳаммияти амалӣ низ бархурдор аст. Диссертант бо пешниҳоду тавсияҳо маълум намудааст, ки дар шароити муассисаҳои таҳсилоти олӣ зарурати гузаронидани тахдили психологӣ-педагогӣ ва ташхиси ҳолати стресси таълимии донишҷӯён дар раванди таълим зарур аст ва барои ислоҳи ҳолати стресси таълимӣ дар самти мазкур пешбинишуда тавсияҳои лозима манзур намудааст. Аз ҷумла, тавсия шудааст, ки:

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 ҷанбаъҳои раванди таълим барномаҳои арт-терапевтӣ таҳия карда шаванд. Инчунин барномаҳои арт-терапевтиро бо накшаи таълимии донишҷӯён мутобиқ намудан лозим аст, то боиси пайдошавии стресси иловагӣ нагарданд. Барои сессияи имтиҳонӣ чаҳорчубаи чандири вактро пешбинӣ намудан муҳим аст.
3. Ташкил намудани машғулиятҳои гурӯҳии арт-терапевтӣ, ки дар онҳо донишҷӯён ба воситаи эҷодиёти якҷоя мушкилот ва таассуроти худро мубодила намуда, бо ин восита дастгирии иҷтимоиро тақвият медиҳанд. Инчунин, усулҳои арт-терапевтиро метавон ба кори хадамоти психологии

муассисаҳои таҳсилоти касбӣ ворид намуда, бо ин васила барои тавассути эҷодиёт зоҳир намудани эмотсияҳои худ ба донишҷӯён имкон дод.

4. Таҳияи методикаи тафсири инфиродии кори арт-терапевтӣ, ки хусусиятҳои шахсӣ ва ҳаёти донишҷӯро ба эътибор гирифта, барои дақиқтар ташхис намудани ҳолатҳои стрессӣ имконият медиҳад. Истифодаи арт-тераприя 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 ташаккулдиҳандаи «Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолатҳои стрессии шахс» метавонад дар байни донишҷӯён мавриди истифода қарор гирад. Амалӣ намудани бароомаи омӯзиши истифодаи арт-терапия ҳамчун воситаи идоранамоии мустақилонаи стресс ба донишҷӯён барои рушд додани малакаи худтанзимнамоӣ кумак мерасонад.

Дар амал татбиқ намудани ин тавсияҳо имкон медиҳад, ки усули арт-терапия барои беҳсозии ҳолати психологии донишҷӯён ба таври самаранок истифода шавад, ки ин дар навбати худ ба фароҳам овардани фазои мусоиди таълимӣ ва коҳиш додани шиддати стресс дар муҳити донишҷӯён мусоидат мекунад. Баробари таҳлили ҳусну қубҳи диссертатсия метавон тавсия дод, ки маводи кори диссертатсиониро ҳамчун кори илмии баитмомрасида маҳсуб донист.

Нашри натиҷаҳои корҳои илмӣ-тадқиқотӣ ва амалии диссертатсионӣ дар маҷаллаҳои тақризшавандаи илмӣ. Натиҷаҳои тадқиқот дар 20 интишороти муаллиф инъикос ёфтаанд, ки аз онҳо 8-то мақолаҳои илмии дар маҷаллаҳои тақризшавандаи Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон банашррасида ва боқимондаашро мақолаҳои дар дигар нашрияҳо бачопрасида ва маводҳои конференсияҳои илмӣ ташкил додаанд.

Мутобиқати барасмиятдарории диссертатсия ба талаботи Комиссияи олии аттестатсионӣ. Диссертатсия тибқи талаботи "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, таҳия ва ба тартиб даровварда шудааст.

Фишурдаи диссертатсия низ ба аслияти худ пурра мувофиқат мекунад ва он хулосаҳое, ки бо забонҳои тоҷикиву русӣ ва англисӣ оварда шудаанд, ба таври мухтасар бозгӯи диссертатсия мебошанд.

Хулоса, он матлаб ва нуктаҳои асосие, ки барои дифоъ пешниҳод мегарданд, дар диссертатсия ба таври пурра, батафсил инъикос ёфта, таҳқиқоти диссертатсионӣ ба анҷомрасида ба ҳисоб меравад.

Дар баробари баҳои мусбат додан ба диссертатсияи мазкур, баъзе нуктаҳоеро қайд кардан мумкин аст, киислоҳи онҳо боиси баланд бардоштани асоснокӣ ва эътимоднокии он меградад.

1. Дар муқаддимаи диссертатсия (саҳифаҳои 4-6, 10 ва 11) як қатор муаллифон номбар шудааст, аммо истифода бурдани корҳои илмии як кисми онҳо, ҳамчун сарчашмаи назариявӣ ва иттилоот дар матни диссертатсия номаълум аст.

2. Дар рисола теъдоди зиёди адабиётҳои илмӣ оид ба масъалаи тадқиқшаванда омӯхта ва таҳлил шудаанд, аммо аз нигоҳи мо тадқиқоти олимони кишвар дар диссертатсия оид ба мавзуи тадқиқшаванда нисбатан камтар таҳлил гардидаанд. Диссертант дар таҳияи боби якуми кор бештар ба интишороти таълимиву методии муаллифони ватанӣ такя менамояд. Инчунин номгӯйи на ҳама адабиёти дар бахши дараҷаи омӯзиши мавзуъ овардаву мавриди баррасӣ қарор гирифта дар феҳрасти адабиёт оварда шудааст.

3. Доир ба рӯйхати адабиёти истифодашуда: санадҳои меъёрии ҳуқуқии овардашуда алоҳида рақамгузорӣ шудааст ва сарчашмаҳои овардашуда дар матн ишора нашудааст; номгӯйи адабиёт дар феҳрасти адабиёт низ яксони дида намешавад ва дар таҳияи он ба ғалатҳои техникӣ, имлоӣ роҳ дода шуда, зикри нодурусти он ва адабиёти ба мавзуъ рабт надошта оварда шудаанд, ки ин то андозае хилофи муқаррароти кори илмӣ аст. Хуб мешуд, ки номгӯйи адабиёти соҳавии илмӣ бештар оварда мешуд.

4. Дар баъзе саҳифаҳои диссертатсия ба ҷойи калимаҳои «психикӣ, психолог» истилоҳҳои «равонӣ, равоншинос» (с. 24, 65, 68, 72, 73, 128, 129, 130, 131 ва ғ.), ба ҷойи калимаҳои «тараққиёт, рушд ва ташаккулёбӣ» истилоҳи «инкишоф» (с. 41, 55, 59, 60, 69, 70-73, 119, 120, 123, 125 ва ғ.), ба ҷойи калимаи «эксперимент» истилоҳи «озмоиш» (с. 2, 84, 86, 131, 132, 133 ва ғ.) бе маврид истифода шудааст. Инчунин, дар диссертатсия ва автореферат хатоҳои имлоӣ, услубӣ ва аломати китобат мавҷуданд, ки ислоҳи онҳо сифати корро боз ҳам баландтар менамояд.

Ба таври умум, эродҳои зикршуда ислоҳпазир буда, арзиши корро паст намекунад, ҳангоми тахия ва нашри монография ба назар гирифтани онҳо ба арзиш ва аҳаммияти илмию амалии кори тадқиқотии Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна ҳусни аз ин ҳам бештар зам менамоянд.

ХУЛОСАИ НИҲОЙ:

Диссертатсияи Ҳоҷибоева Раънохон Мӯҳсиновна дар мавзуи «Усули арт-терапия ҳамчун воситаи ташхис ва ислоҳнамоии психологии ҳолати стрессии шахс», ки барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои психологӣ аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология пешниҳод шудааст, кори мустақилона ба анҷомрасидаи илмӣ-таҳиқотӣ ҳисобида мешавад, ба талаботи банди 33 “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, мувофиқ мебошад. Муаллифи он сазовори дараҷаи илмии номзади илмҳои психологӣ аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология мебошад.

Муқаррizи расмӣ:
Мудири шуъбаи инноватсия ва психологияи таҳсилоти Академияи таҳситоти Тоҷикистон,
номзади илмҳои психологӣ Абдурашитов Н.Ф.

Суроға: 734024, Ҷумҳурии Тоҷикистон,
Академияи таҳситоти Тоҷикистон,
ш. Душанбе, кӯчаи А. Адҳамов 11/2;
E-mail: a_naimjon_f@mail.ru
Тел.: +992 (918) 50-21-45

Дурустии имзои Абдурашитов Н.Ф.-ро
«тасдиқ менамоям»
Нозири кадри Академияи таҳситоти Тоҷикистон М. Саидова