

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**АХРОРОВ ВОРИС ЮНУСОВИЧ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИ ПСИХОЛОГИК  
САЛОМАТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК-  
ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2022**

**Психология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
психологическим наукам**

**Content of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on  
Psychological Sciences**

**Ахроров Ворис Юнусович**

Олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини  
таъминлашнинг психологик-педагогик омиллари.....5

**Ахроров Ворис Юнусович**

Психолого-педагогические факторы обеспечения психологического здоровья  
студентов высших учебных заведений .....25

**Akhrorov Voris Yunusovich**

Psychological and pedagogical factors of ensuring the psychological health of  
students of higher educational institutions.....47

**Эълон қилинган илмий ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of publications.....51

**ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ  
ИЛМий ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 РАҚАМЛИ  
ИЛМий КЕНГАШ**

---

**САМАРҚАНД ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**АХРОРОВ ВОРИС ЮНУСОВИЧ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИ ПСИХОЛОГИК  
САЛОМАТЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШНИНГ ПСИХОЛОГИК-  
ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАРИ**

**19.00.06 – Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси**

**ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Тошкент – 2022**

**Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси  
Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2018.3.PhD/Psi81  
рақам билан рўйхатга олинган**

Диссертация Самарқанд давлат университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгаш веб-саҳифасида ([psi-ik@uz](mailto:psi-ik@uz)) ва «ZiyoNet» ахборот-таълим порталида ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)) жойлаштирилган.

**Илмий раҳбар:**

**Самаров Рустамжон Садриддинович**  
фалсафа фанлари доктори, профессор

**Расмий оппонентлар:**

**Камилова Нодира Ғайратовна**  
психология фанлари доктори (DSc), доцент

**Расулова Феруза Файзуллаевна**  
психология фанлари бўйича фалсафа  
доктори (PhD)

**Етакчи ташкилот:**

**Жиззах давлат педагогика университети**

Диссертация ҳимояси Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги PhD.03/30.12.2021.P.26.02 рақамли Илмий кенгашнинг 2022 йил «\_\_» \_\_\_\_ соат \_\_ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27. Тел.: (+99871) 276-82-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

Диссертация билан Тошкент давлат педагогика университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин. ( \_\_\_\_ рақам билан рўйхатга олинган.) (Манзил: 100185, Тошкент шаҳри, Чилонзор тумани, Бунёдкор кўчаси, 27. Тел.: (+99871) 276-82-32).

Диссертация автореферати 2022 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ кuni тарқатилди.  
(2022 йил «\_\_» \_\_\_\_\_ даги \_\_\_\_\_ рақамли реестр баённомаси.)

**Ф.А.Акрамова**  
Илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш раиси,  
психология фанлари доктори, доцент

**Н.Б.Атабаева**  
Илмий даражалар берувчи  
Илмий кенгаш илмий котиби,  
психология фанлари бўйича  
фалсафа доктори (PhD), доцент

**З.Т.Нишанова**  
Илмий даражалар берувчи Илмий  
кенгаш қошидаги Илмий семинар  
раиси, психология фанлари доктори, профессор

## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

**Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати.** Жаҳонда «оммавий маданият» кўринишларининг тарғиб этилиши шароитида ўспиринлик ва етуклик давридаги ёшларнинг саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи психологик-педагогик омилларни ўрганиш ва уларнинг профилактикаси бўйича тадбирларни ишлаб чиқиш ҳамда тизимлаштириш масаласи бугунги кунда психология соҳасидаги муҳим йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ассамблеяси томонидан «...психик саломатликсиз саломатлик мавжуд бўлмайди»<sup>1</sup> тамойили асосида мажмуавий ҳаракатлар режасининг амалга ошираётганлиги муаммонинг нақадар муҳимлигини кўрсатмоқда. Бу борада талабалик ёш даврида уларнинг ўз саломатлигига муносабатини барқарор қадрият сифатида шакллантириш, саломатликни таъминлаш ва мустаҳкамлаш масалалари долзарб аҳамиятли бўлиб қолмоқда.

Жаҳонда таълим ва илмий тадқиқот муассасаларида психологик саломатликни таъминлаш муаммоси бўйича жамиятда биопсихосоциал модель доирасида жамоатчилик саломатлиги, саломатликка таҳдидлар психологияси, саломатликка нисбатан қадриятли муносабатни шакллантириш, соғлом ҳуққатвор моделларини яратиш, психокоррекциявий дастурларни такомиллаштириш, саломатлик психологияси соҳасини ривожлантиришга оид тадқиқотларга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада, талабаларнинг психологик саломатлигини мустаҳкамлаш, таълим муҳити билан боғлиқ бўлган психологик-педагогик муаммоларни аниқлаш, уларни бартараф этишнинг психологик йўналишларини тадқиқ этиш, таълим субъектларини психологик жиҳатдан қўллаб-қувватлаш тизимини такомиллаштириш билан боғлиқ масалаларни илмий жиҳатдан тадқиқ этиш долзарб аҳамият касб этмоқда.

Республикамизда сўнгги йилларда олиб борилаётган ислохотлар туфайли «...ёшларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, юқори иқтисодий ўсишга эришиш ҳисобидан халқимизнинг фаровонлигини ошириш ва кундалик ҳаётидаги муаммоларни ҳал этиш»<sup>2</sup> кўникмаларини шакллантириш механизмларининг меъёрий асослари яратилиб, «...психологик саломатликни кенг тарғиб этишга ва психик саломатлик билим ва кўникмаларини ёшлар ва катталарда шакллантиришга қаратилган ижтимоий, амалий, илмий ва фундаментал лойиҳалар таъсис этиш»<sup>3</sup> масаласи устувор вазифалар сифатида белгиланганлиги, жамиятимиз аъзолари, шу жумладан талабалар психологик саломатлигини мустаҳкамлаш, уларни психологик қўллаб-қувватлашга қаратилган илмий изланишларни

<sup>1</sup> Всемирная ассамблея здравоохранения, 66. (2013). Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013-2020 гг.. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/151502/>

<sup>2</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 3 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбекистон ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш йили»да амалга оширишга оид давлат дастури тўғрисида”ги ПФ-6155-сон фармон. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 04.02.2021 й., 06/21/6155/0082-сон;

<sup>3</sup> Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 7 июндаги “Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 472-сон қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 08.06.2019 й., 09/19/472/3253-сон; Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 13.08.2021 й., 09/21/511/0793-сон.

чуқурлаштириш, муаммолар ечимига доир янгича ёндашувларни топиш имконини яратмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги ПФ-60-сон «2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида», 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сон «Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш Концепциясини тасдиқлаш тўғрисида» Фармонлари, 2019 йил 13 февралдаги ПҚ-4190-сон «2019-2025 йилларда Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг рухий саломатлигини муҳофаза қилиш хизматини ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида» Қарори ва бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда мазкур диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги.** Диссертация иши республика фан ва технологиялар ривожланишининг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда, инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналиши доирасида бажарилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Психологик саломатликни таъминлаш муаммоси юзасидан хорижий ва мамлакатимиз олимлари томонидан бир қатор илмий изланишлар амалга оширилган. Ўзбекистонда психологик саломатлик муаммоси бўйича психолог-олимлардан Ш.Р.Баротов, Э.Ғ.Ғозиев, Ф.Э.Ғазиева, Р.Самаров, А.Саидов, Д.И.Илҳамова, М.Х.Карамян, В.М.Каримова, Н.Ғ.Камилова, Б.Р.Қодиров, С.Р.Мирзаева, З.Т.Нишанова, Б.М.Умаров, Ғ.Б.Шоумаров ҳамда педагог-олимлардан О.Жамолдинова, С.Йўлдашева, И.Маттиев, О.М.Мусурмонова, К.Рисқулова, Н.К.Светличная, М.Тилавов, М.Т.Тоирова, Т.Уматқулов, Д.Д.Шарипова ва бошқалар илмий изланиш олиб боришган.

Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги олимларидан В. Ананьев, С.Борисова, Е.Васильева, А.Курков, О.Васильева, Ф.Филатов, И.Гурвич, О.Даниленко, И.Дубровина, Ғ.А.Ковалев, В.Коновальчук, И.Коцан, В.В. Кудряшова, О.Лебедева, Е.Литницкая, Д.Метелкина, А.Мишина, Ғ.Никифоров, С.Оксанич, Н.Пронина, И.Ральникова, Ю.Родин, Н.Родионов, В.Соломонов, М.Хватова, Т.Хомуленко ва бошқалар ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, таълим муҳитига мослашувда психологик саломатликнинг аҳамияти масалаларини тадқиқ этишган.

Хориж тадқиқотчиларидан А. Antonovsky, М. Barerra, S. Cohen ва Т. Wills, Е. Frydenberg ва R. Lewis, N. Haan, S. Hobfoll, С. Holahan, Т. Kroeber, R. Lazarus, G. Marshall, G. Mc. Callion ва J. Feder, R. Moos ва S. Schaefer, Т. Millon, С. Peterson ва М. Seligman, Т. Pozzoli ва G. Gini, С. Ryff, G. S. Schmitz, R. Schwarzer, Sidney M. Jourard, Т. Teismann, G. Vaillant, J. Winnubst ва бошқалар саломатлик, психологик саломатлик, психологик фаровонлик, психологик ҳимоя, саломатликни таъминлаш механизмлари, психик барқарорлик, стресс, депрессия, установкалар, «Мен» тимсолининг саноген соҳаси, саломатликнинг ички манзараси каби масалаларни илмий тадқиқ этишган.

**Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти Ш.Рашидов номидаги Самарқанд давлат университети илмий-тадқиқот ишлари режасининг SPs-01 рақам билан рўйхатга олинган «XXI аср психологиясида шахс тараққиёти концепцияси» мавзуси доирасида бажарилган (2016-2020 йй).

**Тадқиқотнинг мақсади** талабалар психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи психологик-педагогик омилларни аниқлаш ҳамда олий таълим муассасаси психологик хизмати фаолиятини такомиллаштиришга оид таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқотнинг вазифалари:**

талабалар психологик саломатлигига таъсир этувчи психологик-педагогик омилларни назарий жиҳатдан таҳлил этиш;

талабаларнинг психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи психологик-педагогик омилларни эмпирик жиҳатдан тадқиқ этиш;

талабалар психологик саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган психопрофилактик ишларни психокоррекциявий тренинг машғулотлари ёрдамида такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш;

талабалар психологик саломатлигини таъминлашда психологик хизмат тизимини такомиллаштириш механизмлари ва моделини асослаш.

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида олий таълим муассасаси талабаларининг психологик саломатлигини таъминлаш жараёни танланган бўлиб, тадқиқотда Самарқанд давлат университети ҳамда Қарши давлат университетининг 18-23 ёшдаги талабалари жалб этилиб, респондентларнинг умумий сони 420 нафарни ташкил этган.

**Тадқиқотнинг предмети**ни олий таълим муассасаси талабалари психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи психологик-педагогик омиллар ташкил этади.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқотда И.Баеванинг «Таълим муҳитининг психологик хавфсизлиги» номли сўровномасининг модификацияси, М.Рокичнинг «Қадриятлар йўналиши» методикаси асосида С.Оксанич томонидан тузилган «Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини ўрганиш анкетаси», Г.Айзенкнинг «Шахс сўровномаси (ЕРІ)»нинг «Нейротизм» шкаласи, Б.Филлипснинг «Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси, Дембо-Рубинштейннинг «Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси, математик статистика (частотали таҳлил, Пирсоннинг корреляцияли таҳлил ҳамда Стьюдентнинг t-мезони) методларидан фойдаланилган.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

талабаларнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тасаввурларининг таълим муҳитидан қониқиш даражасига бевосита таъсири «субъект-субъект» муносабатларида вазият билан боғлиқ хавотирланишнинг ҳиссий-когнитив компонентини ўз-ўзига адекват муносабатни ривожлантириш асосида пасайтиришига кўра, психологик саломатликни таъминловчи психологик-педагогик омил эканлиги далилланган;

талабаларнинг ўз-ўзига берадиган баҳосининг адекватлигига кўра, «саломатлик», «характер», «ақлий фаолият» мезонларини марказга қўйиш тамойили негизида трансформацияланиши асосида психосоциал саломатликнинг рефлексив томонини ривожлантириш мумкинлиги далилланган;

талабалар психологик саломатлигини таъминлашда саноген тафаккурнинг эмоционал барқарорлик ва соғлом турмуш тарзига оид тасаввурлар конатив жиҳатини кучайтириш орқали ривожлантиришга қаратилган «жамоавий ўйин», «десенсибилизация», «фединг» психокоррекцион усулларни интегратив ёндашув асосида қўллаш самарали эканлиги далилланган;

«Олий таълим муассасаларида психологик хизматни такомиллаштириш модели» психологик фаолиятда когнитив, эмоционал, хулқ-атвор жиҳатларни шакллантириши муҳимлигига кўра, психопрофилактик-коррекцион йўналишларга детерминизм тамойилига мувофиқ «саноген рефлексияни ривожлантириш» компонентини бириктириш асосида такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

олий таълим муассасаси талабаларининг психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи таълим макони ва шахс хусусиятларини ўрганишга оид психодиагностик методика ва сўровномалар апробация натижасида амалиётга жорий этилган;

талабаларнинг психологик саломатлигини таъминлашда муҳим бўлган психологик-педагогик омилларни аниқлаш, психокоррекциявий машғулотлар ёрдамида психологик саломатликка салбий таъсир этувчи ҳолатларни енгиб ўтиш кўникмасини ривожлантириш ҳисобига психопрофилактик ишлар услубий жиҳатдан такомиллаштирилган;

таълим маконида талабалар психологик саломатлигини таъминлашга йўналтирилган олий таълим муассасаси психологик хизматини такомиллаштириш механизми ва модели ҳамда унинг фаолияти узлуксизлиги ва тизимлилигини таъминлаш вертикал бошқарув тамойили асосида тавсифлаб берилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги** қўлланилган ёндашув ва усулларнинг илмий-услубий асосланганлиги, танлов гуруҳининг репрезентативлилиги, эмпирик натижаларнинг математик-статистика усуллари ёрдамида таҳлил қилинганлиги, хулоса, таклиф ва тавсияларнинг амалиётда жорий этилганлиги, тадқиқотда олинган эмпирик материалларни қайта ишлаш ва уларнинг статистик аҳамиятлилик даражасини аниқлаш учун математик-статистиканинг частотали таҳлил методи, Пирсоннинг корреляция мезони ва Стьюдент t-мезонидан фойдаланилганлиги, статистик маълумотларга ишлов бериш ПЭХМда «Microsoft Office Excel» ҳамда «SPSS Statistics ver. 26.0» дастурларида амалга оширилганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти талабалар психологик саломатлигини таъминлашга қаратилган назарий-методологик жиҳатлар янги маълумотлар билан бойитилганлиги, эмпирик-экспериментал баҳолаш мезонлари белгиланганлиги, илмий хулосалардан педагогик психология, ижтимоий психология, педагогика,



валеология, таълим менежменти йўналишидаги тадқиқотларда фойдаланилиш мумкинлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти эмпирик тадқиқот натижаларига асосланган ҳолда ишлаб чиқилган психологик-педагогик тавсиялардан олий таълим тизимидаги психологик хизмат фаолиятини такомиллаштиришда, «Ёш ва педагогик психология», «Ижтимоий психологик тренинг», «Психологик хизмат», «Саломатлик психологияси», «Психодиагностика», «Психогигиена» каби фан соҳаларини мазмунан бойитишда, назарий ва амалий ишланмалардан маъруза ва амалий машғулотларни ўтказишда, психологик амалиётда психокоррекциявий тадбирларни амалга оширишда қўллаш мумкинлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини таъминлашнинг психологик-педагогик омилларини ўрганиш илмий натижалари асосида:

талабаларнинг соғлом турмуш тарзи ҳақидаги тасаввурларининг таълим муҳитидан қониқиш даражасига бевосита таъсири «субъект-субъект» муносабатларида вазият билан боғлиқ хавотирланишнинг ҳиссий-когнитив компонентини ўз-ўзига адекват муносабатни ривожлантириш асосида пасайтиришига кўра, психологик саломатликни таъминловчи психологик-педагогик омил эканлигига оид маълумотлар ТДПУ ҳузуридаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон буйруғига асосан «Психодиагностика» модули (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон маълумотномаси) мазмунига сингдирилган. Натижада психологларнинг психодиагностик ва психокоррекция компетенцияларини оширишга эришилган;

талабаларнинг ўз-ўзига берадиган баҳосининг адекватлигига кўра, «саломатлик», «характер», «ақлий фаолият» мезонларини марказга қўйиш тамойили негизда трансформацияланиши асосида психосоциал саломатликнинг рефлексив томонини ривожлантириш мумкинлигига доир тавсиялар ТДПУ ҳузуридаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон буйруғига асосан бўлғуси амалиётчи психологларни тайёрлашда «Ижтимоий психология» модули (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон маълумотномаси) мазмунига сингдирилган. Натижада психологларнинг психокоррекция ишларини олиб боришга оид билимларини ривожлантиришга эришилган;

талабалар психологик саломатлигини таъминлашда саноген тафаккурнинг эмоционал барқарорлик ва соғлом турмуш тарзига оид тасаввурлар конатив жиҳатини кучайтириш орқали ривожлантиришга қаратилган «жамоавий ўйин», «десенсибилизация», «фединг» психокоррекция усулларини интегратив ёндашув асосида қўллаш самарали эканлигига оид тавсиялар ТДПУ ҳузуридаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон буйруғига асосан «Ижтимоий психологик тренинг» модули (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон маълумотномаси) мазмунига сингдирилган. Натижада психологик саломатликни таъминлашга йўналтирилган услубий ишлар такомиллаштирилган;

«Олий таълим муассасаларида психологик хизматни такомиллаштириш модели» психологик фаолиятда когнитив, эмоционал, хулқ-атвор жиҳатларни шакллантириши муҳимлигига кўра, психопрофилактик-коррекцион йўналишларга детерминизм тамойилига мувофиқ «саноген рефлексияни ривожлантириш» компонентини бириктириш асосида такомиллаштирилганлигига оид таклифлар ТДПУ ҳузуридаги Психология ўқув-илмий Марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон буйруғига асосан «Психологик хизмат» модули (Психология ўқув-илмий марказининг 2021 йил 19-апрелдаги ПМ 14а-сон маълумотномаси) мазмунига сингдирилган. Натижада психологларнинг олий таълим муассасаси психологик хизмати фаолиятини такомиллаштириш, илмий-методик таъминотини ташкил этишга оид билимлари бойитилишига эришилган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари 4 та халқаро ва 6 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Тадқиқотнинг асосий натижалари бўйича жами 16 та илмий иш чоп этилган, шулардан Ўзбекистон Республикаси ОАК тавсия этган журналларда 6 та мақола, жумладан 2 таси хориж журналида чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация кириш, учта боб, хулоса ва тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ҳамда иловалардан иборат. Диссертациянинг ҳажми 134 саҳифани ташкил қилади.

## ДИССЕРТАЦИЯСИНING АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзунинг долзарблиги асосланган, муаммонинг ўрганилганлик даражаси ёритилган, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, тадқиқот мақсади ва вазифалари ифодаланган, тадқиқот объекти кўрсатилган, илмий янгилиги баён қилинган, олинган натижаларнинг ишончлилиги асосланган, назарий ва амалий аҳамияти очиб берилган, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинган ишлар, диссертациянинг тузилишига оид маълумотлар келтирилган.

Диссертациянинг **«Психологик саломатлик муаммосининг ўрганилганлик ҳолати»** деб номланган биринчи бобида психологик саломатлик фанлараро тадқиқотлар предмети сифатида ҳамда талабалар психологик саломатлигини таъминлашда психологик-педагогик омилларнинг роли назарий жиҳатдан асослаб берилган.

Илмий адабиётлар ҳамда тадқиқотлар таҳлили психологик саломатлик муаммоси бўйича турли фан соҳа вакиллари илмий изланишлар олиб боришганлигини кўрсатади. Психологик саломатлик тушунчаси Б.Братусь, И.Дубровина, Ю.Забродин, В.Пахальян, Ю.Родин, Е.Сергиенко, В.Слободчиков, О.Хухлаева, А.Шувалова каби олимлар изланишларида ўз аксини топиб, уларда психологик саломатлик муаммосининг назарий-методологик асослари ёритиб берилган. С.Борисова, И.Дубровина, В.Кудряшова, С.Оксанич, А.Прихожан,

Н.Толстыхлар ўқувчи ва талабалар психологик саломатлигига доир назарий-экспериментал тадқиқотларни амалга оширишиб, натижада, таълим муҳитида «психологик саломатлик» тушунчаси илмий истеъмолга янада кенгрок киритилади.

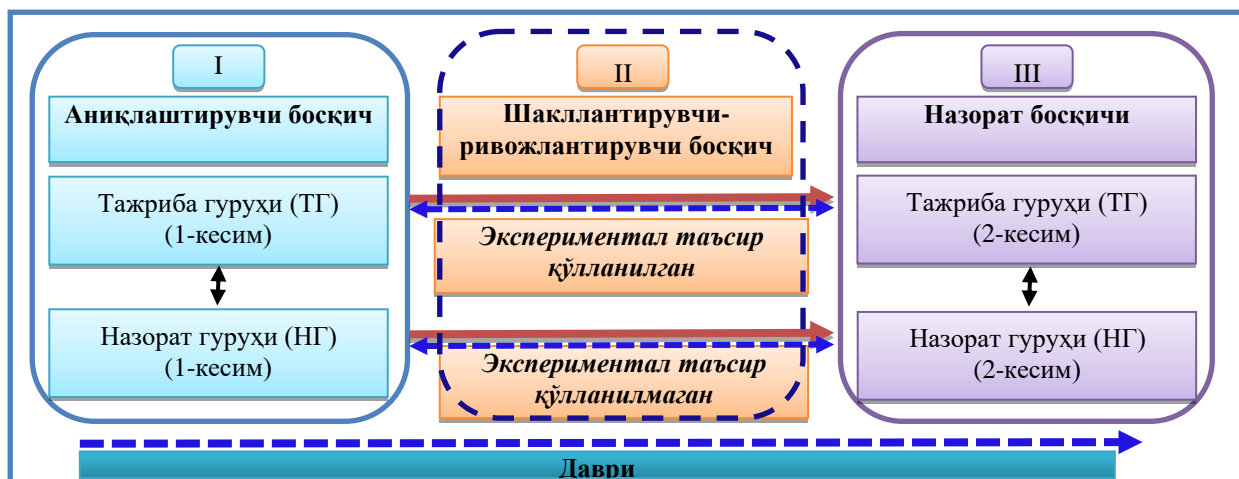
Психологик саломатликка доир ёндашувлар таҳлили кўплаб хорижий ва маҳаллий тадқиқотчилар ушбу тушунчанинг моҳиятини изоҳлашда бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлган ҳамда бир-бирини тўлдирадиган қарашларни илгари суришганлигини кўрсатмоқда. Бу ўринда психологик саломатлик тушунчаси остида нафақат соғлом психикага ва тегишли хулқ-атворга эга бўлган шахснинг барқарор хусусиятлари мажмуасини, балки энг муҳими, инсоннинг ўзини шахс сифатидаги аҳамиятини кўриши, ўзига, ўз «мен»ига нисбатан ижобий муносабатда бўлиши, ўзини англаш қобилиятини белгиладиган ҳодиса сифатида қараш лозимлигини кўришимиз мумкин.

Саломатликни субъектив баҳолашнинг муҳим жиҳати саломатликнинг ички манзараси ҳисобланиб, бу ўринда уни саломатликнинг онгда акс этган қадриятга бўлган махсус муносабат ҳамда когнитив, эмоционал ва хулқ-атвор соҳаларини фаол такомиллаштиришга бўлган ижобий интилиш, инсон ўзининг биологик, ижтимоий-психологик ва маънавий имкониятларини баҳолашга қодир бўлган муайян психофизик муҳит сифатида англаш лозим.

Диссертацион тадқиқот доирасидаги таҳлил талабаларнинг психологик саломатлиги олий таълим муассасасининг замонавий технологиялар, ўқув хоналари, моддий-техник жиҳозлар билан таъминланганлигидан кўра, таълим муассасасидаги психологик-педагогик муҳит, мулоқот ва таълим-тарбия воситалари, талабаларнинг ўз-ўзи, ўқитувчилар ва курсдошлари билан ўзаро муносабати каби жиҳатларга кўпроқ боғлиқ эканлигини кўрсатади.

Диссертациянинг **«Олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини таъминлаш омилларини ўрганишнинг эмпирик асослари»** деб номланган иккинчи бобида олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини ўрганишнинг психодиагностик мажмуи тавсифи, талабалар психологик саломатлигини эмпирик тадқиқ этиш тартибининг тавсифи ҳамда психокоррекция дастурни амалга оширишдан олдинги ҳолатни эмпирик ўрганиш натижалари таҳлили ёритилган.

Эмпирик тадқиқот доирасида психодиагностик методикалар ёрдамида талабаларнинг олий таълим муассасаси таълим муҳитидан қониқиш даражаси («Олий таълим муассасаси талабаларининг таълим муҳитидан қониқиш даражасини ўрганиш анкетаси»); соғлом турмуш тарзига доир тасаввурлари («Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини ўрганиш анкетаси»); эмоционал барқарорлиги-беқарорлиги (нейротизм) даражаси (Г. Айзенкнинг «Шахс сўровномаси (ЕРІ)»нинг «Нейротизм» шкаласи); таълим муҳитидаги хавотирланиш ҳолатлари тавсифи (Б. Филлипснинг «Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси); ўз-ўзига бўлган муносабати (Дембо-Рубинштейннинг «Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси) кабилар тадқиқ этилди. Экспериментал тадқиқот ишлари уч босқичда олиб борилди (1-расм).



**1-расм. Талабалар психологик саломатлигини таъминлашга йўналтирилган экспериментал тадқиқот тузилиши.**

Эмпирик тадқиқот тажриба гуруҳи (ТГ; n-217) билан – аниқлаштирувчи (биринчи кесим – экспериментал таъсирга қадар) – шакллантирувчи-ривожлантирувчи (экспериментал таъсир кўрсатиш) – назорат (иккинчи кесим – экспериментал таъсирдан сўнг) босқичларда; назорат гуруҳи (НГ; n-203) билан – аниқлаштирувчи ва назорат босқичларда (мазкур гуруҳга экспериментал таъсир кўрсатилмади) амалга оширилди.

Таълим муҳитининг талабаларнинг психологик саломатлигига таъсири масаласи «Олий таълим муассасаси талабаларининг таълим муҳитидан қониқиш даражасини ўрганиш анкетаси» асосида ўрганилди. Анкета сўрови таҳлили ўртача қийматлар ҳамда таълим муҳитидан қониқиш мезонлари кўрсаткичлари асосида амалга оширилиб, бунда анкета натижалари диссертацияда келтирилган стандартлаштириш асосида аниқланган баҳолаш мезонлари бўйича (0 дан 0,83 балгача – қаноатланишнинг паст; 0,84 балдан 1,60 балгача – қаноатланишнинг ўрта; 1,61 балдан 2,38 балгача – қаноатланишнинг ўртадан юқори; 2,39 балдан 3,0 балгача – қаноатланишнинг юқори даражаси) кўриб чиқилди. Анкета сўрови таҳлили таълим муҳити талабаларнинг 17,6 %ни «юқори», 21%ни «ўртадан юқори», 60,2%ни «ўрта», 1,2%ни эса «паст» даражада қаноатлантиришини кўрсатди. Сўров иштирокчиларининг аксарияти ўзлари таълим олаётган муассасасидаги таълим муҳитидан ўртача даражада («ўртача даражада ёки қисман») қониқишларини намоён қилишган (1-жадвал).

**1-жадвал.**

**Олий таълим муассасаси таълим муҳитидан қаноатланишнинг умумий даражаси кўрсаткичи (n-420)**

Қаноатланишни баҳолаш мезонлари	Танлов гуруҳи	
	сони	фоизи
Юқори даража	74	17,6
Ўртадан юқори даража	88	21,0
Ўрта даража	253	60,2
Паст даража	5	1,2
<b>Жами</b>	<b>420</b>	<b>100</b>

Анкета натижаларини унинг таркибига киритилган индикаторлар (саволлар) ўртача қийматлари кўрсаткичлари кесимидаги таҳлили асосида уларни ранжирлаштириш (ўртача балларни юқоридан пастга қараб кетма-кетликда тартиблаштириш) амалга оширилди (2-жадвал).

2-жадвал.

**Олий таълим муассасаси таълим муҳитидан қаноатланиш даражаси кўрсаткичи (балл ўртача қиймати ҳисобида, n-420)**

Тавсифлар	Ўлчов бирликлари		
	ўртача қиймат	қаноатланиш даражаси	ўрин
1) профессор-ўқитувчилар билан ўзаро муносабат	1,47	ўрта	I
2) курсдошлар билан ўзаро муносабат	1,39	ўрта	II
3) илтимос ва таклифларга диққатлилиқ	1,33	ўрта	III
4) ўз кадр-қимматини сақлай билиш	1,25	ўрта	IV
5) эмоционал қулайлик	1,24	ўрта	V
6) ўзига нисбатан ҳурматда бўлиш	1,23	ўрта	VI
7) ёрдам олишга бўлган имконият	1,22	ўрта	VII
8) ўз нуқтаи назарини баён қилиш имконияти	1,18	ўрта	VIII
9) ташаббус кўрсатиш имконияти, фаоллик	1,15	ўрта	IX
10) шахсий муаммо ва қийинчиликларни ҳисобга олиш	1,00	ўрта	X
11) ўз қарорини танлашга ёрдамлашиш	1,00	ўрта	X

Натижаларнинг ўртача қийматлар асосидаги таҳлили талабаларнинг таълим муҳитидан қониқиш даражаси баҳолаш мезонининг «ўрта даража»сида (0,84 дан 1,60 баллгача) эканлигини кўрсатди. Анкета саволлари ўртача балларини юқоридан пастга қараб тартиблаштирилганда ўртача қийматлар аҳамиятлилигига кўра: «профессор-ўқитувчилар билан ўзаро муносабат» (I); «курсдошлар билан ўзаро муносабат» (II); «илтимос ва таклифларга диққатлилиқ» (III); «ўз кадр-қимматини сақлай билиш» (IV), «эмоционал қулайлик» (V), «ўзига нисбатан ҳурматда бўлиш» (VI); «ёрдам олишга бўлган имконият» (VII), «ўз нуқтаи назарини баён қилиш имконияти» (VIII), «ташаббус кўрсатиш имконияти, фаоллик» (IX), «шахсий муаммо ва қийинчиликларни ҳисобга олиш» (X) ва «ўз қарорини танлашга ёрдамлашиш» (X) кўринишида жой олди.

Олий таълим муассасалари таълим муҳитидан қаноатланиш даражасини ўрганиш натижалари талабаларнинг аксарияти таълим муҳитидан етарлича қониқмасликларини кўрсатди. Бу эса ўз навбатида ўрганилган индикаторлар таъсирида талабаларнинг таълим мотивациясининг сусайиши, ўз-ўзини баҳолаши, ўзини намоён қилиши, ўқиш жараёнида хавотирланиш, муваффақият қозинишга эҳтиёж фрустрациясининг юзага келиши, стрессли ҳолатларининг пайдо бўлиши эҳтимолини ошириши мумкин.

Олий таълим муассасаси талабалари психологик саломатлигини таъминлашнинг самаралилиги кўп жиҳатдан уларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасавурларига ҳам боғлиқдир. Бундай тасавурларнинг ўрганилиши талабалар шахсига мақсадли таъсир кўрсатиш имкониятини яратиб бериб, уларнинг қарашлари «Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасавурларини ўрганиш анкетаси» воситасида ўрганилди.

Натижаларни қайта ишлашда энг аввало анкетанинг ҳар бир индикатори

белгиланган баҳолаш мезонлари бўйича (муҳим бўлган – 21-30 балл; ўртача муҳимликда бўлган – 11-20 балл; муҳим бўлмаган – 0-10 балл) частотали таҳлил қилинди. Сўнгра анкета индикаторлари частотали таҳлил натижалари асосида энг юқори фоиз кўрсаткичидан пасайиш кўрсаткичига қараб 1 дан 10 ўрингача тартиблаштирилди (3-жадвал).

**3-жадвал.**

**Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларини ўрганиш натижалари (n-420)**

Соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлар индикаторлари	Ўрин	Тасаввурлар гуруҳий таснифи					
		Муҳим бўлган		Ўртача муҳимликда		Муҳим бўлмаган	
		сон	фоизи	сон	фоизи	сон	фоизи
1) гиёҳвандликдан холилик	I	364	86,6	39	9,2	17	4,1
2) спорт билан шуғулланиш	II	343	81,6	41	9,7	37	8,8
3) алкогольга ружў қўймаслик, чекмаслик	III	195	46,5	155	36,9	70	16,6
4) тартибсиз жинсий ҳаёт кечирмаслик	IV	180	42,9	172	41,0	68	16,1
5) соғлом маънавий ҳаёт	V	168	40,1	166	39,6	85	20,3
6) соғлом ва тўғри овқатланиш	VI	163	38,7	141	33,6	116	27,6
7) мазмунга эга бўлган ҳаёт кечириш	VII	130	30,9	155	36,9	136	32,3
8) ўзига нисбатан ижобий муносабат	VIII	108	25,8	180	42,9	131	31,3
9) ўз-ўзини ривожлантириш, такомиллаштириш	IX	93	22,1	195	46,5	131	31,3
10) оиладаги тўқис муносабат	X	68	16,1	215	51,2	137	32,7

Частотали таҳлил натижасида, респондентлар фикрига кўра соғлом турмуш тарзи таркибига кирувчи мезонлар муҳимлиги бўйича гиёҳвандликдан холилик (I); спорт билан шуғулланиш (II); алкогольга ружў қўймаслик, чекмаслик (III); тартибсиз жинсий ҳаёт кечирмаслик (IV); соғлом маънавий ҳаёт (V); соғлом ва тўғри овқатланиш (VI); мазмунга эга бўлган ҳаёт кечириш (VII); ўзига нисбатан ижобий муносабат (VIII); ўз-ўзини ривожлантириш, такомиллаштириш (IX); оиладаги тўқис муносабат (X) кўринишга эга бўлди. Бу ўринда I-VI ўринларда жойлашган тасаввурлар муҳим сифатида, VII-X ўринларда жойлашганлар эса ўртача муҳимликка эга тасаввурлар сифатида тавсифланиши мумкин. Натижалар талабалар психологик саломатликка бевосита таъсир кўрсатувчи омилларнинг моҳиятини умуман олганда тушунишларини кўрсатади. Шу билан бирга талабаларнинг жавобларида саломатликнинг физиологик мазмунига эга бўлган танловлари (I-IV, VI) психологик мазмунга эга танловлардан (V, VII-X) устиворлик қилганлигини кўриш мумкин.

Коллеж ўқувчиларининг соғлом турмуш тарзига оид тасаввурлари ўрганилган С.Оксанич томонидан олиб борилган изланишда ҳам спорт билан шуғулланиш, гиёҳвандликка ружу қўймаслик, мазмунли ҳаёт кечириш, оиладаги тўқис муносабат, соғлом ва тўғри овқатланиш, ўзига нисбатан ижобий муносабат, ўз-ўзини ривожлантириш, соғлом маънавий ҳаёт каби саломатлик соҳалари қайд этилганлиги кўрсатилган. Республикамизда М.Карамян томонидан амалга оширилган тадқиқотда ҳам респондентларнинг кўпчилиги саломатликни ҳаётдаги энг асосий қадрият сифатида билиши аниқланиб, бундай фикрлар, бир томондан уларда саломатлик аҳамиятининг англанилиги ҳақида гапириш имкониятини бериши, бироқ, иккинчи томондан тадқиқот

иштирокчиларида саломатлик ҳақидаги тасаввурларнинг бирмунча нотекислигидан далолат бериши ҳақида хулоса билдирилади. Демак, айтиш мумкинки, ўсмир ҳамда ўспиринлик ёшидаги ўқувчи ва талабаларда саломатликка доир тасаввурлар қайд этиб ўтганимиздек, физиологик мазмунга эга танловларнинг устиворлик қилаётганлигини яна бир бор тасдиқлайди. Бундай танловларни уларнинг ёш хусусиятлари ҳамда рефлексия доирасида етарлича тушунчаларга эга эмасликлари, шунингдек, саломатликни оммавий тарғиб этиш жараёнида урғунинг асосан физиологик мезонга берилганлиги билан асослаш мумкин.

Тадқиқотда фойдаланилган психологик методикалар бўйича ТГ ва НГларининг экспериментал таъсирга қадар (биринчи кесим) кўрсаткичлари математик-статистик методлар (частотали, Пирсоннинг корреляцияли таҳлил мезони, ўртача кўрсаткичлар қийматидаги фарқларни баҳолашга йўналтирилган Стьюдентнинг t-мезони) асосида таҳлил қилинди:

1) Талабаларнинг эмоционал турғунлик (барқарорлик) – эмоционал нотурғунлик (нейротизм, беқарорлик) даражаси Г. Айзенкнинг «Шахс сўровномаси (ЕРІ)»нинг «Нейротизм» шкаласи асосида тадқиқ этилди. Методика бўйича частотали таҳлил натижасига кўра танлов гуруҳи (n-420) талабаларининг 20,5% эмоционал нотурғунликнинг юқори, 62,4% ўрта ва 17,1% қуйи даражасини намоён қилишган. Бунда тажриба ва назорат гуруҳларининг кўрсаткичлари ўртасида аҳамиятли фарқланиш мавжуд эмаслиги (қуйи даража – ТГ-17,1%, НГ-17,2%; ўрта даража – ТГ-63,6%, НГ-61,1%; юқори даража – ТГ-19,4%, НГ-21,7%) аниқланган.

2) Таълим муҳитидаги хавотирланиш даражаси «Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси асосида амалга оширилиб, талабалардаги таълим муҳитида хавотирланиш намоён бўлишининг (n-420):

«юқори» кўрсаткичлари – «Стрессга физиологик қаршилик кўрсатишга ожизлик» (45,7%), «Атрофдагилар умидларига мос келмасликдан кўрқиш» (43,6%), «Ўзини намоён қилишдан кўрқиш» ва «Билимларининг сигналишидан кўрқиш» (ҳар бири 32,6%) каби шкалаларда.

«ўртадан юқори» кўрсаткичлари – «Муваффақият қозинишга эҳтиёжнинг фрустрацияси» (42,4%), «Умумий хавотирланиш» (42,1%), «Социал стрессни бошдан кечириш» (35%), «Профессор-ўқитувчилар билан муносабатда муаммо ва кўрқув» (33,6%) каби шкалаларда намоён бўлган.

Бунда ҳам тажриба ва назорат гуруҳларининг кўрсаткичлари ўртасида аҳамиятли фарқланиш мавжуд эмаслигини кўриш мумкин. Бу эса, ўз навбатида, тадқиқотда қатнашган талабаларнинг ўртача қарийб тенг ярмида руҳий ҳолатининг ички носоғломлиги кузатилиши мумкинлигидан далолат беради. Бундан келиб чиқиб, талабаларнинг ушбу методика бўйича намоён қилган («ўртадан юқори» ва «юқори» мезонлари бўйича) кўрсаткичлари асосида уларда хавотирланиш намоён бўлишининг умумлаштирилган қиёфасини шакллантириш мумкин.

3) Талабаларнинг ўз-ўзини баҳолаш даражасининг адекватлиги улар психологик саломатлигига таъсир этувчи кўрсаткичлардан бири эканлигидан

келиб чиқиб, Дембо-Рубинштейннинг «Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси қўлланилди. Методика шахснинг ўз-ўзини қадрлаши, ўзини қабул қилиши, кайфияти, етуклиги, танқидийлик, ўзига нисбатан талабчанлик, ҳаётдан қониқиши каби хусусиятларни ўрганиш имконини беради.

Методика натижаларига кўра талабаларнинг ўз-ўзини баҳолаши (n-420):

«паст даражаси» кўрсаткичлари – «Ўзига бўлган ишонч» (67,1%), «Ташқи кўриниш» (69,3%), «Кўп ишларни ўзи бажара олиши, моҳирлик» (69,0%) ва «Саломатлик» (52,4%) каби шкалаларда;

«юқори даражаси» кўрсаткичлари – «Характер» (32,1%), «Ақл, қобилият» (31,2%) каби шкалаларда намоён бўлиб, бунда ҳам ТГ ва НГлари кўрсаткичлари ўртасида аҳамиятли фарқланиш мавжуд эмаслиги аниқланган.

Частотали таҳлил натижалари асослилиги ҳамда ишончилигини тасдиқлаш мақсадида ТГ ва НГларнинг экспериментал таъсирга қадар кўрсаткичлари Пирсон корреляцияли таҳлил мезони ҳамда Стьюдент t-мезони асосида кўриб чиқилди. Корреляцияли таҳлил натижалари ТГ ва НГининг экспериментал таъсиргача бўлган кўрсаткичлари ўртасида ўзаро аҳамиятли корреляцияли алоқадорлик мавжудлиги ва унинг статистик ишончли ( $p < 0,01$  бўлганда  $r_{эмп} > r_{кр}$  (0,18)) эканлиги, Стьюдент t-мезони ушбу кўрсаткичлар ўртасида аҳамиятли фарқланиш мавжуд эмаслиги ( $p < 0,001$  бўлганда  $t_{эмп} > t_{кр}$  (3,29)) ҳақида хулоса қилиш имконини берди. Ушбу маълумотлар психокоррекцион дастур қўлланилгунга қадар ТГ ва НГ кўрсаткичлари қарийб бир хил бўлганлигини тасдиқлайди.

Диссертациянинг **«Олий таълим муассасалари талабаларининг психологик саломатлигини таъминлаш омиллари экспериментал тадқиқоти таҳлили»** деб номланган учинчи бобда олий таълим муассасалари талабаларининг психологик саломатлигини таъминлаш психокоррекцион дастури тавсифи, талабалар психологик саломатлигини таъминлаш психокоррекцион дастури самарадорлиги таҳлили ҳамда талабалар психологик саломатлигини таъминлашга йўналтирилган психологик хизматни такомиллаштириш баён этилган.

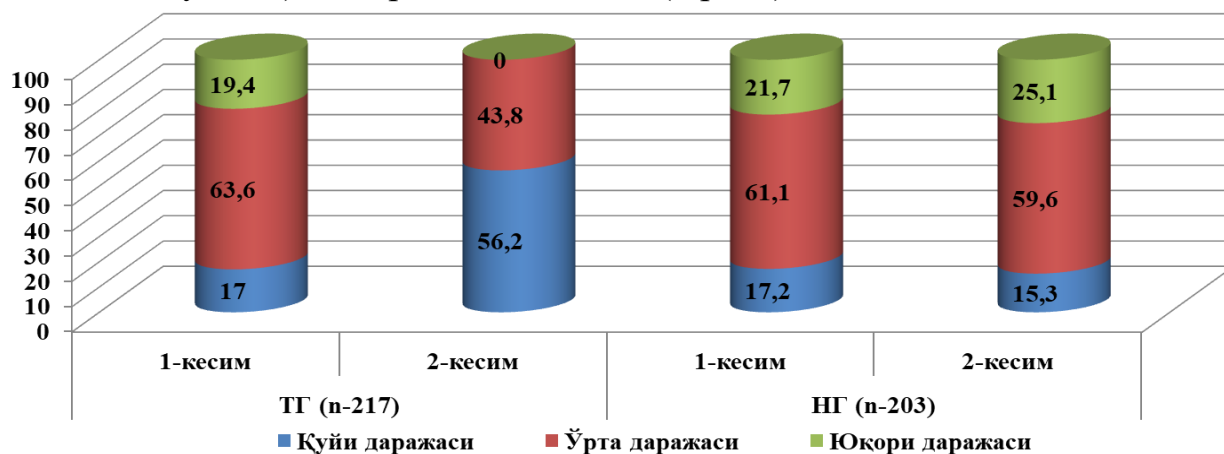
Эмпирик ўрганиш натижаларини умумлаштириш асосида талабалар психологик саломатлигига ижобий таъсир кўрсатувчи омиллар сифатида: 1) Таълим муҳитидан қониқиш даражаси; 2) Соғлом турмуш тарзига доир мутаносиб тасаввурлар; 3) Эмоционал барқарорлик; 4) Таълим муҳитидаги хавотирланишнинг адекват ҳолати; 5) Ўз-ўзига бўлган адекват муносабат кабилар белгиланди. Психокоррекцион дастур мазкур омилларни коррекциялашга йўналтирилган ҳолда тайёрланиб, тренинг машғулотларини тайёрлашда Ф.Акрамова, И.Баева, Ш.Баротов, Т.Бобченко, В.Гарбузов, М.Демиденко, О.Евтихов, Н.Исмоилова, И.Кишея, В.Кудряшова, Р.Кутбиддинова, А.Лидерс, Ю.Лунев, Ю.Макаров, В.Мерлин, С.Оксанич, В.Пахальян, А.Прихожан, Н.Пряжников, М.Реньш, А.Чернышёвларнинг тадқиқотлари натижаларига таянилди.

Тадқиқотда қўлланилган психологик тренинг 21 та машғулотдан иборат



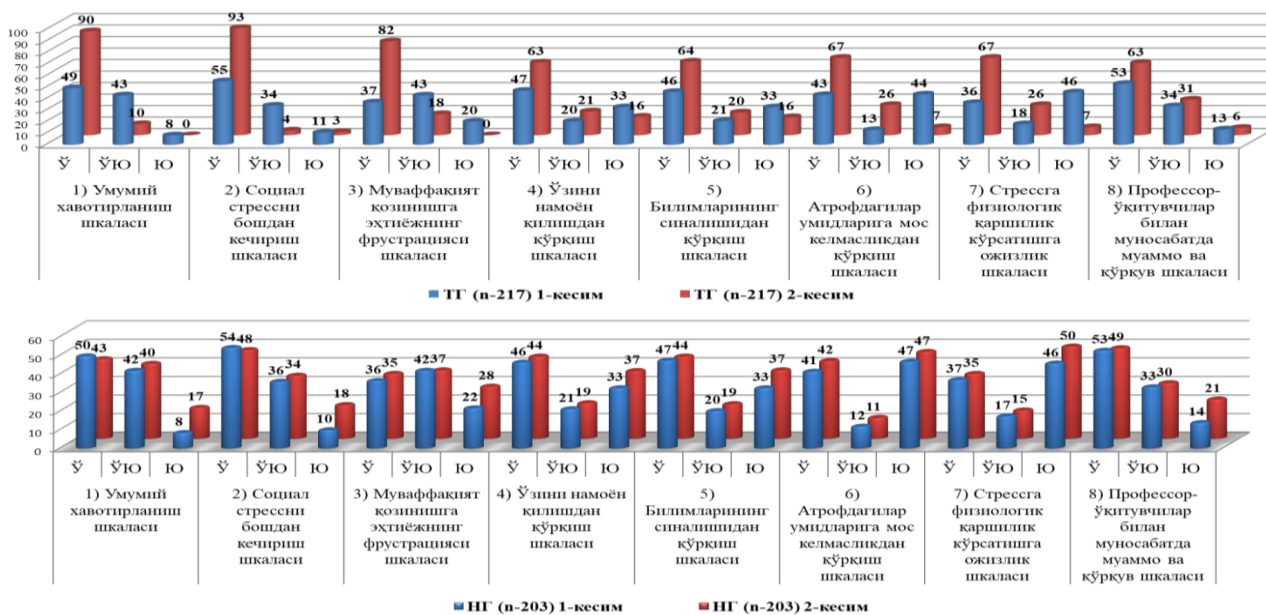
бўлиб, ҳар бир машғулот 60 дақиқа давом этиб, ҳар бир машғулот қайта алоқани назарда тутиб, иштирокчиларнинг кутувлари амалга ошганлиги даражасини аниқлаш билан яқунланади. Тренинг машғулотларининг бир ҳафтада 2 марта ўтказилиши белгиланди. Тренинг машғулотларида талабалар психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи омиллар коррекциясини амалга ошириш мақсади белгиланди. Талабаларнинг психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи омилларда психокоррекция дастур (экспериментал таъсир) қўлланилганидан кейинги ҳолатни ўрганиш, дастур самаралилигини аниқлаш мақсадида қўлланилган методикалар натижалари: «биринчи» ҳамда «иккинчи» кесим кўрсаткичлари частотали, Пирсоннинг корреляцияли ва Стьюдентнинг t-мезони асосида таҳлил қилинди.

«Шахс сўровномаси (ЕРІ)»нинг «Нейротизм» шкаласи натижаларида учраш частотаси бўйича «биринчи» ҳамда «иккинчи» кесим кўрсаткичлари ўртасида фарқланишлар мавжудлиги кузатилди. Хусусан бунда ТГда нейротизмнинг қуйи кўрсаткичларининг ошиши (+39,2%) ҳамда ўрта (-19,8%) ва юқори (-19,4%) кўрсаткичларнинг пасайишини, НГ кўрсаткичларида аҳамиятсиз ўзгаришлар (қуйи кўрсаткич: -1,9%га ва ўрта кўрсаткич: -1,5%га пасайиши, юқори кўрсаткич эса: +3,4%га ўсиши) юз бергани аниқланди (2-расм).



**2-расм. Талабаларда нейротизм хусусиятининг намоён бўлиши кўрсаткичининг экспериментал тадқиқот босқичлари кесимидаги динамикаси тавсифи.**

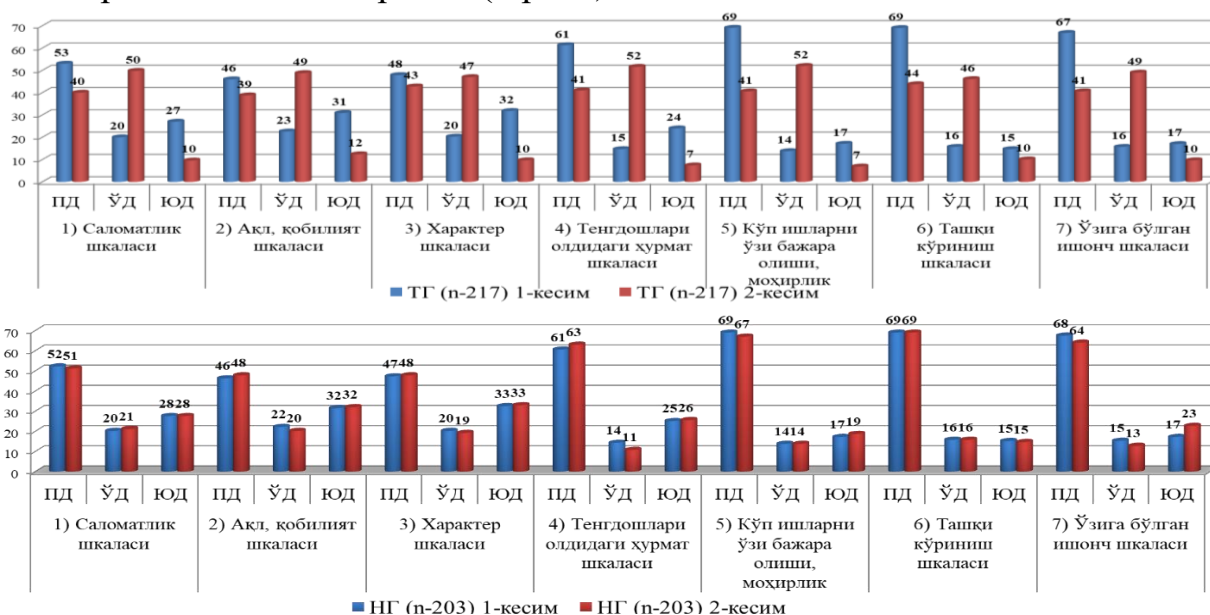
«Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси асосида олинган маълумотларнинг учраш частотаси бўйича таҳлили экспериментал таъсирдан сўнг «биринчи кесим»даги кўрсаткичларда маълум ўзгаришлар (силжишлар) юз берганлигини кўрсатди. Таълим муҳитида хавотирланиш намоён бўлишига таъсир кўрсатувчи омилларни ўзида акс эттирувчи шкалаларнинг барчасида «юқори» кўрсаткичлари пасайиши, бунинг ҳисобидан эса «ўрта» кўрсаткичларнинг ошиши кузатилган. Бу эса талабаларга кўрсатилган экспериментал таъсир натижасида уларда муҳитга мослашувнинг яхшиланиши, муаммоли ҳолатларни енгиб ўтиш, хавотирланиш туйғусини назорат қила олиш кўникмаси шаклланишига эришилганлигидан далолат беради (3-расм).



**3-расм. Талабаларда таълим муҳитида хавотирланиш даражаси намоён бўлишининг экспериментал тадқиқот босқичлари кесимидаги динамикаси тавсифи.**

Бунда талабаларнинг таълим муҳитига киришишининг умумий эмоционал ҳолатининг ижобийлашуви, юқори натижаларга эришишга тўсқинлик қилувчи ноқулай психик фоннинг пасайиши, ўзининг имкониятларини намоён этиш билан боғлиқ вазиятлардаги салбий ҳиссиётлар, хавотирланишнинг ифодаланиши, стрессоген вазиятларга мослашувчанлигини пасайтирувчи омилларнинг камайиши намоён бўлади. Бу эса психокоррекцион дастур тажриба гуруҳи талабалари шахсига ижобий таъсир этганлигини кўрсатади.

Талабаларда ўз-ўзини баҳолаш кўрсаткичларининг биринчи ва иккинчи кесимидаги ўзгаришлари динамикаси Дембо-Рубинштейннинг «Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси асосида олинган маълумотларни учраш частотаси бўйича таҳлил қилиш орқали амалга оширилди (4-расм).



**4-расм. Талабаларнинг ўз-ўзини баҳолашлари кўрсаткичининг экспериментал тадқиқот босқичлари кесимидаги динамикаси тавсифи.**

Экспериментал таъсирдан сўнг ТГнинг мазкур методиканинг «биринчи кесим»даги барча шкалаларида «куйи» ва «юқори» кўрсаткичларнинг пасайиши, «ўрта» кўрсаткичларнинг ошишини кузатиш мумкин бўлди. Бу эса кўрсатилган экспериментал таъсир натижасида талабаларда муҳитга мослашувнинг яхшиланиши, ўзини адекват қабул қилиш, хатоларини сезиш ва англаш, танқид ва шарҳларга бефарқ бўлмаслик, ўз фаолияти натижаларини тўғри баҳолаш, муаммоли ҳолатларни енгиб ўтиш, ўз хатти-ҳаракатларини назорат қилиш ва воқеа-ҳодисаларга адекват жавоб кўрсатиш кўникмалари шаклланишига эришилганлигидан далолат беради.

Натижалар ишончлилигини тасдиқлаш мақсадида ТГ ва НГ биринчи ҳамда иккинчи кесим кўрсаткичлари Пирсон ҳамда Стюдент t-мезони асосида кўриб чиқилди. Пирсон мезони асосидаги таҳлил (4-жадвал):

а) ТГнинг биринчи (ТГ<sub>1</sub>) ва иккинчи (ТГ<sub>2</sub>) кесимдаги кўрсаткичларида: «Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси «Ўзини намоён қилишдан кўрқиш» ( $r=-0,235$ ), «Билимларининг синалишидан кўрқиш» ( $r=-0,203$ ), «Атрофдагилар умидларига мос келмасликдан кўрқиш» ( $r=-0,261$ ), «Стрессга физиологик қаршилиқ кўрсатишга ожизлик» ( $r=-0,288$ ), Дембо-Рубинштейннинг «Ўз-ўзини баҳолаш» методикасининг «Саломатлик» ( $r=-0,167$ ), «Характер» ( $r=-0,139$ ) каби шкалаларда салбий корреляция мавжудлигини, бошқаларида корреляция мавжуд эмаслигини;

б) НГда биринчи (НГ<sub>1</sub>) ва иккинчи (НГ<sub>2</sub>) кесимдаги кўрсаткичлар ўзаро аҳамиятли корреляцияли алоқадорликка эга эканлигини;

в) ТГ ва НГининг иккинчи кесимдаги натижалари «Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси «Профессор-ўқитувчилар билан муносабатда муаммо ва кўрқув» ( $p < 0,05$ ,  $r = 0,150$ ) кўрсаткичидагина ижобий корреляция мавжудлигини кўрсатди.

#### 4-жадвал.

#### Тажриба ва назорат гуруҳининг биринчи ва иккинчи кесимда аниқланган кўрсаткичлари ўзаро алоқадорлиги корреляцияли таҳлили

Методика ва шкалалар	а	б	в
	ТГ <sub>1</sub> &ТГ <sub>2</sub>	НГ <sub>1</sub> &НГ <sub>2</sub>	ТГ <sub>2</sub> &НГ <sub>2</sub>
<b>«Шахс сўровномаси (ЕРІ)» методикаси</b>			
1) Нейротизм	0,071	0,931**	0,071
<b>«Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси</b>			
1) Умумий хавотирланиш	0,043	0,979**	0,016
2) Социал стрессни бошдан кечириш	0,093	0,572**	0,058
3) Муваффақият қозинишга эҳтиёжнинг фрустрацияси	0,051	0,797**	-0,045
4) Ўзини намоён қилишдан кўрқиш	-0,235**	0,805**	-0,035
5) Билимларининг синалишидан кўрқиш	-0,203**	0,678**	0,007
6) Атрофдагилар умидларига мос келмасликдан кўрқиш	-0,261**	0,451**	0,021
7) Стрессга физиологик қаршилиқ кўрсатишга ожизлик	-0,288**	0,549**	0,043
8) Профессор-ўқитувчилар билан муносабатда муаммо ва кўрқув	0,014	0,869**	0,150*
<b>«Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси</b>			
1) Саломатлик	-0,167*	0,463**	0,008
2) Ақл, қобилият	-0,108	0,983**	-0,081
3) Характер	-0,139*	0,976**	-0,110
4) Тенгдошлари олдидаги ҳурмат	-0,097	0,973**	-0,075
5) Кўп ишларни ўзи бажара олиши, моҳир қўллар	-0,020	0,940**	-0,057
6) Ташқи кўриниш	0,054	0,973**	-0,131
7) Ўзига бўлган ишонч	-0,016	0,984**	-0,130
<b>*<math>p &lt; 0,05</math> – <math>r_{кр} = 0,14</math>, **<math>p &lt; 0,01</math> – <math>r_{кр} = 0,18</math></b>			

Кузатилган ўзгаришлар ишончилигини аниқлаш учун ТГ ва НГнинг «биринчи» ва «иккинчи» кесим кўрсаткичлари ўртачалари Стъюдент t-мезони асосида таҳлил қилинди (5 ва 6-жадвал):

**5-жадвал.**

**Тажриба ва назорат гуруҳлари кўрсаткичларининг тажриба-синов босқичлари кесимидаги динамикаси (фарқланиши) таҳлили тавсифи**

Шкала	Танлов гуруҳи	Тажриба-синов босқичлари				Стъюдент t-мезони
		Биринчи кесим		Иккинчи кесим		
		М	σ	М	σ	
<b>«Шахс сўровномаси (ЕРІ)» методикаси</b>						
1) Нейротизм	ТГ	12,90	3,10	10,40	1,55	10,938***
	НГ	12,97	2,38	13,05	2,46	- 1,326
<b>«Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси</b>						
1) умумий хавотирланиш	ТГ	11,15	4,10	7,60	3,05	10,427***
	НГ	11,22	3,66	11,26	3,61	-0,755
2) социал стрессни бошдан кечириш	ТГ	5,67	1,84	3,48	1,48	14,268***
	НГ	5,79	1,80	5,84	1,88	-0,370
3) муваффақият қозинишга эҳтиёжнинг фрустрацияси	ТГ	7,47	2,22	4,53	1,98	14,936***
	НГ	7,51	2,18	7,60	2,28	-0,838
4) ўзини намоён қилишдан кўрқиш	ТГ	3,67	1,63	2,80	1,41	5,328***
	НГ	3,61	1,57	3,68	1,58	-1,000
5) билимларининг синалишидан кўрқиш	ТГ	3,69	1,60	2,77	1,40	5,774***
	НГ	3,77	1,45	3,87	1,57	-1,152
6) атрофдагилар умидларига мос келмасликдан кўрқиш	ТГ	2,94	1,46	1,78	1,34	7,646***
	НГ	2,89	1,43	2,94	1,40	- 0,475
7) стрессга физиологик қаршилик кўрсатишга ожизлик	ТГ	3,12	1,321	1,96	1,23	8,356***
	НГ	3,14	1,33	3,11	1,26	-0,400
8) профессор-ўқитувчилар билан муносабатда муаммо	ТГ	4,67	1,22	3,65	1,51	7,767***
	НГ	4,74	1,18	4,73	1,21	0,229
<b>«Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси</b>						
1) саломатлик	ТГ	4,90	1,80	6,62	1,54	-9,911***
	НГ	4,99	1,92	5,23	3,49	-1,106
2) ақлий қобилият	ТГ	5,11	1,85	6,74	1,52	-9,519***
	НГ	5,18	1,94	5,19	1,90	-0,391
3) характер	ТГ	4,82	1,85	6,73	1,60	-10,765***
	НГ	4,89	1,96	4,87	1,89	0,821
4) тенгдошлари олдидаги хурмат	ТГ	4,50	1,77	6,48	1,50	-12,066***
	НГ	4,34	1,74	4,33	1,70	0,521
5) кўп ишларни ўзи бажара олиши, мохир қўллар	ТГ	4,33	1,83	6,16	1,46	-11,380***
	НГ	4,16	1,80	4,19	1,74	-0,797
6) ташқи кўриниш	ТГ	4,63	1,86	5,95	1,48	-8,353***
	НГ	4,41	1,84	4,36	1,85	1,629
7) ўзига ишонч	ТГ	4,75	1,76	6,19	1,42	-9,308***
	НГ	4,57	1,73	4,58	1,72	-0,229
<b>*p&lt;0,05 – t<sub>кр</sub>=1,96, **p&lt;0,01 – t<sub>кр</sub>=2,58, ***p &lt;0,001 – t<sub>кр</sub>=3,29</b>						

**Тажриба ва назорат гуруҳларнинг экспериментал таъсирдан сўнг  
(иккинчи кесимда) аниқланган кўрсаткичлари фарқланиши таҳлили**

Методика ва шкалалар	Танлов гуруҳи				
	ТГ		НГ		Стъудент t-мезони
	(M)	(σ)	(M)	(σ)	
<b>«Шахс сўровномаси (ЕРІ)» методикаси</b>					
1) Нейротизм	10,41	1,55	13,05	2,46	-13,144***
<b>«Таълим муҳитида хавотирланиш даражасини аниқлаш» методикаси</b>					
1) Умумий хавотирланиш	7,61	3,12	11,26	3,61	-10,990***
2) Социал стрессни бошдан кечириш	3,53	1,51	5,84	1,88	-14,046***
3) Муваффақият қозинишга эҳтиёжнинг фрустрацияси	4,54	1,97	7,60	2,28	-14,147***
4) Ҳузур намоен қилишдан қўрқиш	2,82	1,42	3,68	1,58	-5,687***
5) Билимларининг синалишидан қўрқиш	2,78	1,41	3,87	1,57	-7,333***
6) Атрофдагилар умидларига мос келмасликдан қўрқиш	1,77	1,33	2,94	1,40	-8,724***
7) Стрессга физиологик қаршилик кўрсатишга ожизлик	1,95	1,21	3,11	1,26	-9,695***
8) Профессор-ўқитувчилар билан муносабатда муаммо ва қўрқув	3,70	1,52	4,73	1,21	-8,133***
<b>«Ўз-ўзини баҳолаш» методикаси</b>					
1) Саломатлик	6,61	1,55	5,23	3,49	5,160***
2) Ақл, қобилият	6,73	1,54	5,19	1,90	8,645***
3) Характер	6,72	1,62	4,87	1,89	10,084***
4) Тенгдошлари олдидаги ҳурмат	6,48	1,50	4,33	1,70	13,050***
5) Кўп ишларни ўзи бажара олиши, мохир қўллар	6,14	1,47	4,19	1,74	11,870***
6) Ташқи кўриниш	5,95	1,50	4,36	1,85	8,967***
7) Ўзига бўлган ишонч	6,21	1,44	4,58	1,72	9,796***
<b>*p&lt;0,05 – t<sub>кр</sub>=1,96, **p&lt;0,01 – t<sub>кр</sub>=2,58, ***p &lt;0,001 – t<sub>кр</sub>=3,29</b>					

Стъудент t-мезони асосида олинган натижалар:

а) ТГининг биринчи (ТГ<sub>1</sub>) ва иккинчи (ТГ<sub>2</sub>) кесимдаги кўрсаткичлари ўртасида статистик аҳмиятли фарқланиш мавжудлигини (5-жадвал);

б) НГининг биринчи (НГ<sub>1</sub>) ва иккинчи (НГ<sub>2</sub>) кесимдаги кўрсаткичлари ўртасида статистик аҳмиятли фарқланиш мавжуд эмаслигини (5-жадвал).

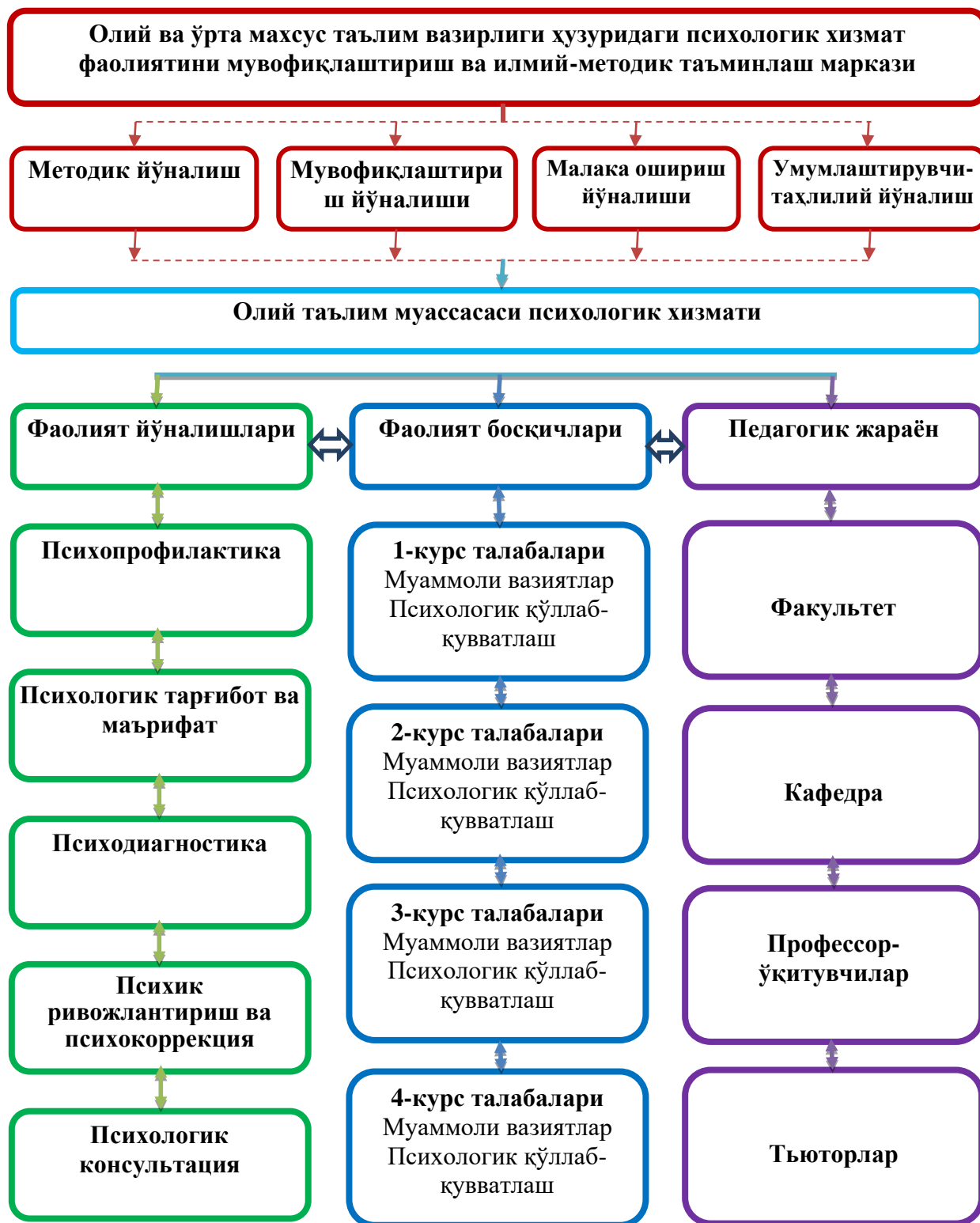
в) ТГ ва НГининг экспериментал таъсирдан сўнгги (иккинчи кесим) кўрсаткичларида статистик аҳмиятли фарқланиш мавжудлиги, унинг экспериментал таъсир натижаси эканлигини тасдиқлади (6-жадвал).

Мазкур ўзгаришларнинг ишончлилиги частотали таҳлил, Пирсоннинг корреляцияли таҳлил ҳамда Стъудентнинг t-мезони асосида тасдиқланди. Бу эса ўз навбатида ишлаб чиқилган «Олий таълим муассасаси муҳитида талабалар психологик саломатлигини таъминлаш психокоррекция дастури»нинг самарадорлиги тўғрисида хулоса чиқариш имконини беради.

Илмий изланиш доирасида амалга оширилган таҳлилга асосланган ҳолда олий таълим муассасаси талабалари психологик саломатлигини таъминлашга йўналтирилган психологик хизматни такомиллаштириш механизми ва унинг асосномаси ҳамда олий таълим муассасаларида психологик хизмат фаолиятини такомиллаштириш модели (5-расм) ишлаб чиқилди.

Уни тайёрлашда М. Давлетшин, Ғ. Шоумаров, В. Каримова, Э. Ғозиев, Ш. Баротов, З. Нишонова, И. Дубровина, М. Карамян, Е. Рогов, Н. Толстых, Л.Фридман, В. Пахальяна, В. Луговой, И. Трегубенколар илмий тадқиқотлари натижалари ҳамда Олий ва ўрта-маҳсус таълим вазирлигининг 2017 йил 23 августдаги 600-сонли буйруғи билан тасдиқланган «Олий таълим тизими

психологи лавозими фаолияти бўйича Низом»да келтирилган бандлардан фойдаланилди. Бунда олий таълим муассасаларида талабалар учун соғлом психологик муҳитни шакллантириш, шахси ривожланиши учун самарали шарт-шароитларни яратиш, талабалар психологик саломатлигини таъминлашга қаратилган психологик хизмат фаолиятини такомиллаштириш механизми ҳамда кутилаётган натижалар асослаб берилди.



**5-расм. Олий таълим муассасаларида психологик хизмат фаолиятини такомиллаштириш модели.**

## ХУЛОСА

Диссертация бўйича ўтказилган тадқиқот иши натижалари қуйидаги умумий хулосаларни шакллантириш имконини берди:

1. Саломатлик муаммосига доир илмий изланишларда «психик саломатлик», «психологик фаровонлик» ҳамда «психологик саломатлик» тушунчаларининг қўлланилиши тахлили кўплаб илмий ишларда мазкур тушунчалар ўртасида аниқ фарқ белгиланмаганлиги ва баъзиларида эса бир тушунчанинг бошқаси билан алмаштирилишини кўрсатди.

2. Талабаларнинг психологик саломатлигини таъминлаш уларнинг ички дунёсини, атроф-муҳитга муносабатини, соғлом турмуш тарзига доир қарашларини, шунингдек, жамиятга бўлган муносабатини ўз турмуш тарзида акс эттиришини талаб қилиб, бу ўринда ушбу қарашлар ҳиссий, когнитив ва хулқ-атвор компонентлари билан ўзаро алоқада намоён бўлади.

3. Олий таълим муассасаси талабаларининг таълим жараёни мураккаб давр ҳисобланиб, бунда ўрта махсус-профессional ҳамда олий таълим тизими ўртасидаги мослашув жараёни муаммоси юзага келиб, талабаларнинг психологик саломатлигини таъминлаш самарадорлиги замонавий моддий-техник воситалар билан жиҳозланганликдан кўра, ундаги ижтимоий, психологик-педагогик муҳит, профессор-ўқитувчилар ва курсдошлар билан ўзаро муносабатлар каби омилларга кўпроқ боғлиқ бўлади.

4. Талабаларда ўз хулқ-атвори, фаолиятини онгли равишда тартибга солиш кўникмаларини мақсадли ривожлантириш олий таълимнинг барча босқичларида амалга ошириладиган узоқ муддатли жараён бўлиб, унинг самарадорлигини таъминлаш учун мутаносиб психологик-педагогик усул ва воситалардан самарали фойдаланиш талаб этилади.

5. Талабалар психологик саломатлигига ижобий таъсир кўрсатувчи омиллар таълим муҳитидан қониқиш, соғлом турмуш тарзига доир мутаносиб тасаввурлар, эмоционал барқарорлик, таълим муҳитидаги хавотирланишнинг адекват ҳолати, ўз-ўзига бўлган адекват муносабат кабилар эканлиги эмпирик тадқиқот натижалари асосида белгиланди.

6. Психокоррекцион дастурда белгиланган тадбирлар қўлланилгандан сўнг тажриба гуруҳи талабаларининг психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи эмоционал барқарорлик, таълим муҳитидаги хавотирланиш ва ўз-ўзига бўлган муносабат каби кўрсаткичларида статистик аҳамиятли ижобий ўзгаришлар юз берганлиги аниқланди.

7. Олий таълим тизими психологик хизмати тажрибасини ўрганиш ҳозирда психологик хизмат тарбиявий ишлар бўлимлари таркибида бўлган ҳолда амалда асосан тарбиявий йўналишда фаолият олиб боришларини, психологлар сонининг талабалар сонига номутаносиблиги оқибатидаги юқори юклама туфайли уларнинг ўз вазифаларини талаб доирасида бажара олмаслиги, психологик хизмат фаолиятини мувофиқлаштирувчи ягона услубий марказнинг мавжуд эмаслиги натижасида тажриба алмашиш, фаолият ва услубий ишланмалар базасини тўплаш имконияти тўлиқ таъминлай олинмаётганлиги

қабі бір қатор муаммолар мавжудлигини аниқлаш имконини берди.

8. Илмий изланиш доирасида амалга оширилган таҳлилга асосланган ҳолда олий таълим муассасасидаги психологик хизматни унинг фаолияти узлуксизлиги ва тизимлилигини таъминлашни вертикал бошқарув тамойили асосида такомиллаштириш механизми ва модели ҳамда кутилаётган натижалар асослаб берилди.

Тадқиқот натижалари ва улар асосида шакллантирилган умумий хулосалар қуйидаги амалий тавсияларни таклиф этиш имконини берди:

1. Олий таълимнинг барча босқичларида талабалар хулқ-атвори ва фаолиятини онгли равишда тартибга солиш кўникмаларини мақсадли ва изчил ривожлантиришга йўналтирилган психологик маърифат тамойилига асосланган механизмни жорий этиш.

2. Олий таълим муассасалари талабаларининг таълим муҳитига самарали мослашувини таъминлашга қаратилган психологик тренингларни дастлабки ўқув йилларидан бошлаб ўтказишни йўлга қўйиш.

3. Олий таълим муассасалари таълим муҳитини талабаларнинг эҳтиёжлари, мақсадлари ҳамда қадриятларини инобатга олган ҳолда такомиллаштириш.

4. Олий таълим муассасасидаги психологик хизмат фаолиятининг узлуксизлиги ва тизимлилигини таъминловчи вертикал бошқарув тамойилини жорий этиш учун уни мувофиқлаштирувчи ва илмий-методик таъминотини амалга оширувчи марказ фаолиятини йўлга қўйиш.

5. Хорижий мамлакатлар ҳамда республикадаги психологик хизматни ташкиллаштиришнинг назарий ҳамда амалий тажрибасини инобатга олган ҳолда олий таълим муассасаларидаги психологлар сонини талабалар сонига мутаносиб равишда бўлишини таъминлаш.



**НАУЧНЫЙ СОВЕТ PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

---

**САМАРКАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**АХРОРОВ ВОРИС ЮНУСОВИЧ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)  
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Ташкент– 2022**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером №B2018.3.PhD/Psi81**

Диссертация выполнена в Самаркандском государственном университете.

Автореферат диссертации доступен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) и размещен на веб-странице [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz) и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

**Научный руководитель:** Самаров Рустамжон Садридинович  
доктор философских наук, профессор

**Официальные оппоненты:** Камилова Нодира Гайратовна  
доктор психологических наук (DSc), доцент

Расулова Феруза Файзуллаевна  
доктор философии по психологическим наукам (PhD)

**Ведущая организация:** Джизакский государственный педагогический университет

Защита диссертации состоится “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 года в \_\_\_ часов на заседании Научного совета PhD.03/30.12.2021.P.26.02. при Ташкентском Государственном педагогическом университете (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (99871) 276-82-32; факс: (99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Ташкентского Государственного педагогического университета (зарегистрирован за №\_\_\_). (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел.: (99871) 276-82-32).

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года.  
(Реестр протокола рассылки \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года.

**Ф.А. Акрамова**  
Председатель Научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор психологических наук, доцент

**Н.Б. Атабаева**  
Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
доктор философии по психологическим  
наукам (PhD), доцент

**З.Т. Нишанова**  
Председатель научного семинара при Научном  
совете по присуждению ученых степеней,  
доктор психологических наук, профессор

## ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

**Актуальность и необходимость темы диссертации.** В условиях пропаганды в мире проявлений «массовой культуры» одним из важных направлений в области психологии на сегодняшний день остается вопрос изучения психолого-педагогических факторов, негативно влияющих на здоровье молодежи в подростковом и взрослом возрасте, а также разработки и систематизации мероприятий по их профилактике. Особенность проблемы показывает реализация Всемирной ассамблеи здравоохранения коллективного плана действий, на основании принципа «...без психического здоровья нет здоровья»<sup>1</sup>. В связи с этим актуальными остаются вопросы формирования у них отношения к своему здоровью как к устойчивой ценности, обеспечению и укреплению здоровья в студенческом периоде.

О проблеме обеспечения психологического здоровья в образовательных и научно-исследовательских учреждениях по всему миру, в рамках биопсихосоциальной модели особое внимание уделяется изучению общественного здоровью, психологии угроз здоровью, формированию ценностного отношения к здоровью, созданию моделей здорового поведения, совершенствованию психокоррекционных программ, исследованиям, связанным с развитием области психологии здоровья. В связи с этим актуальное значение имеет научное исследование вопросов, связанных с укреплением психологического здоровья учащихся, выявлением психолого-педагогических проблем, связанных с образовательной средой, изучением психологических направлений, их устранения, совершенствованием системы психологического сопровождения субъектов образования.

Благодаря реформам, проведенным в нашей республике в последние годы, созданы нормативные основы механизмов формирования умений «...всесторонней поддержки молодежи и формирования у населения здорового образа жизни, повышения благосостояния нашего народа за счет достижения высокого экономического роста и решения проблем повседневной жизни»<sup>2</sup>, определение приоритетности «...учреждения социальных, практических, научных и фундаментальных проектов, направленных на широкую пропаганду психологического здоровья и формирование психических знаний и умений у молодежи и взрослых»<sup>3</sup> позволяет найти новые подходы к решению проблемы, углублению научных исследований, направленных на укрепление психологического здоровья членов нашего общества, в том числе и студенческой молодежи.

---

<sup>1</sup>Всемирная ассамблея здравоохранения, 66. (2013). Комплексный план действий в области психического здоровья на 2013-2020 годы. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/151502/>

<sup>2</sup>Указ № ПФ-6155 Президента Республики Узбекистан от 3 февраля 2021 года «О реализации Государственной программы на 2017-2021 годы по укреплению здоровья населения Узбекистана и населения». Национальная база правовых документов, 04.02.2021, № 06/21/6155/0082;

<sup>3</sup>Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 июня 2019 года № 472 «О дальнейшем совершенствовании системы подготовки кадров в области психологии и мерах профилактики правонарушений в обществе». Национальная база правовых документов, 08.06.2019, № 09/19/472/3253; Национальная база данных законодательной информации, 13.08.2021, № 21.09.511/0793.

Данная диссертационная работа в определенной степени служит реализации широкомасштабных стратегических мероприятий, намечанных в Указах Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О стратегии развития Нового Узбекистана, рассчитанной на 2022-2026 годы», от 8 октября 2019 года № УП-5847 «Об утверждении концепции развития системы высшего образования республики узбекистан до 2030 года», в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 13 февраля 2019 года № ПП-4190 «Об утверждении концепции развития службы охраны психического здоровья населения Республики Узбекистан на 2019-2025 годы» и других нормативных правовых актов.

**Соответствие исследований приоритетам развития науки и технологий республики.** Диссертационная работа выполнена в рамках приоритетного направления республиканского развития науки и техники I. «Пути формирования системы инновационных идей и их реализации в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

**Уровень изученности проблемы.** По проблеме обеспечения психологического здоровья проведен ряд научных исследований зарубежными и отечественными учеными. В Узбекистане по проблеме психологического здоровья научные исследования проводили ученые-психологи Ш.Р.Баротов, Э.Г.Гозиев, Ф.Э.Газиева, Р.Самаров, А.Саидов, Д.И.Ильхамова, М.К.Карамян, В.М.Каримова, Н.Г.Камилова, Б.Р.Кодиров, С.Р.Мирзаева, З.Т.Нишанова, Б.М.Умаров, Ф.Б.Шоумаров, а также ученых-педагогов О.Жамолдинова, С.Юлдашева, И.Маттиев, О.М.Мусурмонова, К.Рискулова, Н. К. Светличная, М. Тилавов, М.Т.Тоирова, Т. Уматкулов, Д.Д.Шарипова и другие.

Из ученых Содружества Независимых Государств В.Ананьев, С.Борисова, Е.Васильева, А.Курков, О.Васильева, Ф. Филатов, И.Гурвич, О.Даниленко, И.Дубровина, Г.А.Ковалев, В. Коновальчук, И.Коцан, В.В.Кудряшова, О.Лебедева, Е.Литницкая, Д. Метелкина, А.Мишина, Г.Никифоров, С.Оксанич, Н.Пронина, И.Ральникова, Ю.Родин, Н.Родионов, В.Соломонов, М.Хватова, Т.Хомуленко и другие исследовали вопросы формирования здорового образа жизни у молодежи, значение психологического здоровья в адаптации к образовательной среде.

Зарубежными исследователями А.Antonovsky, M.Barerra, S.Cohen и T.Wills, E.Frydenberg ва R.Lewis, N.Haan, S.Hobfoll, C.Holahan, T.Kroeber, R.Lazarus, G.Marshall, G.Mc.Callion и J.Feder, R.Moos ва S.Schaefer, T.Millon, C.Peterson и M.Seligman, T.Pozzoli и G.Gini, C.Ryff, G.S.Schmitz, R.Schwarzer, Sidney M.Jourard, T.Teismann, G.Vaillant, J.Winnubst и другими научно изучено вопросы здоровья, психологического здоровья, психологического благополучия, психологической защиты, механизмы обеспечения здоровья, психической устойчивости, стресса, депрессии, установок, саногенной сферы образа «Я», внутренней картины здоровья.

**Связь исследования с исследовательскими планами учебного заведения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательской работы зарегистрированной под

номером SPs-01 Самаркандского государственного университета имени Ш.Рашидова по теме «Концепция развития личности в психологии XXI века» (2016-2020 гг.).

**Целью исследования** является психолого-педагогические факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов, а также разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию деятельности психологической службы высшего образовательного учреждения.

**Задачи исследования:**

теоретический анализ психолого-педагогических факторов, влияющих на психологическое здоровье студентов;

эмпирическое исследование психолого-педагогических факторов, влияющих на психологическое здоровье студентов;

разработка предложений и рекомендаций по совершенствованию психопрофилактической работы, направленной на укрепление психологического здоровья студентов с помощью психокоррекционных занятий;

обоснование механизмов и модели совершенствования системы психологической службы в обеспечении психологического здоровья студентов.

**Объектом исследования** является процесс обеспечения психологического здоровья студентов высшего образовательного учреждения, в исследовании приняли участие студенты Самаркандского государственного университета и Каршинского государственного университета в возрасте от 18 до 23 лет, общее число респондентов составило 420 человек.

**Предметом исследования** являются психолого-педагогические факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов высшего образовательного учреждения.

**Методы исследования.** В исследовании использованы модификация опросника «Психологическая безопасность образовательной среды» И.Баевой, «Опросник для изучения представлений студентов о здоровом образе жизни», подготовленный С.Оксанич на основе методики М. Рокича «Ценностные ориентации», шкала нейротизма «Личностный опросник (EPI)» Г.Айзенка и методика «Определение уровня тревожности в образовательной среде» Б.Филлипса, методика «Самооценки» Дембо-Рубинштейна, методы математической статистики (частотный анализ, корреляционный анализ Пирсона и t-критерий Стьюдента).

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

доказано, что непосредственное влияние представлений студентов о здоровом образе жизни на уровень удовлетворенности образовательной средой, является психолого-педагогическим фактором, обеспечивающим психологическое здоровье, так как снижает эмоционально-когнитивный компонент тревожности, связанной с ситуацией в отношениях «субъект-субъект» на основе выработки адекватного отношения к себе;

доказано, что по адекватности самооценки студентов возможно развитие рефлексивной стороны психосоциального здоровья на основе принципа централизации критериев «здоровье», «характер», «психическая активность»;

доказано эффективность использования психокоррекционных методов «командная игра», «десенсибилизация», «фединг», основанных на интегративном подходе, направленной на развитие саногенного мышления за счет усиления конативного аспекта эмоциональной устойчивости и представлений о здоровом образе жизни в обеспечении психологического здоровья студентов;

усовершенствован «модель совершенствования психологической службы в высших образовательных учреждениях», с учетом важности формирования когнитивных, эмоциональных, поведенческих аспектов в психологической деятельности, на основе присоединения к психопрофилактически-коррекционным направлениям компонента «развитие саногенной рефлексии» в соответствии с принципом детерминизма.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

в результате апробации в практику внедрены психодиагностические методики и анкеты, направленные на изучение образовательного пространства и особенностей личности, влияющих на психологическое здоровье студентов высших образовательных учреждений;

методически совершенствуется психопрофилактическая работа за счет выявления психолого-педагогических факторов, важных для обеспечения психологического здоровья учащихся, развития умения преодолевать состояния, негативно влияющие на психологическое здоровье, с помощью психокоррекционной подготовки;

описан механизм и модель совершенствования психологической службы высшего образовательного учреждения, направленной на обеспечение психологического здоровья студентов в образовательном пространстве, обеспечения непрерывности и системности его деятельности по принципу вертикального управления.

**Достоверность результатов исследования** обеспечивается научно-методической обоснованностью применяемых подходов и методов, репрезентативностью группы выборки, анализом эмпирических результатов с помощью математико-статистических методов, практическим внедрением выводов, предложений и рекомендаций, применением для обработки и определения степени статистической значимости эмпирического материала, полученного в ходе исследования математико-статистических методов частотного анализа, корреляционного критерия Пирсона и t-критерия Стьюдента, осуществлением обработки статистических данных в ПЭВМ с помощью программ «Microsoft Office Excel», а также «SPSS Statistics ver. 26.0».

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования объясняется тем, что обогащены новой информацией теоретические и методологические аспекты, направленные на обеспечение психологического здоровья студентов, установлены эмпирически-экспериментальные критерии оценки, научные выводы могут быть использованы в исследованиях в области педагогической психологии, социальной психологии, педагогики, валеологии, управления образованием.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что психолого-педагогические рекомендации, разработанные по результатам эмпирического исследования, могут быть использованы при совершенствовании деятельности психологической службы в системе высшего образования, применены при обогащении содержания таких областей науки, как «Возрастная и педагогическая психология», «Социально-психологический тренинг», «Психологическая служба», «Психология здоровья», «Психодиагностика», «Психогигиена», теоретические и практические разработки могут быть использованы при проведении лекций и практических занятий, а также при проведении психокоррекционных мероприятий в психологической практике.

**Внедрение результатов исследования.** На основе научных результатов исследования психолого-педагогических факторов обеспечения психологического здоровья студентов высших образовательных учреждений:

предложения и рекомендации о непосредственном влиянии представлений студентов о здоровом образе жизни на уровень удовлетворенности образовательной средой, является психолого-педагогическим фактором, обеспечивающим психологическое здоровье, так как снижает эмоционально-когнитивный компонент тревожности, связанной с ситуацией в отношениях «субъект-субъект» на основе выработки адекватного отношения к себе, включены в содержание модуля «Психодиагностика» согласно приказу учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка учебно-научного центра психологии от 19 апреля 2021 года № ПМ 14а). В результате достигнуто повышение психодиагностических и психокоррекционных компетенций психологов;

рекомендации по адекватности самооценки студентов обосновано, что рефлексивная сторона психосоциального здоровья может развиваться на основе трансформации критериев «здоровье», «характер», «психическая активность» по принципу централизации, включены в содержание модуля «Социальная психология» в подготовке будущих практикующих психологов, согласно приказу учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка учебно-научного центра психологии от 19 апреля 2021 года № ПМ 14а). В результате достигнуто развитие знаний психологов относительно проведения психокоррекционной работы;

рекомендации о эффективности использования психокоррекционных методов «командная игра», «десенсибилизация», «феддинг», основанных на интегративном подходе, направленной на развитие саногенного мышления за счет усиления когнитивного аспекта эмоциональной устойчивости и представлений о здоровом образе жизни в обеспечении психологического здоровья студентов, включены в содержание модуля «Социальные психологические тренинги» согласно приказу учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка учебно-научного центра психологии от 19 апреля 2021 года № ПМ

14а). В результате были усовершенствованы методические работы, направленные на обеспечение психологического здоровья;

предложения о совершенствовании «модель совершенствования психологической службы в высших образовательных учреждениях», с учетом важности формирования когнитивных, эмоциональных, поведенческих аспектов в психологической деятельности, на основе присоединения к психопрофилактически-коррекционным направлениям компонента «развитие саногенной рефлексии» в соответствии с принципом детерминизма, включены в содержание модуля «Психологическая служба» согласно приказу учебно-научного центра психологии при Ташкентском государственном педагогическом университете (справка учебно-научного центра психологии от 19 апреля 2021 года № ПМ 14а). В результате было достигнуто обогащение знаний психологов по совершенствованию деятельности психологической службы высшего образовательного учреждения, организации научно-методического обеспечения.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждались на 4-х международных и 6-ти республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По основным результатам исследования опубликовано 16 научных работ, из них 6 статей опубликованы в журналах, в том числе 2 в зарубежных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов и рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации составляет 134 страниц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Во введении** указывается актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и техники Республики, степень изученности проблемы, соответствие диссертационного исследования планам научно-исследовательской работы образовательного учреждения, цель и задачи исследования, его объект и предмет, описана информация о структуре и размере апробации и ее публикации, а также о структуре и размере диссертации.

В первой главе диссертации под названием «**Состояние изученности проблемы психологического здоровья**» теоретически обосновано психологическое здоровье как предмет междисциплинарных исследований и роль психолого-педагогических факторов в обеспечении психологического здоровья студентов.

Анализ научной литературы и исследований показывает, что представители различных научных направлений проводили научные исследования по проблеме психологического здоровья. Теоретико-методологические основы концепции психологического здоровья нашли свое



отражение в исследованиях таких ученых, как Б.Братусь, И.Дубровина, Ю.Забродин, В.Пахалян, Ю.Родин, Е.Сергиенко, В.Слободчиков, О.Хухлаева, А.Шувалова, в которых освещены теоретико-методологические основы проблемы психологического здоровья. С.Борисова, И.Дубровина, В.Кудряшова, С.Оксанич, А.Прихожан, Н.Толстых проводили экспериментальные исследования психологического здоровья школьников и студентов, в результате в образовательной среде все шире вводится в научный оборот понятие «психологическое здоровье».

Анализ подходов к психологическому здоровью свидетельствует о том, что многие зарубежные и отечественные исследователи выдвинули точки зрения, которые тесно переплетаются и дополняют друг друга в интерпретации сути этого понятия. На данный момент под понятием психологического здоровья можем видеть не только набор устойчивых характеристик человека со здоровой психикой и соответствующим поведением, но самое главное, тот факт, что человек видит свою значимость как личность, имеет позитивное отношение к себе, своему «я», как явление, определяющее способность к самореализации.

Важным аспектом субъективной оценки здоровья является внутренняя картина здоровья, и в данном случае он определяется как особое отношение к ценности здоровья, отраженное в сознании, и положительное стремление к активному совершенствованию когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы, человек способен оценить свои биологические, социально-психологические и духовные возможности, под ним следует понимать психофизическую среду.

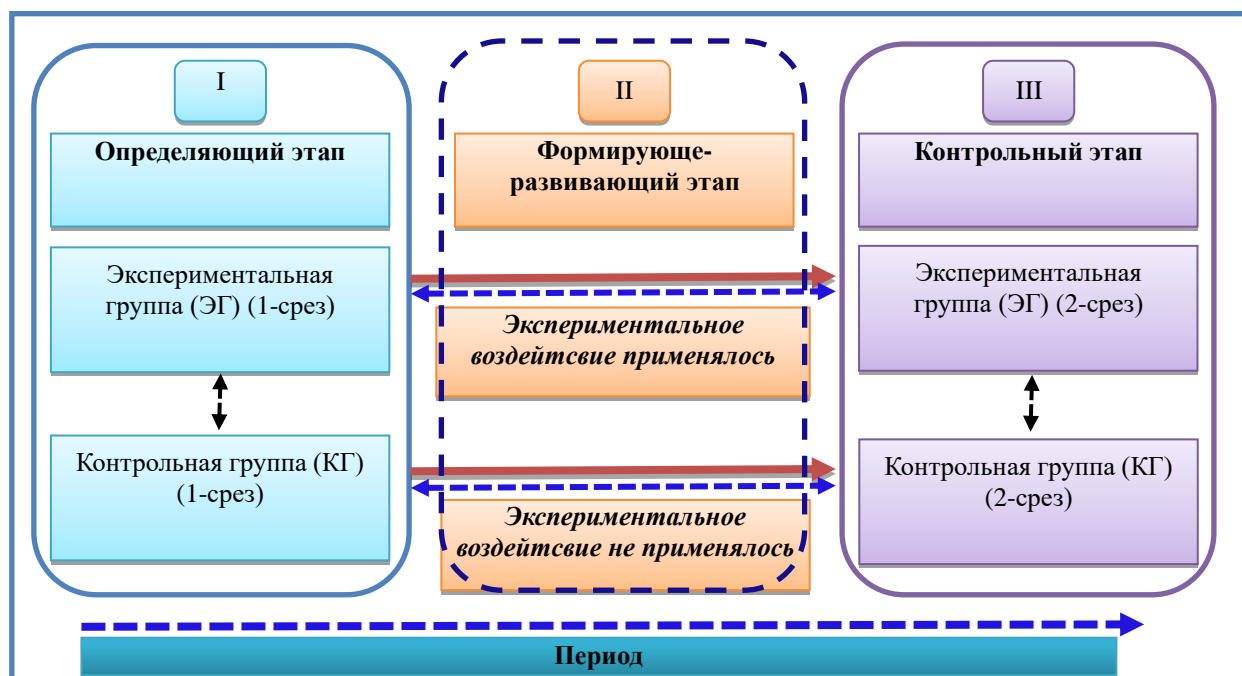
Анализ в рамках диссертационного исследования показывает, что психологическое здоровье студентов в большей степени зависит от таких аспектов, как психолого-педагогическая среда в образовательном учреждении, средств коммуникации и воспитания, взаимодействия студентов с самими собой, преподавателями и одноклассниками, чем от обеспечения высшего образовательного учреждения современными технологиями, аудиториями, материально-техническим оснащением.

Во второй главе диссертации под названием **«Эмпирические основы изучения факторов обеспечения психологического здоровья студентов высших образовательных учреждений»** описывается психодиагностический комплекс изучения психологического здоровья студентов высших образовательных учреждений, процедура эмпирического исследования психологического здоровья студентов, а также анализ результатов эмпирического исследования состояния до реализации психокоррекционной программы.

В рамках эмпирического исследования при помощи психодиагностических методик изучен уровень удовлетворенности студентов образовательной средой высшего образовательного учреждения («Опросник для изучения уровня удовлетворенности студентов образовательной средой вуза»); представления о здоровом образе жизни («Опросник для изучения представлений студентов о здоровом образе жизни»); уровень эмоциональной устойчивости-

неустойчивости (нейротизм) (шкала «Нейротизм», «Личностный опросник (ЕРІ)» Г. Айзенка); тревожность в образовательной среде (методика Б. Филлипса «Определение уровня тревожности в образовательной среде»); отношение к себе (метод Дембо-Рубинштейна «Самооценка»).

Экспериментально-исследовательская работа в рамках научных исследований проводилась в три этапа (рисунок 1).



**Рисунок 1. Структура экспериментального исследования, направленного на обеспечение психологического здоровья студентов.**

Эмпирическое исследование проводилось с экспериментальной группой (ЭГ; n-217) по этапам – констатирующее (первый срез – до экспериментального воздействия) – формирующе-развивающая (экспериментальное воздействие) – контрольная (второй срез – после экспериментального воздействия); с контрольной группой (КГ; n-203) – на констатирующем и контрольном этапах (данная группа не подвергалась экспериментальному воздействию).

Вопрос о влиянии образовательной среды на психологическое здоровье обучающихся изучался на основе «Опросника для изучения уровня удовлетворенности обучающихся образовательной средой». Анализ анкетного опроса проводился на основе средних значений и показателей критериев удовлетворенности образовательной средой, в котором результаты анкетирования определялись по критериям оценки на основе стандартизации, представленной в диссертации (от 0 до 0,83 балла – низкая удовлетворенность; от 0,84 до 1,60 балла – средняя удовлетворенность; от 1,61 балла до 2,38 балла – выше среднего уровень удовлетворенности; от 2,39 балла до 3,0 балла – высокий уровень удовлетворенности). Анализ анкетного опроса показал, что образовательной средой удовлетворены на «высоком» уровне 17,6 %, на «выше среднем» – 21 %, на «среднем» – 60,2 %, на «низком» уровне – 1,2 % студентов. Большинство участников опроса выразили удовлетворение

образовательной средой в образовательном учреждении, в котором они обучаются, на среднем уровне («средней степени или частично») (таблица 1).

**Таблица 1.**

**Показатели общего уровня удовлетворенности образовательной средой высшего образовательного учреждения (n-420)**

Критерии оценки удовлетворенности	Группа выборки	
	Кол.	%
Высокий уровень	74	17,6
Выше среднего уровень	88	21,0
Средний уровень	253	60,2
Низкий уровень	5	1,2
<b>Общий</b>	<b>420</b>	<b>100</b>

На основе анализа результатов анкеты по средним значениям показателей (вопросов), входящих в ее состав, было проведено их ранжирование (ранжирование средних баллов в порядке сверху вниз) (таблица 2).

**Таблица 2.**

**Показатели уровня удовлетворенности образовательной средой высшего образовательного учреждения (по средним значениям баллов, n-420)**

Описания	Единицы измерения		
	средние значения	уровень удовлетворенности	место
1) взаимодействие с профессорами-преподавателями	1,47	средний	I
2) взаимодействие с сокурсниками	1,39	средний	II
3) внимание к просьбам и предложениям	1,33	средний	III
4) умение сохранять достоинство	1,25	средний	IV
5) эмоциональный комфорт	1,24	средний	V
6) уважение к себе	1,23	средний	VI
7) возможность получить помощь	1,22	средний	VII
8) возможность высказать свою точку зрения	1,18	средний	VIII
9) возможность проявить инициативу, активность	1,15	средний	IX
10) рассмотрение личных проблем и трудностей	1,00	средний	X
11) помощь выбирать собственное решение	1,00	средний	X

Анализ полученных результатов по средним значениям показал, что уровень удовлетворенности обучающихся образовательной средой находится на «среднем уровне» критерия оценки («умеренно удовлетворен», «частично удовлетворен») (в пределах 0,84 балла до 1,60 балла). При сортировке средних баллов вопросов анкеты сверху вниз средние значения располагаются по степени важности: «взаимодействие с профессорами-преподавателями» (I); «взаимодействие с сокурсниками» (II); «внимание к просьбам и предложениям» (III); «умение сохранять достоинство» (IV), «эмоциональный комфорт» (V), «уважение к себе» (VI); «возможность получить помощь» (VII), «возможность высказать свою точку зрения» (VIII), «возможность проявить инициативу, активность» (IX), «рассмотрение личных проблем и трудностей» (X) и «помощь выбирать собственное решение» (X). Результаты исследования уровня удовлетворенности образовательной средой высших образовательных учреждений показали, что

большинство студентов недостаточно удовлетворены образовательной средой. Это, в свою очередь, под влиянием изучаемых показателей может повысить вероятность снижения учебной мотивации, самооценки, самовыражения студентов, возникновения тревожности в процессе обучения, фрустрации потребности в успехе, стрессовых ситуаций.

Эффективность обеспечения психологического здоровья студентов вуза во многом зависит от их восприятия здорового образа жизни. Изучение таких представлений создаст возможность целенаправленно воздействовать на личность студентов, а их взгляды изучались с помощью «Опросника для изучения представлений студентов о здоровом образе жизни».

При обработке результатов в первую очередь анализировался каждый показатель анкеты по установленным критериям оценки (важный – 21-30 баллов; умеренно важный – 11-20 баллов; неважный – 0-10 баллов). Затем по результатам частотного анализа показатели анкеты ранжировались от 1 до 10 от наибольшего процента к наименьшему (таблица 3).

**Таблица 3.**

**Результаты исследования представлений студентов о здоровом образе жизни (n-420)**

Индикаторы представлений здорового образа жизни	Место	Групповая классификация представлений					
		Важно		Умеренно важно		Не важно	
		Кол.	%	Кол.	%	Кол.	%
1) отсутствие употребления наркотиков	I	<b>364</b>	<b>86,6</b>	39	9,2	17	4,1
2) заниматься спортом	II	<b>343</b>	<b>81,6</b>	41	9,7	37	8,8
3) не употреблять алкоголь, не курить	III	<b>195</b>	<b>46,5</b>	155	36,9	70	16,6
4) отсутствие беспорядочной половой жизни	IV	<b>180</b>	<b>42,9</b>	172	41,0	68	16,1
5) здоровая духовная жизнь	V	<b>168</b>	<b>40,1</b>	166	39,6	85	20,3
6) здоровое и правильное питание	VI	<b>163</b>	<b>38,7</b>	141	33,6	116	27,6
7) жить осмысленной жизнью	VII	130	30,9	<b>155</b>	<b>36,9</b>	136	32,3
8) позитивное отношение к себе	VIII	108	25,8	<b>180</b>	<b>42,9</b>	131	31,3
9) саморазвитие, совершенствование	IX	93	22,1	<b>195</b>	<b>46,5</b>	131	31,3
10) положительные отношения в семье	X	68	16,1	<b>215</b>	<b>51,2</b>	137	32,7

В результате частотного анализа, по мнению респондентов, по значимости критериев входили в здоровый образ жизни, отсутствие употребления наркотиков (I); заниматься спортом (II); не употреблять алкоголь, не курить (III); отсутствие беспорядочной половой жизни (IV); здоровая духовная жизнь (V); здоровое и правильное питание (VI); жить осмысленной жизнью (VII); позитивное отношение к себе (VIII); саморазвитие, совершенствование (IX); положительные отношения в семье (X). Здесь представления, расположенные на I-VI местах, можно охарактеризовать как важные, а на VII-X местах - как представления средней важности. Результаты показывают, что студенты в целом понимают природу факторов, непосредственно влияющих на психологическое здоровье. В то же время можно видеть, что в ответах студентов их выбор с физиологическим содержанием здоровья (I-IV, VI) привалирует над выбором с психологическим содержанием (V, VII-X).

В исследовании, проведенном С.Оксанич, изучавшей представления

студентов колледжей о здоровом образе жизни, также показано сферы здоровья, такие как заниматься спортом, не употреблять наркотики, жить осмысленной жизнью, здоровыми отношениями в семье, здоровое и правильное питание, позитивное отношение к себе, саморазвитие, здоровая духовная жизнь. В исследовании, проведенном М.Карамян в нашей республике, установлено, что большинство респондентов считают здоровье самой важной жизненной ценностью, и делается вывод, что такие мнения, с одной стороны, дают возможность говорить о осознании важности здоровья, но, с другой стороны, свидетельствует о несколько неравномерном восприятии здоровья участниками исследования. Таким образом можно сказать, что как мы уже отмечали, представления о здоровье у школьников и студентов подросткового и юношеского возраста еще раз подтверждают приоритет выбора, имеющего физиологическое содержание. Такой выбор может быть оправдан их возрастными особенностями и непониманием в рамках рефлексии, а также тем, что в процессе пропаганды общественного здоровья акцент делается преимущественно на физиологический критерий.

Согласно психологическим методикам, использованным в исследовании, показатели ЭГ и КГ до экспериментального воздействия (первый срез) были проанализированы на основе математико-статистических методов (частота, критерий корреляционного анализа Пирсона, t-критерий Стьюдента, который направлен на оценку различий в величине из средних значений):

1) Уровень эмоциональной устойчивости (стабильность) - эмоциональная неустойчивость (нейротизм, нестабильность) студентов изучен на основании шкалы «Нейротизм» «Личностный опросник (ЕРІ)» Г.Айзенка. По результатам частотного анализа по методике у 20,5 % студентов группы вкборки (n-420) выявлен высокий, 62,4 % средний и 17,1 % низкий уровень эмоциональной неустойчивости. При этом выявлено отсутствие достоверных различий между показателями экспериментальной и контрольной групп (низкий уровень – ЭГ-17,1%, КГ-17,2%; средний уровень – ЭГ-63,6%, КГ-61,1%; высокий уровень – ЭГ-19,4%, КГ-21,7%).

2) Уровень тревожности в образовательной среде изучался на основе методики «Определение уровня тревожности в образовательной среде» и выявлены проявления тревожности в образовательной среде у студентов (n-420):

«высокие» показатели – по шкалам «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (45,7%), «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» (43,6), «Страх самовыражения» и «Страх ситуации проверки знаний» (32,6% по каждой шкале соответственно);

показатели «выше среднего» – по шкалам «Фрустрация потребности в достижении успеха» (42,4%), «Общая тревожность» (42,1%), «Переживание социального стресса» (35%), «Проблемы и страхи в отношениях с преподавателями» (33,6%).

В этом случае также не выявлено достоверные различия между показателями экспериментальной и контрольной. Это, в свою очередь, свидетельствует о том, что в среднем у половина студентов, принявших участие в исследовании, могут наблюдаться нездоровье внутренней психики. Исходя из этого, можно сформировать

обобщенный образ проявления тревожности у студентов на основе показателей, указанных ими по данной методике (по критериям «выше среднего» и «высокий»).

3) Основываясь на том, что адекватность уровня самооценки студентов является одним из показателей, влияющих на их психологическое здоровье, была использована методика «Самооценка» Дембо-Рубинштейна. Методика позволяет изучить такие характеристики, как самооценка, самопринятие, настроение, зрелость, критичность, требовательность к себе, удовлетворенность жизнью.

По результатам методики самооценка студентов (n-420) проявилось:

показатели «низкого уровня» – по шкалам «Уверенность в себе» (67,1%), «Внешность» (69,3%), «Умение многое делать своими руками, умелые руки» (69,0%) и «Здоровье» (52,4%);

показатели «высокого уровня» выявлены по таким шкалам, как «Характер» (32,1%), «Ум, способности» (31,2%), и установлено отсутствие достоверных различий между показателями ЭГ и КГ.

Для подтверждения обоснованности и достоверности результатов частотного анализа показатели ЭГ и КГ до экспериментального воздействия рассмотрены на основании критерия корреляционного анализа Пирсона и t-критерия Стьюдента. Результаты корреляционного анализа показали существования значимой корреляция между показателями ЭГ и КГ до экспериментального воздействия на уровне статистической достоверности ( $r_{эмп} > r_{кг}$  (0,18) при  $r < 0,01$ ), и t-критерий Стьюдента позволил сделать вывод об отсутствии достоверных различий между этими показателями ( $t_{эмп} > t_{кг}$  (3,29) при  $r < 0,001$ ). Эти данные подтверждают, что до применения психокоррекционной программы показатели ЭГ и КГ были практически одинаковыми.

В третьей главе диссертации под названием **«Анализ экспериментального исследования факторов обеспечения психологического здоровья студентов высших образовательных исследований»** приводится описание психокоррекционной программы обеспечения психологического здоровья студентов высших образовательных учреждений, анализ эффективности психокоррекционной программы обеспечения психологического здоровья студентов, а также совершенствование психологической службы, направленной на обеспечение психологического здоровья студентов.

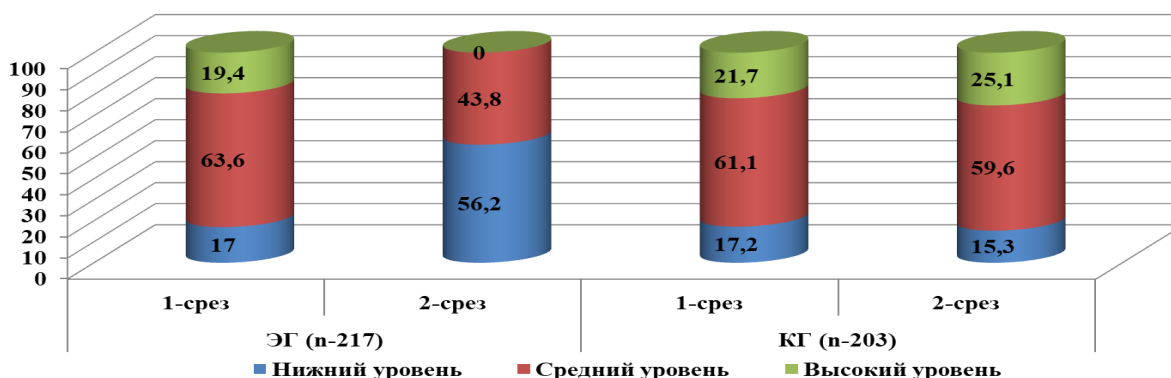
На основе обобщения результатов эмпирического исследования были определены факторы, оказывающие положительное влияние на психологическое здоровье студентов:

1) Уровень удовлетворенности образовательной средой; 2) Сбалансированные представления о здоровом образе жизни; 3) Эмоциональная стабильность; 4) Адекватное состояние тревожности в образовательной среде; 5) Адекватное отношение к себе. Психокоррекционная программа была составлена с акцентом на коррекцию этих факторов, а при подготовке тренинговых занятий опирались на результаты исследования Ф.Акрамовой, И.Баевой, Ш.Баратова, Т.Бобченко, В.Гарбузова, М.Демиденко, А.Евтихова, Н.Исмаиловой, И.Кишея, В.Кудряшовой, Р.Кутбиддиновой, А.Лидерса, Ю.Лунева, Ю.Макарова, В.Мерлина, С.Оксанича, В.Пахальяна, А.Прихожана, Н.Пряжникова, М.Реньша, А. Чернышева.

Психологический тренинг, использованный в исследовании, состоял из 21 занятия, каждое занятие длился 60 минут, и заканчивался обратной связью и определением степени, в которой ожидания участников оправдались. Было определено, что учебные занятия будут проводиться 2 раза в неделю. На учебных занятиях определялась цель коррекции факторов, влияющих на психологическое здоровье студентов (удовлетворенность образовательной средой, представления о здоровом образе жизни, эмоциональная устойчивость, тревожность в образовательной среде и отношение к себе).

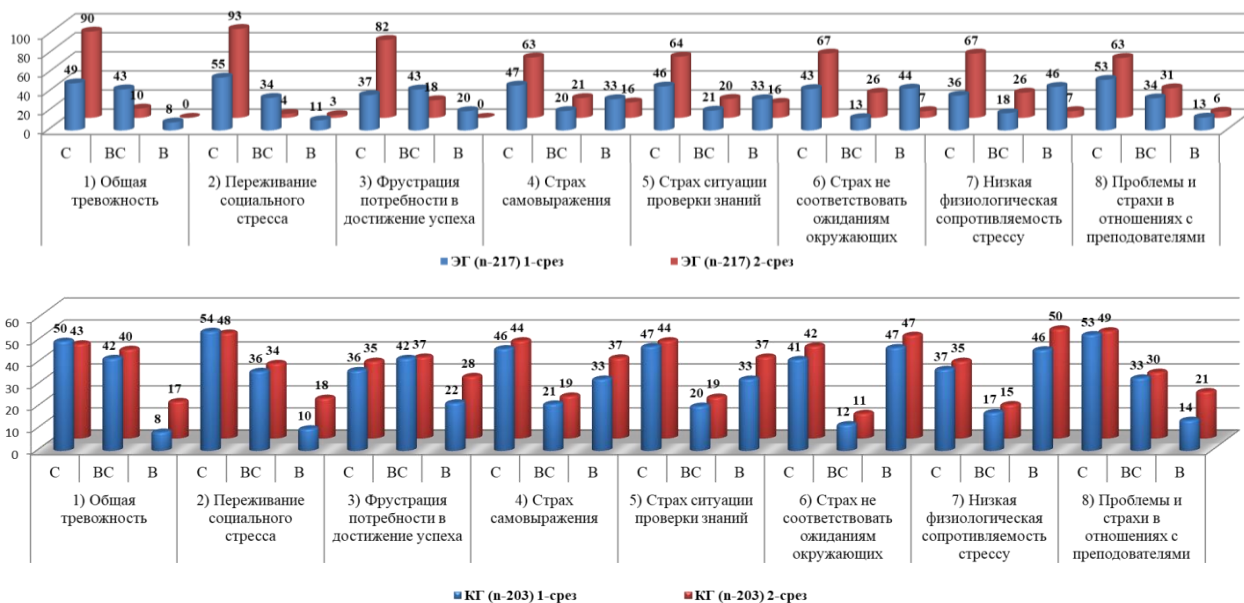
В целях изучения состояния факторов влияющих на психологическое здоровье студентов после применения психокоррекционной программы (экспериментального воздействия), для определения эффективности программы, результаты методик проанализированы на основе частотного анализа, критерия корреляция Пирсона и t-критерия Стьюдента в разрезе показателей «первого» и «второго» среза.

По результатам шкалы «Нейротизм» «Личностный опросник (ЕРІ)» отмечено, что существуют различия по частоте встречаемого признака между показателями «первого» и «второго» среза. В частности, отмечается увеличение низких показателей нейротизма в ЭГ (+39,2%), а также установлено снижение средних (-19,8%) и высоких (-19,4%) показателей, незначительные изменения показателей КГ (снижение низкого показателя на: -1,9% и среднего показателя на: -1,5%, увеличение высокого показателя на: +3,4%) (рисунок 2).



**Рисунок 2. Характеристика динамики показателей проявления нейротизма у студентов в срезе этапов экспериментального исследования.**

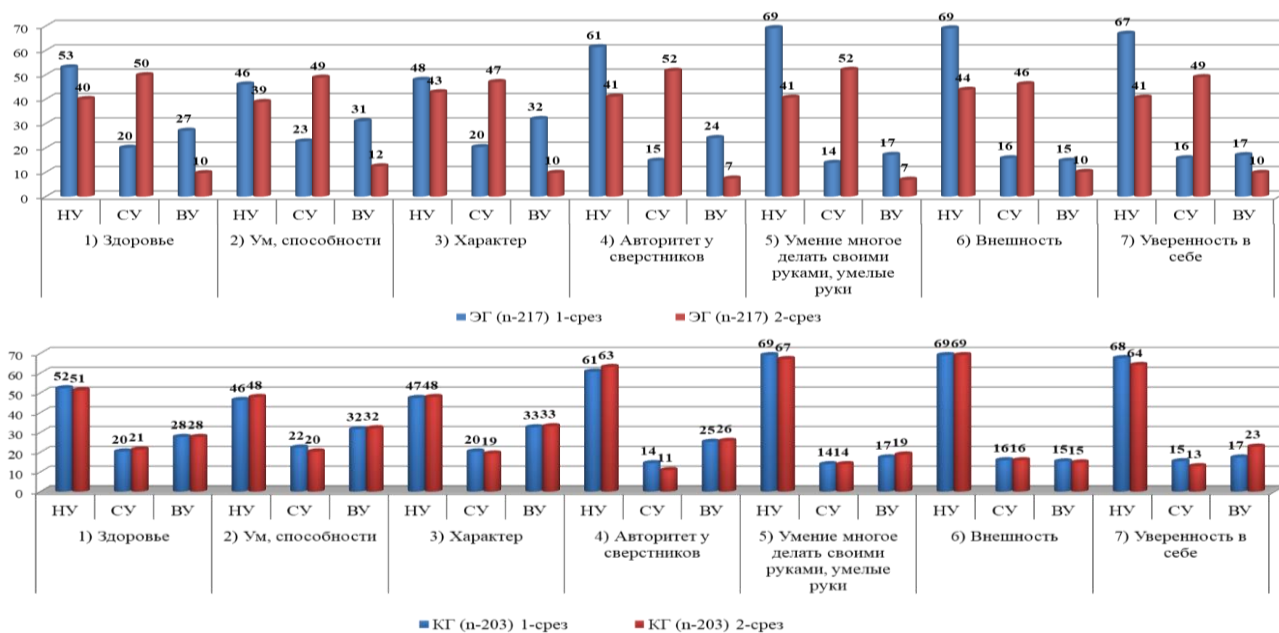
Анализ данных, полученных на основе методики «Определение уровня тревожности в образовательной среде» по частоте встречаемости признака, показал, что определенные изменения (сдвиги) произошли в показателях «первого среза» после экспериментального воздействия. По всем шкалам, отражающим факторы, влияющие на проявление тревожности в образовательной среде, снизились «высокие» показатели и за счет этого увеличились «средние» показатели. Это свидетельствует о том, что в результате оказанного экспериментального воздействия, у студентов достигнуто улучшение адаптации к окружающей среде, способности преодолевать проблемные ситуации, способности контролировать чувство тревоги (рисунок 3).



**Рисунок 3. Характеристика динамики показателей уровня тревожности в образовательной среде у студентов в срезе этапов экспериментального исследования.**

Это свидетельствует об улучшении общего эмоционального состояния студентов, вступающих в образовательную среду, снижении неблагоприятного психологического фона, препятствующего достижению ими высоких результатов, негативных эмоций в ситуациях, связанных с демонстрацией своих возможностей, факторов, снижающих их адаптивность к стрессовым ситуациям. Это свидетельствует о положительном влиянии психокоррекционной программы на личность студентов экспериментальной группы.

Динамика изменения показателей самооценки студентов в первом и втором срезе осуществлялась путем анализа данных, полученных на основе методики Дембо-Рубинштейна «Самооценка» по частоте встречаемости признака (рисунок 4).



**Рисунок 4. Характеристика динамики показателей самооценки у студентов в срезе этапов экспериментального исследования.**



После экспериментального воздействия стало возможным наблюдать снижение «низких» и «высоких» показателей, а также увеличение «средних» показателей по всем шкалам ЭГ в «первом срезе» данной методики. Это свидетельствует о том, что в результате указанного экспериментального воздействия у учащихся достигнуто улучшение адаптации к окружающей среде, формирование навыков адекватного принятия себя, критики и замечаний, осмысление своих ошибок, правильной оценки результатов своей деятельности, преодоления проблемных ситуаций, контроля собственного поведения и адекватного реагирования на события.

В целях обоснования достоверности результатов показатели ЭГ и КГ по «первому» и «второму» срезу рассмотрены на основе критерия Пирсона и t-критерия Стьюдента. Анализ по результатам критерия Пирсона показало (таблица 4):

а) в показателях первого (ЭГ<sub>1</sub>) и второго (ЭГ<sub>2</sub>) среза ЭГ выявлены отрицательные корреляции по методике «Определение уровня тревожности в образовательной среде» в шкалах: «Страх самовыражения» ( $r=-0,235$ ), «Страх ситуации проверки знаний» ( $r=-0,203$ ), «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ( $r=-0,261$ ), «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» ( $r=-0,288$ ), по методике «Самооценка» Дембо-Рубинштейна по шкалам, как «Здоровье» ( $r=-0,167$ ), «Характер» ( $r=-0,139$ ), а по остальным отсутствию корреляции;

б) в показателях первого (КГ<sub>1</sub>) и второго (КГ<sub>2</sub>) среза КГ выявлено достоверно значимую положительную корреляцию;

в) в показателях второго среза ЭГ и КГ значимая корреляция выявлено только по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с преподавателями» ( $r<0,05$ ,  $r=0,150$ ) методики «Определение уровня тревожности в образовательной среде».

**Таблица 4.**

**Характеристика корреляционного анализа взаимосвязи показателей первого и второго среза экспериментальной и контрольной группы**

Методология и шкалы	а	б	с
	ЭГ <sub>1</sub> и ЭГ <sub>2</sub>	КГ <sub>1</sub> и КГ <sub>2</sub>	ЭГ <sub>2</sub> и КГ <sub>2</sub>
<b>Методика «Личностный опросник (ЕРІ)»</b>			
1) Нейротизм	0,071	0,931**	0,071
<b>Методика «Определение уровня тревожности в образовательной среде»</b>			
1) Общая тревожность	0,043	0,979**	0,016
2) Переживание социального стресса	0,093	0,572**	0,058
3) Фрустрация потребности в достижении успеха	0,051	0,797**	-0,045
4) Страх самовыражения	-0,235**	0,805**	-0,035
5) Страх ситуации проверки знаний	-0,203**	0,678**	0,007
6) Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	-0,261**	0,451**	0,021
7) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	-0,288**	0,549**	0,043
8) Проблемы и страхи в отношениях с преподавателями	0,014	0,869**	0,150*
<b>Методика «Самооценка»</b>			
1) Здоровье	-0,167*	0,463**	0,008
2) Ум, способности	-0,108	0,983**	-0,081
3) Характер	-0,139*	0,976**	-0,110
4) Авторитет у сверстников	-0,097	0,973**	-0,075
5) Умение многое делать своими руками, умелые руки	-0,020	0,940**	-0,057
6) Внешность	0,054	0,973**	-0,131
7) Уверенность в себе	-0,016	0,984**	-0,130
<b>*<math>r&lt;0,05</math> – <math>r_{kr} = 0,14</math>, **<math>r&lt;0,01</math> – <math>r_{kr} = 0,18</math></b>			

Для определения достоверности наблюдаемых изменений были проанализированы средние значения показателей «первого» и «второго» срезов ЭГ и КГ на основе t-критерия Стьюдента (таблица 5 и 6):

**Таблица 5.**

**Характеристика анализа динамики (различий) показателей первого и второго среза экспериментальной и контрольной группы**

Шкала	Группа выбора	Этапы экспериментального исследования				
		Первый срез		Второй срез		t-критерий Стьюдента
		М	с	М	с	
<b>Методика «Личностный опросник (ЕРІ)»</b>						
1) Нейротизм	ЭГ	12.90	3.10	10.40	1,55	10 938***
	КГ	12,97	2,38	13.05	2,46	- 1326
<b>Методика «Определение уровня тревожности в образовательной среде»</b>						
1) Общая тревожность	ЭГ	11,15	4.10	7,60	3,05	10 427***
	КГ	11.22	3,66	11.26	3,61	-0,755
2) Переживание социального стресса	ЭГ	5,67	1,84	3,48	1,48	14 268***
	КГ	5,79	1,80	5,84	1,88	-0,370
3) Фрустрация потребности в достижении успеха	ЭГ	7,47	2,22	4,53	1,98	14 936***
	КГ	7,51	2.18	7,60	2,28	-0,838
4) Страх самовыражения	ЭГ	3,67	1,63	2,80	1,41	5 328***
	КГ	3,61	1,57	3,68	1,58	-1000
5) Страх ситуации проверки знаний	ЭГ	3,69	1,60	2,77	1,40	5 774***
	КГ	3,77	1,45	3,87	1,57	-1152
6) Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	ЭГ	2,94	1,46	1,78	1,34	7 646 ***
	КГ	2,89	1,43	2,94	1,40	- 0,475
7) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	ЭГ	3.12	1321	1,96	1,23	8 356***
	КГ	3.14	1,33	3.11	1,26	-0,400
8) Проблемы и страхи в отношениях с преподавателями	ЭГ	4,67	1,22	3,65	1,51	7 767***
	КГ	4,74	1,18	4,73	1,21	0,229
<b>Методика «Самооценка»</b>						
1) Здоровье	ЭГ	4,90	1,80	6,62	1,54	-9 911***
	КГ	4,99	1,92	5.23	3,49	-1106
2) Ум, способности	ЭГ	5.11	1,85	6,74	1,52	-9 519***
	КГ	5.18	1,94	5.19	1,90	-0,391
3) Характер	ЭГ	4,82	1,85	6,73	1,60	-10 765***
	КГ	4,89	1,96	4,87	1,89	0,821
4) Авторитет у сверстников	ЭГ	4,50	1,77	6,48	1,50	-12 066***
	КГ	4,34	1,74	4,33	1,70	0,521
5) Умение многое делать своими руками, умелые руки	ЭГ	4,33	1,83	6.16	1,46	-11 380***
	КГ	4.16	1,80	4.19	1,74	-0,797
6) Внешность	ЭГ	4,63	1,86	5,95	1,48	-8 353***
	КГ	4.41	1,84	4,36	1,85	1629
7) Уверенность в себе	ЭГ	4,75	1,76	6.19	1,42	-9 308***
	КГ	4,57	1,73	4,58	1,72	-0,229
<b>*r&lt;0,05 – tкр=1,96, **r&lt;0,01 – tкр=2,58, ***r&lt;0,001 – tкр=3,29</b>						

Таблица 6.

**Характеристика анализа динамики (различий) экспериментальной и контрольной группы определенных после экспериментального воздействия (второй срез)**

Методология и шкалы	Группа выбора				
	ЭГ		КГ		t-критерий Стьюдента
	(М)	(с)	(М)	(с)	
<b>Методика «Личностный опросник (ЕРІ)»</b>					
1) Нейротизм	10.41	1,55	13.05	2,46	-13 144***
<b>Методика «Определение уровня тревожности в образовательной среде»</b>					
1) Общая тревожность	7,61	3.12	11.26	3,61	-10 990***
2) Переживание социального стресса	3,53	1,51	5,84	1,88	-14 046***
3) Фрустрация потребности в достижение успеха	4,54	1,97	7,60	2,28	-14 147***
4) Страх самовыражения	2,82	1,42	3,68	1,58	-5 687***
5) Страх ситуации проверки знаний	2,78	1,41	3,87	1,57	-7 333***
6) Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	1,77	1,33	2,94	1,40	-8 724***
7) Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	1,95	1,21	3.11	1,26	-9 695***
8) Проблемы и страхи в отношениях с преподавателями	3,70	1,52	4,73	1,21	-8 133***
<b>Методика «Самооценка»</b>					
1) Здоровье	6,61	1,55	5.23	3,49	5 160***
2) Ум, способности	6,73	1,54	5.19	1,90	8 645 ***
3) Характер	6,72	1,62	4,87	1,89	10 084***
4) Авторитет у сверстников	6,48	1,50	4,33	1,70	13 050***
5) Умение многое делать своими руками, умелые руки	6.14	1,47	4.19	1,74	11 870***
6) Внешность	5,95	1,50	4,36	1,85	8 967 ***
7) Уверенность в себе	6.21	1,44	4,58	1,72	9 796***
<b>*r&lt;0,05 – tкр=1,96, **r&lt;0,01 – tкр=2,58, ***r&lt;0,001 – tкр=3,29</b>					

Результаты анализа по t-критерия Стьюдента показали:

а) присутствие статистически значимых различий между показателями первого (ЭГ<sub>1</sub>) и второго (ЭГ<sub>2</sub>) срезов ЭГ (таблица 5);

б) отсутствие статистически значимых различий между показателями первого (КГ<sub>1</sub>) и второго (КГ<sub>2</sub>) срезов КГ (таблица 5).

в) наличие статистически значимых различий между ЭГ и КГ в показателях после экспериментального воздействия (второго среза), что является результатом экспериментального воздействия (таблица 6).

Достоверность этих изменений подтверждена на основании частотного анализа, корреляционного анализа Пирсона и t-критерия Стьюдента. Это, в свою очередь, позволяет сделать вывод об эффективности разработанной «психокоррекционной программы обеспечения психологического здоровья студентов в условиях высшего образовательного учреждения».

На основе анализа, проведенного в рамках научного исследования, разработан

механизм совершенствования психологической службы, направленный на обеспечение психологического здоровья студентов высших образовательных учреждений, его обоснование, а также модель совершенствования психологической службы в высших образовательных учреждениях (рисунок 5).



**Рисунок 5. Модель совершенствования психологической службы в высших образовательных учреждениях.**

При его подготовке использованы результаты научного исследования М.Давлетшина, Г.Шаумарова, В. Каримовой, Э. Газиева, Ш. Баротова, З. Нишоновой, И. Дубровиной, М. Карамян, Э. Рогова, Н. Толстых, Л. Фридмана, В. Пахальяна, В. Луговой, И. Трегубенко, а также использованы пункты, указанные в «Положении о деятельности психолога системы высшего образования», утвержденном приказом Министерства высшего и среднего специального образования № 600 от 23 августа 2017 г. При этом обоснованы механизм совершенствования психологической службы, направленный на создание здоровой психологической среды для студентов в высших образовательных учреждениях, создание эффективных условий для личностного развития, обеспечение психологического здоровья студентов, ожидаемые результаты.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты диссертационного исследования позволили сделать следующие общие выводы:

1. Анализ применения понятий «психическое здоровье», «психологическое благополучие» и «психологическое здоровье» в научных исследованиях по проблемам здоровья показал, что во многих научных работах не установлено четкого различия между этими понятиями, а в некоторых из них одно понятие заменяется другим.

2. Обеспечение психологического здоровья студентов требует изучения их внутреннего мира, окружающей среде, взгляды на здоровый образ жизни, также отношение к обществу в собственном образе жизни, в этом месте эти взгляды проявляются во взаимодействии с эмоциональным, когнитивным и поведенческим компонентами.

3. Образовательный процесс студентов высшего образовательного учреждения представляет собой сложный период, в котором возникает проблема процесса адаптации между средне-специальным профессиональным и высшим образованием, психологическое здоровье студентов будет зависеть не столько от материально-технической оснащенности сколько от существующей в нем учебно-воспитательной среды, взаимоотношений между студентами, преподавателями и однокурсниками.

4. Целенаправленное развитие у обучающихся навыков осознанной регуляции собственного поведения, длительный процесс, осуществляемый на всех этапах высшего образования, требующий эффективного использования соразмерных психолого-педагогических методов и средств обеспечения его эффективности.

5. На основании результатов эмпирического исследования было установлено, что факторами, положительно влияющими на психологическое здоровье студентов, являются удовлетворенность учебной средой, сбалансированное восприятие здорового образа жизни, эмоциональная стабильность, адекватное состояние тревожности в учебной среде, адекватное отношение к себе.

6. Анализ, проведенный после применения мероприятий, определенных в программе психокоррекции, показал, что в экспериментальной группе произошли статистически значимые положительные изменения показателей влияющих на психологическое здоровье студентов, таких как эмоциональная стабильность, тревожность в учебной среде и отношение к себе.

7. Изучение опыта работы психологической службы системы высшего образования позволила выявить наличие ряда проблем, таких как: в настоящее время психологическая служба, находясь в составе отделов воспитательной работы, практически осуществляет деятельность в основном в воспитательном направлении, в связи с высокой нагрузкой, вызванной непропорциональностью количества студентов и психологов ими невозможно выполнение своих обязанностей в рамках установленных требований, из-за отсутствия единого методического центра, координирующего деятельность психологической службы, невозможность в полной мере обеспечить возможности накопления базы по обмену опытом, деятельности и методических разработок.

8. На основе анализа, проведенного в рамках научных исследований, были обоснованы механизм и модель совершенствования психологической службы в высшем образовательном учреждении на основе принципа вертикального управления, обеспечивающего непрерывность и системность ее деятельности, а также ожидаемые результаты.

Результаты исследования и сформированные на их основе общие выводы позволили предложить следующие практические рекомендации:

1. Внедрение механизма, основанного на принципе психологического просвещения, направленного на целенаправленное и последовательное развитие навыков сознательной регуляции поведения и деятельности студентов на всех ступенях высшего образования.

2. Установление реализации психологических тренингов, направленных на обеспечение эффективной адаптации студентов высших образовательных учреждений к образовательной среде, начиная с первых учебных курсов.

3. Совершенствование образовательной среды высших образовательных учреждений с учетом потребностей, целей и ценностей обучающихся.

4. Для внедрения принципа вертикального управления, обеспечивающий непрерывность и системность деятельности психологической службы в высших образовательных учреждениях, создать центр, осуществляющий их координацию и научно-методическое обеспечение.

5. С учетом теоретического и практического опыта организации психологической службы в зарубежных странах и нашей Республике обеспечить соответствие количества психологов в высших образовательных учреждениях пропорционально количеству студентов.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 AT TASHKENT STATE PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY**

---

**SAMARKAND STATE UNIVERSITY**

**AKHROROV VORIS YUNUSOVICH**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACTORS OF ENSURING THE  
PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS**

**19.00.06 - Developmental and educational psychology. Psychology of  
development.**

**ABSTRACT OF THE DISSERTATION  
DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) IN PSYCHOLOGICAL SCIENCES**

**Tashkent - 2022**

**The topic of the dissertation of Doctor of Philosophy (PhD) in pedagogical sciences is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under № B2018.3.PhD/Psi81**

The dissertation was completed at Samarkand State University.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website of the Academic Council ([psi-ik@uz](mailto:psi-ik@uz)) and on the Information and Educational Portal “ZiyoNET”. ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz))

**Scientific adviser:** **Samarov Rustamjon Sadriddinovich**  
doctor of Philosophy, professor

**Official opponents:** **Kamilova Nodira Gairatovna**  
doctor of psychological sciences, associate professor

**Rasulova Feruza Fayzullaevna**  
doctor of philosophy (PhD) in psychological sciences

**Lead organization:** **Jizzakh State Pedagogical University**

The defense of the thesis will take place on “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 at \_\_\_ hours at a meeting of the Scientific Council PhD.03/30.12.2021.P.26.02 at the Tashkent State University of Pedagogy at the address: 100185, Tashkent city, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Language: (+99871) 276-82-32; fax: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz) ).

The dissertation can be found at the Information and Resource Center of the Tashkent State Pedagogical University. (Registered under the number \_\_\_\_\_.) (Address: 100185, Tashkent, Chilanzar district, Bunyodkor street, 27. Tel.: (+99871) 276-82-32).

The abstract of the dissertation was sent on “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022  
(Register of mailing protocol No. \_\_\_\_\_ dated “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022).

**F.A. Akramova**  
Chairman of the Scientific Council for  
award of academic degrees  
doctor of psychology, associate professor

**N.B. Atabaeva**  
Scientific Secretary of the Scientific Council  
for the award of academic degrees,  
PhD in psychology sciences, associate professor

**Z.T. Nishanova**  
Chairman of the Scientific Seminar at the  
Scientific Council for the awarding of academic degrees,  
doctor of psychological sciences, professor



## INTRODUCTION (Annotation of PhD thesis)

**The aim of the research** is to identify of psychological and pedagogical factors affecting the psychological health of students, as well as the development of proposals and recommendations for improving the activities of the psychological service of a higher educational institution.

**The object of the research** was selected the process of ensuring the psychological health of students of a higher educational institution, the study involved students of Samarkand State University and Karshi State University aged 18 to 23 years, the total number of respondents was 420 people.

**Scientific novelty of the research** consists of the following:

it has been proved that the direct influence of students' ideas about a healthy lifestyle on the level of satisfaction with the educational environment is a psychological and pedagogical factor that ensures psychological health, as it reduces the emotional and cognitive component of anxiety associated with the situation in the «subject-subject» relationship based on the development of an adequate attitude to yourself;

it is proved that according to the adequacy of students' self-esteem, it is possible to develop the reflexive side of psychosocial health based on the principle of centralization of the criteria «health», «character», «mental activity»;

it has been proved that the use of psycho-corrective methods «team game», «desensitization», «fading», based on an integrative approach aimed at developing sanogenic thinking by strengthening the conative aspect of emotional stability and ideas about a healthy lifestyle in ensuring the psychological health of students is effective;

in accordance with the importance of the fact that the «model for improving the psychological service in higher educational institutions» forms cognitive, emotional, behavioral aspects in psychological activity, it is improved on the basis of adding the «sanogenic reflex development» component in accordance with the principle of determinism to psycho-prophylactic and corrective orientations.

**Introduction of research results.** Based on the scientific results of the study of psychological and pedagogical factors in ensuring the psychological health of students of higher educational institutions:

suggestions on the direct impact of students' ideas about a healthy lifestyle on the level of satisfaction with the educational environment, is a psychological and pedagogical factor that ensures psychological health, as it reduces the emotional and cognitive component of anxiety associated with the situation in the «subject-subject» relationship based on the development an adequate attitude towards oneself are included in the content of the «Psychodiagnostics» module in accordance with the order of the Educational and Scientific Center for Psychology at the Tashkent State Pedagogical University (certificate of the Educational and Scientific Center for Psychology dated April 19, 2021 No. PM 14a). As a result, an increase in the psychodiagnostic and psychocorrectional competencies of psychologists was achieved;

recommendations on the adequacy of students' self-assessment, it is substantiated that the reflexive side of psychosocial health can develop on the basis of the transformation of the criteria «health», «character», «mental activity» according to the principle of centralization, are included in the content of the «Social Psychology» module in the training of future practicing psychologists, according to the order of the educational and scientific center of psychology at the Tashkent State Pedagogical University (certificate of the educational and scientific center of psychology dated April 19, 2021 No. PM 14a). As a result, the development of knowledge of psychologists regarding the conduct of psycho-correctional work has been achieved;

recommendations on the effectiveness of the use of psycho-corrective methods «team game», «desensitization», «fading», based on an integrative approach, aimed at developing sanogenic thinking by strengthening the conative aspect of emotional stability and ideas about a healthy lifestyle in ensuring the psychological health of students, included in the content of the module «Social psychological training» in accordance with the order of the educational and scientific center of psychology at the Tashkent State Pedagogical University (certificate of the educational and scientific center of psychology dated April 19, 2021 No. PM 14a). As a result, methodological work aimed at ensuring psychological health was improved;

proposals on improving the «model for improving the psychological service in higher educational institutions», taking into account the importance of the formation of cognitive, emotional, behavioral aspects in psychological activity, on the basis of joining the component «development of sanogenic reflection» to the psychoprophylactic and corrective directions in accordance with the principle of determinism, included in the content of the module «Psychological service» in accordance with the order of the educational and scientific center of psychology at the Tashkent State Pedagogical University (certificate of the educational and scientific center of psychology dated April 19, 2021 No. PM 14a). As a result, the enrichment of the knowledge of psychologists to improve the activities of the psychological service of a higher educational institution, the organization of scientific and methodological support was achieved.

**Publication of research results.** In total, according to the main results of the study, 16 scientific papers were published, of which 6 articles were published in journals recommended by the HAC of the Republic of Uzbekistan, including 2 in foreign journals.

**The structure and scope of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, three chapters, conclusions and recommendations, a list of references and applications. The volume of the thesis is 134 pages.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

1. Аҳроров В.Ю. Олий ўқув юрти талабалари психологик саломатлиги тушунчаси ва унинг тузилмавий таркиби. // СамДУ илмий-тадқиқотлар ахборотномаси. – Самарқанд: СамДУ нашри, 2014. – № 4. – Б. 147-150. (19.00.00. № 6)

2. Аҳроров В.Ю., Кушанова М.И. Талабаларнинг психологик саломатликка бўлган муносабатининг ёшга боғлиқ жиҳатлари. // СамДУ илмий-тадқиқотлар ахборотномаси. – Самарқанд: СамДУ нашри, 2017. – № 6. – Б. 152-156. (19.00.00. № 6)

3. Аҳроров В.Ю. Психологик саломатлик тушунчаси ва унинг асосий мезонлари // Илм ва жамият. – Нукус, 2019. – № 4. – Б. 82-84. (19.00.00. № 2)

4. Аҳроров В.Ю. The research results analysis of higher educational institutions on students' psychological health. // International Journal on Integrated Education. Volume 4, Issue I, January 2021. – P. 169-176. Impact Factor: 7.242

5. Аҳроров В.Ю. Талабалар психологик саломатлигига таъсир кўрсатувчи омилларни эмпирик ўрганиш натижалари таҳлили. // ЎзМУ хабарлари. – Тошкент, 2022. – № 1/8/1. – Б. 76-78. (19.00.00. № 10)

6. Аҳроров В.Ю., Ахмедова Ф., Норбоев К., Закиров Ф. Analysis of Experimental Research Results Focused on Improving Student Psychological Health. // International Journal of Modern Education and Computer Science, 2022, 2, 14-30/ Published Online April 2022 in MECS. Scopus.

7. Аҳроров В.Ю. Олий ўқув юрти талабалари психологик саломатлиги: назарий-методологик таҳлил. // «Узлуксиз таълим сифат ва самарадорлигини оширишнинг назарий-амалий муаммолари» Республика илмий-услубий конференцияси материаллари (27-28 май). – Самарқанд: СамДУ нашри. 2010. – Б. 129-130.

8. Аҳроров В.Ю. Талабалар психологик саломатлигини таъминлашнинг асосий мезонлари. // «XXI аср психологияси: назария, амалиёт, истиқболлар» Ўзбекистон Миллий университетининг 95 йиллиги ва Психология кафедрасининг 40 йиллигига бағишланган Халқаро илмий-амалий конференция материаллари (20 май). – Тошкент, 2013. – Б. 246-248.

9. Аҳроров В.Ю. Талабалар психологик саломатлигини таъминлашнинг психологик-педагогик омиллари. // «Ўзбекистонда илмий психологиянинг ривожланиш истиқболлари» 2018 йил «Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоялар ва технологияларни қўллаб-қувватлаш йили» муносабати билан ҳамда Ўзбекистон Миллий университетини ташкил топганлигининг 100 йиллигига бағишланган Вазирлик миқёсидаги илмий-амалий конференция материаллари (17 апрель 2018 йил). – Тошкент. – Б. 42-47.

10. Аҳроров В.Ю. Олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини таъминлашнинг психологик-педагогик шарт-шароитлари. //

«Замонавий инновацион таълим: психологлар фаолиятини ташкил этишда амалий таълим тамойиллари» Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (6 ноябрь 2019 йил). – Фарғона. – Б. 118-121.

11. Аҳроров В.Ю. Developing educational environment as a condition for providing psychological health of students. // International Conference on Science and Education. 15 October, 2021. France. – P. 53-62.

## **II бўлим (II часть; II part)**

12. Аҳроров В.Ю. Понятие психологического здоровья и его структурные компоненты. // «Ўзбекистон таълим тизими ва уни ривожлантириш истиқболлари: Кадрлар тайёрлаш миллий дастури амалда» Халқаро илмий конференция материаллари (24-25 сентябрь). – Самарқанд, СамДУ нашри, 2010. – Б 75-78.

13. Аҳроров В.Ю. Талабалар психологик саломатлигини таъминлашнинг психологик-педагогик масалалари. // «Ўзбекистонда психологик хизматнинг долзарб муаммолари» Республика илмий-амалий анжуман материаллари (23 октябрь). – Тошкент, 2010. – Б. 8-10.

14. Аҳроров В.Ю. Олий ўқув юртлари талабалари психологик саломатлиги тушунчаси ва унинг тузилмавий таркиби. // «XXI асрда психологик хизматни ташкил этишнинг долзарб муаммолари» Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (19-20 апрель). – Бухоро, 2013. – Б. 257-261.

15. Аҳроров В.Ю., Кушанова М.И. Талабалар психологик саломатлигини таъминлашнинг психологик-педагогик масалалари. // «Юқори малакали кадрлар тайёрлашнинг долзарб масалалари» мавзусидаги илмий-амалий анжуман материаллари (11 март). – Бухоро. 2016 –Б. 201-203.

16. Аҳроров В.Ю., Кушанова М.И. Олий таълим муассасалари талабалари психологик саломатлигини таъминлашда ривожлантирувчи таълим муҳитининг аҳамияти. // «Замонавий инновацион таълим: психологлар фаолиятини ташкил этишда амалий таълим тамойиллари» Республика илмий-амалий конференцияси материаллари (6 ноябрь 2019 йил). – Фарғона. – Б. 121-124.

Автореферат ТДПУ «Илмий ахборотлари» илмий назарий журнали  
таҳририяида 2022 йил 27 октябрда таҳрирдан ўтказилди.

Босишга рухсат этилди: 28.10.2022 йил  
Бичими 60x84 1/16 , «Times New Roman»  
гарнитурда рақамли босма усулида босилди.  
Нашриёт босма табағи 3.0. Адади: 100. Буюртма: №  
Баҳоси келишув асосида

Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика  
университети босмахонасида chop этилди.  
Манзил: Тошкент шаҳар, Чилонзор тумани,  
Бунёдкор кўчаси, 27-уй.