



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

**Axrorov Voris Yunusovich**

Samarqand davlat universitetining Kattaqo'rg'on filiali  
Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi boshlig'i  
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)  
E-mail: [voris1983@mail.ru](mailto:voris1983@mail.ru) Tel: 91 543 53 49

## TALABALAR PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK OMILLAR TAHLILIGA DOIR

**Annotatsiya.** Mazkur maqola oliy ta'lim muassasi talabalari psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tadqiq etishga bag'ishlangan bo'lib, unda psixologik salomatlik atamasiga doir ta'riflar tahlil qilingan. Bundan tashqari oliy ta'lim muassasalari talabalarining psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik-pedagogik omillar tavsiflanib, tadqiqot davomida olingan natijalar tahlili keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** psixologik salomatlik, ta'rif, ta'lim muhiti, qoniqish, sog'lom turmush tarzi, emotsional barqarorlik, xavotirlanish, o'z-o'ziga baho.

## АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

**Ахроров Ворис Юнусович**

Каттакурганский филиал Самаркандского государственного университета  
Начальник отдела контроля качества образования  
Доктор философии (PhD) по психологическим наукам  
E-mail: [voris1983@mail.ru](mailto:voris1983@mail.ru)  
Tel: 91 543 53 49

**Аннотация.** Данная статья посвящена изучению факторов, влияющих на психологическое здоровье студентов высших учебных заведений, в котором анализируются определения термина психологическое здоровье. Кроме того,

описаны психолого-педагогические факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов высших учебных заведений, и проанализированы результаты, полученные в ходе исследования.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, образовательная среда, удовлетворенность, здоровый образ жизни, эмоциональная устойчивость, тревожность, самооценка.

## **ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACTORS AFFECTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS**

**Akhrorov Voris Yunusovich**

Kattakurgan branch of Samarkand State University  
Head of the Department of Education Quality Control  
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

*E-mail:* [voris1983@mail.ru](mailto:voris1983@mail.ru)

Tel: 91 543 53 49

**Abstrast.** This article is devoted to the study of factors affecting the psychological health of students of higher educational institutions, which analyzes the definitions of the term psychological health. In addition, the psychological and pedagogical factors that affect the psychological health of students of higher educational institutions are described, and the results obtained during the study are analyzed.

**Keywords:** psychological health, educational environment, satisfaction, healthy lifestyle, emotional stability, anxiety, self-esteem.

### **Kirish (Introduction)**

Bugungi kunda jahonda «ommaviy madaniyat» shakllarining jadal sur'atlarda targ'ib qilinishi, o'spirinlik va yetuklik davridagi yoshlarning ma'naviy rivojlanishi masalasi, ularning psixikasi, ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tadqiq etish psixologiya sohasida ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, Butunjahon sog'liqni saqlash assambleyasi «...psixik salomatliksiz salomatlik mavjud bo'lmaydi» [1] tamoyili asosida kompleks harakatlar rejasini amalga oshirayotganligi muammoning dolzarbligini ko'rsatib bermoqda. Shu maqsadda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning o'z salomatligiga munosabatini barqaror qadriyat sifatida shakllantirish, salomatlikni ta'minlash va mustahkamlash masalalari bo'yicha tibbiyot, psixologiya hamda pedagogika sohasida tizimli ishlar amalga oshirilmoqda.

Psixologik salomatlikni ta'minlashning tibbiy, ijtimoiy-psixologik muammolariga qaratilgan tadqiqotlar, xususan, shaxsning o'z salomatligiga qadriyat sifatida munosabatini tadqiq etish, salomatlik ijtimoiy psixologiyasining nazariy va

tadqiqot sohasini konsepsiyalashtirish, sog‘liqqa ijtimoiy hodisa sifatida munosabatda bo‘lishning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash, sog‘lom xulq-atvorning ijtimoiy psixologik modellari, uni o‘zgartiruvchi ta‘lim va trening dasturlari yo‘nalishlari, salomatlikka munosabat va uning komponentlarini yoritishga oid tadqiqotlar olib borilmoqda. Shu bilan birgalikda, oliy ta‘lim muassasalari talabalarining psixologik salomatligini ta‘minlashning psixologik-pedagogik omillarini aniqlash hamda ilmiy asoslash masalalarini tadqiq etishga alohida e‘tibor berilmoqda.

Respublikamizda so‘ngi yillarda olib borilayotgan islohotlar tufayli «...yoshlarni har tomonlama qo‘llab-quvvatlash va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, yuqori iqtisodiy o‘sishga erishish hisobidan xalqimizning farovonligini oshirish va kundalik hayotidagi muammolarni hal etish» [2] ko‘nikmalarini shakllantirish mexanizmlarining me‘yoriy asoslari yaratilmoqda. Shu maqsadda «...psixologik salomatlikni keng targ‘ib etishga va psixik salomatlikning bilim va ko‘nikmalarini yoshlar va kattalarda shakllantirishga qaratilgan ijtimoiy, amaliy, ilmiy va fundamental loyihalar ta‘sis etish» [3] masalasi ustuvor vazifalar etib belgilanganligi, oliy ta‘lim muassasalari talabalarini psixologik salomatligini ta‘minlashning psixologik-pedagogik omillarini aniqlash, psixologik salomatlikni qadriyat sifatida shakllantirish texnologiyalarini joriy etish yo‘nalishlarida ilmiy izlanishlarni chuqurlashtirishni talab etmoqda.

### **Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili (Literature review)**

«Psixologik salomatlik» tushunchasi bir qator psixolog olimlar B.S. Bratus [4], I.V. Dubrovina [5], Yu.M. Zabrodin [6], V.I. Konovalchuk [7], V.E. Paxalyan [8], Yu.I. Rodin [9], Ye.A. Sergiyenko [10], O.V. Xuxlayeva [11] va boshqalarning izlanishlarida o‘z aksini topgan bo‘lib, ularda psixologik salomatlikni mustahkamlash muammosining nazariy-metodologik asoslari yoritib berilgan.

V.I. Konovalchuk «psixologik salomatlik» atamasi insonning yaxlitligini, undagi jismoniy va ruhiy ajralmaslikni, ikkalasining ham hayotni to‘liq amalga oshirishdagi zarurligini, va aynan salomatlik o‘z-o‘zidan maqsad emas, balki insonning o‘ziga xos vazifasini amalga oshirishi uchun shart sifatida qaralishini, shuning uchun salomatlik mavzusidagi ilmiy va amaliy ishlanmalar qoidalariga asoslanib, aynan psixologik salomatlik jismoniy salomatlik uchun zaruriy shart sifatida talqin qilinishi mumkin [7], deb ta‘kidlaydi.

Hozirda ilmiy adabiyotlarda psixologik salomatlikning zarur shartlari sifatida shaxsning to‘laqonli rivojlanishi (I.V. Dubrovina), ijobiy emotsiyalarning salbiylaridan ustivorlik qilishi (M.Yu. Stojarova), pozitiv «dunyoni emotsional his etish»ni hosil qiluvchi, shaxsning emotsional farovonlik sifatida tavsiflovchi holati, «ichki ruhiy qulaylik» (Ya.L. Kolominskiy) kabilar ko‘rsatib o‘tiladi [10, 104 b.].

S.V. Borisova, I.V. Dubrovina, V.V. Kudryashova, S.I. Oksanich,

A.M. Prixojan, N.N. Tolstix kabi tadqiqotchilar o'quvchi va talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlashga doir nazariy-eksperimental tadqiqotlarni amalga oshirishlari natijasida ta'lim muhitida «psixologik salomatlik» tushunchasi ilmiy iste'molga yanada kengroq kiritiladi. Shu o'rinda yuqorida nomlari keltirilgan mualliflar I.V. Dubrovinaning yondashuvini qo'llab-quvvatlab, psixologik salomatlik bir-butun shaxsga tegishli bo'lib, inson ruhining eng yuksak ko'rinishlari bilan uzviy bog'langan hamda tibbiy, sotsiologik, falsafiy va boshqalardan farqli o'laroq, psixik salomatlikning maxsus sohasini ajratish imkonini beradi», -deb hisoblashadi.

### **Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodologu)**

I.V. Dubrovina ta'kidlaganidek, «psixologik salomatlik bolalar va maktab o'quvchilarining rivojlanishi, ta'lim-tarbiyasi o'rtasidagi chuqur o'zaro ta'sirning natijasidir. Shu bilan birga u bir tomondan ularning psixologik salomatligi, boshqa tomondan, ularning psixologik savodxonligi va rivojlanayotgan shaxsning psixologik madaniyatining ma'lum darajasi bilan bog'liq» [5; 64-b]- hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan inson salomatligi muammosining psixologik komponenti ijtimoiy nuqtai nazardan ko'rib chiqilsagina alohida ajratib ko'rsatilishi mumkin.

Shaxsning tashqi olam bilan uzviyligi va hamkorligi xususiyatlarining psixik salomatlikni ta'minlashda yetakchi o'ringa ega ekanligiga psixiatr-olimlar V.X. Kandinskiy va S.S. Korsakovlar katta baho berishadi. Ularning ta'kidlashicha: «O'ziga bo'lgan ishonch, o'zligini qadrlash, o'z-o'zini to'g'ri baholay bilish, o'z ruhiy holatini boshqara bilish insonni maishiy va kasbiy stresslardan himoya qila oladi» [12; 59-b.].

L.R. Kashkareva esa, «psixologik salomatlikni insonning hozirgi hayoti uchun zarur bo'lgan barcha psixik tuzilmalarining samarali ishlashi, tashqi (inson va atrofidagi odamlar, tabiat, makon o'rtasidagi) va ichki (jismoniy tanasi, uning fikrlari va his-tuyg'ulari) tarkibga bo'lingan, inson bilan atrof-muhit o'rtasidagi faol dinamik muvozanatni ta'minlaydigan insonning dinamik uyg'unligi» [13; 425-b.]sifatida tushunadi.

N.A. Pronina «Psixologik salomatlik deganda insonning shaxs sifatida sog'lomligini, ruhiy qulaylik, atrofidagi dunyoga, odamlarga, o'ziga nisbatan yetarli adekvat munosabatini, o'zi va boshqalarni rivojlantirish qobiliyatini, ruhiy kasalliklarning yo'qligini tushunishimiz lozim»,- [14; 525-b.] deb ta'kidlasa, I.A. Ralnikova esa: «Psixologik salomatlik inson hayotning turli sohalarida o'z-o'zini anglashi, hayotining mahsuldorligi, hayotiy tanlov va harakatlar natijalaridan qoniqish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Psixologik salomatlik sifatining pasayishi insonning adaptiv resurslariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, shaxsiy rivojlanishga to'sqinlik qiladi va psixologik himoyani oshiradi» [15; 125-b], deya uning amaliy jihatlariga e'tiborni qaratadi.

### **Tahlil va natijalar (Analysis and results)**

Eksperiment o'tkazishda talabalarning psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni aniqlash maqsadida quyidagi psixodiagnostik metodikalar majmuasidan foydalanildi:

- talabalarning oliy ta'lim muassasasi ta'lim muhitidan qoniqish darajasi («Oliy ta'lim muassasasi talabalarining ta'lim muhitidan qoniqish darajasini o'rganish anketasi»);

- talabalarning sog'lom turmush tarziga doir tasavvurlari («Talabalarning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlarini o'rganish anketasi»);

- emotsional barqarorligi-beqarorligi (neyrotizm) darajasi (G. Ayzenkning «EPI shaxs so'rovnomasi»ning «Neyrotizm» shkalasi);

- ta'lim muhitidagi xavotirlanish holatlari tavsifi (B. Fillipsning «Ta'lim muhitida xavotirlanish darajasini aniqlash» metodikasi); o'z-o'ziga bo'lgan munosabati (Dembo-Rubinshteynning «O'z-o'zini baholashni o'rganish» metodika) kabilar tadqiq etildi.

Talabalarning psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ta'lim jarayoni bilan bog'liq omillar sifatida ularning professor-o'qituvchilar hamda kursdoshlari bilan o'zaro munosabatlari, muammo va qiyinchiliklar yuzasidan bildirgan iltimos va takliflarga diqqatlilik, shaxsiy muammo va qiyinchiliklari bilan yolg'iz qoldirmaslik, tashabbus va faollik ko'rsatishlari uchun imkoniyat yaratilishi, ta'lim muassasasi rahbariyati va ustozlari, kursdoshlari tomonidan ularning qadr-qimmatining saqlanishi, shaxsiga nisbatan hurmat ko'rsatilishi, ta'lim muhitidagi emotsional qulaylik, zarur hollarda yordam ko'rsatilishiga ishonch, ta'lim olish jarayonida tashkiliy va uslubiy masalalarda nuqtai nazarlarining e'tiborga olinishi, qaror qabul qilishlarida yordam ko'rsatilishi kabilar qayd etildi. Tadqiqot natijalari ta'lim muhitining ishtirokchilari bo'lmish talabalarning aksariyati ta'lim muhitidan yetarlicha qoniqmasliklarini ko'rsatdi. Bu esa o'z navbatida ta'lim muhitining o'rganilgan indikatorlari ta'sirida talabalarning ta'lim motivatsiyasining susayishi, o'z-o'zini baholashi, o'zini namoyon qilishi, o'qish jarayonida xavotirlanish, stressli holatlarining paydo bo'lishi ehtimolini oshirishi mumkin.

Talabalarning sog'lom turmush tarziga doir tasavvurlari bo'yicha anketa so'rovi natijalari chastotali tahlili sog'lom turmush tarzi tarkibiga kiruvchi mezonlarni muhimligi bo'yicha quyidagicha tartiblashtirish imkonini berdi: giyohvandlikdan xolilik (I); sport bilan shug'ullanish (II); alkogolga rujo' qo'yimaslik, chekmaslik (III); tartibsiz jinsiy hayot kechirmaslik (IV); sog'lom ma'naviy hayot (V); sog'lom va to'g'ri ovqatlanish (VI); mazmunga ega bo'lgan hayot kechirish (VII); o'ziga nisbatan ijobiy munosabat (VIII); o'z-o'zini rivojlantirish, takomillashtirish (IX); oiladagi to'kis munosabat (X) ko'rinishga ega bo'ldi. Bu o'rinda I-VI o'rinlarda joylashgan



tasavvurlar muhim sifatida, VII-X o‘rinlarda joylashganlar esa o‘rtacha muhimlikka ega tasavvurlar sifatida tavsiflanishi mumkin. Mazkur natijalar talabalar psixologik salomatlikka bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning mohiyatini umuman olganda tushunishlaridan dalolat beradi. Shu bilan birga talabalarning javoblarida salomatlikning fiziologik mazmuniga ega bo‘lgan tanlovlari (I-IV, VI) psixologik mazmunga ega tanlovlardan (V, VII-X) ustivorlik qilganligini ko‘rishimiz mumkin.

Talabalar emotsional holatini tadqiq etish ularning har beshtasidan birida (20,5%) emotsional noturg‘unlik (beqarorlik)ning yuqori darajasi namoyon bo‘lganligidan dalolat beradi. Bu esa, bunday talabalarning shart-sharoitlarga moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishlari, ularda bezovtalik, stress, muvozanatdan chiqish holati sodir bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi. Bu o‘z navbatida salbiy oqibatlarni, turli ko‘rinishdagi psixosomatik muammolarni vujudga keltirishi mumkin. Talabalarning emotsional barqarorligi – beqarorligi (neyrotizm) ko‘rsatkichining tahlili, ba’zi talabalarda ichki noxush emotsional holatning mavjudligi, bu esa ularning psixologik salomatlik darajasining pastlashuviga sabab bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Ta’lim muhitida xavotirlanish ko‘rinishidagi muammolarga ega bo‘lgan talabalarda stressga fiziologik qarshilik ko‘rsatishga ojizlik ko‘rinishidagi emotsional holati namoyon bo‘lib, uning ta’sirida ijtimoiy aloqalar ijobiy yoki salbiy ko‘rinishda rivojlanib, ularda atrofdagilar umidlariga mos kelmaslikdan qo‘rqish, ya’ni baholari haqida xavotirlanishning namoyon bo‘lishi, o‘zini namoyon qilishdan qo‘rqish, bilimi, muvaffaqiyati, imkoniyatlarini sinab ko‘rish holatlarida salbiy munosabatni namoyon qilinishi, xavotirlanishni boshdan kechirilishi, muvaffaqiyatga bo‘lgan ehtiyojlarini rivojlantirishga, yuqori natijalarga erishishga imkon bermaydigan noqulay fonning kuzatilishi, stressga qarshilik ko‘rsatishga ojizlik, stressogen vaziyatlarga moslashuvchanlikni pasaytiruvchi, muhitning xavotirli omillariga noadekvat, destruktiv javob qaytarish ehtimolini oshiruvchi o‘ziga xos xususiyatning namoyon bo‘lishini kuzatish mumkin.

O‘z-o‘zini baholashning yuqori darajada namoyon qilinishi tadqiqotda ishtirok etgan talabalar tomonidan o‘z qadr-qimmatini haddan yuqori, ya’ni noadekvat baholaganligini ko‘rsatadi. O‘z-o‘zini haddan ortiq yuqori baholash shaxsning o‘zini, o‘z faoliyati natijalarini to‘g‘ri baholay olmasligi, o‘z imkoniyatlardan ortiqroq mas’uliyatni zimmasiga olishi, o‘zini oqlamaydigan tavakkalchilikka yo‘l qo‘yish va natijada bu bilan bog‘liq salbiy kechinmalarning boshdan kechirilishi kabi holatlarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. O‘z navbatida shaxsiy imkoniyatlarni past, ya’ni bu o‘rinda ham noadekvat baholash ham shaxs rivojlanishidagi noto‘liqlik, ikkilanuvchanlik, qaror qabul qilishdan qo‘rqish, mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishdan qochish kabi sifatlarning ifodalanishidan darak beradi.

### **Xulosa va takliflar (Conclusion/Resommendations)**

Talabalarning psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik-pedagogik omillarni tavsiflar ekanmiz, ularning psixologik salomatligi ta'lim muassasasidagi psixologik muhit, muloqot va ta'lim-tarbiya vositalari, talabalarning o'z-o'ziga, o'qituvchilar va kursdoshlari bilan o'zaro munosabatiga ko'proq bog'liq ekanligini qayd etib o'tamiz. Talabalarning psixologik salomatligi darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi ta'lim muhiti bilan bog'liq psixologik-pedagogik omillar ularning ta'lim motivatsiyasining susayishi, o'z-o'zini baholashi, o'zini namoyon qilishi, o'qish jarayonida xavotirlanish, stressli holatlar ehtimolini oshirishi mumkin.

Empirik tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida talabalarning psixologik salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar sifatida ta'lim muhitidan qoniqish, sog'lom turmush tarziga doir mutanosib tasavvurlar, emotsional barqarorlik, ta'lim muhitidagi xavotirlanishning adekvat holati, o'z-o'ziga bo'lgan adekvat munosabat kabilar belgilandi.

### **ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

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

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 3 февралдаги «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясини «Ёшларни қўллаб-қувватлаш 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; Қонунчилик маълумотлари миллий базаси, 05.10.2021 й., 07/21/5254/0933-сон.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019-йил-7 июндаги «Психология соҳасида кадрларни тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш ва жамиятда ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш чоратadbirlari тўғрисида» 472-сон қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси ([www.lex.uz](http://www.lex.uz)), 2019-йил 8-июнь.

4. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – М., 1997. № 5. – С. 3-19.

5. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: монография. – Москва: МПСУ, 2014. – 464 с.

6. Забродин Ю.М. Пахальян В.Э. Психологическое консультирование. – Москва: Эксмо, 2010. – 384 с.

7. Коновальчук В.И. Психологическое здоровье как ценность образовательного пространства// Балтийский гуманитарный журнал. – Калининград, № 2. 2013. – С. 13-16.
8. Пахальян В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей // Прикладная психология. 2002. – № 5-6. – С. 83-94.
9. Родин Ю.И. Метелкина Д.С., Мишина А.В. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7. – № 2А. – С. 90-96.
10. Сергиенко Е. А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. №4 (10). – С. 99-117. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-subektivnye-factory>.
11. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – 5-е изд., стер. – М.: «Академия», 2008. – 208 с.
12. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – Москва: Просвещение, 1998. – 525 с.
13. Кашкарева Л.Р. Диалектическая взаимосвязь между психическим и психологическим здоровьем человека как условиями его самореализации субъекта жизни // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – С. 424-428.
14. Пронина Н.А. Формирование психологического здоровья у студентов педагогического ВУЗа//Сборник тезисов докладов участников пула научно-практических конференций. – Керчь, 25-28 января. 2021 г. – С. 525-527.
15. Ральникова И.А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. №4(15). – Барнаул, 2019. – С. 121-126.