

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН ЖАРЧЫСЫ

ВЕСТНИК ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

BULLETIN OF OSH STATE UNIVERSITY

ISSN 1694-7452 e-ISSN: 1694-8610

№2/2026, 487-504

ПСИХОЛОГИЯ

УДК: 159.9:316.6(575.22-04)

DOI: [10.52754/16948610_2026_2_36](https://doi.org/10.52754/16948610_2026_2_36)

**ФЕРГАНА ӨРӨНУНУН ЧЕК АРАЛАШ АЙМАКТАРЫНДАГЫ МЕНТАЛДЫК ДЕН
СОЛУК ЖАНА ПСИХОЛОГИЯЛЫК БИЛИМГЕ СУРАМ (КЫРГЫЗСТАНДЫН
ТҮШТҮГҮНҮН МИСАЛЫНДА)**

**МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАПРОС НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАНИЕ В
ПРИГРАНИЧНЫХ РЕГИОНАХ ФЕРГАНСКОЙ ДОЛИНЫ (НА ПРИМЕРЕ ЮГА
КЫРГЫЗСТАНА)**

**MENTAL HEALTH AND THE DEMAND FOR PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE IN THE
BORDER REGIONS OF THE FERGANA VALLEY (THE CASE OF SOUTHERN
KYRGYZSTAN)**

Гареева Вилена Галимьяновна

Гареева Вилена Галимьяновна

Gareeva Vilena Galimyanovna

с.и.к., доцент, Ош мамлекеттик университети

канд. пол. наук., доцент, Ошский государственный университет

PhD in Psychology, Associate Professor, Osh State University

vilenagareeva@yandex.ru

ORCID: 0009-0004-1833-5463

ФЕРГАНА ӨРӨӨНҮНҮН ЧЕК АРАЛАШ АЙМАКТАРЫНДАГЫ МЕНТАЛДЫК ДЕН СОЛУК ЖАНА ПСИХОЛОГИЯЛЫК БИЛИМГЕ СУРАМ (КЫРГЫЗСТАНДЫН ТҮШТҮГҮНҮН МИСАЛЫНДА)

Аннотация

Актуальность. Макала Фергана өрөөнүнүн чек аралаш аймактарында жашаган калктын психологиялык билимдерге болгон маалыматтык муктаждыктарын изилдөөгө арналган. Иштин актуалдуулугу аймактын жогорку стрессогендүүлүгү, профессионалдык психологиялык жардамдын жеткиликтүүлүгүнүн төмөндүгү жана жергиликтүү социомаданий өзгөчөлүктөргө ылайыкташтырылган, эмпирикалык жактан негизделген психологиялык агартуу стратегияларынын жоктугу менен шартталган. Изилдөөнүн теориялык базасын стресс жана копинг концепциялары, социалдык үйрөнүү теориясы, маданий-тарыхый психология жана психологиялык сабаттуулукту изилдөөнүн заманбап ыкмалары түзөт. Эмпирикалык бөлүгү Ош, Баткен жана Жалал-Абад облустарынан 302 респондентти кыргыз жана орус тилдеринде сурамжылоого жана алынган маалыматтарды сандык жана сапаттык талдоого негизделген. Биринчи жолу ушул аймак үчүн актуалдуу психологиялык темалардын иерархиясы аныкталып, анда стресс-менеджмент, эмоцияларды жөнгө салуу жана психологиялык чек араларды калыптандыруу темалары үстөмдүк кылаары белгиленген. Маалымат алуунун артыкчылыктуу форматтары (кыска видео, подкасттар, интерактивдүү курстар) жана булактарга ишенимдин негизги критерийлери (илимий негиздүүлүк, автордун академиялык аффилиациясы, практикалык мисалдардын болушу) аныкталган. Изилдөөнүн жаңылыгы – чек аралаш аймактын өзгөчө шарттарында психологиялык билимге болгон сурамды комплекстүү талдоо жана андан кийин максаттуу аудиториялардын тилдик, маданий жана форматтык-каналдык өзгөчөлүктөрүн эске алган психологиялык агартуу моделинин иштелип чыгышы.

Ключевые слова: менталдык ден соолук, психологиялык агартуу, маалыматтык муктаждыктар, эмоцияларды жөнгө салуу, психологиялык чек аралар, психологиялык сабаттуулук.

*Ментальное здоровье и запрос на психологическое
знание в приграничных регионах Ферганской
долины (на примере Юга Кыргызстана)*

*Mental health and the demand for psychological
knowledge in the border regions of the Fergana valley
(the case of Southern Kyrgyzstan)*

Аннотация

Актуальность. Статья посвящена исследованию информационных потребностей населения приграничных регионов Ферганской долины в сфере психологического знания. Актуальность работы обусловлена высокой стрессогенностью региона, низкой доступностью профессиональной психологической помощи и отсутствием эмпирически обоснованных стратегий психологического просвещения, адаптированных к локальной социокультурной специфике. Теоретическую базу исследования составляют концепции стресса и копинга, теория социального научения, культурно-историческая психология и современные подходы к изучению психологической грамотности. Эмпирическая часть основана на анкетировании 302 респондентов из Ошской, Баткенской и Джалал-Абадской областей на кыргызском и русском языках с последующим количественным и качественным анализом данных. Впервые выявлена иерархия актуальных психологических тем для данного региона, доминирующее положение в которой занимают стресс-менеджмент, эмоциональная регуляция и формирование психологических границ. Установлены предпочтительные форматы получения информации (короткие видео, подкасты, интерактивные курсы) и ключевые критерии доверия к источникам (научная обоснованность, академическая аффилиация автора, наличие практических примеров). Новизна исследования заключается в комплексном анализе запроса на психологическое знание в специфических условиях приграничного региона с последующей разработкой модели психологического просвещения, учитывающей языковую, культурную и форматно-канальную специфику целевых аудиторий.

Ачык сөздөр: ментальное здоровье, психологическое просвещение, информационные потребности, эмоциональная регуляция, психологические границы, психологическая грамотность.

Abstract

Relevance. This article examines the information needs of the population in the border regions of the Fergana Valley in the field of psychological knowledge. The relevance of this work stems from the high stress levels in the region, the limited availability of professional psychological support, and the lack of empirically grounded psychological education strategies adapted to local socio-cultural contexts. The theoretical basis of the study comprises concepts of stress and coping, social learning theory, cultural-historical psychology, and contemporary approaches to the study of psychological literacy. The empirical section is based on a survey of 302 respondents from the Osh, Batken and Jalal-Abad regions, conducted in Kyrgyz and Russian, followed by quantitative and qualitative data analysis. For the first time, a hierarchy of relevant psychological topics for this region has been identified, with stress management, emotional regulation and the establishment of psychological boundaries occupying a dominant position. Preferred formats for receiving information (short videos, podcasts, interactive courses) and key criteria for trust in sources (scientific validity, the author's academic affiliation, the presence of practical examples) have been identified. The novelty of the study lies in a comprehensive analysis of the demand for psychological knowledge in the specific conditions of a border region, followed by the development of a model of psychological education that takes into account the linguistic, cultural and format-channel specificities of the target audiences.

Keywords: mental health, psychological education, information needs, emotional regulation, psychological boundaries, psychological literacy.

Киришүү

Фергана өрөөнүнүн чек аралаш аймактары – Кыргызстандын Ош, Баткен жана Жалал-Абад облустары – глобалдашуу жана санариптешүү процесстери чек аралаш аймактардын өзгөчө шарттары менен айкалышкан уникалдуу социомаданий өз ара аракеттенүү зонасын түзөт: калктын жогорку жыштыгы, интенсивдүү миграциялык агымдар, этномаданий ар түрдүүлүк, экономикалык туруксуздук жана мезгил-мезгили менен болуучу социалдык чыңалуу. Бул факторлор калкка психоэмоционалдык жүктү жогорулатып, жеткиликтүү жана ишенимдүү психологиялык билимге болгон муктаждыкты актуалдаштырат.

Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун маалыматы боюнча, өтмө экономикасы бар өлкөлөрдө тынчсыздануу жана депрессиялык бузулуулардын таралышы туруктуу өнүккөн коомдорго караганда 30-40 % жогору (WHO, 2022). Ошол эле учурда Борбор Азия аймактарында профессионалдык психологиялык жардамдын жеткиликтүүлүгү өтө төмөн бойдон калууда, эксперттердин баалоосу боюнча, психикалык ден соолук же символикалык түрдө гана таанылат, же толугу менен этибарга алынбайт (Ullah et al., 2026). Мындай шартта психологиялык агартуу жөн эле билим берүү милдети эмес, калктын менталдык бузулууларын алдын алуунун жана психологиялык ден соолугун сактоонун эң маанилүү куралына айланат.

Бирок натыйжалуу психологиялык агартуу максаттуу аудиториянын реалдуу маалыматтык муктаждыктарын, алардын билим алуу форматтарына болгон артыкчылыктарын, маалымат булактарына ишеним критерийлерин жана учурдагы тоскоолдуктарды түшүнбөй турганда мүмкүн эмес. Фергана өрөөнүнүн чек аралаш аймактары үчүн мындай изилдөөлөр ушул убакка чейин жүргүзүлгөн эмес, ушунун өзү бул иштин актуалдуулугун аныктайт.

Изилдөөнүн теориялык-методологиялык негиздери

Стресс жана копинг теориясы. Белгилүү америкалык психологдор, стресс жана копинг-жүрүм-турумдун фундаменталдуу когнитивдик теориясынын авторлору Р. Лазарус жана С. Фолкман стресстик реакциянын интенсивдүүлүгү кырдаалдын объективдүү мүнөздөмөлөрүнөн эмес, коркунучту субъективдүү баалоодон жана аны менен күрөшүү үчүн өздүк ресурстарды баалоодон көбүрөөк көз каранды экенин көрсөтүшкөн (Lazarus, Folkman, 1984). Стрестин жаратылышы жана аны менен күрөшүү ыкмалары жөнүндө маалымат берүүчү психологиялык агартуу өзүн-өзү эффективдүүлүктү жогорулатат жана ошону менен дистрести төмөндөтөт. С. Хобфолл ресурстарды сактоо теориясында бул модельди толуктап, стресс ресурстардын – материалдык, социалдык, психологиялык – реалдуу же коркунуч алдында турган жоготуусунан келип чыгаарын көрсөткөн (Hobfoll, 2002). Ресурстарды (жумуш, социалдык байланыштар, коопсуздук) жоготуу коркунучу объективдүү жогору болгон чек аралаш аймактар үчүн бул жобо өзгөчө мааниге ээ.

Социалдык үйрөнүү теориясы. Канадалык жана америкалык психолог А. Бандура өзүн-өзү эффективдүүлүк түшүнүгүн киргизип, ийгиликтүү жүрүм-турум моделдерин байкоо (викардык үйрөнүү) жаңы жүрүм-турум үлгүлөрүн калыптандыруунун күчтүү фактору экенин далилдеген (Bandura, 1997). Психологиялык агартуу үчүн бул реалдуу окуяларды, кейстерди, турмуштан алынган мисалдарды кошуу абстракттуу теориялаштырууга караганда бир кыйла эффективдүү экенин билдирет.

Маданий-тарыхый психология. Көрүнүктүү советтик психолог Л. С. Выготский психиканын өнүгүшүн маданий-тарыхый тажрыйбаны интерьерлештирүү процесси катары караган (Выготский, 1983). Психологиялык агартуу бул контексте психологиялык билимдерди жана көндүмдөрдү муундан муунга жана адистерден калкка берүү механизми

катары чыгат. Анын жакын кесиптеши жана шакирти А. Н. Леонтьев билимдерди өздөштүрүү ар дайым баарлашуу жана биргелешкен иш-аракет аркылуу шартталаарын баса белгилеген (Леонтьев, 1975). Билимди оозеки берүү салттары күчтүү болгон Фергана өрөөнү үчүн бул агартуу программалары учурдагы баарлашуу практикаларына интеграцияланышы керек дегенди билдирет.

Психологиялык сабаттуулук концепциясы (Mental Health Literacy). Америкалык психолог А. Йорм психологиялык сабаттуулукту «психикалык бузулууларды таанууга, башкарууга жана алдын алууга жардам берүүчү алар жөнүндөгү билимдер жана ишенимдер» катары аныктаган (Jorm, 2012). Ал анын бир нече компонентин бөлүп көрсөткөн: конкреттүү бузулууларды таануу жөндөмдүүлүгү, тобокелдик факторлорун жана себептерин билүү, жеткиликтүү жардам ыкмаларын билүү, жардамга кайрылууга түрткү берүүчү мамилелер. Изилдөөлөр психологиялык сабаттуулуктун жогорулашы жардамга эрте кайрылуу менен жана жакшыраак терапевтикалык натыйжалар менен олуттуу корреляцияланаарын көрсөтүүдө.

Психологиялык агартуу боюнча кайчылаш-маданий изилдөөлөр. В. Вонг Чыгыш Азиянын коллективисттик маданияттарында психологиялык билимди кабыл алууну изилдеп, эффективдүү программалар «бет» (социалдык статус жана репутация) концепциясын эске алып, коомдук стигматизациялоодон качышы керек экенин аныктаган (Wong, V., 2010). Бул тыянактар «намыс», «сый», «урмат» түшүнүктөрү социалдык өз ара аракеттенүүлөрдө негизги ролду ойногон Фергана өрөөнү үчүн актуалдуу.

Эмпирикалык изилдөөнүн методологиясы жана уюштурулушу

Изилдөөнүн максаты. Фергана өрөөнүнүн чек аралаш аймактарында жашаган калктын психологиялык билимдерге болгон маалыматтык муктаждыктарын аныктоо жана талдоо болгон. Койгон максатка ылайык төмөнкү милдеттер белгиленген: ар кандай психологиялык темалардын актуалдуулук иерархиясын аныктоо; психологиялык маалымат алуунун артыкчылыктары форматтарын аныктоо; психологиялык билимдин булактарына ишенимдин негизги критерийлерин белгилөө; сапаттуу психологиялык маалымат алууга тоскоол болгон негизги тоскоолдуктарды идентификациялоо; орус тилдүү жана кыргыз тилдүү тандоолордун жоопторундагы айырмачылыктарды талдоо; аймакта психологиялык агартууну оптималдаштыруу боюнча сунуштарды иштеп чыгуу.

Инструментарий. Изилдөө милдеттерин ишке ашыруу үчүн автордук сурамжылоо иштелип чыккан, ал төмөнкү мазмундук блокторду камтыйт: респонденттердин социалдык-демографиялык мүнөздөмөлөрү (жашы, жынысы, жашаган аймагы, кесиптик ишмердүүлүк чөйрөсү); психология менен тааныштык деңгээли; 12 психологиялык теманын актуалдуулугун баалоо (5 баллдык Лайкерт шкаласы боюнча); маалымат алуунун 9 форматынын артыкчылыктарын баалоо (5 баллдык шкала боюнча); психологиялык контенттин сапатынын 7 критерийин рангдоо; психологиялык билимдерди алуу жыштыгы жана тоскоолдуктар; маалымат булактарына ишеним критерийлери (бир нече тандоо менен суроолор); респонденттердин идеалдуу психологиялык программа жөнүндөгү түшүнүктөрүн аныктоого багытталган ачык суроо. Сурамжылоо эки тилдик версияда – орус жана кыргыз тилдеринде – иштелип чыгып, бардык суроолордун маанилик эквиваленттүүлүгү сакталган.

Изилдөөнүн тандоосу. Сурамжылоого ушул макаланы жазуу учурунда 302 респондент катышкан, алардын 182си (60,9 %) орус тилдүү, 120сы (39,1 %) кыргыз тилдүү сурамжылоону толтурган. Изилдөөнүн географиялык камтылышы төмөнкү административдик-аймактык бирдиктерди камтыган: Ош шаары – 38 % (n=114); Ош облусу (Кара-Кулжа, Чоң-Алай, Араван, Ноокат райондору) – 29 % (n=87); Баткен облусу (Баткен, Лейлек, Кадамжай

райондору) – 21 % (n=63); Жалал-Абад облусу (Манас шаары, Сузак, Базар-Коргон райондору) – 12 % (n=38).

Тандоонун социалдык-демографиялык мүнөздөмөлөрү төмөнкүдөй бөлүштүрүлгөн. Жаш курамы: 18-25 жаш – 24 % (n=72); 26-35 жаш – 43 % (n=129); 36-45 жаш – 23 % (n=69); 45 жаштан жогору – 10 % (n=32). Гендердик бөлүштүрүү: аялдар – 70 % (n=212), эркектер – 30 % (n=90). Ишмердүүлүк чөйрөсү боюнча респонденттер төмөнкүдөй бөлүнгөн: адамдар менен иштеген адистер (педагогдор, дарыгерлер, социалдык кызматкерлер, мамлекеттик кызматкерлер) – 47 % (n=141); адамдар менен түздөн-түз байланышы жок кеңсе кызматкерлери – 16 % (n=48); үй кожойкелери жана декреттик өргүүдөгү адамдар – 15% (n=45); студенттер – 14 % (n=42); башка категориялар – 8 % (n=26). Респонденттердин психология менен тааныштык деңгээлин талдоо көрсөткөндөй, суралгандардын 48 % жалпыга маалымдоо каражаттарынан жана адамдар аралык баарлашуудан алынган негизги түшүнүктөргө ээ; психология боюнча популярдуу китептерди жана макалаларды окугандар – 31 %; адистештирилген курстардан же тренингдерден өткөндөр – 15 %; профессионалдык психологдор тандоонун 6 % түзгөн.

Процедура. Сурамжылоолор Google Forms платформасында түзүлүп, шилтемелер социалдык тармактар (Instagram, Facebook), мессенджерлер (WhatsApp, Telegram), педагогдордун жана медициналык кызматкерлердин кесиптик коомдору, ОшМУнун жана аймактагы башка ЖОЖдордун студенттик топтору аркылуу таратылган. Маалымат чогултуу 2026-жылдын февраль-март айларында жүргүзүлгөн. Катышуу анонимдүү жана ыктыярдуу болгон. Маалыматтарды статистикалык иштетүү сүрөттөөчү статистикалар, жыштык анализи, орточо көрсөткүчтөрдү салыштыруу (көз карандысыз тандоолор үчүн Стьюденттин t-критерийи) жана ачык суроолорду контент-талдоо аркылуу жүргүзүлгөн.

Эмпирикалык изилдөөнүн жыйынтыктары

1. Психологиялык темалардын актуалдуулугу

Сунушталган 12 тема боюнча жоопторду талдоо маалыматтык муктаждыктардын так иерархиясын аныктоого мүмкүндүк берди. Негизги көрсөткүч катары теманы 5 баллдык шкала боюнча 4 же 5 баллга баалаган респонденттердин пайызы алынган.



Сүрөт 1. Фергана өрөөнүнүн чек арага жакын аймактарынын калкы үчүн психологиялык темалардын актуалдуулугу

Талдоо жана интерпретация. Стресс-менеджмент темасынын үстөмдүгү (87 %) чек аралаш аймактардагы турмуштун объективдүү жогорку стрессогендүүлүгүн чагылдырат. Респонденттердин бири белгилегендей: «*Жумуш, чек ара, жаңылыктардан улам дайыма чыңалуу. Тынчтыкты сактоону үйрөнгүм келет*» (эркек, 38 жаш, Баткен облусу). Лазарус-Фолкман теориясынын терминдери менен айтканда, бул стресстик кырдаалдарды адекваттуу баалоо жана ага жооп кайтаруу үчүн күрөшүү ресурстарын көбөйтүүгө сурам.

Эмоцияларды жөнгө салууга болгон жогорку сурам (82 %) салттуу коомдордо эмоцияларды билдирүүнүн маданий өзгөчөлүктөрү менен байланыштуу. Күчтүү эмоцияларды, өзгөчө терс эмоцияларды (ачуулануу, таарыныч) ачык билдирүү көбүнчө табууланып, алардын басылышына жана топтолушуна алып келет. К. Изард дифференциалдык эмоциялар теориясында басылган эмоциялар жоголбой, трансформацияланып, психосоматикалык симптомдорду жана аффективдүү жарылууларды жаратаарын көрсөткөн (Izard, 1991). Респонденттер мындай деп жазышат: «*Күйөөмө болгон таарынычымды топтой, тынч сүйлөшүүнү үйрөнгүм келет*» (аял, 32 жаш, Ош облусу).

Психологиялык чек аралар темасы (79 %) – глобалдашуунун жана индивидуалисттик баалуулуктардын таасирин чагылдырган салыштырмалуу жаңы сурам. Белгилүү практик-психолог С. Крючкованын пикири боюнча, дени сак чек араларды куруу жөндөмдүүлүгү заманбап дүйнөдө психологиялык ден соолукту сактоонун шарты болуп калууда (Крючкова, 2020). Респонденттердин бири муну мындайча туюнткан: «*Туугандар акча сурап коюшканда, алардын көңүлүн калтырбай, кантип баш тартса болот?*» (аял, 41 жаш, Ош ш.).

Орус тилдүү жана кыргыз тилдүү респонденттердин жоопторун салыштырма талдоо бир катар мазмундук айырмачылыктарды бөлүп көрсөтүүгө мүмкүндүк берди ($p < 0,05$ маанисинде статистикалык жактан маанилүү): ата-эне жана балдар мамилелери темасы кыргыз тилдүү респонденттер үчүн актуалдуураак болуп чыкты (84 % 71 % каршы). Балким, бул кыргыз маданиятында салттуу түрдө үй-бүлөлүк баалуулуктардын күчтүүлүгү жана муундар ортосундагы байланыштын тыгыздыгы менен байланыштуу. Ошол эле учурда психологиялык чек аралар темасы орус тилдүү катышуучуларды бир аз көбүрөөк тынчсыздандырат (82 % 74 % каршы). Бул жерде батыштык психологиялык маданияттын таасири болушу мүмкүн, ал орус тилдүү чөйрөгө активдүүрөөк кирип, бул теманы маанилүүрөөк кылат.

Ал эми турмуштун мааниси жана депрессиялык абалдар темасына келсек, ал орус тилдүү респонденттерде бир кыйла көп кездешет (68 % 55 % каршы). Бул, балким, ар кандай тилдик топтордун өкүлдөрү өздөрүнүн психологиялык дистрессин билдирүүгө көнгөн ыкмаларындагы айырмачылыктар менен түшүндүрүлөт: орус тилдүүлөр экзистенциалдык тематикага көбүрөөк кайрылууга жөндөмдүү, ал эми кыргыз тилдүүлөрдүн сурамы башкача туюнтулушу мүмкүн.

2. Маалымат алуунун артыкчылыктуу форматтары

Маалымат алуу форматтарына болгон артыкчылыктарды талдоо күнүмдүк турмушка интеграцияланган «ийкемдүү» формалардын ачык үстөмдүгүн аныктады.



Сүрөт 2. Психологиялык маалыматты алуунун артыкчылыктуу форматтары

Талдоо жана интерпретация. Кыска видеолордун лидерлиги (4,7) клипстик ой жүгүртүүгө жана убакыттын жетишсиздигине болгон дүйнөлүк треннди чагылдырат. Н. Каррдын (2010) изилдөөсү кыска маалыматтык блоктордун ортосунда дайыма которулуп туруу адаттыгынын физиологиялык жактан мээнин түзүлүшүн өзгөртүп, нейрондук тармактарды кайра кураарын көрсөтөт. Бул когнитивдик адаттардын трансформациясы психологиялык агартуу үчүн кош эффект жаратат. Бир жагынан, татаал концепцияларды кабыл алууда жөнөкөйлөтүү жана тереңдикти жоготуу коркунучу келип чыгат. Экинчи жагынан, маалыматтык адаттарына байланыштуу эч качан китеп колуна албагандарды психология жөнүндөгү диалогго тартуунун уникалдуу мүмкүнчүлүгү пайда болот.

Подкасттардын жогорку рейтинги (4,5) алардын мультитапшырмалуулугу менен түшүндүрүлөт: аларды үй жумуштарын аткарып жүрүп, сапарда, сейилдеп жүрүп угса болот. Биздин тандоонун көпчүлүгүн түзгөн (71%) жана көбүнчө жумушту үй милдеттери менен айкалыштырган аялдар үчүн бул өзгөчө актуалдуу. Аудиоформат интонациялар, тынымдар, үн байланышы аркылуу тереңирээк эмоционалдык катышууга өбөлгө түзөт.

Интерактивдүү онлайн курстарга болгон кызыгуу (4,3) жөн эле маалыматка эмес, көндүмдөрдү калыптандырууга сурам бар экенин далилдейт. Бул компетенттүүлүк мамилесинин жана Д. Колбдун «аракет аркылуу үйрөнүү» концепциясынын принциптерине ылайык келет (Kolb, 1984).

Тандоолорду салыштыруу көрсөткөндөй, кыргыз тилдүү респонденттер офлайн форматтарды (семинарлар, тренингдер) бир аз жогорураак баалашат – орус тилдүүлөрдөгү 3,6 га каршы 4,1, бул салттуу маданиятта жеке баарлашуунун жана коллективдик тажрыйбанын маанилүүлүгү менен байланыштуу болушу мүмкүн.

3. Психологиялык контенттин сапатынын жана ишенимдүүлүгүнүн критерийлери

Сунушталган жети сапат критерийин рангдоо төмөнкүдөй картинаны берди (1 – эң маанилүү, 7 – эң анча маанилүү эмес).



Сүрөт 3. Психологиялык мазмундун сапатынын критерийлери (орточо ранг)

Талдоо жана интерпретация. Илимий негиздүүлүккө болгон жогорку сурам (1-ранг) – өтө маанилүү жыйынтык. Маалыматтык ызы-чуу шартында калк ишенимдүү билимди айырмалоо жөндөмдүүлүгүн жана ага таянуу каалоосун көрсөтөт. Бул заманбап психологиядагы «маалыматтуу керектөөчү» концепциясына ылайык келет (Charles et al., 1999). Респонденттер белгилешет: «*Кеңештер жөн эле блоггердин пикири эмес, илимий жактан тастыкталганы маанилүү*» (аял, 29 жаш, Ош ш.).

Турмуштан алынган мисалдарга (2-ранг) жана жөнөкөй тилге (3-ранг) болгон сурамдардын жогорку позициялары так коомдук тапшырыкты калыптандырат: аудитория татаал концепциялардын жеткиликтүү жана көргөзмөлүү түшүндүрүлүшүн күтөт. Мындай контекстте агартуучунун милдети – илим менен күнүмдүк турмуштун ортосунда көпүрө болуу, абстрактуу идеяларды образдардын жана турмуштук кырдаалдардын тилине которуу, бирок ошол эле учурда илимий ишенимдүүлүктү сактоо.

Бул милдет маданий айырмачылыктардын призмасы аркылуу караганда өзгөчө боёкко ээ болот. Кыргыз тилдүү респонденттер үчүн «эмоционалдык колдоонун» (3,6 4,5ке каршы) жана «автордун жеке тажрыйбасынын» (4,8 5,7ге каршы) маанилүүлүгү бир кыйла жогору болуп чыкты, бул салттуу маданиятта эмоционалдык-инсандык компонент негизги ролду ойной турганын тастыктайт. Бул ушул аудитория үчүн илимий тилден адамдык тилге которуу жөн эле жеткиликтүү эмес, ошондой эле эмоционалдык жактан жылуу, инсандык боёкко ээ болушу керек дегенди билдирет.

4. Психологиялык билимдерди алуудагы тоскоолдуктар

Сапаттуу психологиялык билимдерди алууга эмне тоскоол болорун суроого респонденттер бир нече варианты тандай алышкан.



Сүрөт 4. Психологиялык билим алуудагы тоскоолдуктар

Талдоо жана интерпретация. Психологиялык билимге кайрылууга тоскоол болгон тоскоолдуктарды талдоо көйгөйлөрдүн бир нече деңгээлин бөлүп көрсөтүүгө мүмкүндүк берет. Убакыттын жетишсиздигинин үстөмдүгү (69 %) мурда аныкталган кыска форматтарга болгон сурам менен түздөн-түз корреляцияланып, агартуучулук контентти маалыматтык коомдун реалдуулуктарына ылайыкташтыруу зарылдыгын көрсөтөт. Жеткиликтүүлүктүн жогорку баасы (61 %) өз кезегинде акысыз жана жеткиликтүү агартуучулук демилгелерди, өзгөчө мамлекеттик сектордо, өнүктүрүү маселесин актуалдаштырат.

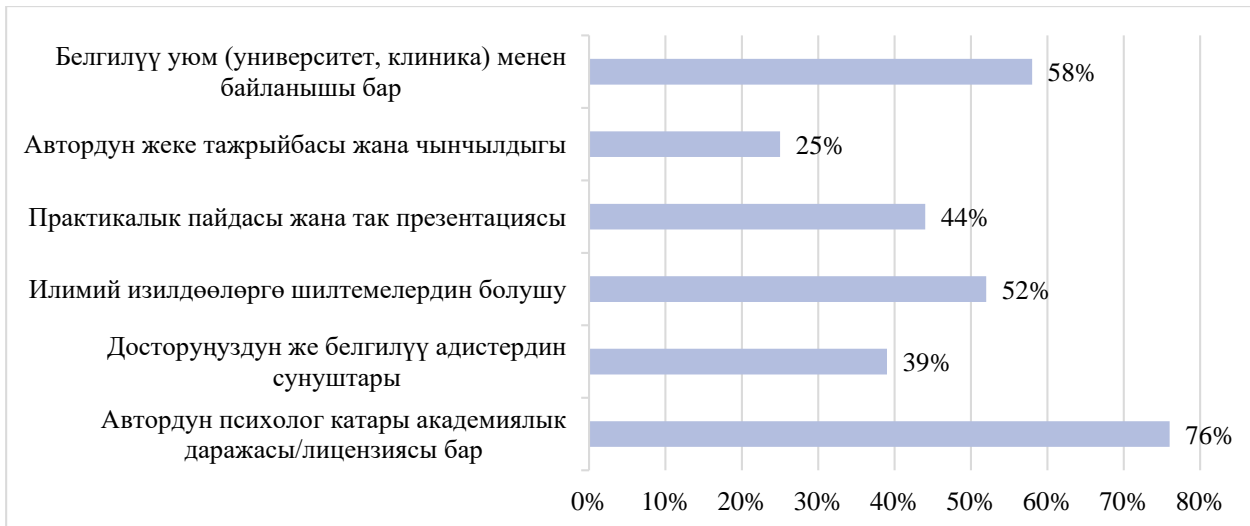
Когнитивдик деңгээлде негизги тоскоолдук катары маалыматтык ашыкча жүктөө жана билимдин сапатына ишенимсиздик чыгат. Ишенимдүү булактарды текшерүү көйгөйү (52 %) маалыматтардын карама-каршылыгы (47 %) менен бирге жөн эле контентке эмес, эксперттик «фильтрге» жана медиа талаада навигацияга сурамды калыптандырат.

Тилдик тоскоолдук өзгөчө көңүл бурууну талап кылат. Жалпы көрсөткүч 41 % болгондо, кыргыз тилдүү респонденттердин арасында ал критикалык 78 % жетет, бул психологиялык билимге жетүүдө лингвистикалык теңсиздиктин бар экенин тастыктайт. Эмпирикалык жактан муну Ноокат районунан катышкан аялдын комментарийи көрсөтүп турат: «*Эгерде психология жөнүндө эне тилимде көп түшүнүктүү макалалар болсо, мен көбүрөөк окумакмын*» (аял, 45 жаш). Маалыматтар орус жана кыргыз тилдүү агартуу кластерлерин алардын өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен өнүктүрүү зарылдыгын далилдейт.

Акыр-аягы, стигматизациялоочу факторлордун болушу (уюлуу жана айыптоодон коркуу – 33 %) жардамга кайрылууну бөгөттөөчү терең социомаданий механизмдерди көрсөтөт. Бул ДССУнун стигма психикалык ден соолук чөйрөсүндөгү негизги тоскоолдуктардын бири болуп саналат деген тезиси менен корреляцияланат (WHO, 2024), бул салттуу коомдор үчүн өзгөчө актуалдуу.

5. Маалымат булагына ишеним критерийлери

Психологиялык маалыматтын булагына ишенүүгө болобу, жокпу, кантип аныктаары жөнүндөгү суроого жооптордо төмөнкү критерийлер бөлүнүп чыкты (ачык жоопторду контент-талдоо, n=215 кеңири жооптор):



Сүрөт 5. Психологиялык маалыматтын булагына ишеним критерийлери

Талдоо жана интерпретация. Респонденттердин психологиялык маалыматтын кайсы булактарына ишенери жөнүндөгү жоопторун талдоо ишеним критерийлеринин иерархиясын бөлүп көрсөтүүгө мүмкүндүк берет, аларды шарттуу түрдө үч топко бөлсө болот: институционалдык-квалификациялык, илимий-прагматикалык жана социалдык-этикалык.

Институционалдык жана кесиптик таануу ишенимдин негизи катары. Сөзсүз лидер – «Автордун кесиптик билиминин болушу» критерийи (76 %). Бул формалдуу квалификациянын жана булактын компетентүүлүгүн баалоодо рационалдуу мамиленин жогорку маанилүүлүгүн көрсөтөт. Маанилүүлүгү боюнча экинчи, бирок байкаларлык аралыкта «Белгилүү уюмга (ЖОЖ, клиника) таандык болуу» критерийи турат (58 %). Жыйынтыгында бул эки фактор биргеликте ишенимдүүлүктүн институционалдык маркерлерине негизделген ишенимдин негизин түзөт. Аудитория расмий статуска ээ жана таанылган түзүмдөр менен байланышы бар адамга ишенүүгө жөндөмдүү.

Илимий негиздүүлүк жана практикалык колдонулуу. Маанилүүлүгү боюнча экинчи топту өз ара тыгыз байланышкан критерийлер түзөт: «Илимий изилдөөлөргө шилтемелердин болушу» (52 %) жана «Практикалык пайда жана түшүнүктүү баяндоо» (44 %). Алардын жогорку позициялары бир жагынан далилдүү, экинчи жагынан илимдин абстрактуу тилинен практикалык чечимдердин тилине которулган маалыматка болгон сурамды көрсөтөт. Бул илим тилинен күнүмдүк турмуш тилине «котормочунун» зарылдыгы жөнүндөгү тезисти тастыктайт, ал котормо илимий ишенимдүүлүктү сактап калышы керек.

Социалдык капиталдын жана инсандык мамиленин ролу. Маанилүүлүгү боюнча төртүнчү критерий – «Тааныштардын же белгилүү эксперттердин сунуштары» (39 %) – психология сыяктуу адистештирилген чөйрөдө дагы социалдык капиталдын жана «ооздон-оозго» механизмдеринин маанилүүлүгүн көрсөтөт. Инсан аралык ишеним жана тааныш чөйрөлөрдөгү бедел тандоонун олуттуу фактору бойдон калууда. Кызыгы, «Автордун жеке позициясы (тандырбайт, урматтайт)» (25 %) рейтингди жаап жатканы менен, дагы төрттөн бир добушка ээ болууда. Бул этикалык, зордуксуз баарлашууга жана окурмандын чек арасын урматтоого болгон сурамдын бар экенин сигналдайт, бул психологиялык практиканын өзүндөгү клиентке багытталган мамиленин заманбап түшүнүктөрү менен үндөшөт.

Ошентип, сурамжылоого ылайык, психологиялык маалыматтын «идеалдуу булагынын» портрети төмөнкүдөй көрүнөт: бул профилдик билими бар профессионал (76 %), кадыр-

барктуу уюмдун өкүлү (58 %), өз сөздөрүн илимий маалыматтар менен далилдеген (52 %) жана татаал нерселер жөнүндө жөнөкөй жана пайдалуу сүйлөй билген адам (44 %). Мында ага болгон ишеним жеке сунуштар (39 %) жана урматтоочу баарлашуу манерасы (25 %) менен күчөтүлүшү мүмкүн.

6. Идеалдуу психологиялык программанын образы

Ачык жоопторду талдоо (180ден ашык кеңири сүрөттөөлөр) жөн эле аудиториянын каалоолорун тизмелөөгө эмес, аймакта сурамга ээ болгон агартуучулук продуктунун бүтүндөй идеалдуу түрүн реконструкциялоого мүмкүндүк берди. Негизги маанилик кластерлерди чагылдырган мүнөздүү репрезентативдүү билдирүүлөрдү келтирели.

Кластер 1: Аутентикалык жана аялуулук баалуулук катары. «Катардагы адамдар өз көйгөйлөрү жөнүндө сүйлөгөн, ал эми психолог эмне болуп жатканын жана өзүнө кантип жардам берүүнү жумшак жана түшүнүктүү түшүндүргөн программа» (аял, 35 жаш, Ош ш.). «Жандуу маектер, адистердин түшүндүрмөлөрү жана практикалык көнүгүүлөр. Эң башкысы – адамдарды сындабай, түшүнүүгө жана колдоого багытталган болушу керек» (эркек, 42 жаш, Ош облусу).

Бул кластер эксперттик жана катардагы билимдин ортосундагы ажырымды жеңүүгө болгон сурамды белгилейт. Аудитория психологдун фигурасын четте турган чындыкты алып жүрүүчү катары эмес, илимий билим аркылуу катардагы тажрыйбаны легитимдештирүүчү, бирок муну артыкчылык позициясынан жасабаган «котормочу» жана «маектеш» катары көрүүгө муктаж.

Кластер 2: Микроформат жана прикладдык мүнөз. «Кыргыз тилинде стресс менен күрөшүү жана балдарды тарбиялоо жөнүндө кыска видеолор. Телефондон 5 мүнөттө көрүп, дароо колдонуп көрүүгө мүмкүн болгондой» (аял, 28 жаш, Баткен облусу).

Бул билдирүү – «далилдүү микро-окутуунун» концепциясынын эмпирикалык негиздемеси. Респондент үч негизги параметрди туюндурат: минималдуу убакыт бирдиги (5 мүнөт), тилдик жеткиликтүүлүк, дароо колдонуу мүмкүнчүлүгү (билимди өздөштүрүүнүн ыкмасы катары аракет).

Кластер 3: Фондук керектөө жана гендердик-ролдук контекст. «Унаада же тамак жасап жүрүп угуу үчүн подкасттар. Үй-бүлөлүк мамилелер, күйөөсүн жана балдарын кантип түшүнүү жөнүндө» (аял, 39 жаш, Жалал-Абад облусу).

Бул сурам мультимедиа форматтуулуктун жана күнүмдүк практикаларга ыңгайлашуунун маанилүүлүгүн көрсөтөт. Агартуучулук контент өзүнчө убакытты талап кылбай, күнүмдүк турмушка интеграцияланышы керек. Мазмундук жагынан бул жерде үй-бүлөлүк ролдорду жана адамдар аралык баарлашууну психологиялаштырууга болгон сурам туюнтулган.

Кластер 4: Рефлексивдүүлүк жана илимий легитимдүүлүк. «Психолог жөн эле кеңеш бербестен, эмне үчүн бул иштей турганын түшүндүрүшүн каалайм. Изилдөөлөргө шилтеме берип, бирок жөнөкөй сөздөр менен» (эркек, 31 жаш, Ош ш.). Бул кластер мета-позицияга жана билимдин булактарынын ачык-айкындуулугуна болгон сурамды белгилейт. Аудитория авторитетке эмес, аргументке ишенүүгө даяр, бирок аргумент академиялык тилден турмуштук дүйнөнүн тилине которулушу керек.

Сапаттык маалыматтарды жалпылоо менен, сурамга ээ болгон психологиялык контент болушу керек болгон беш өлчөмдү бөлүп көрсөтүүгө болот.

Таблица 1. Сурамга ээ болгон психологиялык продуктунун негизги өлчөмдөрү

Өлчөм	Мүнөздөмөсү
Формалдуу	Мультиформаттуулук (кыска видеолор, подкасттар, тексттер), фондук керектөөгө ыңгайлашуу
Лингвистикалык	Эки тилдүүлүк (кыргыз жана орус), ар кандай аудиториялардын тилдик артыкчылыктарын эске алуу
Эпистемологиялык	Илимий негиздүүлүк, изилдөөлөргө шилтемелер, булактардын ачык-айкындуулугу
Дидактикалык	Кейс-метод, практикалык көнүгүүлөр, теориянын күнүмдүк турмуш менен байланышы
Этикалык	Эмоционалдык колдоо, баа бербөөчүлүк, чек араларды урматтоо, аялуулукту нормалдаштыруу

Алынган маалыматтар эмпирикалык сүрөттөөнүн чегинен чыгып, бир катар теориялык жалпылоолорду жана практикалык сунуштарды берүүгө мүмкүндүк берет.

1. *Муктаждыктардын түзүлүшү аккультурациялык стресстин индикатору катары.* Аныкталган иерархия (стресс – 87 %, эмоциялар – 82 %, чек аралар – 79 %) аймактагы психологиялык динамиканын кош табиятын чагылдырат. Бир жагынан, кеч модерндин универсалдуу чакырыктары (өнөкөт стресс, эмоционалдык дезрегуляция) белгиленет. Экинчи жагынан, салттуу коллективисттик маданиятта «психологиялык чек аралар» темасына болгон жогорку сурам салттуу социалдык жөнгө салуу механизмдеринин кризисинин симптому катары интерпретацияланышы мүмкүн. Дж. Берринин аккультурация теориясынын терминдери менен айтканда, бул интеграция стратегиясынын көрүнүшү: индивиддер маданий идентичность сактоого умтулушат, бирок салттуу практикалар күрөшө албай калган чакырыктар менен күрөшүү үчүн жаңы психологиялык куралдарды өздөштүрүшөт (Berry, 2008).

2. Микро-окутуудан далилдүү дидактикага. Кыска форматтарга (5-7 мүнөт) жана илимий негиздүүлүккө болгон сурамдардын конвергенциясы жаңы агартуучулук дидактиканы – «далилдүү микро-окутууну» иштеп чыгууга чакырыкты калыптандырат. Анын принципиалдуу түзүлүшү төмөнкүлөрдү камтышы мүмкүн:

- фокус: контенттин бирдигине бир негизги психологиялык конструкт же ыкма;
- упаковка: илимий билимди жеке тажрыйба же кейс аркылуу нарративдештирүү;
- валидация: илимий булакка (изилдөө, окумуштуунун аты, институция) визуалдык же вербалдык шилтеме;
- аппликация: дароо колдонуу үчүн жөнөкөй аракет же көнүгүү, кайтарым байланышты жана бекемдөөнү камсыздоо.

3. *Университет психологиялык агартуунун хабы катары.* Тилдик тоскоолдук (жалпы 41 %, кыргыз тилдүүлөрдүн арасында 78 %) академиялык институцияларга болгон жогорку ишеним менен (58 % – ЖОЖго таандык болуунун маанилүүлүгү) айкалышып, мамлекеттик университеттердин стратегиялык ролун көрсөтүп турат. Так ушул университеттер уникалдуу ресурстук айкалышка ээ:

- кадрдык потенциал (академиялык кадыр-баркка ээ квалификациялуу адистер);
- лингвистикалык капитал (мамлекеттик тилде сапаттуу контент түзүү жөндөмдүүлүгү);
- институционалдык ишеним (коомдук ишенимдин жогорку деңгээли).

Университеттер жөн эле адистерди даярдоочу борборлор эмес, психологиялык билимди калктын кеңири катмарына жеткирүүнүн негизги агенттерине айлана алышат.

4. *Агартуу стигманы жана экономикалык тоскоолдуктарды төмөндөтүүчү механизм катары.* Кесиптик жардамдын жогорку баасынын тоскоолдугу (61 %) жөн эле экономикалык чаралар менен гана чечиле албайт. Психологиялык агартуу алгачкы профилактика жана превентивдүү интервенция функциясын аткара алат. А. Йормдун изилдөөлөрү көрсөткөндөй, калктын психологиялык сабаттуулугунун жогорулашы жардамга эрте кайрылууга жана терапевтикалык ресурстарды натыйжалуураак пайдаланууга алып келет (Jorm, 2012). Бул мааниде агартуу адистештирилген жардамга жүктү азайтуучу жана ошол эле учурда анын натыйжалуулугун жогорулатуучу «фильтр» болуп чыгат. Экономикалык эффекттен тышкары, агартуу стигманы жоюуга да иштейт: коомдук дискурс аркылуу психологиялык кыйынчылыктарды нормалдаштыруу айыптоодон коркууну (33%) азайтат жана психикалык ден соолукка кам көрүү маданиятын түзөт.

Практикалык сунуштар

Изилдөөнүн жыйынтыктарын жалпылоо менен, Фергана өрөөнүнүн чек аралаш райондорунда психологиялык агартууну өнүктүрүүнүн беш стратегиялык багытын бөлүп көрсөтүүгө болот, алардын ар бири аныкталган тоскоолдуктардын жана муктаждыктардын белгилүү бир кластерин карайт.

1. *Агартуучулук ишмердүүлүктү институционалдаштыруу.* Академиялык институттарга болгон жогорку ишеним (58 %) жана мамлекеттик тилдеги текшерилген контенттин жетишсиздиги ОшМУнун базасында, Баткен жана Жалал-Абад облустарында филиалдары менен Регионалдык психологиялык агартуу борборун түзүүнү негиздейт. Борбордун функциялары:

- агартуучулук программаларды иштеп чыгуу жана экспертизаларды;
- медиатеологияларды билген психолог-агартуучуларды даярдоо;
- билим берүү жана медициналык мекемелер менен өз ара аракеттенүүнү координациялоо.

2. *Тилдик жана маалыматтык тоскоолдуктарды жеңүү.* Ишенимдүү булактарга (52 %) жана тилдик жеткиликтүүлүккө (кыргыз тилдүүлөрдүн арасында 78 %) болгон сурамга жооп катары төмөнкү функционалга ээ «Психология жөнүндө жөнөкөй тилде / О психологии простым языком» көп тилдүү порталын түзүү сунушталат:

- кыргыз, орус жана өзбек тилдеринде текшерилген материалдардын китепканасы;
- текшерилген адистердин базасы (билими жана ыкмалары көрсөтүлгөн);
- өзүн-өзү жардам көрсөтүүнүн интерактивдүү модулдары (скринингдик тесттер, эмоциялар күндөлүгү, көндүмдөрдү машыктыруу программалары);
- адиске анонимдүү суроо берүү линиясы, жооптор FAQ форматында коомдук жайгаштырылат.

3. *Форматтарды керектөө үлгүлөрүнө ыңгайлаштыруу* Кыска форматтарга (5-7 мүнөт) жана фондук керектөө мүмкүнчүлүгүнө болгон сурамды эске алуу менен, контенттин продуктулук линиясы зарыл:

– бирдиктүү формула боюнча подкасттардын жана кыска видеолордун сериясы: «Турмуштук кырдаал → Психологиялык механизм → Ыкма/Көнүгүү» илимий булакка милдеттүү шилтеме менен;

– аныкталган муктаждыктардын иерархиясына ылайык тематикалык циклдар (стресс, эмоциялар, чек аралар, ата-эне жана балдар мамилелери).

4. *Алыскы аймактарды камтуу.* Географиялык жана социалдык изоляцияны жеңүү үчүн мобилдүү топтордун (психологдор + профессорлордун супервизиясы астында магистранттар) күчү менен райондук борборлордо жана алыскы айылдарда көчмө семинарларды уюштуруу сунушталат. Формат агартуучулук компонентти өзүн-өзү жардам көрсөтүүнүн негизги көндүмдөрү менен айкалыштыруусу керек.

5. *Билимди жеткирүүчү агенттерди даярдоо.* Адистештирилген жардамга жүктүн жогоркулугун жана баа тоскоолдугун (61 %) эске алуу менен, педагогдордун, медициналык жана социалдык кызматкерлердин квалификациясын жогорулатуу программаларына психологиялык сабаттуулуктун негиздерин киргизүү зарыл. Бул чара негизги билимдерди жеткирүүгө жана муктаж болгондорду өз убагында профилдик адистерге багыттоого жөндөмдүү «биринчи байланыш» тармагын түзөт.

6. *Аудиторияларды дифференциациялоо.* Ар кандай топтордун муктаждыктарындагы аныкталган айырмачылыктар таргеттелген программаларды иштеп чыгууну негиздейт:

- өспүрүмдөр жана жаштар: кесип багыттоо, эмоционалдык интеллект, коопсуз жүрүм-турум;
- жаш ата-энелер: ата-эне жана балдар мамилелери, жаш курак психологиясы;
- аялдар: психологиялык чек аралар, үй-бүлөлүк ролдор;
- эркектер: стресс-менеджмент, коммуникативдик көндүмдөр, аталык.

Сунушталган чаралар институционалдык инфраструктура (борбор, портал) мобилдүү форматтар (подкасттар, көчмө семинарлар) жана ортомчуларды (педагогдор, социалдык кызматкерлер) даярдоо менен айкалышкан тутумду түзөт, бул агартуучулук таасирдин туруктуулугун жана масштабдалуучулугун камсыздоого мүмкүндүк берет.

Корутунду

Фергана өрөөнүнүн чек аралаш аймактарынын калкынын маалыматтык муктаждыктарын изилдөө психологиялык билимге болгон сурамды эмпирикалык жактан гана белгилөөгө эмес, аны салттуу түзүлүштөр менен заманбап чакырыктардын кесилишиндеги аймактын өзгөчөлүгүн чагылдырган татаал социомаданий феномен катары концептуалдаштырууга да мүмкүндүк берет.

1. *Сурамдын түзүлүшү: күрөшүүдөн рефлексивдүүлүккө.* Аныкталган темалардын иерархиясы (стресс-менеджмент – 87 %, эмоцияларды жөнгө салуу – 82 %, психологиялык чек аралар – 79 %) психологияга болгон кызыгуунун базалык кыймылдаткычы өнөкөт стрессогендүү чөйрөгө адаптациялоо зарылдыгы экенин так көрсөтүп турат. С. Хобфоллдун ресурстарды сактоо теориясынын терминдери менен айтканда (Hobfoll, 2002), калк негизги психологиялык ресурстардын жетишсиздигин белгилейт жана аларды толтуруунун жолдорун издеп жатат. Бирок рефлексия менен байланышкан темалардын («чек аралар», «маанилер») жогорку позициялары таза күрөшүү стратегияларынан татаалыраак психологиялык рефлексияга болгон муктаждыкка өтүүнү күбөлөндүрөт, бул салттуу маданияттын

шарттарында дагы коомдун психологиялык модернизациясынын белгиси катары интерпретацияланышы мүмкүн.

2. *Эпистемологиялык сурам: илим менен тажрыйбанын синтези катары ишеним.* Негизги мааниге ээ жыйынтык – маалыматка ишенимдин кош жаратылышы. «Илимий негиздүүлүккө» сапаттын башкы критерийи катары сурам (ранг 1) «турмуштан алынган мисалдарга» (ранг 2) жана «жөнөкөй тилге» (ранг 3) талап менен айкалышат. Бул коомдук аңсезимде «наивдүү далилдүү ыкма» феноменинин калыптанышы жөнүндө сүйлөшүүгө мүмкүндүк берет: аудитория илимге ишенүүгө даяр, бирок академиялык тилден күнүмдүк турмуш баяндарынын тилине которууну талап кылат. Психологиялык агартуунун милдети, ошентип, жөнөкөйлөтүүдө эмес, которууда – илимий валиддүүлүктү сактоо менен семиотикалык коду алмаштырууда.

3. *Тилдик-маданий дифференциация.* Изилдөө эки салыштырмалуу автономдуу маалыматтык чөйрөнүн – орус тилдүү жана кыргыз тилдүү – бар экенин ишенимдүү тастыктайт. Темалардын актуалдуулугундагы статистикалык жактан маанилүү айырмачылыктар (ата-эне жана балдар мамилелери кыргыз тилдүүлөр үчүн маанилүүрөөк; экзистенциалдык проблематика – орус тилдүүлөр үчүн), а негизгиси – критикалык тилдик тоскоолдук (кыргыз тилдүү респонденттердин 78 %) «психологиялык теңсиздиктин» тереңдеши коркунучун көрсөтүп турат. Сапаттуу контенттин негизги массасы орус тилинде түзүлүп жаткан шартта, кыргыз тилдүү калк текшерилген билимге жетүүдө чектелген абалда калып, же профессионалдык эмес булактарга кайрылууга, же психологиялык кыйынчылыктар менен күрөшүүнүн салттуу (жана ар дайым эле адаптивдүү эмес) ыкмаларынын талаасында калууга аргасыз болууда.

4. *Формат билдирүү катары.* Кыска видеолордун жана подкасттардын үстөмдүгү – жөн эле каналдын артыкчылыгы эмес, когнитивдик адаттардын жана жашоо образынын өзгөрүшүнүн маркери (убакыттын жетишсиздиги, мультитапшырмалуулук, клиптик ой жүгүртүү). Бул трансформацияны этибарга албаган агартуучулук программалар мазмундун сапатына карабастан, сурамга ээ болбой калуу коркунучу бар. Бирок форматка ыңгайлашуу терендикти жоготууну билдирбеш керек: чакырык 5 мүнөттүк ролик илимий валиддүүлүктү жана практикалык колдонулуучулукту сактап калууга жөндөмдүү «микро-окутуунун» дидактикасын иштеп чыгууда.

5. *Институционалдык кесепеттер.* Академиялык институцияларга болгон жогорку ишеним (58 %) сапаттуу контенттин жетишсиздигинин фонунда университеттерге психологиялык агартуунун хабдары катары сурамды калыптандырат. Аймактагы университеттер уникалдуу айкалышка ээ: илимий экспертиза, лингвистикалык капитал (мамлекеттик тилде контент түзүү жөндөмдүүлүгү) жана институционалдык ишеним. Бул аларды тилдик тоскоолдукту да, билимди текшерүү көйгөйүн да жеңе алган агартуучулук программаларды ишке ашыруунун табигый борборлоруна айландырат.

Изилдөөнүн чектөөлөрү. Жыйынтыктарды интерпретациялоодо бир катар чектөөлөрдү эске алуу зарыл. Биринчиден, тандоо жашыраак, аялдар жана шаардык аудиторияга жылышкан, бул тыянактарды эркек, улуу жана айыл калкына жалпылоону чектейт. Экинчиден, маалымат чогултуунун онлайн форматы автоматтык түрдө эң аз санариптештирилген топторду четке каккан, алардын маалыматтык муктаждыктары жана тоскоолдуктары таптакыр башкача болушу мүмкүн. Үчүнчүдөн, изилдөө декларацияланган артыкчылыктарды гана белгилейт, алар ар дайым илимге болгон кызыгуу менен «көңүл

ачуучу психологияны» реалдуу керектөөнүн ортосундагы реалдуу жүрүм-турумга дал келе бербейт, бул өзүнчө изилдөөнү талап кылат.

Келечектеги изилдөөлөрдүн перспективалары. Алынган маалыматтар келечектеги иштин бир нече багытын ачат. Санариптик издерин талдоо ыкмаларын колдонуу менен психологиялык контентти керектөөнүн реалдуу практикаларын (декларацияланган артыкчылыктарды гана эмес) изилдөө зарыл. Салттуу маданиятта психологиялык билимди «эркектик» кабыл алууну, өзгөчө гендердик спецификаны тереңирээк изилдөө талап кылынат. Акыр-аягы, алынган маалыматтарды Борбор Азиянын башка аймактарындагы окшош изилдөөлөрдүн жыйынтыктары менен жалпы мыйзам ченемдүүлүктөрдү да, чек аралаш аймактардын спецификасын да аныктоо үчүн кайчылаш-маданий салыштыруу перспективдүү көрүнөт.

Ошентип, изилдөө Фергана өрөөнүнүн чек аралаш аймактарында психологиялык билимге туруктуу жана дифференциацияланган сурамдын бар экенин тастыктайт. Бул сурам глобалдык тренддердин жөнөкөй чагылышы эмес, жергиликтүү маданий нормалардын, тилдик түзүлүштүн жана социалдык-экономикалык шарттардын спецификалык оптикасы аркылуу сынат. Аймакта психологиялык агартуунун натыйжалуу стратегиясы далилдүүлүк, эки тилдүүлүк, мультиматтуулук жана илимий тактык менен маданий релевантуулуктун ортосунда зарыл тең салмактуулукту камсыздай алган академиялык түзүмдөргө институционалдык таянуу принциптерине негизделиши керек.

Адабияттар

1. Выготский, Л.С. (1983). Собрание сочинений: В 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики. М.: Педагогика.
2. Крючкова, С. (2020). Границы личности в отношениях и коммуникации. СПб.: Питер. 168с.
3. Леонтьев, А.Н. (1975). Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат.
4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company. – URL: <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000> (Дата обращения: 15.03.26)
5. Berry, J. W. (2008). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34. – URL: <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x> (Дата обращения: 16.03.26)
6. Carr, N. (2010). The shallows: What the Internet is doing to our brains. W. W. Norton & Company. – URL: <https://wnorton.com/books/The-Shallows> (Дата обращения: 16.03.26)
7. Charles, C., Gafni, A., & Whelan, T. (1999). Decision-making in the physician-patient encounter: Revisiting the shared treatment decision-making model. *Social Science & Medicine*, 49(5), 651-661. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953699001458> (Дата обращения: 18.03.26)
8. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.6.4.307> (Дата обращения: 15.03.26)
9. Izard, C. E. (1991). The psychology of emotions. Plenum Press. – URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4899-0615-1> (Дата обращения: 15.03.26)
10. Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. – URL:

<https://www.semanticscholar.org/paper/Mental-health-literacy:-empowering-the-community-to-Jorm/69946b3064897c38d27596d2c4902f431f0dbb67>(Дата обращения: 15.03.26)

11. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall. – URL:

https://www.researchgate.net/publication/235701029_Experiential_Learning_Experience_As_The_Source_Of_Learning_And_Development(Дата обращения: 14.03.26)

12. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. – 445 p.

13. Ullah, F, Jakob, M. and oth. (2026) Climate adaptation policies in Central Asia overlook mental health. *Scientific Reports*. Jan 25;16:5503. – URL: doi: [10.1038/s41598-026-35198-x](https://doi.org/10.1038/s41598-026-35198-x)

14. Wong, V. (2010). Cultural influence on psychoeducation in Hong Kong. *Int Psychiatry*. 1;7(1):20–22. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31508023/>(Дата обращения: 12.03.26)

15. World Health Organization (WHO). (2024, June 26). Убедительные аргументы в пользу искоренения стигмы и дискриминации в области психического здоровья. WHO/Euro. Retrieved March 12, 2026, – URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/26-06-2024-the-overwhelming-case-for-ending-stigma-and-discrimination-in-mental-health> (Дата обращения: 18.03.26)

16. World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (Дата обращения: 14.03.26)