

Mirsaat Isxakov

*O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti
"Kutubxona – axborot faoliyati" kafedrası
katta o'qituvchisi, dotsent (v.b.)
E-mail: mirsoatisxakov@gmail.com*

BIBLIOTERAPIYANING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLARI HAMDA INSON RUHIY SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDAGI O'RNI

Annotatsiya. Mazkur maqolada biblioterapiyaning pedagogik va psixologik mohiyati, uning shaxs ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati hamda ma'naviy-axloqiy rivojlanishga ta'siri tahlil qilinadi. Biblioterapiyaning nazariy asoslari, shakllanish tarixi, asosiy tamoyillari va amaliy qo'llanilish yo'nalishlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, biblioterapiya jarayonida adabiyot tanlash mezonlari, mutaxassislar hamkorligi hamda individual va guruhli terapiya shakllarining samaradorligi ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari biblioterapiyaning shaxsning hissiy holatini yaxshilash, ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlash va ma'naviy kamolotini rivojlantirishda muhim pedagogik-psixologik vosita ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: biblioterapiya, mutolaa, psixologik yordam, pedagogik yondashuv, ruhiy salomatlik, kitob terapiyasi, ma'naviy rivojlanish, badiiy adabiyot, psixoterapiya, kutubxonachilik.

PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF BIBLIOTHERAPY AND ITS ROLE IN STRENGTHENING HUMAN MENTAL HEALTH

Abstract. This article examines the pedagogical and psychological aspects of bibliotherapy and its role in promoting mental health and personal development. The study analyzes the theoretical foundations, historical evolution, principles, and practical applications of bibliotherapy as an effective method of psychological and educational support. Particular attention is given to the therapeutic potential of reading, the criteria for selecting appropriate literature, and the roles of

psychologists, educators, librarians, and family members in the bibliotherapeutic process. The article also explores both individual and group forms of bibliotherapy and evaluates their effectiveness in enhancing emotional well-being, reducing psychological distress, and fostering social adaptation. The findings indicate that bibliotherapy serves as a valuable pedagogical and psychological tool that contributes to emotional resilience, self-awareness, moral development, and the overall improvement of mental health.

Keywords: *bibliotherapy, reading therapy, psychological support, pedagogical approach, mental health, reading culture, emotional well-being, personal development, psychotherapy, literature-based intervention, library science, social adaptation.*

Globalashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi sharoitida inson ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash dolzarb masalalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Turli psixologik zo'riqishlar, stress holatlari va ijtimoiy muammolar insonning hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtayi nazardan, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashning innovatsion va samarali usullarini izlash zarurati ortib bormoqda. Ana shunday usullardan biri biblioterapiya bo'lib, u kitob mutolaasi orqali insonning psixologik holatini yaxshilash va ma'naviy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Biblioterapiya yunoncha "biblio" – kitob va "therapeia" – davolash so'zlaridan olingan bo'lib, maxsus tanlangan adabiyotlar vositasida insonning ruhiy holatiga terapevtik ta'sir ko'rsatish usuli hisoblanadi. Ushbu yondashuv nafaqat psixologik yordam ko'rsatish, balki shaxsning ma'naviy-axloqiy kamolotini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Biblioterapiyaning nazariy asoslari

Biblioterapiya XX asr boshlarida AQShda shakllangan bo'lib, dastlab shifoxona kutubxonalarida bemorlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash maqsadida qo'llanilgan. Keyinchalik Buyuk Britaniya va boshqa rivojlangan mamlakatlarda biblioterapiya mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida rivojlandi.

Ilmiy adabiyotlarda biblioterapiyaning asosiy maqsadi kitobxonning o'z muammolarini anglashiga, ularga yangicha nazar bilan qarashiga hamda hayotiy vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabat shakllantirishiga ko'maklashishdan iborat ekanligi ta'kidlanadi. Ushbu jarayonda o'quvchi asar qahramonlari bilan identifikatsiyalanadi, ularning kechinmalarini his qiladi va muammolarni hal etish tajribasini o'z hayotiga tatbiq etadi.

Biblioterapiya psixoterapiyaning yordamchi shakli sifatida insonning hissiy zo'riqishlarini kamaytirish, depressiv holatlarni yengillashtirish, stressga bardoshlilikni oshirish hamda kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Biblioterapiyaning pedagogik jihatlari: – Pedagogik nuqtayi nazardan biblioterapiya shaxsning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi, dunyoqarashi va ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Kitob mutolaasi jarayonida o'quvchi muallifning g'oyalari, qadriyatlari va hayotiy tajribasi bilan tanishadi, natijada uning fikrlash doirasi kengayadi va ma'naviy ehtiyojlari shakllanadi.

Biblioterapiyaning pedagogik imkoniyatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni shakllantirish;
- tanqidiy va kreativ fikrlashni rivojlantirish;
- kitobxonlik madaniyatini yuksaltirish;
- kommunikativ ko'nikmalarni takomillashtirish;
- shaxsning ijtimoiy moslashuviga ko'maklashish.

Ayniqsa, yoshlar bilan ishlashda badiiy adabiyot namunalaridan foydalanish ularda empatiya, bag'rikenglik, mas'uliyat va insonparvarlik kabi fazilatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Biblioterapiyaning psixologik ahamiyati. Biblioterapiya insonning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan uning

samaradorligi kitobxonning asar qahramonlari bilan ruhiy yaqinlik hosil qilishi, ularning muammolari va kechinmalarini boshdan kechirishi bilan izohlanadi.

Biblioterapiya natijasida:

- hissiy zo'riqish kamayadi;
- ruhiy yengillik hosil bo'ladi;
- stress va xavotir darajasi pasayadi;
- o'zini anglash va o'zini baholash ko'nikmalari rivojlanadi;
- muammolarni hal etishning yangi strategiyalari shakllanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kitobxon asardagi qahramonlarning muvaffaqiyatli tajribalarini kuzatish orqali o'z hayotidagi murakkab vaziyatlarga nisbatan optimistik munosabatni shakllantiradi. Bu esa psixologik rezistentlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Biblioterapiyaning asosiy bosqichlari

Biblioterapevtik faoliyat odatda quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1. Motivatsion bosqich.

- mutolaaga qiziqish uyg'otish;
- terapevtik maqsadlarni belgilash;
- kitobxonning ehtiyoj va muammolarini aniqlash.

2. Ma'rifiy bosqich.

- tavsiya etilgan adabiyotlarni mutolaa qilish;
- o'qilgan materiallarni tahlil etish;
- savol-javob va muhokamalar tashkil qilish.

3. Refleksiv bosqich.

- asar mazmunini shaxsiy tajriba bilan bog'lash;
- his-tuyg'ularni anglash va ifodalash;
- xulosa chiqarish va yangi xulq-atvor strategiyalarini shakllantirish.

Biblioterapiyada adabiyot tanlash mezonlari

Biblioterapiyaning samaradorligi ko'p jihatdan tanlangan adabiyotning sifatiga bog'liq. Tavsiya etiladigan asarlar quyidagi mezonlarga javob berishi lozim:

- kitobxonning yoshi va psixologik xususiyatlariga mos bo'lishi;
- mazmunan boy va tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi;
- estetik va badiiy jihatdan mukammal bo'lishi;
- muayyan psixologik muammoni yoritishi va uni hal etish yo'llarini ko'rsatishi.

Mazmunan sayoz va g'oyaviy jihatdan sust asarlar biblioterapevtik ta'sir ko'rsatmasligi, aksincha, kitobxonda mutolaaga nisbatan salbiy munosabat shakllantirishi mumkin.

Biblioterapiyaning zamonaviy shakllari

Hozirgi kunda biblioterapiya individual va guruhli shakllarda qo'llanilmoqda. Individual biblioterapiyada mutaxassis kitobxonning ehtiyojlariga mos adabiyotlarni tavsiya qiladi va mutolaa natijalarini tahlil qiladi.

Guruhli biblioterapiyada esa ishtirokchilar o'qilgan asarlar yuzasidan fikr almashadilar, o'z kechinmalari bilan o'rtoqlashadilar hamda muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Bunday yondashuv ijtimoiy integratsiya va o'zaro hamkorlikni kuchaytiradi.

Biblioterapiya jarayonida psixologlar, pedagoglar, kutubxonachilar, shifokorlar hamda ota-onalarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur hamkorlik terapevtik natijalarning yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytsak, biblioterapiya inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, ma'naviy kamolotini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiluvchi samarali pedagogik-psixologik texnologiyalardan biridir. Maxsus tanlangan adabiyotlar yordamida shaxs o'z muammolarini anglaydi, hissiy kechinmalarini boshqarishni o'rganadi va hayotiy vaziyatlarga nisbatan konstruktiv yondashuvni shakllantiradi. Shu bois biblioterapiyani ta'lim, tarbiya, psixologik maslahat va rehabilitatsiya jarayonlariga keng joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa

hisoblanadi. Biblioterapiya insonning ruhiy holatini yaxshilash, emotsional barqarorligini mustahkamlash va shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiluvchi samarali pedagogik hamda psixologik usullardan biridir. Badiiy, ilmiy va ma'rifiy adabiyotlarni mutolaa qilish orqali inson o'z his-tuyg'ularini anglaydi, muammolariga yechim topishga intiladi va hayotiy tajribalarini boyitadi. Shu jihatdan biblioterapiya nafaqat tarbiyaviy, balki psixoprofilaktik ahamiyatga ham ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kitob mutolaasi insonning stress va tashvish darajasini kamaytiradi, ijobiy fikrlashni rivojlantiradi hamda kommunikativ va ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlaydi. Ta'lim muassasalari, kutubxonalar va psixologik xizmatlar faoliyatida biblioterapiya usullaridan foydalanish yoshlarning ma'naviy-axloqiy kamolotini ta'minlash, ularning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash va kitobxonlik madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Demak, biblioterapiya pedagogik va psixologik yondashuvlarning samarali integratsiyasi sifatida inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, hayot sifatini yaxshilash hamda barkamol shaxsni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Berdiyeva Z. Davolovchi kitoblar [Ma'ruzalar matni]. – Toshkent, 2019. – 52 b.
2. Mahmudova S. Bolalar kitobxonligi va uning bolalar adabiyotiga munosabati [Ma'ruza matni]. – Toshkent, 2018. – 386 b.
3. Burgimov A. Maslahat amaliyotidagi biblioterapiya [Elektron resurs]. – Tula, 2009. – 26 b.
4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Bibliotherapy>
5. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/bibliotherapy>
6. <https://www.verywellmind.com/what-is-bibliotherapy-4687157>
7. <http://www.ala.org/tools/atoz/bibliotherapy>
8. <https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/bibliotherapy>