BIBLIOTERAPIYANING TA'LIM JARAYONIDAGI AHAMIYATI

Keldiyeva Umida
Chirchiq davlat pedagogika universiteti 4-kurs talabasi
Chirchiq, O'zbekiston
Elektron pochta: Petyorichka06@icloud.com telefon: +99894 179 05 09

Annotatsiya. Ushbu maqolada kitobxonlik madaniyatini shakllantirish, ijtimoiy hayotda biblioterapiyaning ahamiyatini va ijtimoiy tomonlarini yoritish ko'zda tutilgan. To'g'ri kitob tanlash va uni o'qib tahlil qilish orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlash mexanizmlari asoslab berilgan. Biblioterapiyaning psixologik holatga nisbatan ijobiy ta'siri samarali vosita sifatida, ilmiy jihatdan yoritilgan.
Kalit so'zlar: kitob, psixologiya, emotsional intelekt, biblioterapiya, ruhiyat, identifikatsiya, katarsis, insayt, mutolaa.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы формирования культуры чтения, а также раскрываются значение и социальные аспекты библиотерапии в общественной жизни. Обосновываются механизмы обеспечения психологической устойчивости посредством правильного выбора литературы и её аналитического осмысления. Показано, что библиотерапия оказывает положительное влияние на психическое состояние человека и выступает эффективным инструментом, что подтверждается с научной точки зрения.
Ключевые слова: книга, психология, эмоциональный интеллект, библиотерапия, психика, идентификатsiя, катарсис, инсайт, чтение.

Abstract. This article examines the formation of reading culture and highlights the significance and social dimensions of bibliotherapy in public life. The mechanisms for ensuring psychological stability through the appropriate selection of literature and its analytical interpretation are substantiated. It is demonstrated that bibliotherapy has a positive impact on an individual's psychological state and serves as an effective tool, as supported by scientific evidence.
Keywords: book, psychology, emotional intelligence, bibliotherapy, psyche, identification, catharsis, insight, reading.

KIRISH

Bugungi XXI asrda texnika va texnologiya davri- nafaqat jamiyat hayotiga, balki ijtimoiy soha faoliyatlarga, shu bilan birgalikda shaxsiy hayotimizga ham o'z ta'sirini to'laqonli namoyon etmoqda. Bu jarayon esa o'z-o'zidan insonlarning ruhiy holatiga, xatti-harakatlariga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Texnologiya vositalaridan foydalanish tartiblari va qoidalariga amal qilmagan shaxslarda turli xildagi psixologik og'ishlar, xastaliklar kuzatilmoqda. Ularga da'vo sifatida judayam ko'plab tibbiy usullar, psixologik yordamlar, treninglar, turli xildagi qo'llab-quvvatlash dasturlari ishlab chiqilmoqda. Bugungi kunda, butun dunyoda turli sabablar bilan ruhiy xastalangan, psixologik va pedagogik yordamga muhtoj bo'lgan shaxslarga ko'mak berish maqsadida terapiyaning- biblioterapiya sohasi ham jadal rivojlanib kelmoqda. "Biblioterapiya"

so'zi grek tilidan olingan bo'lib, "biblion"-kitob, terapiya – davolash, ya'ni kitob bilan davolash degan ma'noni anglatadi. Bu yo'nalish nafaqat muammoli shaxslarda, balki normal shaxslar faoliyatida ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb xulosalash mumkin.

ADABIYOT TAHLILI VA METODOLOGIYASI

Hozirda, bizning mamlakatimizda ham biblioterapiya sohasida bir qancha ilmiy ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekistonda biblioterapiyaning asosiy yo'nalishlari:

Kutubxonachilik amaliyoti: axborot-kutubxona markazlari (AKM) kitob orqali inson salomatligini tiklash bo'yicha maxsus seminarlar va biblioterapiya seanslarini tashkil etmoqda.

Psixologik yordam: Mutaxassislar (masalan, O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali) ruhiyatni kitob orqali davolash, giyohvandlikdan xalos bo'lish va psixologik muloqotga qiynalganlar bilan ishlashda ushbu usuldan foydalanmoqda.

Maqsadli guruhlar: Biblioterapiya asosan keksalar, yolg'izlikdan aziyat chekayotganlar va bolalar uchun moslashtirilgan bo'lib, ularning dunyoqarashini kengaytirish va hissiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Fikrimcha, sohaning to'laqonli tizimli tartibda ishlashi uchun, avvalambor, bizda kitobxonlik madaniyatini yanada rivojlantirishimiz kerak bo'ladi. Sabab, hozirgi zamonda adabiyotlar va kitoblar judayam ko'p va xilma-xil. Ularni qaysi birini o'qish kerak?, qaysi biri bizning ruhiy holatimizga xos? Ularni o'qib foyda olamizmi? kabi bir qancha savollarga javob topishimiz mushkullashmoqda. Shu boisdan, biblioterapiyaga boshlang'ich qadamni, mazmunli va mohiyatan chuqur ahamiyat kasb etadigan kitoblardan boshlash kerak, deb o'ylayman.

NATIJALAR

Psixologlar biblioterapiya ta'sirini 3 asosiy mexanizm orqali tushuntiradilar.

Identifikatsiya — o'quvchi asardagi qahramon bilan o'zini solishtiradi.

Katarsis — o'quvchi hissiy bo'shashishni boshdan kechiradi.

Insayt (anglash) — shaxs o'z muammolariga yangi nuqtayi nazardan qaray boshlaydi.

Ushbu mexanizmlar nafaqat psixologik kamchiligi bor bemorlarda, balki ruhiy jihatdan barqaror shaxslarda ham ijobiy natijalarini beradi.

Identifikatsiya jarayonida — inson o'zini asar qahramoni bilan qiyoslaydi va personajning ruhiy holatidan kelib chiqib, o'z shaxsiyatini shakllantiradi.

Katarsis jarayonida — kitobxon aqliy faoliyati bilan emas, balki emotsiyalari bilan hissiy barqarorligini yanayam namoyon qiladi. Bu esa emotsional intellekt va empatiya jarayonlarini faollashtiradi.

Insight (anglash) jarayonida — tafakkur qilish holati va tahlil asosida shaxslar muammolariga ijobiy yondashuv asosida echim topishga undaydi. Bu esa shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Yaqin 10 yil ichida O'zbekiston Respublikasida ham, kitobxonlikni rivojlantirish bo'yicha samarali ishlar qilinmoqda. Xususan, Prezidentimizning 2017-yilning 12-yanvar kuni "Kitob mahsulotlarini chop etish va tarqatish tizimini rivojlantirish, kitob mutolaasi va kitobxonlik madaniyatini oshirish hamda targ'ibot qilish bo'yicha komissiya tuzish to'g'risida"gi farmoyishlari boshlang'ich qadam sifatida qo'yilgan bo'lsa, yaqinda shu yilning 15-yanvar sanasida Muhtaram prezidentimizning "Kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish va aholi o'rtasida kitob o'qishga qiziqishni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari so'zimizning yaqqol misoli sifatida namoyon bo'ladi.

Kitobxonlik sohasini jadal sur'atlarda rivojlantirib, keng jamoatchilikka yanada qulayliklar yaratish maqsadida mamlakatimizda 2024-yilda O'zbekiston Yoshlar ishlari agentligi tashabbusi bilan yaratilgan "Mutolaa" mobil ilovasi va platformasi haqida so'z yuritmoqchiman.

Mutolaa — bu turli janrlardagi kitoblarni o'qish va tinglash uchun yaratilgan raqamli kutubxona platformasi hisoblanadi. Bugungi kunda bu ilova orqali 3000 dan ortiq elektron va audio kitoblarni o'qish va tinglash mumkin.

Aynan, mutolaa platformasi dastur sifatida biblioterapiyaning zamonaviy (raqamli) vositasi sifatida talqin qilinishi mumkin.

XULOSA

Zamonaviy asrning yangi dasturi negizida ishlab chiqilgan bunday platformalar, dasturlar — kitoblarni ommaviy va qulay usulda taqdim etadi, audiokitoblar orqali hissiy ta'sir, tasavvur va emotsiya kuchayadi va shu kabi tadbirlar, yondashuvlar asosida shaxs rivojlanib, kamolot cho'qqisiga chiqadi. Shunday ekan, men barcha jamiyatimiz shaxslariga yuzlangan holatda, kitobxonlik madaniyatini yanada yuksak cho'qqilarga olib chiqishni va bu orqali nafaqat o'zimizni, balki jamiyatimizni ham taraqqiy etishiga hissa qo'shishimizni alohida ta'kidlab o'tmoqchiman.

Faqatgina yoshlar emas, ijtimoiy muhitdagi barcha shaxslar ruhiyatining, qalbining davosi kitob ekanligini anglasalar, uni jismlari uchun terapiya sifatida qo'llasalar, buning samarasini albatta hayoti davomida ko'radilar va biblioterapiyaning ta'sir kuchini anglab etadilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kambarova S. Mutolaa madaniyati va o'quvchilarning tadqiqotchilik ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi. T.: Innovatsion-Ziyo. 2020 y.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 13.09.2017 yildagi PQ-3271-son "Kitob mahsulotlarini nashr etish va tarqatish tizimini rivojlantirish, kitob mutolaasi va kitobxonlik madaniyatini oshirish hamda targ'ib qilish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturi to'g'risida"gi qarori
3. Roziyev E. Umarov A. Mutolaa madaniyati shaxs, jamiyat, taraqqiyot /A.Navoiy nomidagi O'zbekistan MK; A.Qodiriy nomidagi Toshkent Davlat madaniyat in-ti; Mas.muharrir M.Bekmurodov.-Toshkent: Fan, 2004.
4. Toychieva D. Kitoblar vositasida davolash usuli // Искусство и культура Востока. 2023. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/biblioterapiya-kitoblar-vositasida-davolash-usuli
5. Umarov A.O. Kovalenko A.P. Psixologiya chitatelya i chteniya. T.: Izdbiblioteki Uzbekistana im. Alishera Navoi, 2004 yil.
6. Yo'ldasheva S. O'qish psixologiyasi. Qo'on: ART PRESS.-2022.
7. Максумова М. Библиотека и библиотерапия в помощь людям // Информационно-библиотечный вестник «INFOLIB». 42-45.