

EMOTSIONAL KITOBXONLIKNI RIVOJLANTIRISH – SHAXS MA'NAVY
BARKAMOLLIQ VA RUHIY SALOMATLIK OMILI SIFATIDA

Djumaniyazova Maqsuda

Qoraqolpog'iston Respublikasi Ellikqal'a tumani ma'naviyat

va ma'rifat targ'ibotchilar jamiyat a'zosi

Axborot-kutubxona markazi rahbari

“Oila psixologiyasi”,

“Mas'uliyatli ota-onalik”

treninglari ishtirokchisi)

Annotatsiya: *Maqolada emotsional kitobxonlik tushunchasi, uning shaxs ma'naviy barkamolligini ta'minlashdagi o'рни, psixologik yondashuvlarning kitobxonlik madaniyatini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilinadi*

Kalit so'zlar: *emotsional kitobxonlik, psixologiya, biblioterapiya, ma'naviy barkamollik, oila, ruhiy salomatlik, kitobxonlik madaniyati.*

Аннотация: *В статье анализируется концепция эмоционального чтения, его роль в обеспечении духовного благополучия человека и важность психологических подходов в формировании культуры чтения.*

Ключевые слова: *эмоциональное чтение, психология, библиотерапия, духовное благополучие, семья, психическое здоровье, культура чтения.*

Abstract: *The article analyzes the concept of emotional reading, its role in ensuring the spiritual well-being of the individual, and the importance of psychological approaches in forming a reading culture.*

Keywords: *emotional reading, psychology, bibliotherapy, spiritual well-being, family, mental health, reading culture.*

KIRISH

Bugungi tezkor axborot asrida inson ko'plab ma'lumot oqimlari orasida hissiy muvozanatini yo'qotib qo'yishi oson. Bunday sharoitda emotsional kitobxonlik - ya'ni kitobni yurak orqali o'qish, his qilish va uni hayotiy tajribaga aylantirish - shaxs ruhiy salomatligini asrash va ma'naviy barkamollikka erishishning eng tabiiy yo'lidir.

Kitob faqat bilimmanbai emas, balki ruhiyatni davolovchi, ichki dunyoni uyg'otuvchi vositadir.

Psixologlar ta'kidlaganidek, inson o'qish jarayonida o'z “men”i bilan muloqot qiladi - bu esa emotsional intellektning eng chuqur shaklidir.

Emotsional kitobxonlikning mohiyati va psixologik ildizlari nazar solsak

psixologiya fanida “emotsiya” tushunchasi insonning ichki kechinmalarini ifoda etuvchi psixik holat sifatida talqin qilinadi. Emotsiyalar bizni ilhomlantiradi, harakatga keltiradi, ba'zan esa to'xtab, o'zimizni tinglashga undaydi. Shunday ekan, emotsional kitobxonlik - bu faqat o'qish emas, balki his qilish, fikrlash va o'zgartiruvchi tahlil jarayonidir.

Men qatnashgan “Oila psixologiyasi” bo'yicha 5 kunlik seminar va “Mas'uliyatli otalonlik” treninglarida o'rgangan eng muhim fikrlardan biri - har bir insonning o'qish odati uning ruhiy holati va oiladagi hissiy muhit bilan chambarchas bog'liq.

Agar oilada bolaga his-tuyg'ularni ifoda etish, tinglash va tushunish muhiti yaratilsa, u bolalikdan emotsional o'quvchiga aylanadi. Bunday kitobxonlar kitobni his qiladi, undagi so'zlarni yuragi bilan o'qiydi.

Ellikqal'a tuman Axborot-kutubxona markazida olib borilgan suhbatlar davomida men ko'plab kitobxonlarda aynan shu holatni kuzatdim. Masalan, 17 yoshlituman 36-umumta'lim maktab o'quvchisi Nodira “Qorako'z” hikoyasini o'qib, “go'yo men hamo'sha qahramon bilan birga yashadim”

deya o'z kechinmasini ifoda etdi. Bu - emotsional o'qishning eng sof ko'rinishidir.

Bunday holatlarda kitob o'quvchining ruhiy o'sishiga, empatiya - boshqani his qilish qobiliyatiga zamin yaratadi va emotsional kitobxonlikdan asar ichiga kirib ketish fenomenigacha olib keladi. Demak, emotsional kitobxonlik bu -inson bilan asar orasidagi ruhiy aloqa. Shu aloqaning kuchayishi natijasida ayrim o'quvchilar asar ichiga kirib ketuvchi kitobxonlar darajasiga o'tadi. Bu

hodisa psixologiyada “emotsional immersiya” deb ataladi.

O'quvchi asar qahramonining hayotini o'z his-tuyg'ulari orqali kechira boshlaydi: u quvonadi, yig'laydi, g'azablanadi va kechiradi. Bu holat sog'lom o'qish jarayonining yuqori bosqichidir. Ammo ba'zan bunday o'quvchilar asardagi og'ir kechinmalarni o'z ruhiyatiga singdirib yuborishi ham mumkin - shuning uchun kutubxonachi va psixologning yondashuvi muhim.

Men “Bookretsept” loyihasi doirasida o'tkazgan individual suhbatlarda bunday kitobxonlar bilan ko'p muloqot qilganman. Masalan, bir o'quvchi “O'tkan kunlar”ni o'qigach, o'z muhabbatini yo'qotgan qahramon bilan ich-ichidan birlashganini aytdi. U bilan keyingi suhbatda men unga “Siz

Otabekka o'xshashlikni his qilgansiz, ammo hayotda siz o'sha xatoni takrorlamasligingiz mumkin” degan tahliliy mashqni taklif qildim. Bu jarayon emotsional tahlil orqali o'qishning psixoterapevtik ta'sirini ochib berdi. Va aynan

kutubxonalarga psixolog, pedagog, kutubxonachi ya'ni bir so'z bilan aytganda Bibliopsixopedagoglar kerakligi angladim.

Kutubxona endilikda shunchaki kitob o'qiladigan joy emas, balki ruhiy sog'lomlik va his-tuyg'ularni boshqarish maktabi sifatida shakllanmoqda. Bizda amalga oshirilayotgan Ertakterapiya, Bukretsept, Zu-zu Bolajon, Iqlim bilan birgamiz kabi loyihalar aynan shunga xizmat qilmoqda. “Ertakterapiya” -bolalar ruhiyatini yumshoq yo'l bilan tarbiyalaydi. Ertak tinglagan bola

nafaqat voqeani, balki undagi his-tuyg'ularni o'zida aks ettiradi. Bu esa unda empatiya, sabr-toqat va ijobiy tafakkurni rivojlantiradi.

“Bookretsept” - biblioterapiya tamoyiliga asoslanib, har bir o'quvchining ichki ehtiyojiga mos kitob tanlashni maqsad qiladi. Masalan, depressiyaga moyil yosh kitobxonga ruhlanitiruvchi, g'amni yenguvchi asarlar tavsiya qilinadi.

“Zu-zu Bolajon” - bolalarning o'qigan ertagini qayta hikoya qilib berish orqali hissiy nutqni rivojlantiradi. Bu loyiha orqali bola o'qiganini his qiladi, his qilganini ifoda etadi.

“Iqlimbilan birgamiz” - ekologik muammolar orqali ijtimoiy mas’uliyatni his etishga o’rgatadi. Bu ham o’ziga xos emotsional ta’sir: inson tabiatni sevishni o’rganadi. Har bir loyiha o’zida o’qish orqali his qilish, his orqali o’sish g’oyasini mujassam etadi.

Shaxsiy tajribalar va yakka suhbatlar faoliyatim davomida olib borilgan kuzatishlarim shuni ko’rsatadiki, har bir kitobxon - bu alohida olam. Ba’zilar kitob orqali taskin topadi, ba’zilar unda javob izlaydi, boshqalar esa o’zini topadi. Men bir necha yosh kitobxonlar bilan suhbatda shuni sezdim: ular

o’qigan asarlardagi his-tuyg’ularni so’z bilan emas, nigohi bilan ifoda etadi.

Masalan, 13 yoshli o’g’lim Javoxir “Alpomish” dostonini o’qigach, “men hambir kuni Alpomishdek xalqimni himoya qilaman” dedi. Bu so’zlar boladagi milliy g’urur bilan birga, emotsional motivatsiyaning yorqin ifodasidir.

Kutubxonamizning keksa kitobxoni Sveta opa (tatarka) “Bookretsept” loyihasi doirasida Yevgeniy Zamyatin (Eugene Zamyatin)ning “Biz” asaridagi “Yashil devor” hikoyasini o’qigach, “men hayotimda ham shunday devorlar qurgan ekanman, endi ularni buzish vaqti keldi” deydi.

Bu o’qish orqali o’zini anglash, o’z ustida ishlash jarayonining hayotiy na’munasidir.

XULOSA

Emotsional kitobxonlik - bu inson qalbining o’ziga xos ruhiy tarbiyasi, ichki dunyo va hissiyotlar uyg’unligiga olib boruvchi ijodiy jarayondir. U inson tafakkurini chuqurlashtiradi, empatiyani rivojlantiradi va shaxsning o’zini anglash qobiliyatini kuchaytiradi. Kitob o’qish jarayonida o’quvchi faqat bilim emas, balki his-tuyg’ularni boshqarish, ularni to’g’ri ifoda etish va ruhiy muvozanatni saqlashni o’rganadi.

Emotsional kitobxonlikni rivojlantirish natijasida:

- kitobxonlarda ruhiy barqarorlik va stressga chidamlilik kuchayadi;
- insonning o’zini anglash, o’z his-tuyg’ularini tahlil qilish ko’nikmalari shakllanadi;
- muloqot madaniyati, boshqalarni tushunish va empatiya rivojlanadi;
- o’qish orqali ijodiy fikrlash, tasavvur va tahliliy tafakkur chuqurlashadi;

Jamiyatda kitob o’qishga nisbatan ijobiy psixologik muhit shakllanadi.

Bu jarayon natijasida kutubxona -nafaqat bilim manbai, balki ruhiy salomatlik, hissiy muvozanat va ma’naviy o’sish maskaniga aylanadi. Shunday sharoitda kitobxon o’qigan asar orqali o’zini kashf etadi, ichki ziddiyatlarini tahlil qiladi va hayotiy tajribalardan yangi saboqlar oladi. Demak, emotsional kitobxonlik – bu shaxsning o’zini tarbiyalashi, ijtimoiy hayotga moslashishi, boshqalar bilan muloqotda hissiy uyg’unlikni saqlay olishi uchun zarur bo’lgan

psixologik va madaniy maktabdir. Bunday yondashuv orqali inson o’qishdan nafaqat zavq, balki hayotiy kuch, ruhiy tiklanish va ijobiy motivatsiya topadi.

Shu bois, bugungi kunda kutubxonachi, pedagog va psixologning hamkorlikdagi sa’y-harakatlari emotsional kitobxonlikni rivojlantirish orqali inson kapitalini yuksaltirishga, millat ma’naviy immunitetini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Lug’at Emotsiya -insonning ichki kechinmasi, his-tuyg’ularini ifodalovchi psixologik holat. U inson xatti-harakatlari, qaror qabul qilishi va munosabatlarida muhimrol o’ynaydi.

Empatiya -boshqalarning his-tuyg’ularini tushunish va ularni o’z yuragidan o’tkazish qobiliyati. Empatik shaxs boshqalar og’rig’ini, quvonchini sezadi va ularga hamdardlik bilan yondashadi.

Fenomen -o'ziga xos, diqqatga sazovor hodisa yoki jarayon. Ma'naviy-ma'rifiy faoliyatda bu atama inson ruhiyati, o'qish jarayoni yoki kitobxonlikdagi noodatiy holatlarni ifodalashda qo'llanadi.

Biblioterapiya - psixologik muammolarni yengillashtirish yoki inson ruhiyatini sog'lomlashtirish maqsadida kitob o'qish orqali davolash usuli.

Biblio psixopedagog -bu uch kasb – kutubxonachi, psixolog va pedagog sifatlarini o'zida mujassam etgan mutaxassis. U kitob orqali inson ruhiyatini o'rganadi, tarbiyaviy va emotsional rivojlanishga yordamberadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Abdullayeva, N. (2022). Psixologik tafakkur va emotsional intellekt asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

2.G'ulomova, M. (2021). Kitobxonlik madaniyatini shakllantirishda pedagogik yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti.

3.Goleman, D. (2006). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: BantamBooks.

4.Karimova, Z. (2020). Psixologik o'qish va biblioterapiya amaliyoti. Toshkent: Yangi asr avlodi.

5.Mahmudxo'ja Behbudiy. (1913). Padarkush (drama). Samarqand.

6.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori. (2020). "Kitob mahsulotlarini nashr etish va tarqatish tizimini rivojlantirish hamda kitobxonlik madaniyatini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4556-son qarori. Toshkent.

7.Salomova, D. (2023). Kutubxona psixologiyasi va o'quvchi bilan muloqot madaniyati. Nukus: Bilim nashriyoti.

8.Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

9.Abdullayev, A. (2019). Ma'naviy barkamollik va o'qish madaniyati. Toshkent: Ma'rifat nashriyoti.

10.Vygotskiy, L. S. (1984). Psixologiya razvitiya lichnosti. Moskva: Pedagogika.