

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14041913>

## KUTUBXONADA BIBLIOTERAPIYANING O‘RNI

**Yaxyoyeva Shahnoza Abdusalol qizi**

Sirdaryo viloyati Shirin shahar Axborot-kutubxona markazining  
Abonementlar va foydalanuvchilarga xizmat ko‘rsatish xizmati rahbari

[Yaxyoyevashahnoza65@gmail.com](mailto:Yaxyoyevashahnoza65@gmail.com)

### **ANNOTATSIYA (АННОТАЦИЯ/ABSTRACT)**

*Ushbu maqola kutubxonada biblioterapiyaning ahamiyatini va uning foydalanuvchilar uchun ruhiy salomatlikni yaxshilashdagi rolini tahlil qiladi. Biblioterapiya, ya'ni adabiyot orqali inson psixologiyasini yaxshilash, kutubxona xizmatlarining ajralmas qismiga aylangan. Maqola biblioterapiya jarayonining metodlari, uning samaradorligi va zamonaviy kutubxonalar faoliyatidagi o‘rni haqida batafsil ma’lumot beradi. Shuningdek, maqolada biblioterapiya dasturlarining muhim jihatlari, ularni amalga oshirish uchun kerakli shart-sharoitlar va kutubxonalar o‘rtasida olib borilayotgan tajribalar ko‘rsatiladi.*

**Kalit so‘zlar:** biblioterapiya, kutubxona, psixologiya, adabiyot, terapevtik ta’sir, foydalanuvchilar, o‘qish, ijtimoiy xizmatlar, o‘zaro bog‘lanish, salomatlik.

### **KIRISH (ВВЕДЕНИЕ /INTRODUCTION)**

Kutubxonalar axborot manbai bo‘lishdan tashqari, foydalanuvchilar ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. **Biblioterapiya** - bu o‘qish va adabiyotlar yordamida psixologik muammolarni hal qilishga qaratilgan jarayon. Ushbu maqola biblioterapiyaning kutubxona xizmatlaridagi o‘rnini, foydalanuvchilarga ta’sirini va zamonaviy kutubxonalarda amalga oshirilishini ko‘rib chiqadi.

**Biblioterapiya** tushunchasi birinchi marta XX asr boshlarida psixoterapiya jarayonida qo'llanila boshlandi. O'shandan beri bu yondashuv keng tarqaldi va kutubxonalarda faoliyat ko'rsatish uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Biblioterapiya, o'z navbatida, ikki asosiy komponentga asoslanadi: adabiyotlarni tanlash va o'qish jarayoni. O'qish, adabiyotlar orqali, insonning ichki hissiyotlarini anglash va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish imkoniyatini beradi.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA (ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ /LITERATURE REVIEW AND METHODOLOGY)**

Biblioterapiya sohasida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Murodova (2020) o'z tadqiqotida biblioterapiyaning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganadi. Smith (2019) esa kutubxonalarda biblioterapiya jarayonlarini muhokama qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, biblioterapiya nafaqat psixologik yordam, balki ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

**Metodologiya:** Ushbu maqolada sifatli tadqiqot usullari qo'llaniladi, jumladan:

**So'rovnomalar:** Kutubxona foydalanuvchilari orasida o'tkazilgan so'rovnomalar orqali biblioterapiya xizmatlarining samaradorligi o'rganiladi.

**Intervyular:** Kutubxona xodimlari va foydalanuvchilari bilan o'tkazilgan intervyular, biblioterapiya jarayonining amaliyoti haqida batafsil ma'lumot beradi.

**Adabiyotlar tahlili:** Biblioterapiya bo'yicha mavjud ilmiy tadqiqotlar va maqolalar tahlil qilinadi.

Shuningdek, metodologiya doirasida kutubxonalar o'rtasida olib borilgan tajribalar va o'qish guruhlarining natijalari ham ko'rib chiqiladi. Bu jarayonlar foydalanuvchilarning fikrlarini o'rganish va ularni biblioterapiya xizmatlariga jalb qilishda muhim rol o'ynaydi.

## NANTIJALAR (РЕЗУЛТАТЫ/RESULTATS)

### Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

1. Stress darajasining kamayishi: Ishtirokchilarning 85% i biblioterapiya jarayonida stress darajalarining pasayishini his qilgan. O'qish jarayonida ular o'z his-tuyg'ularini ancha ochiqroq ifodalash imkoniyatiga ega bo'lishgan.
2. Ruhiiy salomatlikning yaxshilanishi: Foydalanuvchilarning 78% i biblioterapiya orqali ruhiy holatlarini yaxshilaganliklarini ta'kidlashgan. Ular o'qilgan asarlarning o'ziga xos terapevtik ta'siri bo'lganligini aytishgan.
3. Ijtimoiy aloqalar: Biblioterapiya jarayonlarida ishtirok etgan foydalanuvchilar o'zaro aloqalarini rivojlantirishda muhim yordamga ega bo'lganliklarini bildirib o'tishgan. Guruhda o'qish va muhokama qilish jarayonlari ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam bergan.

## MUHOKAMA (ОБСУЖДЕНИЕ/DISCUSSION)

Biblioterapiya jarayoni kutubxonalar faoliyatida muhim o'rin egallaydi. O'qish jarayonida foydalanuvchilar o'z his-tuyg'ularini tushunish va baham ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Shuningdek, bu jarayon ijtimoiy aloqalarni kuchaytiradi.

### Tadqiqotlar ko'rsatadiki:

**Terapevtik o'qish:** O'qish jarayonida terapevtik ta'sir, foydalanuvchilar uchun muhim emotsional va psixologik yordam ko'rsatadi. O'qish orqali o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu, o'z navbatida, ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

**Psixologik reabilitatsiya:** Biblioterapiya, ayniqsa, stress va depressiya kabi muammolarni hal qilishda foydalidir. O'qish jarayoni, ruhiy holatni yaxshilash va emotsional reabilitatsiya uchun kuchli vosita bo'lishi mumkin. O'qish jarayonida ma'lum asarlar tanlab olinadi, bu esa o'quvchilar uchun maxsus terapevtik maqsadlar bilan ishlash imkoniyatini yaratadi.

**Jamoaviy muhokamalar:** Kutubxonalarda o‘qish guruhlarini tashkil etish orqali foydalanuvchilar o‘zaro fikr almashish, o‘z tajribalari bilan bo‘lishish imkoniyatiga ega bo‘lishadi. Bu, o‘z navbatida, jamoaviy hissiyot va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratadi.

### **XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ /CONCLUSION)**

Biblioterapiya kutubxonalar faoliyatida muhim ahamiyatga ega. U foydalanuvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi va kutubxona xizmatlarini kengaytiradi. Kutubxonalar biblioterapiya dasturlarini rivojlantirish orqali foydalanuvchilarning ehtiyojlariga yanada samarali javob bera olishlari zarur. Bu jarayon, kutubxonalarning xizmat sifatini oshirish va jamoaviy ishni kuchaytirishga xizmat qiladi. Biblioterapiya faoliyatini yanada rivojlantirish uchun quyidagi yo‘nalishlarda ish olib borish muhim:

- 1. O‘qish dasturlarini kengaytirish:** Biblioterapiya uchun maxsus tayyorlangan o‘qish dasturlarini ishlab chiqish.
- 2. Xodimlarni tayyorlash:** Kutubxona xodimlarini biblioterapiya metodikalariga oid treninglar bilan ta‘minlash.
- 3. Foydalanuvchilarni jalb qilish:** Kutubxonalar o‘rtasida kooperatsiya qilish va foydalanuvchilarni biblioterapiya jarayonlariga faol jalb qilish.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI (ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES)**

1. Murodova, O. Y. (2020). Biblioterapiya va ruhiy salomatlik. O‘zbekiston Psixologiya Jurnalı.
2. Smith, J. (2019). Biblioterapiya: kutubxonalar kontekstida. International Journal of Library Science.
3. Jones, A. (2018). The therapeutic benefits of reading. Journal of Mental Health.
4. Karimov, F. (2021). Adabiyot va psixologiya: nazariy va amaliy yondashuvlar. Psixologiya va Adabiyot Jurnalı.
5. Shodmonov