

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahongir, A. Ingliz adabiyotida madaniyatlararo muloqot., Toshkent: Xalqaro nashriyot. 2020, 120-135 b.
2. Karimova, N. Psixologik barqarorlik va adabiyot: Teoretik yondashuvlar., "Ta'lim va rivojlanish" jurnali. 2019, 5-son, 45-50 b.
3. Mingazova, L. Lingvomadaniy kompetensiya: Ingliz adabiyoti va uning ta'limdagi o'rni., Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti. 2020, 98-105 b.
4. Shamsutdinova, Z. Kontekstual yondashuv asosida adabiy materiallarni o'rganish., "O'zbekiston Ta'limi" jurnali. 2020, 7-son, 58-64 b.
5. Baxramov, S. Madaniyatlararo tafakkur va adabiyot., "Madaniy meros va ijtimoiy rivojlanish" jurnali. 2018, 2-son, 29-35 b.
6. Sirojiddinova, M. Ingliz adabiyotining ijtimoiy-psixologik ta'siri., "Yoshlarni tarbiyalash va rivojlantirish" jurnali. 2019, 4-son, 21-28 b.
7. Muminov, O. Ingliz adabiyotining psixologik ta'siri va uning yosh avlodga o'rganilishi., Toshkent: Ijtimoiy Fikr nashriyoti. 2021, 150-163 b.
8. Davronov, A. Adabiyot va madaniyatlararo muloqot: O'quvchi ongining shakllanishi., "O'zbekiston Pedagogikasi" jurnali. 2020, 6-son, 45-52 b.
9. Raxmatov, E. Ingliz tilini o'rganish va madaniyatlarni o'zaro tushunish., "Til va adabiyot" jurnali. 2018, 3-son, 58-64 b.
10. Mustafayev, B. Ingliz adabiyotining yoshlarning psixologiyasiga ta'siri., "O'quvchi va jamiyat" jurnali. 2017, 5-son, 80-85 b.

NAVOIY IJODIDA INSON RUHIYATI VA ICHKI DUNYOSINING YUKSALISHI HAQIDAGI QARASHLAR.

Ashurova Gulru Oxunovna,

Qo'qon universiteti Ta'lim fakulteti

Pedagogika-psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada A.Navoiy ijodidagi inson ruhiyatining rang-barangligi, ishq va muhabbat – inson ruhiyatining asosi, insonning ichki kurashi ya'ni qalbi va aqlining doimiy taranglikda bo'lishi ham alohida o'rin tutishini, falsafiy izlanishlar va insonning ma'naviy o'sishi, hayot va o'lim, insonning nihoyasiga bo'lgan munosabati, inson va uning ichki dunyosi, axloq va fazilatlar, kamchiliklar, insonning ijtimoiy mas'uliyati nimalar asosida hosil bo'lishi, hamda Navoiy insonning yuksalishiga nimalar salbiy ta'sir etishi ya'ni irsiyat va insonning tabiatidagi ikkiyuzlamachilik haqida, tarbiyaning roli va axloqiy meros, inson va uning ruhiyatining shakllanishi, irsiyat va insonni yuksaltirish, insonning ichki

dunyosini anglashi, ma'naviy yuksalish haqiqiy baxt ekanligi va ikki dunyo saodatiga erishish yo'li, axloqiy fazilatlar va ichki dunyo hamda o'lim va hayot falsafasi borasidagi qarashlari yoritildi.

Abstract

In this article, the diversity of the human psyche in the work of A.Navoi, love and romance are the basis of the human psyche, the internal struggle of a person, i.e., the constant tension of the heart and mind, has a special place, philosophical researches and the spiritual position of a person growth, life and death, a person's attitude towards the end, a person and his inner world, morals and virtues, shortcomings, on the basis of which a person's social responsibility is formed, and Navoi talks about the negative effects of human growth, that is, heredity and hypocrisy in human nature, the role of education and moral heritage, the formation of a person and his psyche, heredity and human development, understanding of the inner world of a person, spiritual growth is true happiness and two The path to worldly happiness, moral qualities and views on the inner world and the philosophy of life and death were highlighted.

Абстракт

В данной статье многообразие человеческой психики в творчестве А.Навои, любовь и романтика составляют основу человеческой психики, внутренняя борьба человека, т. е. постоянное напряжение сердца и разума, имеет особое значение. место, философские исследования и духовная позиция человека, рост, жизнь и смерть, отношение человека к цели, человек и его внутренний мир, нравственность и добродетели, недостатки, на основе которых формируется социальная ответственность человека, и Навои говорит о негативных последствиях человеческого роста, то есть о наследственности и лицемерии в человеческой природе, о роли воспитания и нравственного наследия, формировании человека и его психики, наследственности и развитии человека, понимании внутреннего мира человека. , духовный рост - истинное счастье и два. Освещались путь к мирскому счастью, нравственные качества и взгляды на внутренний мир и философия жизни и смерти.

Kalit so'zlar: ma'naviy dunyo, axloq va ruhiyat, ruhiy kechinmalar, ichki dunyo, "Farhod va Shirin", estetik tarbiya.

Key words: spiritual world, morality and spirituality, spiritual experiences, inner world, "Farhad and Shirin", aesthetic education.

Ключевые слова: духовный мир, нравственность и духовность, духовные переживания, внутренний мир, «Фархад и Ширин», эстетическое воспитание.

Alisher Navoiy — O'rta Osiyo adabiyotining buyuk namoyandalaridan biri bo'lib, uning ijodi nafaqat zamonning o'ziga xos ijtimoiy va madaniy muhitini chuqur aks ettiradi, balki insonning ruhiyati, psixologik holati, his-tuyg'ulari va ichki dunyosiga oid murakkab va nozik tafakkurlarni ham o'zida mujassam etgan. Navoiy asarlarida inson psixikasi va uning ichki ruhiy kechinmalari markaziy o'rin tutadi, ularning chuqur va hayotiy tasvirlari orqali muallif inson qalbining eng sirli, ko'pincha inson o'zi ham anglamaydigan qatlamlarini yoritishga intiladi.^[87]

Ilm, Navoiy senga maqsud bil, Emdiki, ilm o'ldi, amal aylagil.

Botinu zohiring ahvolini ko'rkim, qilmish Zoe' ul birni xavotir, bu birisin ag'roz. (Badoe' ul-vasat)

Navoiy ijodida insonning ma'naviy dunyosi, axloqiy qadriyatlari va xulq-atvori keng ko'lamda o'rganilgan va falsafiy-hayoliy tahlil qilingan. Uning asarlari inson ruhiyatining nozik qatlamlarini chuqur anglash va ichki dunyoni kashf etishda noyob ilmiy va badiiy ahamiyatga ega. Navoiy irsiyat masalasiga alohida e'tibor qaratib, insonning ruhiy va ma'naviy rivojlanishiga ota-bobolardan meros bo'lib qolgan an'ana, qadriyatlar va xulq-atvor elementlarining ta'sirini yoritadi.

Yosh bolaning juda kichik yoshidan boshlab tarbiyalamoq zarur. Tarbiya insonga o'zida yaxshi odat va fazilatlar xosil qilishga yordam beradi.

Uning asarlarida irsiyat — nafaqat biologik meros, balki ma'naviy va axloqiy qadriyatlar orqali uzluksiz uzatiladigan boy madaniy resurs sifatida talqin qilinadi. Navoiy o'z asarlarida bu qadriyatlarning inson ruhiyatiga qanday ta'sir qilishi, shuningdek, jamiyat va shaxs o'rtasidagi murakkab munosabatlar sistemasi haqida chuqur mulohazalar bildiradi. Shunday qilib, Alisher Navoiy ijodi nafaqat adabiyot, balki inson psixologiyasi va ma'naviyatining o'zaro uyg'unligidan kelib chiqadigan buyuk ilmiy va badiiy fenomen hisoblanadi.

Alisher Navoiy asarlarini o'rganish insonning ichki dunyosi, ruhiy holatlari va psixologik jarayonlari haqida chuqur tafakkur qilish imkonini beradi. Uning "Xamsa" asarida turli badiiy obrazlar orqali inson psixikasining murakkab jihatlarini yoritiladi. Navoiy odamlarni ikki qutbda — ikkiyuzlama, xudbin, xayolparast yoki aksincha, daxlsiz, nozik va samimiy his-tuyg'ularga ega shaxslar sifatida tasvirlab, ularning ichki kechinmalarini chuqur anglashga undaydi.

Navoiy inson ruhiyatining faqat qarama-qarshi qutblaridan iborat emasligini ko'rsatib, uning murakkab va o'zgaruvchan holatlarini ham puxta kuzatadi. Insonning ruhiy holati uning hayot yo'li, qarorlari va qadr-qimmatini belgilaydi,

⁸⁷ Глубокова Е.Н.(доцент), Суворова С.А.(доцент), Ашурова Г.О.(ст.пр.) -Нравственное воспитание: актуализация задач педагогов в современных условиях.

shu sababli Navoiy badiiy asarlarida bu jihatlarni keng va tafsilotli yoritishga katta e'tibor qaratadi. Bu esa o'quvchiga insonning o'zini va atrofdagilarini yanada chuqurroq tushunish imkoniyatini beradi.

Alisher Navoiy ijodida ishq va muhabbat markaziy o'rin tutadi. U ishqni faqat jismoniy sevgi sifatida emas, balki insonning ruhiy va ma'naviy rivojlanishi, o'zligini anglash va oliy maqsadlarga erishish yo'lidagi kuchli ichki ehtiyoj sifatida tasvirlaydi. "Xamsa" asarida ishq – qalbning eng yuksak holati sifatida yuksak qadrlanib, inson ruhining poklanishi va o'zgarishi uchun asosiy vosita sifatida ko'rsatiladi. Bu muhabbat insonni o'zgartirib, uni ma'naviy jihatdan yuksaltiradi, ruhiy tozalikka etaklaydi.

Navoiy ijodida qalb va aql o'rtasidagi ichki kurash ham alohida ahamiyatga ega. U insonning ichki dunyosidagi qarama-qarshi his-tuyg'ular – sevgi va nafrat, orzu va qo'rquv, umid va umidsizlik – haqida chuqur tafakkur qiladi. "Farhod va Shirin" dostonida Farhodning sevgi yo'lida duch kelgan qiyinchiliklari va ichki kurashlari tasvirlanadi, bu esa insonning o'z maqsadiga erishish yo'lida ruhi chidamliligi, sabr-toqat va mukammallikka intilishini ifodalaydi. Shu tariqa, Navoiy asarlari insonning ruhiy-axloqiy rivojlanishida ishqning muhim o'rni haqida chuqur va ma'nodor xulosalar beradi.^[88]

Navoiy insonning psixologik holatlari ko'pincha uning ma'naviy rivojlanishi bilan bog'liq holda tahlil qiladi. U insonning ruhiy o'sishining eng muhim omillaridan biri sifatida, aql va qalbning uyg'unlashishini ko'rsatadi.

Navoiy asarlarida hayot va o'limning psixologik tasviri ham muhim o'rin tutadi. U o'limni faqat inson hayotining oxiri sifatida ko'rmasdan, balki uning ruhiy rivojlanishidagi bir bosqich sifatida tasvirlaydi. Navoiy, o'limga nisbatan odamning qarashlarini, uning qalbida qanday o'zgarishlar yuz berishini, ruhiy holatlarni o'rgatadi. "Muhokamat al-lug'a" kabi asarlarda, o'lim va hayotning ma'nosi, insonning bu ikki holatga nisbatan psixologik munosabati chuqur tahlil qilinadi.

Navoiy insonni o'rganishning asosiy yo'nalishlaridan biri uning ichki dunyosi, ya'ni qalbi, niyati va o'z-o'zini anglashdir, degan g'oyani ilgari suradi. Shoirning "Xamsa" asarida, ayniqsa, "Farhod va Shirin" dostonida, insonning qalbi va hissiyotlari muhim o'rin tutadi. Navoiy, inson qalbining yaxshilikka moyil bo'lishini, biroq ba'zan yovuzlikka, past xulq-atvorlarga yo'naltirilishini ham tan oladi. Bu holatlar, shoirning fikriga ko'ra, insonning o'zini anglash jarayonida yuzaga keladigan ichki kurashlarining natijasidir.

⁸⁸ Ashurova G.O.(kat.o'qit.), Alijonova R.(talaba)- Adabiyot va tilning shaxs psixologik va ma'naviy rivojiga ta'siri.

Navoiyning inson xulq-atvori haqidagi qarashlari uning axloqiy va ma'naviy qarashlarini to'liq aks ettiradi. U yaxshi fazilatlarni rivojlantirishga chaqiradi. Yaxshilik, adolat, sabr-toqat, sadoqat, o'zini tuta bilish va halollik Navoiy asarlarida keltirilgan asosiy axloqiy fazilatlardir. "Nasihatnoma" asarida Navoiy insonlarga o'z axloqini to'g'rilash, yomon odatlardan voz kechish va har doim yaxshilik qilishga undaydi. Inson o'z axloqini va niyatini to'g'rilash orqali nafaqat o'zining, balki jamiyatning farovonligini ta'minlashiga ishonadi.

Navoiy, insonda nafaqat yaxshi fazilatlar, balki yomon xulq-atvorlar ham borligini tan oladi. U odamlarda hasad, g'azab, tamakorlik, jahldorlik kabi yomon his-tuyg'ularni tahlil qiladi. Navoiy insonni ushbu yomon xulqlardan qaytarishga harakat qiladi va qalbini poklash, ma'naviyatini yuksaltirishga intilishga chaqiradi. Bu xulq-atvorlarning o'zi insonning ichki kurashlarini va tashqi dunyo bilan bo'lgan munosabatlarini shakllantiradi.

Navoiy asarlarida insonning jamiyatdagi o'rni va ijtimoiy mas'uliyatiga ham katta e'tibor berilgan. U insonning axloqiy burchlari nafaqat o'ziga, balki jamiyatga ham bog'liq ekanini ta'kidlaydi. "Majolis un-nafois" asarida Navoiy, shaxsning o'zini to'g'ri tarbiyalash va uning ijtimoiy mas'uliyatini anglash orqali jamiyatda yuksak axloqiy darajaga erishish mumkinligini ko'rsatadi.

Alisher Navoiy uchun insonning eng oliy maqsadi — o'zini yaxshilash, ma'naviyatini yuksaltirish va haqiqiy baxtga erishishdir. U, insonni faqat materialistik qadriyatlar bilan emas, balki ma'naviy va axloqiy qadriyatlar bilan ham baholaydi. Navoiy nafaqat adolatli va halol bo'lishni, balki insonni ma'naviy jihatdan to'liq rivojlanishga erishishga chaqiradi.

Alisher Navoiy ijodida inson tabiati doimo ikki qarama-qarshi tomon — yuksak axloqiy va ruhiy idealarga intilish bilan birga, pastkashlik, xatolik va zaiflik kabi insoniy kamchiliklar o'rtasida uzluksiz kurash olib boradi. Bu ikki tomon bir-birini to'ldiruvchi va hamda qarama-qarshi holatlar sifatida Navoiy tomonidan chuqur falsafiy nazar bilan yoritiladi. U bu ichki ziddiyatlarni insonga irsiyat orqali kelgan xulqiy me'yorlar, odatlar va jamiyat an'analariga bog'lab tushuntiradi. Alisher Navoiy o'z asarlarida insonning ikkiyuzlamachiligi, ya'ni go'zal va olijanob xulqlar bilan birga, ko'pincha ichki azoblar, g'azab, hasad va pastkashlik kabi zaifliklarining bir vaqtda mavjud ekanligini aniq va jonli tasvirlaydi. Bu erda irsiyat — ota-bobolarimizdan meros qolgan ma'naviy qadriyatlar, tarbiya va ijtimoiy muhit — insonning bu ikki tomonlama ruhiy kurashiga asos bo'ladi.

Navoiy ijodida odamning axloqiy qarashlari va ichki ruhiyatining shakllanishida nafaqat shaxsiy tajriba, balki jamiyatda mavjud bo'lgan qadriyatlar va an'analar ham muhim rol o'ynashi ta'kidlanadi. Shoirning "Xamsa" asaridagi qahramonlar hayot yo'lini tanlashda har xil qarorlar qabul qilsa-da, ularning har birining ichki

dunyosida ota-bobolaridan qolgan ma'naviy merosning ta'siri sezilib turadi. Bu tarbiya nafaqat axloqiy, balki psixologik jihatdan ham qahramonlarning ichki kechinmalari, ruhiy kurashlari va xarakter xususiyatlarini belgilaydi.

Irsiyat ta'siri, ayniqsa, vaqt o'tishi bilan jamiyatning turli qatlamlari, ijtimoiy holatlar va shaxsiy tajribalar bilan chambarchas bog'liq ravishda o'zgarib boradi. Navoiy bunday murakkab jarayonlarni insonning shaxsiy tanlovi, iroda va taqdiriga bog'lab, har bir inson o'z irsiyatini qanday qabul qilishiga, unga qanday munosabatda bo'lishiga qarab, ruhiy kamolot yoki buzilish sari yo'l olishini ta'riflaydi. Shu bilan birga, u inson ruhiyati va axloqiy fazilatlarining shakllanishida tarbiya, ma'naviyat va ijtimoiy muhitning tutgan o'rni naqadar muhim ekanligini chuqur his qiladi va badiiy asarlari orqali o'quvchini ham bu masalalar ustida mulohaza yuritishga chorlaydi.

Shunday qilib, Navoiy ijodida insonning ikki tomonlama tabiati — yuksak ma'naviylik va pastkashlik, ulug' ideal va kichik zaifliklar — doimiy ravishda qarama-qarshi kuchlar sifatida ko'rsatilib, ularning kurashi inson shaxsiyatining murakkab, lekin hayotiy muhim qismidir.[2] Bu kurashda irsiyat, ya'ni ota-bobolardan meros qolgan qadriyatlar va tarbiya, muhim rol o'ynaydi va inson ruhining shakllanishida beqiyos ahamiyatga ega ekanligi Navoiy asarlarida o'zining yorqin ifodasini topadi.

Navoiy ijodida odamning ruhiyatini shakllantiruvchi muhim omillardan biri — irsiyatdir. Uning ko'plab asarlarida insonni to'liq tushunish uchun uning qayerdan kelganini, ota-bobolari qanday hayot kechirganini, qanday tarixiy va madaniy sharoitlarda yashaganini bilish zarur. Insonni o'rganishda uning tarixiy o'tganini hisobga olish, uning ruhiyatini shakllantiruvchi omil sifatida irsiyatni ajratib ko'rsatish mumkin. Navoiy bunday fikrlarini o'zining "Mahbubul-qulub" va "Farhod va Shirin" kabi asarlarida hamda boshqa she'riy majmualarida kuzatish mumkin. Bu asarlarda qahramonlarning ruhiy holatlari, ular yashayotgan davr va ijtimoiy muhitga bog'liq ravishda shakllanadi.

Alisher Navoiy insonni yuksaltirishda irsiyatning ta'sirini qadrlab, uni doimo ijobiy yo'nalishga yo'naltirishga harakat qiladi.

Navoiy o'z asarlarida, ayniqsa "Xamsa"dagi dostonlarida inson qalbining ichki holatini tasvirlaydi. Insonning qalbi, uning dunyosi, uning ruhiyati va axloqi uning hayotidagi eng muhim omil bo'lib, har bir kishi o'z qalbini poklash, tozalash orqali haqiqiy baxtga erishishi mumkin. Navoiy qalbni ikki xil jihatdan tahlil qiladi: biri, u kishining ichki dunyosi bo'lib, unda turli salbiy his-tuyg'ular, jumladan, hasad, g'azab, dushmanlik va o'zimgina o'ylash kabi hislar mavjud. Ikkinchisi, bu qalbning o'zini tozalash, nurini ko'rish va haqiqiy baxtga erishish yo'lida o'zgarishlar qilishdir.[1] Navoiy bu jarayonni "ichki jang" sifatida

ko'rsatadi, chunki inson o'z ichki kurashida, ruhiy rivojlanishida, yuksalishida ko'plab qiyinchiliklarni engishi kerak, deb hisoblaydi.

Navoiy axloqiy fazilatlarni insonning ichki dunyosini tuzatishning eng muhim vositasi sifatida ko'rar edi. U insonning xulqini, axloqini tuzatishda fazilatli xislatlarning, masalan, sabr, mehr-oqibat, odillik, poklik, to'g'rilik va mehr-ushshoqning ahamiyatini ta'kidlaydi. Shu orqali inson ichki ruhini tozalash, uning qalbini poklash mumkin. Navoiy "Saddi Iskandariy" kabi asarlarida axloqiy idealga erishishni insonning ma'naviy rivojlanishi bilan bog'laydi. Inson faqat o'z ichki dunyosini tozalab, ma'naviy yuksalishga erishsa, u haqiqiy baxt va farovonlikka erishadi.

Xulosa

Alisher Navoiy ijodida insonning ichki dunyosini tuzatish masalasi nafaqat axloqiy tozalikka erishish, balki insonning haqiqiy ma'naviy yuksalishiga erishish uchun muhim vosita sifatida qaraladi. Navoiy inson qalbining poklanishiga katta e'tibor beradi, chunki faqat ichki dunyosi toza va pok bo'lgan inson haqiqiy baxtga erisha oladi. Uning asarlarida ichki tinchlik va ma'naviy tozalash insonning haqiqiy baxt va yuksaklikka erishish yo'lida eng zaruriy omil sifatida ifodalanadi.

Alisher Navoiy ijodida inson psixikasi va ruhiyatiga oid fikrlar bir-birini to'ldirib, bir butunlikni tashkil etadi. Navoiy, inson ruhiyatining rang-barangligini, uning ichki kurashlarini va ma'naviy izlanishlarini aks ettirgan holda, har bir asarida insonning qalbini, ruhini, va psixologik holatini o'ziga xos tarzda tasvirlaydi. Bu tafakkur, bizni faqat uning adabiy merosi bilan tanishtiribgina qolmay, balki inson sifatida o'z ruhiy holatlarimizni anglash va o'zimizni rivojlantirish yo'lida ham g'oyat muhim bo'lishi mumkin.

Alisher Navoiy ijodida inson xulq-atvori haqidagi fikrlar adabiyotda axloqiy va ma'naviy qarashlarning o'ziga xos ifodasi sifatida katta ahamiyatga ega. Uning asarlarida insonning ichki dunyosidagi kurashlar, uning axloqiy rivojlanishi va ijtimoiy mas'uliyatini anglash muhim o'rin tutadi. Navoiy insonni har tomonlama yuksaltirishga chaqirib, uning yaxshi fazilatlar va to'g'ri xulq-atvor orqali hayotining ma'nosini topishga undaydi. U zot irsiyatning inson ruhiyatiga ta'siri ko'plab jihatdan ko'rinadi. Irsiyat — insonning o'zining o'tmishidagi qadriyatlar, tarbiya va jamiyatdagi an'analar orqali shakllanadigan ruhiy holatidir. Shoir asarlarida insonning ichki dunyosi, ruhiyatidagi ikkiyuzlamachilik va yuksalishga bo'lgan intilish, shuningdek, axloqiy merosning o'rni haqida chuqur fikr yuritiladi. Navoiy asarlarini o'qish orqali irsiyatning inson ruhiyatiga ta'siri haqidagi muhim jihatlarni anglash mumkin, bu esa insonning o'zini anglash va hayotdagi maqsadga erishishda muhim yo'l-yo'riq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O.Sharafiddinov. Alisher Navoiy. Kitobda: Tanlangan asarlar.-T.: Fan,1978;
2. Oybek. Navoiyning tarjimai holi. Kitobda: „Navoiy gulshani“. -T.:1967;
3. S.G'anieva. Alisher Navoiy. -T.:1968;
4. Izzat Sulton. Navoiyning qalb daftari. -T.: G'. G'ulom nomidagi badiiy adabiyot nashriyoti, 1969;
5. V. Zohidov. Ulug' shoir ijodining qalbi. -T.: O'zbekiston, 1970;
6. A.Qayumov. Alisher Navoiy (ajoyib kishilar hayoti). -T.:1976;
7. S.Ayniy. Tanlangan ilmiy asarlar. — T.: Fan, 1978;

SHE'RIYATNING RUHIY SALOMATLIK VA EMOTSIONAL MUVOZANATGA TA'SIRI

Eshonqulova Guljahon Abduqaxxorovna

Qo'qon universiteti "Ta'lim" fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Mazkur ilmiy maqola she'riyatning inson ruhiy salomatligi va emotsional muvozanatni tiklashdagi rolini o'rganishga bag'ishlangan. Bugungi zamonaviy psixologik muammolar bo'lmish stress, depressiya, tashvish va ichki bo'shliq sharoitida biblio-terapiya, ya'ni adabiyot, xususan she'riyat orqali davolash usullarining ahamiyati ortib bormoqda. Maqolada biblio-terapiya tushunchasining nazariy asoslari, tarixiy rivojlanishi, mashhur psixologlarning qarashlari va uning amaliy tatbiqi ko'rib chiqildi. Xususan, o'zbek she'riyati namunalari asosida biblio-terapevtik yondashuv tahlil qilindi. She'rlarning shaxsiy kechinmalarni ifoda etish, ichki muvozanatni tiklash, ruhiy engillik berishdagi rolga alohida e'tibor qaratildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, she'riyat inson ruhiyatiga estetik va emotsional ta'sir ko'rsatib, terapevtik vosita sifatida samarali xizmat qilishi mumkinligi o'z isbotini topmoqda.

Kalit so'zlar: She'riyat, ruhiy salomatlik, emotsional muvozanat, biblio-terapiya, terapiya, adabiyot, psixologiya.

Аннотация

Данная научная статья посвящена изучению роли поэзии в восстановлении психического здоровья и эмоционального равновесия человека. В условиях современных психологических проблем - таких как стресс, депрессия, тревожность и внутренняя пустота - возрастает значимость методов терапии с использованием литературы, в частности, поэзии, то есть библиотерапии. В статье рассмотрены теоретические основы понятия «библиотерапия», её историческое развитие, взгляды известных психологов и практическое применение. Особое внимание уделено анализу узбекской