

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

поэзии как средства библиотерапевтического подхода. Изучены возможности поэзии в выражении личных переживаний, восстановлении внутреннего равновесия и достижении душевного облегчения. Результаты исследования подтверждают, что поэзия оказывает эстетическое и эмоциональное влияние на психику человека и может эффективно использоваться как терапевтическое средство.

Ключевые слова: поэзия, психическое здоровье, эмоциональное равновесие, библиотерапия, терапия, литература, психология.

Abstract

This scientific article explores the role of poetry in restoring mental health and emotional balance. In the context of modern psychological challenges such as stress, depression, anxiety, and inner emptiness, the importance of bibliotherapy - healing through literature, particularly poetry - is increasing. The article examines the theoretical foundations of bibliotherapy, its historical development, the views of prominent psychologists, and its practical applications. Special attention is given to the analysis of Uzbek poetry as a tool for bibliotherapeutic intervention. The study highlights the role of poetry in expressing personal emotions, restoring inner harmony, and providing emotional relief. The findings confirm that poetry exerts aesthetic and emotional influence on the human psyche and can be effectively used as a therapeutic medium.

Keywords: poetry, mental health, emotional balance, bibliotherapy, therapy, literature, psychology

Kirish. Zamonaviy dunyoda inson hayotining murakkablashuvi, urbanizatsiya, texnologik taraqqiyot, globallashtirish, pandemiyalar va ijtimoiy tangliklar ta'sirida ruhiy salomatlik muammosi tobora dolzarb masalaga aylanmoqda. Bularning natijasi o'laroq bugungi kunda insonlar orasida stress, depressiya, xavotir, yolg'izlik, o'zini qadrsiz his qilish kabi holatlar ko'p uchramoqda. Ruhiy salomatlik nafaqat shaxsiy farovonlik, balki jamiyatdagi sog'lom muhit va ijtimoiy barqarorlik uchun ham muhim omildir [1].

Insoniyat azaldan o'z ruhiy holatini ifodalash, anglash va engillashtirish uchun san'atning turli sohalariga, rassomchilik, musiqa, adabiyot, xususan she'riyatga ayniqsa ko'proq murojaat qilib kelgan. Chunki, inson she'riyat orqali o'z kechinmalarini ifoda etadi, o'zini va o'zgalarni tushunadi, ma'naviy taskin topadi. Aynan shu nuqtai nazardan, she'riyat nafaqat estetik zavq manbai, balki ruhiy terapiya vositasi sifatida ham qaralishi mumkin. Bu yondashuv ilmiy doiralarda biblio-terapiya nomi bilan tanilgan [2].

Ushbu maqolada she'riyatning shaxs ruhiyatiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri, biblio-terapiya vositasi sifatida ahamiyati, uning nazariy asoslari va amaliy qo'llanilishiga e'tibor qaratildi.

Asosiy qism. She'riyat inson ruhiyati bilan bevosita muloqotga kirishadigan, emotsiyalarni bexato va go'zal tarzda ifoda etadigan san'at turidir. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, shaxsning ichki kechinmalarini ifoda etish imkoniga ega bo'lishi uning emotsional engilligiga, o'zini anglashiga va shaxsiy o'sishiga xizmat qiladi [3].

Biblio-terapiya tushunchasi ilk bor 1916-yilda Samuel Kroters tomonidan "A Literary Clinic" (Adabiyot orqali davolash) maqolasida ilgari surilgan bo'lib, u adabiy matnlar orqali ruhiy muammolarni engillashtirish mumkinligini ta'kidlagan [2]. Keyinchalik Karl Yung, Anna Rubin, Albert Ellis kabi mutaxassislar bu yondashuvni rivojlantirib, biblio-terapiyani psixoterapevtik uslub sifatida tavsiya qilganlar.

Biblio-terapiyaning identifikatsiya, katarsis, refleksiya, transformatsiya kabi turlari mavjud. Ya'ni identifikatsiya bu o'quvchi she'r qahramoni yoki lirik qahramon bilan o'zini bog'laydi [1]. Katarsis esa his-tuyg'ularni so'z orqali chiqarish, engillik hissi [5]. Psixologiya sohasida o'z ruhiy holatini anglash, u haqida fikrlash refleksiya, yangi anglashlar asosida ijobiy qarorlar qabul qilish esa transformatsiya deyiladi [1].

She'riyat ruhiy salomatlikni tiklashda emotsional ifoda vositasi, taskin va umid manbai, estetik ong orqali davolash vositasi, ijobiy monolog hamda kollektivlik tuyg'usini shakllanishi kabi ijobiy funksiyalarni bajaradi. Masalan, ba'zi o'z his-tuyg'ularini ifoda etishda qiynaladigan insonlarning emotsional holatini ifoda etishda she'r asosiy yordamchi vosita hisoblanadi [1]. Taskin va umid manbai sifatida esa umidsizlik holatida ma'naviy kuch bag'ishlaydi. Masalan: "Bora-bora tun ham o'tadi, tong otadi" [6]. Turli adabiyotlar vositasida go'zallikni idrok qilish jarayoni kishida ruhiy muvozanatni tiklashda yordam beradi. Buni esa zamonaviy psixologiyada estetik ong orqali davolash deyiladi [7].

"Ijobiy monolog shakllanishi" deganda shuni nazarda tutish mumkiki, inson har doim ichki dialog olib boradi, ya'ni o'z-o'ziga savol beradi, javob izlaydi, o'zini tanqid qiladi yoki tasalli beradi. Bu jarayon psixologiyada "ichki monolog" yoki ayrim psixologik adabiyotlarda "ichki nutq" deb ataladi. Agar bu ichki suhbat salbiy ohangda bo'lsa ("men hech narsaga yaramayman", "menga hech kim kerak emas"), bu ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. She'r esa go'zal, ilhomlantiruvchi, keng ma'naviy fikrlash imkonini beradi. Ko'p she'r o'qigan inson asta-sekin ichki nutqini o'zgartiradi. Masalan, "Men bu qiyinchilikni engi olaman", "Hayotda yashashdan ma'no bor", "Men yolg'iz emasman" kabi.

Bularning barchasi Bu ijobiy ichki nutq deb ataladi, ya'ni insonning ichki suhbatlari konstruktiv, umidli va hayotbaxsh tus oladi. She'riyat esa bu kabi ijobiy ichki nutqni shakllantirishda eng muhim vosita sanaladi, ayniqsa, tasalli beruvchi yoki ruhlantiruvchi she'rlar [3].

She'r orqali inson o'zining yolg'iz emasligini anglaydi, bu esa zamonaviy psixologiyada kollektivlik tuyg'usi tushunchasi bilan mos keladi [1]. Inson tabiatan ijtimoiy mavjudot bo'lganligi bois ruhiy salomatlik faqat individual ichki muvozanat bilan emas, balki boshqa insonlar bilan aloqadorlik, tushunilganlik va qabul qilinganlik hissi bilan ham bog'liq. Boshqalar bizga o'xshash dardlarni boshdan kechirganini bilish, "men yolg'iz emasman" degan tuyg'uni beradi. Bu esa ruhiy sog'liq uchun juda muhim. Aynan she'riyatda inson o'zining dardini, xavotirini, sog'inchini yoki quvonchini qandaydir obraz, misra yoki metafora orqali ko'radi. Agar o'quvchi o'z kechinmasini she'rda topib, u bilan identifikatsiya qilsa, bu unga "boshqalar ham shunday holatni boshdan kechirgan ekan" degan xulosa beradi. Bu esa psixologiya fani sohasida ijtimoiy identifikatsiya va kollektiv tajriba tuyg'usini ifodalaydi. Buning natijasida esa shaxs o'zini jamiyatga daxldor his qiladi va yolg'izlik hissi kamayadi. Ayniqsa, ruhiy tushkunlik, depressiya yoki ichki bo'shliq holatlarida bu juda muhim psixoterapevtik omilga aylanadi. Masalan, Halima Xudoyberdiyevaning "Ko'zlarimda turfa g'am" kabi satrlari ko'plab ayollar yoki dardmand o'quvchilar qalbini titratadi, chunki bu jumalarda ularning ichki og'rig'i ifoda etilgan. Bu esa o'quvchiga "men yolg'iz emas ekanman" degan ichki dalda bo'ladi. Xullas, she'riyat - yolg'izlik pardasini yorib o'tadigan ko'prikdir. U insonni boshqa insonlarning yurak ovozi bilan bog'laydi.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlarda, jumladan AQSh, Buyuk Britaniya, Turkiya, Janubiy Koreya va Rossiyada biblio-terapiya psixoterapiyaning samarali turi sifatida qo'llanilmoqda [1]. Xususan, maktab psixologiyasi, klinik psixologiya, art-terapiya va logoterapiyada adabiy matnlar orqali shaxsiy o'sishga erishish usuli keng tarqalib bormoqda [8]. Masalan, depressiya yoki tashvishdan aziyat chekayotgan bemorlarga Erich Fromm yoki Rumiyning hissiy jihatdan ijobiy, umid uyg'otuvchi ma'noli matnlari yoki she'rlarini o'qish tavsiya etiladi. Keyin klinik psixolog bu matnlar asosida suhbat quradi: "Siz bu satrlardan nimani angladingiz?", "Bu sizga qanday kuch berdi?". Natijada bemor o'z ichki holatini xavfsiz va erkin tarzda ifoda etadi hamda ruhiy engillikka erishadi. Viktor Frankl ta'kidlaganidek, "Inson azobdan qutulish uchun hayotda ma'no topishi kerak". Bu borada ma'naviy-falsafiy she'rlar, masalan, Abdulla Oripov yoki Navoiy asarlari o'qitiladi. "Bu hayotda qanday qilib sabr qilish kerak?", "Bu she'r sizga qanday

ma'no anglatdi?" degan savollar bilan yo'naltiriladi. Natijada inson o'z og'rig'i ortida ma'no topishga harakat qiladi. Bu esa unga kuch beradi.

O'zbek adabiyoti bu borada juda katta salohiyatga ega. Bunga yaqqol misol tariqasida Erkin Vohidov, Halima Xudoyberdiyeva va Abdulla Oripov kabi mashhur shoirlarning ijodini aytish mumkin. Bu shoirlar ijodida ko'plab biblio-terapevtik elementlarni ko'rish mumkin. Erkin Vohidovning she'rlari insoniylik, umumbashariy g'am va vatanparvarlik ruhini aks ettiradi [6]. Halima Xudoyberdiyeva she'rlarida esa ruhiy chidam, ayollik tabiatining nozikligi, hayot og'riqlari orqali sabr va irodaning yuksalishini ko'rishimiz mumkin [7]. O'zbekiston xalq shoiri Abdulla Oripov she'rlarida falsafiy kechinmalar, hayot mazmuni, o'zlikni anglash, haqiqat izlash jarayonlarini ko'plab o'rinlarda ifodalanganligining guvohi bo'lamiz [6].

Biblio-terapiya amaliyotida bu she'rlar yordamida o'zini qadrlash hissi oshiriladi, hissiy iztirobni ifoda qilishga yordam beriladi, ichki ziddiyatlarni engish uchun vosita taqdim etiladi, shaxsni ruhiy tiklanishga undaydi. Maktab amaliyotchi psixologi faoliyatida, universitet yoki terapiya seanslarida ushbu she'riy asarlar asosida mashg'ulotlar o'tkazish foydali bo'lishi mumkin. Masalan, talabaga biror she'r beriladi, u o'qib chiqqach, qanday hislar uyg'onganini yozib beradi. So'ng guruhiy muhokama orqali boshqa ishtirokchilar bu she'rni qanday qabul qilgani haqida fikr almashiladi [9].

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, she'riyat - insoniyatning eng qadimiy ichki muloqot vositalaridan biri bo'lib, bugungi zamonaviy hayotda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan. U inson qalbining yashirin qatlamlariga kirib boradi, ko'zga ko'rinmas, lekin yurakda og'riqli bo'lgan tuyg'ularni ifoda etish, tan olish va ularni engib o'tishga yordam beradi. Biblio-terapiya esa bu jarayonni ilmiy asosga solgan holda, adabiy matnlar orqali inson ruhiyatini davolovchi amaliy yo'nalishga aylangan. Kelgusida bu yondashuv asosida terapevtik poeziya antologiyalarini yaratish, psixologlar va pedagoglar uchun qo'llanmalar ishlab chiqish, maktab va universitetda biblio-terapiya asoslarini o'qitish, yoshlar uchun ruhiy salomatlikka qaratilgan adabiy mashg'ulotlar tashkil etish ishlari amalga oshirilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rubin, A. (1978). *Bibliotherapy Sourcebook*. New York: Oryx Press.
2. Crothers, S. (1916). *A Literary Clinic*. Atlantic Monthly.
3. Karimova, N. (2020). Psixoterapiyada adabiyotdan foydalanish: uslublar va imkoniyatlar. "Psixologiya va hayot" jurnali, 3(12).
4. Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. London: Aldus Books.

5. Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart.
6. Erkin Vohidov. "Tong nafasi". Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot, 1998.
7. Halima Xudoyberdiyeva. "Bu kunlarga etganlar bor". Toshkent: Yozuvchi, 2000.
8. Qurbonova, S. (2022). Biblio-terapiya: O'zbek adabiyoti misolida psixologik tahlil. Toshkent: Fan.
9. G'aniyeva, Z. (2021). She'r va shaxs: emotsional uyg'unlik yo'lida. O'zbekiston Milliy universiteti nashri.
10. G'ulomov, D. (2023). Ma'naviy salomatlik asoslari. Toshkent: Ilm ziyo.
11. Abduqakhkhorovna E. G. The Impact Of Defense Mechanisms On Mental Health //American Journal of Advanced Scientific Research. – 2024. – T. 1. – №. 8. – C. 256-259.
12. Abduqaxxorovna E. G., Qaxramonovich M. M. TASHQI VA ICHKI MOTIVATSIYALARNING YOSHGA BOG'LIQLIGI //QO'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI. – 2023. – C. 369-371.

ALISHER NAVOIY ASARLARIDA INSON MA'NAVIY KAMOLOTINING BADIY TALQINI

Ismoilova Fotima Baxriddinovna

tayanch doktorant

Sharof Rashodov nomidagi Samarqand davlat universiteti

fotimaismoilova813gmail.com

Annotatsiya

Alisher Navoiy ijodi, nafaqat mumtoz adabiyot, balki zamonaviy o'zbek adabiyotining qirralarini ochib berishda o'ziga xos xususiyatga ega. Ijodkor yaratgan asarlarning, ijodi mahsulining cheg-chegarasiz ma'no-mazmunga ega ekanligi, uni hattoki bugungi kun o'quvchisi ham maroq bilan mutolaa qilishi o'zgacha, takrorlanmas o'ziga xos uslub yarata olganidan dalolat beradi. Bugungi XXI asr adabiyoti vakillari faqat bugungi zamonaviy hayot taqozo etayotgan mavzularda qalam tebratishdan tashqari, bevosita mumtoz adabiyotimizga, o'rta asrlarda ijod qilgan mutafakkirlarimizga ham murojaat qilishmoqda, ularning nodir namunalaridan bugungi kun o'quvchilari ham ko'proq bahramand bo'lishini istamoqda. Shuningdek, Alisher Navoiy ijodi XXI asr adabiyotiga ta'siri ko'p qirrali va dolzarb masala. Uning boy ma'naviy merosi nafaqat qadriyat sifatida,