

**Forish tuman axborot-kutubxona markazi
axborot-bibliografiya xizmati**



**O‘zbekiston xalqaro islom akademiyasi «Din
psixologiyasi va pedagogika» kafedrası
professori Akramov Mirmuhsin Rustamovich
haqida shaxs bibliografiyasi**

Forish-2026-yil

So`z boshi

Akramov Mirmuhsin Rustamovich 1983-yil 11-iyunda Jizzax viloyati Forish tumanida ziyoli oilasida tug`ilgan. 1990-yil Amir Temur nomli 1-o`rta maktabga 1-sinfga bordi va 2000-yil mazkur maktabni yaxshi baholarga tamomladi. 2000-yil Jizzax shahridagi Jizzax olimpiya zaxiralari kollejiga o`quvchilar safiga qabul qilindi va 2003-yil tamomladi. 2003-yil Nizomiy nomidagi TDPUning “Pedagogika va psixologiya” fakultetiga talabalar safiga qabul qilindi. “Pedagogika va psixologiya” fakultetini 2007-yil imtiyozli diplom bilan tugatdi. 2007-yil TDPU “Magistratura” bo`limining “Psixologiya” yo`nalishiga magistrlik safiga qabul qilindi va 2009-yil magistrlikni bitirdi.

Pedagogika va psixologiya yo`nalishidagi faoliyati

Akramov Mirmuhsin Rustamovich 2009-yil Nizomiy nomidagi TDPU “Pedagogika va psixologiya” fakultetining “Amaliy psixologiya” kafedrasiga o`qituvchi lavozimiga ishga qabul qilindi. 2010- yil “Pedagogika va psixologiya” fakulteti o`quv ishlari bo`yicha dekan muovini lavozimiga ishga o`tdi. 2011-yildan “Amaliy psixologiya” kafedrasiga o`qituvchi lavozimida faoliyat ko`rsata boshladi. 2015-yildan TDPU “Umumiy psixologiya” kafedrasida katta ilmiy xodim-izlanuvchisi bo`lib qabul qilindi. 2017-yil umumiy psixologiya kafedrasida tayanch doktoranti bo`ldi va 2018-yilning 1-dekabrida 19.00.06–Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi bo`yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qilib psixologiya fanlari bo`yicha falasafa doktori (PhD) ilmiy darajasini oldi. Mazkur yilda TDPU qoshidagi “Psixologiya o`quv-ilmiy markazi” katta ilmiy xodimi lavozimiga ishga qabul qilindi. 2019-yilning 3-sentyabridan Toshkent davlat pedagogika universiteti «Pedagogika va psixologiya» fakulteti «Psixologiya» kafedrasida (PhD) dotsent vazifasini bajaruvchisi lavozimida ishlaganman.

M. Akramov 2020-yilning sentyabr oyidan buyon O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi “Din psixologiyasi va pedagogika” kafedrasida faoliyat olib bormoqda.

M. Akramov 2022-yil dekabr oyida Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti qoshidagi Psixologiya fanlari bo‘yicha ilmiy daraja beruvchi Ilmiy Kengashda “Shaxsda ekologik ong shakllanishining psixologik mexanizmlari” mavzusida dissertatsiya ishini himoya qilgan va psixologiya fanlari doktori (DSc) ilmiy darajasini olgan (Diplom: 01 №002778).

Ilmiy faoliyati davomida 100 dan ortiq ilmiy ishlar e‘lon qilgan. Ilmiy faoliyati davomida 113ta ilmiy ish, jumladan 5ta darslik, 4ta o‘quv qo‘llanma, 3ta monografiya, va 64 ta ilmiy, uslubiy maqolalar chop ettirgan. Shulardan, 1 ta Scopus bazasida, 28 ta OAK ro‘yxatidagi xorijiy va mahalliy jurnallarda, 16 ta xalqaro va respublika miyosidagi o‘tkazilgan konferensiyalar to‘plamlarida ilmiy tezislari chop etilgan.

2024-yilning iyun oyidan buyon O‘zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi (O‘zXIA) “Din psixologiyasi va pedagogika” kafedrasida professor lavozimida ishlab kelmoqda.

M. Akramov Ozarbayjon davlatining Baku davlat universitetida (2021), Rossiya Federatsiyasi, Tataristonning Qozon Federal universitetida (2023), Turkiyaning Istanbul Aydin universitetida (2024), Amerika Qo‘shma Shtatlarining Kolumbiya universitetida (2025) va Germaniyaning Leybtsig universitetlarida (2026) malaka oshirgan.

M. Akramov izlanuvchanligi, mehnatsevarligi, halolligi va mas‘uliyatligi bilan o‘zini ko‘rsatib kelmoqda. Qisqa vaqt mobaynida akademiya talabalari orasida bilimdon, talabchan ustoz sifatida tan olindi. U jamoada intizomi, kasbiy mas‘uliyati, xushmuomalaligi bilan tezda o‘z o‘rnini topa olganligini ta’kidlash lozim. Akramov Mirmuxsin akademiyadagi ilmiy faoliyati davomida darslik, o‘quv qo‘llanma, monografiya va xorij ilmiy jurnallarida o‘z

maqolalarini chop ettirgani taxsinga loyiq. Magistrant va talabalarga zamon talablariga mos ravishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda ta'lim berdi, axborot texnologiyalarini yaxshi o'zlashtirdi, ayni vaqtda ilmiy jihatdan samarali faoliyat olib bordi.

M. Akramov O'zbekiston xalqaro islomshunoslik Akademiyasining yetakchi talabalari hamda muddatli harbiy xizmatni o'tab kelgan talabalar uchun "Lider" psixologik-pedagogik ta'lim dasturining yo'l xaritasini tuzib chiqdi. Murabbiylik soatlarida yoshlar ichida ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, diniy aqidaparastlikni oldini olishga qaratilgan mavzulardagi suhbatlar tashkil etdi va muntazam talabalarni kino, muzey hamda teatrlarga tashriflarini uyushtirib turdi.

M. Akramov 2020-2026-yillarda Respublika miqyosida o'tkaziladigan ma'naviy tadbir, uchrashuvlar, sport musobaqalarini tashkil etishda faol ishtirok etib kelmoqda.

Jumladan, «Jaholatga qarshi ma'rifat bilan kurashaylik» mavzusida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Diniy ma'rifiy soha faoliyatini takomillashtirish» bo'yicha chora tadbirlar to'g'risida 2019-yil 4-sentyabrdagi PQ-4436 qarori ijrosi ta'minlash va yosh avlodni milliy vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va har-xil ma'naviy tahdidlardan asrash, ma'naviy muhitni barqarorlashtirish, dinlararo bag'rikenlikni mustahkamlashga qaratilgan chora tadbirlar dasturi bo'yicha targ'ibot ishlarida seminar-trening, ma'ruzalari bilan faol qatnashib keladi.

Akramov Mirmuhsin Rustamovich o'zining namunali xulqi, dars jarayonini tashkil etishga mas'uliyat bilan

yondashishi va berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida talab darajasida bajarishi bilan Akademiya professor-o'qituvchilari va xodimlari hurmatini qozondi. U doimiy ravishda o'z malakasini, ilmiy va

pedagogik mahoratini oshirish ustida qat'iyat, sabr-toqat bilan ishlamoqda.

M. Akramov fidoiy, jonkuyar, ijodkor ustoz-murabbiy sifatida O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi xodimlari va talabalari orasida yuksak ehtiromga sazovor. M. Akramovning "Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya I" nomli o'quv qo'llanmasidan namuna keltiramiz.

MAVZU. BIBLIOTERAPIYA

Reja:

1. Biblioterapiya haqida tushuncha va uning turlari
2. Biblioterapiya uslubi bosqichlari
3. Biblioterapiyada adabiy janrlar tahlili

Tayanch tushunchalar: biblioterapiya, klinik biblioterapiya, shaxsiy rivojlanish biblioterapiyasi, o'quv biblioterapiya, amaliy korreksiya metodlari, o'z-o'zini kuzatish, ijtimoiy biblioterapiya, psixokorreksion jarayon, emotsional holat

Biblioterapiya - bu kitob va o'qish orqali insonning ruhiy holatini yaxshilash, stressni kamaytirish, ichki dunyosini boyitish va muammolarini yengishga yordam beradigan psixologik usuldir. Bu terapiya tibbiyot va psixologiya sohalarida qo'llanib, insonlarga ruhiy barqarorlik va shaxsiy rivojlanishga erishishda yordam beradi.

Biblioterapiyaning asosiy turlari:

1. Klinik biblioterapiya - psixologlar va psixiatrlar tomonidan bemorlarning ruhiy holatini davolash maqsadida tavsiya etiladigan adabiyotlarni o'qishga asoslangan.
2. Shaxsiy rivojlanish biblioterapiyasi - insonning ichki dunyosini tushunish va o'zini o'zi anglashga yordam beradigan kitoblarni o'qish orqali amalga oshiriladi.

3. O'quv (ta'limiy) biblioterapiya - bolalar, o'smirlar yoki kattalar uchun maxsus tanlangan kitoblar orqali tarbiyaviy yoki ta'limiy maqsadlarga erishish.

4. Ijtimoiy biblioterapiya - jamiyatdagi turli muammolar (masalan, nogironlik, yolg'izlik, keksalik, qaramlik) bo'yicha yordam berish maqsadida qo'llanadi.

Biblioterapiyaning foydalari:

-Ruhiy tushkunlik va stressni kamaytiradi.

-Hayotiy muammolarni hal qilishga ko'maklashadi.

-Shaxsiy rivojlanish va o'zini anglashga yordam beradi.

-Empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

-Tasavvurni boyitadi va ijodkorlikni oshiradi.

Biblioterapiyada foydalaniladigan kitoblar:

Badiiy adabiyot - inson ruhiyatiga ta'sir qiluvchi romanlar, hikoyalar, she'rlar.

Psixologik adabiyot - ruhiy salomatlik va shaxsiy rivojlanish bo'yicha qo'llanmalar.

Ilmiy-ommabop kitoblar - hayot falsafasi, ijtimoiy muammolar va insoniy munosabatlarni yorituvchi asarlar.

Biblioterapiya, ayniqsa, depressiya, xavotir va ruhiy siqilish bilan bog'liq muammolarni yengishda samarali bo'lishi mumkin. Agar siz ushbu terapiya bilan chuqurroq shug'ullanmoqchi bo'lsangiz, psixologlar va mutaxassislarining tavsiyalariga asoslangan kitoblar ro'yxatini tuzish ham foydali bo'ladi.

V.M.Myasishevning yozishi bo'yicha - "Biblioterapiya uslubi o'zida kitobshunoslik, psixologiya, psixoterapiya, psixokorreksiyaning murakkab qo'shilmasini mujassam etadi.

Biblioterapiya - mijozga maxsus yoʻnalish berish, yoʻnaltiruvchi taʼsir etib, maxsus tanlangan adabiyotni oʻqitib, ruhiy holatini normallashti- rish yoki optimizatsiyalashga qaratiladi.

Korreksiya (yoʻnaltirilgan) oʻqishning oddiy oʻqishdan farqi uning u yoki bu ruhiy jarayon, holat, shaxs xususiyatlariga yoʻnaltirilganligi:

oʻzgargan- ularning normallasuvi;

normal-ularni bosiqlik, vazminlashtirish uchun.

Korreksiya (yoʻnaltirilgan) oʻqishning taʼsiri shundaki, u yoki bu obrazlar va ular bilan bogʻliq hissiyotlar, qiziqish, xohish-istak, fikrlar kitob orqali qabul qilinib, oʻz obraz va fikrlarining kamchi-ligini toʻldiradi, xavotirli fikr va hissiyotlarni oʻzgartiradi yoki yangi oqim, yangi maqsad sari yoʻnaltiradi. Shunday qilib, mijozning hissiyot taʼsirini kuchaytirish yoki boʻshashtirishga taʼsir etib, ruhiy muvozanatni tiklashga qaratiladi.

Biblioterapiya uslubini bir necha bosqichga boʻlish mumkin:

1.Psixokorrektorning oʻz-oʻzini tayyorlash.

Uning ichiga oʻzining shaxsiy biblioterapevtik retsepturasini tayyorlash, yaʼni adabiyotlar roʻyxati va kitoblar bilan maxsus korreksion nuqtai nazar bilan tanishuv. Boshlanishda 2-3 ta nom bilan bir necha janr olinadi.

Vaqt oʻtishi bilan janr va kitoblar miqdorini oshirish bilan retsepturani kengaytirish tavsiya etiladi.Oʻzi uchun baʼzi boblar, boʻlimlar va umuman kitob uchun koʻchirmalar bilan qoʻshib, taqriz yozib borish zarur, hamda unda, ayniqsa, koʻzga tashlangan, yorqin mavzular, fikrlar, bobning oʻy va tashvishlari, muallifning shaxsiy xususiyatlari qisqacha yozib boriladi.

Boshlanishda bu biblioterapevtga tegishli matnlarga etibor qaratishga yordam beradi. Buning uchun alohida kutubxonalarda koʻproq kitoblar boʻlishi zarur va mijozning oʻzida bu kitob

bo'lmaganda uni oson topsin. Bundan tashqari mijozga kitob betlarining chetlarida belgilar qo'yishga ruhsat berilishi kerak, bu mijozga tashis qo'yishni osonlashtiradi.

2. Biblioterapiya va uning janrlarining imkoniyatlarini bilish.

Mijoz bilan navbatdagi suhbatda unga qator savollar beriladi. Masalan “0‘zingizga yoqqan 5 ta kitob nomini ayting.”, “ Qaysi kitoblar hayotingizda ko'proq taassurot qoldiradi? Nima uchun?”, “Qaysilari sizga ko‘proq ta’sir qiladi?”, “Qaysi mualliflar sizga ko‘proq o‘xshaydi?”, “Qaysi asar personajlari sizga ko‘proq o‘xshaydi?”.

3. Ro‘yxat tuzish.

Keyingi bosqichda adabiyotlar ro'yxati tuziladi: katta va kichik ro‘yxatlar. Biblioterapiya uslubi qo‘shimcha uslub sifatida qo‘llansa ham, bunday ro‘yxatlarning mavjudligi boshqa ta’sir uslublarini yo‘naltirish imkoniyatini beradi.

4.O‘qish tizimini ishlab chiqish.

Kitoblar miqdori, ustuvor yo'nalishlar va janrlar aniqlanadi. Mijozga biblioterapiya maqsadida kitob tavsiya qilinganida A.M.Millerning ko‘rsatishi bo'yicha uchta quyidagi prinsipni hisobga olish kerak:

-bayon etilayotgan asarning tushunarlilik (taklif qilingan kitob murakkabligi darajasi);

-kitob qahramoni mijozga mos(tushunarli) bo'lishi;

-kitobning mazmun holati mijozning hozirgi holatiga maksimal o'xshashligi.

Oxirgi prinsipni hisobga olish shaxsiy va odamlararo psixologik qarama-qarshiliklar mavjudligida zarur.

Biblioterapiya jarayonida mijoz o'quvchilik kundaligini yozib boradi. Kundalikdagi yozuvlarni tahlil qilish, ko‘pincha badiiy

asarning sub'yektiv qabul qilinish jarayonini ochib beradi, bu aktiv bir tomonlama faoliyatni qabul qilinishi va samarali korreksiya jarayoniga baho berish va tashxis qo'yishga ishlatilishi mumkin.

Biblioterapiyani asosiy uslub sifatida ishlatilsa, o'qish ma'lum ketma-ketlikda, mavzuda, o'qib chiqilganlar tahlil etilib boriladi. Ko'proq diqqat va e'tibor biografik, dunyoqarashlar va maxsus adabiyotga qaratiladi.

Biblioterapiya yordamchi uslub sifatida ishlatilishi mumkin u korreksion tadbirlarda kichikroq vazifani bajarib, tor yo'nalishdagi vazifani bajaradi, bola va ota-ona munosabatlari va undagi emotsional stress holatlarni bartaraf etish uchun.

Biblioterapiyaning yutug'i shundaki, ta'sir vositalarining xilma-xilligi va boyligidadir, ta'sir kuchi, u'zoq davomiyligi, qaytariluvchanligi, intimligi va x.k.

Biblioterapiya bolalar va kattalarga shaxsiy va emotsional tasniflarda tavsiya etiladi, hamda individual va guruhlarda ishlatilishi mumkin. Biblioterapiyaning guruh ko'rinishdagi psixokorreksiya guruhning talablaridan tashqari guruh a'zolari o'quvchilik qiziqishlari va ko'p o'qiganligi hisobga olinadi.

5-8 mijozdan iborat guruh yig'iladi. Hajmi katta bo'lmagan asarlar tanlanadi va guruh mashg'ulotlari paytida o'qiladi. So'ng mutoolalar o'tqazilib guruhda o'zaro munosabatlar strukturasi aniqlanadi, guruh a'zolarining badiiy adabiyot o'qilishiga munosabati aniqlanadi. Kam kitob o'qiydiganlarda o'qishga qiziqish uyg'onadi. Odamlar personajlarga o'z munosabatlarini bildirib, qator muammolarga o'z fikrini bildiradilar. Bu esa ularga o'z muammolari haqida vosita yordamida gapirish imkonini beradi.

Biblioterapiyaning yana bir imkoniyati bahslar uchun qo'shimcha material berishi mumkin. Biblioterapiya qo'shimcha yordamchi tashxis qo'yish uslubi ham bo'lishi mumkin. Biblioterapiyada

psixokorreksion jarayonlarni shartli ravishda **spesifik va nospesifikka** bo'lish mumkin. Nospesifik jarayonlar o'zining butun shaxs va konkret o'zgarishlarga shaxs orqali ta'sir etish universal uslubiyotini, ya'ni keng qamrovligi bilan xarakterlanadi. Bu xotirjam bo'lish; huzurlanish, xursand bo'lish; o'ziga ishonch hosil qilish, o'z imkoniyatlariga ishonish, o'zidan qanoatlanish; yetarli darajada umumiy psixologik (ruhiy faollik).

1.Xotirjamlik: Mijozni maxsus tanlab olingan publistik, badiiy adabiyotlar xotirjam qilishi mumkin, bunday adabiyotlarni o'qish mijozni xotirjam, bosiq qiladi.

2.Huzurlanish: Hayot muammolari ko'p bo'lgan odamlar dunyodan o'z muammolari bilan chegaralanib qolgan bo'lib, bu dunyodan rohatlanish, huzur olishdan to'silib qoladi. Yaxshi kitob o'qish, ayniqsa, bu kitob yetarli darajada murakkab yoki dinamik (rivojlanuvchi syujetli) bo'lsa, mijozga zarur bo'lgan qo'shimcha huzurni bag'ishlaydi.

3.O'ziga ishonch hosil qilish: O'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilish, mijoz biografiya, avtobiografiya, esdaliklar, buyuk insonlar xatlari va kitoblarini o'qiganda, og'ir taqdirli obrazlar qiyinchiliklarini yengib chiqishi haqida o'qiganda paydo bo'ladi.

4.Ko'pchilik adabiy janrlar yuqori darajali **ruhiy faollikni** paydo qilishi mumkin, u normal, himoyaviy ruhiy reaksiyalarni keltirib chiqaradi va negativ holatni yo'q qilib, odamni shikastlovchi hayajonni bosadi.

Biblioterapiyaning bu turi mazkur mijoz bilan ishlayotganda boshqa uslubga qo'shimcha sifatida foydalanishi mumkin. Odatda nospesifik biblioterapiya o'z ichiga aniqlab olingan, yaxshi tanish, oddiy, muammoni aniq tushunadigan kitoblar ro'yxatini qamraydi.

Asarlardan badiiy adabiyot va publisistik kitoblar olinib, ular ezgulik bilan yo'g'rilgan, sahovat, oliyjanoblik va ziyolilikni o'z ichiga oluvchi bo'lishi kerak.

Mijozlarga ta'sir samarali bo'lishi uchun kitobning boblariga, butun kitobga qisqacha taqriz yozish, kitob yoki bobning mazmun mohiyatini ko'rsatish tavsiya etiladi.

Mijoz muammolariga qarab, psixolog mijozga aniq kitoblar ro'yxatini beradi yoki uning diqqatini adabiyotining biror sohasiga qaratadi.

Spesifik korreksion jarayonlar maxsus tor yo'nalishdagi, shaxs yoki aniq ruhiy jarayon, aniq hissiyot, faoliyat, o'ylashga qaratiladi. Bu- nazorat, emotsional ishlov, mashq qilish, konfliktlarni hal qilish.

Nazorat. Ruhiy jarayonlar ustidan nazorat ularni qaytarish yo'li bilan kuchaytirish, voqealarni qayta ko'rib chiqish yoki tahlil qilib sustlashtirish, boshqa voqealarni yodga olib, uni chetlashtirish, emotsiyalar bilan, shaxsga ta'sir etishni oddiy hayajon yoki kuchli hissiyot orqali amalga oshiriladi.

Nazoratni bir necha bosqichga bo'lish mumkin.

-o'z ahvolini tushunish, unga geterova autopsixogen faktorlar yordamida ta'sir etish;

-o'z ahvolini rivojlantirishda o'z shaxsining rolini tushunib yetish;

-hayotiy zarur muammolarga shaxsning haqiqiy munosabatini anglash.

Qahramonlari yorqin, boshqalardan farqlanuvchi insonlar haqida kitoblar o'qilganda, ular nostandart fojiaiy holatda bo'lganlarida, mijoz qahramonlar his-hayajonini o'ziniki bilan qiyoslaydi. Shaxsiyat xususiyatlarini, o'z xatolarini tushunishi, o'z hayotiga begona ko'z bilan qarashi mumkin. Adabiyot mijozga hatto eng tajribali ruhshunos bera olmayigan imkoniyatlarni-chuqur, shoshmasdan, intim sharoitni bilish, tushunish, tahlil qilishni o'rganish, bundan kelib chiqadiki, o'z emotsional munosabati va reaksiyasini nazorat qilish imkoniyatini beradi.

Emotsional ishlov berish. Asosiy vazifasi-insonga shaxsiy emotsiyalarni yuzaga chiqarish, psixolog va korreksiya yordamida boshqa odamlar emosiyalari bilan qiyoslashga yordam beradi. Bu esa mijozga aniq reaksiya va harakat qilishga yordam beradi o'ta kuchli, kuchsiz yoki o'zgargan emotsional reaksiyadan xalos bo'lishga yordam beradi.

Mashqlar: Xayolan alternativ (muqobil) (asardagi qatnashuvchilarga nisbatan) dialoglarni, xulqini, o'z xususiyatlarini (tajriba yetishmasligi, uyatchanlik va x.k.) hisobga olingan holda mijoz hayajonlanishning muqobil turlari haqida bilim oladi.

Bu holatda uni hech kim qoralamaydi, u baholash jarayonidan xoli bo'ladi.

Kelishmovchiliklarni hal qilish. Bu konkret hayotiy voqeelikka ishlatiladigan o'ziga xos nazorat sintezi bo'lib, emotsional ishlovni va mashqlarni ishga solish bilimidir. Syujeti jihatidan mijoz hayot syujetiga mos keladigan kitoblarni o'qish o'sha holatdan chiqish yodlarini ko'ra olishga va ularga emotsional ta'sir etishga yordam beradi, hamda emotsional konfliktni bartaraf etadi.

Biblioterapiyaning bu turi o'ta shiddatli bo'lib, psixologning faol boshqaruvini talab qiladi. Amalda bu quyidagicha bo'ladi: psixolog, mijozga mos keluvchi, uning muammolariga to'g'ri keladigan, maqsadi va shaxsiy xususiyatiga mutanosib bo'lgan; qiyinchiliklarni anglab yetadigan, muammolar sababi, disgarmoniya kelib chiqishi mohiyatini anglay oladigan va x.k. adabiyotlar ro'yxatini tuzadi.

Mijoz kitob o'qishdan oldin yo'riqnoma bilan tanishadi: berilgan ro'yxatga binoan nimalarga diqqat e'tiborni qaratish, nimalarni qoldirib ketish, o'qilgandan nimalarni o'z tajribasi bilan qiyoslash kerak va nimalarni amaliyotida darhol tekshirish kerak.

Mijoz kitobni o'qib chiqqanidan keyin, suhbat o'tkaziladi: "Nimalarni bilish, ayniqsa, qiziqarli bo'ldi?", "Bundan qanday foyda kelib chiqdi?", "Nima ehtiyotkorlik va ikkilanish uyg'otdi?", "Alohida personajlarga munosabatingiz qanday?".

Biblioterapiyada ishlatish mumkinligi nuqtai nazaridan adabiy janrlar tahlili.

Maxsus adabiyot meditsina (tibbiyot)dan, psixologiya, psixoterapiya, pedagogika va x.k. birinchi darajali ahamiyat kasb etuvchi bo'lib, mijozga xotirjamlik, nazorat jarayonlarini muvofiqlashtirish bilimlarini beradi. Bu kitoblar obro'si boshqa janrlardan oldin turishni taqazo etadi. Shuning uchun biblioterapiya retseptlari orasida bu asarlar ko'p sonli bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Ushbu adabiyotlarning asosiy vazifasi mijozga to'g'ri yo'nalish, kelajakka ishonch beruvchi bilimlarni yetkazish, o'zi haqida noto'g'ri tushunchalarni yo'q qilib, mavjud nuqsonlarni yengish jarayonida umumiy faollikni kuchaytirish imkonini beradi.

Ilmiy-ommabop adabiyot. Maxsus adabiyot bajaradigan vazifani bajaradi, ammo yetarli bilimi, yetarlicha madaniy- ta'limot darajasi bo'lmagan o'quvchilarga mo'ljallangan. Uning vazifasi mijoz o'zida his qilayotgan muammolar haqida, murakkab ilmiy sohalar haqida umumiy tafsilot oladi.

Falsafiy adabiyot. Uning vazifasi mijozga o'zi haqida to'liq, keng qamrovli ma'lumot berish, boshqalar haqida, umuman dunyo haqida tushuncha berishga yordam beradi. Tashqi real dunyo ichki sub'ektiv dunyo orasidagi ma'lum bir konfliktlar farqining mavjudligini tushinish bo'lishi mumkin va bo'lishi kerak, hamda mavjudlikni tushuntiradi.

Buni tushuntirish mijozga xotirjamlik va qoniqish hissini beradi. Falsafiy adabiyot bo'limiga adabiy tanqidchilik, publitsistika, adabiyot tarixi, falsafa tarixi va x.k.lar kiradi.

Biografik va avtobiografik adabiyotlar.

Ularda tasvirlangan yorqin shaxslar, ularning ulkan muvaffaqiyatlari va hayotiy qiyinchiliklari mijozga o'zini tezroq va yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Bunda identifikatsiya (qiyoslash) uslubidan foydalaniladi. Ko'pincha ular beiletristika*

adabiyotidan kuchliroq ta'sir etadi, chunki real fakt, real voqealar qalamga olinadi. Eng samarali asarlar qisqa, yorqin biografiyalar bo'lib, 50-70 betni tashkil etishi kerak. Hujjatli adabiyot o'zining faktografik xarakteri va kichraytirilgan badiiy ijod samarasi bo'lgani uchun ko'pchilikka kuchli ta'sir etadi.

Mumtoz (klassik) adabiyot. Turlicha ta'sir eta oladigan kata imkoniyatlarga ega bo'lgan adabiyot bo'lib, amaliyotni uni ishlatish murakkabligi bilan ajralib turadi. Katta bo'lmagan asarlardan foydalanish tavsiya etiladi, ammo eng taniqlilaridan foydalanishdan cheklanish kerak, ular bilan ba'zi qiyinchiliklar bog'liq (maktabda o'rganilgan va x.k.), o'qishga majbur bo'lingan.

Kulgili va hajviy adabiyotlar. Mijozni hayotga keng va ob'ektiv qarashga o'rgatadi. Kulgi mohiyati har qanday holatning kulgili tomonlarini topib ularni o'zgartirish. Hajv mijozga turli qiyin holatlarda o'zini erkin namoyon qilishga imkon beradi, o'ziga ishonch hosil qilish, muomala texnikasini o'rgatadi, aktual (dolzarb) bo'lgan ijobiy imkoniyatlarni saqlaydi.

Aforistik* adabiyot. Unda mujassam bo'lgan yorqin obrazlar, charxlangan fikrlar, bir-biriga zid g'oyalar, lekin doimo mustahkam mantiq mijoz dunyo qarashining chegaralarini kengaytiradi. Bundan adabiyot ham o'zlashtiriladi, ruhiy faoliyatni tartibga solishga dinamikaga yordam beradi.

Bunday adabiyotni o'qib boradigan mijoz harxil to'siq va cheklashlarga xotirjam munosabat bildirishga odatlanadi, qarama-qarshiliklarni oson yengadi, inson so'z javohirlari bilan tanishadi.

Folklor** va ertak kitoblar. Folklorda butun millat, xalq, avlodlar dunyoqarashi yig'ilgan bo'ladi. Ko'p asrlik hayotdagi og'zaki ijod jarayonida folklor asarlari maxsus sinov-sinoatlardan muvaffaqiyatli o'tgan. Insonlarning ruhiy holatlariga mos bo'lgan, ko'pchilik talabini qondirgan ertak, mif, dostonlar va x.k. avloddan-avlodga o'tib borgan. Saxiylik, haqiqat, odillik, soddalik ideallarining mavjudligi ulkan psixoterapevtik to'lqin olib keladi.

Bolalar bilan spesifik ish olib borishda qo'llaniladi, ularning qiyinchiliklarini sezishi, ota-onalar bilan muomalani yo'lga qo'yish, hamda ayollar terapiyasida samara beradi.

Ilmiy fantastik adabiyot. Ushbu adabiyotning boshqalardan farqi oddiy, kundalik voqelikdan tashqariga chiqa olishidir. Odanning ba'zi xususiyatlarini juda kengaytirib, munosabat va holatlarini tarang qilib, fantastik adabiyot ularni yaxshiroq tushunish holatini, sezgilarning chegarasini aniqlaydi. Mijozning faolligi va xayolotini tartibga keltiradi.

Detektiv va sarguzasht adabiyot. Detektiv va sarguzasht adabiyotlar o'z qator xususiyatlariga binoan biblioterapiyada alohida o'rin tutadi. Ular ommaviy o'qishga oson, o'ta tushunarligi hayotiy muammolarni umumlashtirib, oson yetkazadi.

Mijoz - bu o'lja, uning uchun kundalik holatlar tuguni mavjud.

Detektiv asarlarda diqqat-e'tibor negativ hissiyotlarga qaratiladi, intuitsiya*** mashq qilinadi. Doimo hayajon va qiziqishda ushlab turishga katta e'tibor qaratiladi. Detektiv asar o'quvchini xavf- xatarga undaydi, analitik fikr yuritishga, topqirlikka undaydi, uni real holatdan chiqarib, fantastik holatga yetaklaydi va u yerda himoyalab boradi.

Dramaturgiya. Pyesani o'qiyotganda ko'pincha, kitobdan farqli o'laroq o'zini ijrochi shaxs bilan qiyoslashga to'g'ri keladi.

Pyesa mijozni dialogga, muomala qoidalariga, ayniqsa, shaxsiy muomala qiyinchiliklarini sezadiganlarga o'rgatadi. Pyesa mijozga ijod erkinligini beradi, xayolot rivojiga erk beradi.

Pedagogik adabiyot. Maxsus ilmiy adabiyotlar bilan birgalikda ota-onalar, pedagoglar hamda ulardan avlodga kichik bo'lganlar bilan muomala muammosi vujudga keladigan odamlar korreksiyasini shakllantirish uchun foydalaniladi.

Yuridik adabiyotlar. Mijozga noto'g'ri axloqning ko'pgina ko'rinishlarining sabablarini bilish imkonini beradi. Uning o'z xulqi va atrofdagilarning nohaqligini tushunish imkonini beradi.

Yo'naltiruvchi soha adabiyoti. Diagnostika jarayonida u yoki bu sabablarga ko'ra mijozda katta ta'surot qoldirgan kitoblar aniqlanadi. Mijoz o'z psixologi bilan ularning kuchli ta'sirini tahlil qilar ekan, o'z muammolari sababini tushunib yetishi mumkin.

Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abramova G.S. Prakticheskaya psixologiya: Uchebnik dlya studentov vuzov. - 6-e izd., pererab. i dop. M.: Akademicheskii proekt, 2001.

2. American Psychological Association. Ethical principles of Psychologists // American Psychologist, 1990. Vol. 45. P. 390-395.

3. An Introduction to Consulting Psychology: Working With Individuals, Groups, and Organizations, by R. L. Lowman

4. Aleshina Yu.E. Individual'noe i semeynoe psixologicheskoe konsul'tirovanie. M.: "Nezavisimaya firma «Klass»", 2000.

5. Aleshina Yu.E. Semeynoe i individualnoe psixologicheskoe konsul'tirovanie. - M.: Red.-izd. sentr Konsortsiuma «Sotsial'noe zdorov'e Rossii», 1993.

6. Vel'skaya Ye.G. Osnovi psixologicheskogo konsul'tirovaniya i psixoterapii: Ucheb. posobie. Obninsk: IATE, 1998.

Xulosa

Insonlarga psixologik yordam ko'rsatish ildizi uzoq tarixga borib taqaladi. Bu yumushlarni qadimda aynan psixologlar bo'lmasa-da. kohinlar, diniy arboblari, faylasuflar bajargan. ulamoilar odamlarga ruhiy jihatdan ko'mak berishda maxsus psixologik metodlardan foydalanmagan bo'lsa-da, uning elementlarini o'z faoliyatlarida aks ettirishgan. Ya'ni insonlarni qiynayotgan muammolarini eshitganlar, taskin berganlar. Psixologik xizmatning aynan mutaxassislar, xususan, psixologlar tomonidan amalga

oshirilishni boshlanish XIX asrning boshlariga to'g'ri keladi. Xususan, psixologik xizmat AQShda 1800-yillardan boshlab rivojlana boshladi.

AQShning birinchi amaliyotchi psixologlari o'z-o'zini tarbiyalash muammosini o'rgangan eksperimental psixologlar edilar.

Fransiyada psixologik xizmatni Alfred Bine joriy etdi va bu borada e'tibor asosan ta'lim sohasiga e'tibor qaratildi. 1894-yildan boshlab psixologik xizmatni mamlakatda amalga oshirish zarurligi tasdiqlandi va 1905-yilda umumiy dastur bo'yicha o'qiy olmaydigan bolalarni tekshirish orqali aqliy taraqqiyotda orqada qolgan o'quvchilarni ajratadigan Bine-Simontesti yaratildi.

1970-yilda Fransiyada psixologik-pedagogik yordam guruhlarini psixologik xizmatning asosiy turini tashkil etdi. 1990-yilda Fransiyada

Psixologik xizmatning yo'nalishlari bo'yicha asosiy vazifalar aniqlab berildi. Psixologik xizmatni olib boruvchi shaxs vakolati kengaytirildi hamda psixolog shaxsning har tamonlama rivojlanishi uchun qo'lidan kelgan barcha ishlarni qilishi kerak, bunda u bu ishlarga o'qituvchilarni va otionalarni ham jalb etishi mumkin va xatto lozim topsa, maktab va oila tarbiyasiga qarshi chiqishi mumkin, deb maxsus ta'kidlandi.

Sobiq sovet Ittifoqida birinchi bo'lib Estoniyada 1975-yilda maktabda psixologik xizmat tashkii etildi (rahbari X.I. X.Liyets, Yu.L. Serd bo'lib, ular tarbiyasi qiyin o'smirlar uchun maxsus maktablarda ish olib boradilar). Rossiyada 1982-yilda maktablarda psixolog shtati ochildi.

1989-yilda O'zbekistonda amaliyotchi psixologlarning yetishmasligi sababli Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetida amaliyotchi psixologlar tayyorlash fakulteti ochildi.

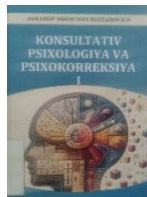
Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, psixologik xizmat o'z-o'zidan yuzaga kelgani yo'q. Uning vujudga kelishida shaxs ma'naviy ehtiyojlari muhim rol o'ynagan. Xususan, odamlar o'zini qiynayotgan psixologik muammolarni hal etish, emotsional barqarorlikka erishishga bo'lgan intilish psixologik xizmatning ko'rinishlaridan biri psixologik maslahatning taraqqiy etishiga sabab bo'lgan. Bugungi kunda esa shaxsda psixologik madaniyatning rivojlanganligi, o'zi hamda o'zgalari hissiyotlarini tushuna olish qobiliyati ruhiy farovon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Butun

dunyo bo'yicha aholi tomonidan kun sayin psixolog maslahatiga talab ortib bormoqda. Konsultativ psixologiya psixologiyaning nisbatan yosh tarmog'ini bo'lsa-da, juda ham tez rivojlanmoqda. Bo'lg'usi psixologlar esa ushbu yo'nalish bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi zarurdir. Akramov Mirmuhsin Rustamovich shunday bilimli yosh mutaxassislarimizdan hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. AKRAMOV M.R.

KONSULTATIV PSIXOLOGIYA VA PSIXOKORREKSIYA I/ [O'QUV QO'LLANMA]. -
Toshkent: "GRAND KONDOR PRINT", -2026.- 196 b.



2. AKRAMOV M.R.

SHAXSDA EKOLOGIK ONG SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI. / [Monografiya]. — Toshkent: "GRAND KONDOR PRINT", -2026 y.-160 b.



Mundarija:

So`z boshi-----	2
Pedagogika va psixologiya yo`nalishidagi faoliyati-----	2
Biblioterapiya-----	17
Tavsiya etilayotgan adabiyotlar ro`yxati-----	17
Foydalanilgan adabiyotlar-----	18
Mundarija-----	18