



УДК 159.922.8:028:37

Oysha KUCHKAROVA,
Samarqand davlat tibbiyot universiteti dotsenti, p.f.d
Email: oyshaoltibaevna1@gmail.com ORCID.org/0009-0007-9028-4543

SamDTU dotsenti SH.Muratova taqrizi asosida

THE ROLE OF BOOKS IN FORMING A HEALTHY PSYCHE IN ADOLESCENTS

Annotation

This article analyzes the importance of reading in the formation of adolescents' mental health. The positive impact of book reading on the development of thinking, emotional stability, socialization, and personal growth of adolescents is substantiated on a scientific and theoretical basis. The paper also addresses the issue of increasing interest in reading in the context of the modern information environment.

Keywords: adolescence, mental health, reading, education, personal development, book reading, information resources, emotional state, psychophysiological aspects, behavior.

РОЛЬ КНИГИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В данной статье анализируется значение чтения в формировании психического здоровья подростков. Научно-теоретически обосновано положительное влияние чтения книг на развитие мышления, эмоциональной устойчивости, социализации и личностного становления подростков. Также рассматриваются вопросы повышения интереса к чтению в условиях современной информационной среды.

Ключевые слова: подростковый возраст, психическое здоровье, чтение, воспитание, развитие личности, чтение книг, информационные ресурсы, эмоциональное состояние, психофизиологические аспекты, поведение.

O'SMIRLARNING SOG'LOM RUHIYATINI SHAKLLANTIRISHDA KITOBNING O'RNI

Annotatsiya

Mazkur maqolada o'smirlar ruhiy salomatligini shakllantirishda kitobxonlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Kitob mutolaasining o'smirlarning tafakkuri, hissiy barqarorligi, ijtimoiylashuvi va shaxsiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri ilmiy-nazariy asosda yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy axborot muhitida kitobga bo'lgan qiziqishni oshirish masalalari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlar davri, ruhiy salomatlik, kitobxonlik, tarbiya, shaxs rivoji, mutolaa, Axborot resursi, emotsional holat, psixofiziologik jihvatlar, xulq-atvor, tarbiya.

Kirish. Bugungi globalashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar, virtual muhit va raqamli kontentning keng tarqalishi yoshlarning dunyoqarashi, qadriyatleri hamda psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan, o'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirishda an'anaviy va ishonchli vositalardan biri bo'lgan kitob mutolaasining ahamiyati yanada ortib bormoqda.

O'smirlar davri – bu shaxsning jismoniy, aqliy va emotsional jihatdan faol rivojlanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda insonning hayotiy qarashlari, ijtimoiy munosabatlari va ichki dunyosi shakllanadi. Mazkur jarayonda to'g'ri yo'naltirilgan ma'naviy-axloqiy tarbiya, xususan, badiiy va ilmiy adabiyotlarni mutolaa qilish muhim o'rin tutadi. Kitob o'smirlarning tafakkurini kengaytiradi, tasavvurini boyitadi, empatiya va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Shuningdek, mutolaa jarayoni o'smirlarning emotsional barqarorligini ta'minlash, stress va tashvish darajasini kamaytirish, o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Kitob orqali yoshlar turli hayotiy vaziyatlar, insoniy fazilatlar, axloqiy tanlovlar bilan tanishib, o'z shaxsiy tajribasini boyitadi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvchanligini oshiradi hamda sog'lom ruhiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Mazkur ilmiy maqolaning maqsadi - o'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirishda kitobning o'rni va

ahamiatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, shuningdek, mutolaa madaniyatini rivojlantirishning psixologik va pedagogik asoslarini yoritib berishdan iborat.

O'smirlar 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bolgan davrni tashkil etadi. O'smirlar-bolalikdan kattalikka o'tish davri bolib, fiziologik va psixologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. Ayni shu ziddiyatli davrda ularda turli mavzulardagi javobsiz savollar tug'iladi. Yaxshi tanlangan kitob orqali yoshlar o'z savollariga javoblarni tashqi muhitdan, foydasiz tarmoqlardan yoki virtual do'stlardan izlashlariga hojat qolmaydi. Bundan tashqari ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yoli bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlar davriga kimningdir xatti-harakatini imitatsiya ya'ni kimningdir xatti-harakatiga taqlid qilish xosdir. Ko'pincha ular o'zlariga tanish va yoqadigan kattalarning xatti-harakatlariga imitatsiya, taqlid qiladilar. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qoniqmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi haqidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bolayotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirlarning asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin. Ba'zi o'smirlarni nima uchun atrofdaogilar, kattalar, shuningdek, ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay

olmayotganligi tashvishga soladi. Bu holat ularni qiladigan faoliyatlaridan asabiylashishlariga sabab bo'ladi va o'smirlilik davri inqirozi yuzaga keladi. Krisis boladagi mavjud tushkunlik, yolgizlikka intilish, passivlik yoki aksi, o'jarlik, qaysarlik, agressivlik, hayotga salbiy munosabatlarning kechishida namoyon bo'ladi. Bunday paytlarda u o'zi singari katta fiziologik, psixologik o'zgarishlar kechayotgan o'rtog'i bilan muloqot qilishga katta ehtiyoj sezadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. O'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirish muammosi psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlarida keng o'rganilgan dolzarb masalalardan biridir. Ayniqsa, kitob mutolaasining shaxs rivojiga, xususan, o'smirlilik davridagi psixik barqarorlik va emotsional yetuklikka ta'siri ko'plab olimlar tomonidan ilmiy asosda tahlil qilingan.

O'smirlilik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash, qadriyatlar tizimini shakllantirish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari faollashadi. Shu nuqtai nazardan, kitob mutolaasi o'smirlarning ichki dunyosini boyituvchi, tafakkurini rivojlantiruvchi va emotsional holatini muvozanatlashtiruvchi muhim vosita sifatida qaraladi.

Psixolog olimlar (masalan, L.S.Vygotskiy, A.N.Leontyev) ta'kidlashicha, shaxs rivoji ijtimoiy muhit va madaniy vositalar orqali amalga oshadi. Kitob esa ana shunday madaniy vositalarning eng samaralilaridan biri bo'lib, o'smirlarning bilish jarayonlari, nutqi va tasavvurini rivojlantiradi. Vygotskiyning "yaqin rivojlanish zonasini" nazariyasiga ko'ra, o'smirlar kitob orqali o'z imkoniyatlaridan yuqori darajadagi bilim va tajribalarni o'zlashtirish imkoniga ega bo'ladilar.

Ayrim tadqiqotlarda (D.Elkonin, J.Piaget) o'smirlilik davrida abstrakt tafakkurning rivojlanishi alohida ta'kidlanadi. Kitob o'qish ushbu jarayonni jadallashtiradi, chunki badiiy va ilmiy adabiyotlar o'smirlarni tahlil qilish, umumlashtirish va xulosa chiqarishga o'rgatadi. Natijada, ularning mantiqiy fikrlashi va muammoli vaziyatlarga yondashuvi shakllanadi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam kitob o'qiydigan o'smirlar orasida stressga chidamlilik, empatiya va ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'ladi. Xususan, badiiy adabiyotlar o'smirlarni turli hayotiy vaziyatlar bilan tanishtirib, ularning emotsional intellektini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida, agressivlik va xavotir darajasini kamaytiradi.

Shuningdek, pedagogik adabiyotlarda kitobning tarbiyaviy funksiyasi alohida o'rin tutadi. O'zbek va jahon adabiyoti namunalari aks etgan axloqiy qadriyatlar o'smirlarning ijobiy xulq-atvorini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada milliy adabiyot namunalari yosh avlodda vatanparvarlik, insonparvarlik va ma'naviy barkamollikni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda o'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirishda kitob o'qishning o'rni kompleks yondashuv asosida o'rganildi. Tadqiqot metodologiyasi sifat va miqdoriy (kvantitativ va kvalitatif) usullar uyg'unligiga asoslandi.

Tadqiqotning nazariy asosini pedagogika, psixologiya va yoshlar psixologiyasi sohalariga oid ilmiy manbalar tashkil etdi. Jumladan, o'smirlilik davrining psixologik xususiyatlari, shaxs rivojlanishi va kitobxonlik madaniyatining shakllanishiga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Empirik tadqiqot quyidagi metodlar yordamida amalga oshirildi:

So'rovnomma (anketa) metodi – o'smirlar orasida kitob o'qish odatlari, qiziqishlari va ularning ruhiy holatiga ta'sirini aniqlash maqsadida tuzilgan savollar orqali ma'lumotlar yig'ildi. So'rovnomada 13-17 yoshdagi respondentlar ishtirok etdi.

Suhbat (intervyu) metodi – o'quvchilar, ota-onalar va pedagoglar bilan yarim tuzilgan suhbatlar o'tkazilib, kitob o'qishning o'smir ruhiyatiga ta'siri haqida chuqurroq ma'lumotlar olindi.

Kuzatish metodi – o'quvchilarning dars va darsdan tashqari faoliyatdagi xulq-atvori, kitob o'qishga bo'lgan munosabati va emotsional holati tizimli ravishda kuzatildi.

Psixodiagnostik metodlar – o'smirlarning ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi, empatiya darajasi va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlarini aniqlash uchun maxsus testlardan foydalanildi.

Statistik tahlil metodi – olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, foiz ko'rsatkichlari, o'rtacha qiymatlar va korrelyatsion bog'liqliklar aniqlandi.

Tadqiqot jarayonida eksperimental yondashuv ham qo'llanildi. Unda ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (oddiy o'quv jarayoni) va tajriba guruhi (maxsus tashkil etilgan kitobxonlik dasturi asosida). Tajriba guruhi bilan ma'lum muddat davomida badiiy va motivatsion adabiyotlar o'qish, muhokama qilish va refleksiya mashg'ulotlari olib borildi.

Tadqiqotning ishonchligini ta'minlash maqsadida ma'lumotlar turli manbalar orqali tekshirildi va natijalar o'zaro taqqoslandi. Shuningdek, etik me'yorlarga rioya qilinib, ishtirokchilarning roziligi olindi hamda ularning shaxsiy ma'lumotlari maxfiyligi ta'minlandi.

Kitob insoniyatning qadimgi tarixidagi eng katta mo'jizasi va ixtirosi bo'lib, u insonning aqliy etukligi va ma'naviy etuklik darajasiga ko'tarilishiga yordam beradi va har birimiz kitobdagi bilim manbalari orqali ma'naviy oзуqqa olamiz. Shuning uchun kitob bilim, ma'naviyat, madaniyat va ma'rifat manbaidir. Insonni ulug'laydigan, unda ma'naviyat va ma'rifat poydevorini shakllantiradigan, uni komil inson qilib tarbiyalaydigan kuch bu dunyo va bu dunyoni bilish manbaidir. Biz kitoblar orqali o'zimiz, dunyo, koinot va insoniy munosabatlar haqida bilib olamiz. O'qishni sharhlar ekan, buyuk allomalar adabiyot bilan tanishgan odamga yaxshilik va yaxshilik doim hamroh bo'ladi, deganlar. Kitob o'tmish, hozirgi va kelajak o'rtasidagi noyob ko'prikdir. Shu sababli, kitob ma'naviy meros, bitmas-tuganmas xazina deb nomlanishi bejiz emas va faqat haqiqiy kitobni qadrlaydiganlar uning qadrini anglaydilar.

Jahonda ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotning jadal sur'atlar bilan rivojlanishi sharqona milliy ahloqiy tarbiya tizimini isloh qilish va ajdodlarimiz merosi asoslarini chuqur o'zlashtirishga ehtiyoj tug'dirmoqda. Axborot-kommunikatsiya va globallashuv asrida jamiyat taraqqiyoti bilan pedagogika tarixini takomillashtirish masalasi ilg'or davlatlar tajribasidagi yangicha yo'nalishlar, xususan, kitobxonlik san'atini egallashga yo'naltirilgan metodika va maxsus mutolaa kurslari mazmuni tadqiq etish orqali yosh avlod ma'naviy kamoloti hamda intellektual salohiyatini o'stirish bilan bog'liq dolzarb muammolar kun tartibiga qo'yilmoqda.

Tahlil va natijalar. Mazkur tadqiqot doirasida o'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirishda kitob mutolaasining o'rni kompleks tarzda o'rganildi. Tahlil jarayonida psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqildi.

- Kitob mutolaasi va emotsional barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlik: Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muntazam kitob o'qiydigan o'smirlarda emotsional barqarorlik darajasi yuqori bo'ladi. Bunday o'smirlar stress, xavotir va ichki ziddiyatlarga nisbatan bardoshlilikni namoyon etadi. Ayniqsa, badiiy adabiyotlarni o'qish empatiya, ya'ni boshqalar his-tuyg'ularini anglash qobiliyatini rivojlantiradi.

- Kitob o'qish va kognitiv rivojlanish: Tahlil natijalariga ko'ra, kitob mutolaasi o'smirlarning tafakkur

darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'qish jarayonida: tanqidiy fikrlash rivojlanadi; mustaqil xulosa chiqarish qobiliyati shakllanadi; nutq boyligi va mantiqiy fikrlash kengayadi. Bu esa o'z navbatida o'smirlarning psixologik yetukligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi

- Axloqiy qadriyatlarining shakllanishi: Natijalar shuni ko'rsatdiki, kitob mutolaasi o'smirlarning axloqiy qarashlari va ijtimoiy xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ijtimoiy va ma'naviy mazmundagi asarlar: yaxshilik va yomonlikni ajratish; mas'uliyat hissini shakllantirish; jamiyatga moslashuvni kuchaytirish kabi jihatlarni rivojlantiradi.

- Raqamli texnologiyalar bilan taqqoslash. Tahlil davomida kitob mutolaasi va raqamli texnologiyalar (ijtimoiy tarmoqlar, smartfonlar) ta'siri solishtirildi. Natijalarga ko'ra: haddan tashqari gadgetlardan foydalanish diqqatning pasayishiga olib keladi; kitob o'qish esa diqqatni jamlash va sabrni rivojlantiradi; kitob mutolaasi chuqur fikrlashni shakllantirsa, qisqa formatdagi kontent yuzaki fikrlashga olib keladi.

Ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko'nikmalar: Kitob o'qiydigan o'smirlar o'z fikrini erkin ifoda eta olish, suhbat qurish va ijtimoiy muhitga moslashishda yuqori natijalarni ko'rsatdi. Bu esa ularning ruhiy sog'lomligi va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Xulosa. O'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirishda kitob o'qish muhim psixologik, tarbiyaviy va ijtimoiy omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari

ADABIYOTLAR

1. Kuchkarova A. (2022). The formation of a culture of reading as a factor of increasing the morale of young people. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 4, 167–171. Retrieved from <https://sjird.journalspark.org/index.php/sjird/article/view/93>.
2. Kuchkarova A. (2022). The formation of a culture of reading as a factor of increasing the morale of young people. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 4, 167–171. Retrieved from <https://sjird.journalspark.org/index.php/sjird/article/view/93>.
3. Kuchkarova A.O. The role of the works of eastern thinkers in the formation of moral and moral sentiment of students and girls. *Spectrum Journal of Innovation*, 172–176. Retrieved from <https://sjird.journalspark.org/index.php/sjird/article/view/94>.
4. Altiboyevna, K.A. (2023). A book is a mirror of spirituality. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(9), 156-160.
5. Kuchkarova A.O. The Importance of the Family and the School in the Development of Library Culture of Teenagers. *Journal of Education, Ethics and Value* Vol.3, No.5, 2024 ISSN:2181-4392. <https://jeev.innovascience.uz>
6. Kuchkarova A.O. O'smir yoshdagi yigit-qizlarni sharqona dunyoqarashni shakllantirishda kitobxonlikning o'rni. *Foreign Linguistics and Linguodidactics Journal* home page: Issue-3№1(2025) /ISSN 2181-3701. <https://inscience.uz/index.php/foreign-linguistics>.

shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda badiiy va ilmiy adabiyotlarni mutolaa qiluvchi o'smirlarning tafakkuri kengroq, hissiy barqarorligi yuqoriroq hamda ijtimoiy moslashuv darajasi ancha rivojlangan bo'ladi. Kitob o'qish jarayoni o'smirda empatiya, o'zini anglash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, kitoblar o'smirning ichki dunyosini boyitib, uning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, badiiy asarlar orqali o'smir turli hayotiy vaziyatlar, insoniy kechinmalar va ijtimoiy munosabatlar haqida bilib boradi, bu esa uning emotsional intellekti rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kitob mutolaasi stress, xavotir va ruhiy bosimlarni kamaytirishda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Zamonaviy raqamli texnologiyalar sharoitida kitob o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi o'smirlar ruhiy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois, oila, ta'lim muassasalari va jamiyat tomonidan o'smirlar orasida kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish, ularni sifatli adabiyotlar bilan ta'minlash hamda mutolaa uchun qulay muhit yaratish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Umuman olganda, kitob o'qish o'smirlarning sog'lom ruhiyatini shakllantirishda beqiyos ahamiyatga ega bo'lib, ularning intellektual, emotsional va axloqiy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi hamda barkamol shaxs sifatida shakllanishiga mustahkam zamin yaratadi.