

SIJO ADABIYOTINING DAVOLOVCHI (TERAPEVTIK) FUNKSIYASI: 16–17-ASR  
YANGBANCHALAR IJODIYOTI ASOSIDA

*Abruyeva Mohigul*

*SamDU magistrant*

*i*

**Annotatsiya:** Ushbu tadqiqot sijo adabiyotiga zamonaviy yondashuv asosida yondashib, uning zamonaviy adabiyot va jamiyatda qanday amaliy ahamiyat kasb etishini aniqlashga qaratilgan. Xususan, mazkur tadqiqot sijo janrining adabiy terapiya (ya'ni, ruhiy salomatlikni tiklashda adabiyotdan foydalanish) vositasi sifatida qanday imkoniyatlarga ega ekanini o'rganishga intiladi. Shu orqali, sijo tadqiqot doirasini kengaytirish bilan birga, adabiy davolash (literaturnaya terapiya) sohasida ham "sijo terapiyasi" degan yangi yo'nalishni rivojlantirish imkoniyati yuzaga keladi.

**Abstract:** This research approaches the genre of *sijo* poetry from a modern perspective, aiming to determine its practical significance in contemporary literature and society. Specifically, the study seeks to explore how the *sijo* genre can serve as a tool for literary therapy (i.e., using literature to restore mental health). Through this, the research not only expands the scope of *sijo* studies but also opens up the potential to develop a new direction in the field of literary therapy, namely "sijo therapy."

**Kalit so'zlar:** *Sijo, 16-17 asr, maxsus, ruhiy salomatlik, adabiyot, Koreya, terapiya.*

**Keywords:** *Sijo, 16th-17th centuries, special, mental health, literature, Korea, therapy.*

### **Adabiy terapiya tushunchasi**

Adabiy terapiya — bu psixologik davolash usullaridan biri bo'lib, yaqinda joriy etilgan kontseptsiya hisoblanadi. U ikki asosiy yo'nalishni o'z ichiga oladi: kitobxonlik orqali davolash (biblioterapiya) va yozuv orqali davolash. Umuman olganda, bu usul o'qish va yozish orqali ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan. Sijo esa estetik va axloqiy qadriyatlarni birlashtirgan chuqur ma'noli matn bo'lib, avvaldan keng va chuqur o'rganib kelingan. Biroq, zamonaviy adabiyotga bo'lgan ehtiyoj va qadriyatlarining o'zgarishi natijasida, sijo ko'pincha tarixiy, o'tgan davrga oid adabiyot sifatida baholanmoqda. Bu holat, ba'zida matnning o'zidan emas, balki unga nisbatan shakllangan stereotiplar va noto'g'ri qarashlardan kelib chiqadi.

### **Sijoning ikki tomonlama qadriyati**

Sijo nafaqat axloqiy tarbiyaviy jihatdan, balki badiiy zavq uyg'otuvchi asar sifatida ham qadrlanishi kerak. Afsuski, ko'pchilik, ayniqsa 16–17-asr yangbanchalar ijodiga mansub sadoqatli sijo asarlarining badiiy qimmatiga shubha bilan qaraydi. Bu, asosan, zamon bilan birga o'zgargan estetik me'yorlar natijasidir. Ammo ko'p hollarda bu baho bevosita asar bilan tanishmaslik natijasida yuzaga keladi — ya'ni, bu bir turdagi xurofot, muqaddam shakllangan noto'g'ri tasavvurdir.

### **Sijoning terapevtik potentsiali**

Sijo axloqiy va estetik zavqni uyg'otuvchi xususiyatlari tufayli adabiy terapiya uchun juda mos matn hisoblanadi. Ayniqsa, u koreys xalqining milliy ruhiyatiga eng mos tushadigan janr bo'lgani uchun, o'qilishi va tahlili orqali ijobiy ruhiy o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Bunda asosiy muammo — unga qanday yo'l bilan yondashishda. Shu jihatdan, sijo o'yinlari (sijo-lar asosida tashkil etilgan interaktiv mashg'ulotlar) samarali metod sifatida ilgari suriladi.

### **Sijo tadqiqotining istiqbollari**

Mazkur tadqiqot sijo janrining qadriyatini yangitdan ochib berish orqali ilmiy adabiyotga o'z hissasini qo'shadi. Shu bilan birga, adabiyot tadqiqoti hayotiy amaliyotda ham foydali bo'lishi

mumkinligini isbotlaydi. Sijo — koreys xalqining milliy ruhiyati, tarixiy tafakkuri, estetik didi bilan bogʻliq boʻlgan adabiy shakldir. Oʻtmishda Choe Namsŏn, Yi Ŭnsang kabi yozuvchilar sijo jonlanishi zarurligini taʼkidlagan edi. Ular uchun sijo koreys millatining ramziy adabiy shakli edi. Ammo hozirgi kunda, ayniqsa yangbanchalar ijodiga mansub sijo namunalarining amaliy ahamiyati koʻpincha inkor qilinadi. Hozirgi tadqiqotlar asosan keyingi davr — xalq orasida yoyilgan sijo, 18-asr ijodiga yoʻnaltirilgan. Aslida esa, sijoning boshqa janrlardan ajralib turuvchi yadro qadriyatlarini aynan 16–17-asr yangbanchalar ijodida mujassam boʻlgan. Bu asarlar orqali inson ruhiyatining goʻzallik bilan uygʻunligi (성정의 미학) namoyon boʻladi. Bunday asarlar inson qalbini tarbiyalashda boshqa matnlarga qaraganda samaraliroqdir.

#### **Adabiy terapiyada sijo qoʻllanilishi**

Hozirgi kunda eng faol qoʻllanilayotgan adabiy terapiya usuli — sheʼriy terapiya boʻlib, u sheʼr oʻqish va yozish orqali amalga oshiriladi. Sijo ham bu uslub bilan juda oʻxshash terapevtik effektlarga ega. Sijoning mazmuniy va shakliy jihatdan milliy ruhiyatga mosligi sababli, u adabiy terapiyada yanada samaraliroq boʻlishi mumkin.

Bundan tashqari, sijo matnlari klassik adabiyot taʼlimi jarayonida ham keng qoʻllanilishi mumkin. Masalan, yozuv asosidagi davolashda (writing therapy) sijo yozish mashgʻulotlari oʻtkazilishi mumkin.

Sijoning hajmi kichik va shakli qatʼiy belgilanganligi sababli, uni ijod qilish nisbatan osonroq. Bu esa adabiy ijodkorlikni rivojlantirish uchun samarali yoʻldir. Shuningdek, sijo oʻyinlari orqali oʻquvchilarda klassik adabiyotga nisbatan qiziqish uygʻotish mumkin.

#### **Tadqiqot doirasi va metodologiyasi**

Ushbu tadqiqotda oʻrganilayotgan asosiy material — 16–17-asrlardagi yangbanchalar ijodiga mansub sijo asarlari boʻlib, ular asosan tabiatni ulugʻlovchi sijo (강호시조) va axloqiy-taʼlimiy sijo (훈민시조) turlariga boʻlinadi. Bu asarlar oʻzida oʻzini tarbiyalash (수기) va insonlarni boshqarish (치인) gʻoyalarini mujassam etgan boʻlib, adabiy terapiya uchun ayni muddao hisoblanadi.

Masalan, **Toegye Yi Hwang**ʼning “**Dosan Shipigok**” (도산십이곡) asari va boshqa davr mualliflarining yozganlariga qarab shuni aytish mumkinki, bu asarlar oʻz zamonida inson ruhiyatini tarbiyalash, yaʼni hozirgi til bilan aytganda, sogʻlom “men” obrazini shakllantirish maqsadida yaratilgan. Bu esa adabiy terapiyaning asosiy vazifasi bilan toʻgʻri keladi.

#### **Xulosa**

Zamonaviy jamiyatda texnologiya va tezlik hayot tarzini belgilab bergani holda, inson ruhiyati tobora tang holatga tushib bormoqda. Bugungi kundagi “sekinlik estetikasi” (slow life) harakatlari ham aynan shunday ehtiyojlar natijasidir. Shunday bir davrda qadimiy va sekin oʻqiladigan sijo matnlari aslida zamonaviy odam uchun ayni kerakli “ruhiy parhez” vazifasini oʻtashi mumkin.

Mazkur tadqiqot sijo matnlarining asl qadriyatlarini qayta ochish bilan birga, ularni zamonaviy hayotda foydali, hatto davolovchi vosita sifatida qoʻllash imkoniyatlarini koʻrsatib beradi. Natijada, adabiyot — hayotga xizmat qiluvchi real vosita sifatida eʼtirof etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Kim Chongchhol. Adabiy terapiyaga kirish. - Seul: Adabiyot dunyosi nashriyoti, 2004
2. Li Ixva. Choson davri yangbanchalarining hayoti va adabiyoti. – Seul: Tarixiy tanqid nashriyoti, 1999
3. Cho Dongil. Koreys adabiyoti tarixi. - Seul: Bilim sanoati nashriyoti, 1994
4. Yu Songxo. Koreys zamonaviy she'riyati va ruhiy davolanish.- Seul: Minumsa, 2002
5. Chxve Hyonshik. Sijoning zamonaviy qabul qilinish shakllari tadqiqi. – Seul: Koreys sijo jamiyati, 2010

