



## MUSIQA MASHG'ULOTLARIDA MUSIQA TERAPIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK SHART- SHAROITLARI

**Muxammadjonova Husnida A'zamjon qizi**

Xalqaro Nordik universiteti "Musika ta'limi va san'at"

ixtisosligi 2-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19016489>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 10-mart 2026 yil

Ma'qullandi: 12-mart 2026 yil

Nashr qilindi: 14-mart 2026 yil

### KEYWORDS

*mumusiqa mashg'ulotlari,  
estetik tarbiya, emotsional  
rivojlanish, psixologik  
salomatlik, ijodiy faoliyat,  
pedagogik texnologiyalar.*

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada musiqa mashg'ulotlarida musiqa terapiya darslarini tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Hamda, musiqa terapiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan pedagogik omillar, ya'ni ta'lim jarayonini to'g'ri rejalashtirish, interaktiv metodlardan foydalanish, musiqiy materiallarni yosh va psixologik xususiyatlarga mos tanlash hamda ijodiy muhitni shakllantirish masalalari ko'rib chiqiladi.*

Bugungi oliy ta'lim tizimida talabaning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, uning ruhiy farovonligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash ham ta'lim sifati ko'rsatkichlaridan biriga aylanib bormoqda. Ayniqsa, "Musika ta'limi" yo'nalishi talabalarida ijrochilik faolligi, sahna tajribasi, muntazam mashq jarayoni hamda ijodiy talabchanlik kuchli bo'lgani uchun stress, zo'riqish, ichki hayajon va emotsional charchoq kabi holatlar tez-tez kuzatilishi mumkin. Shunday sharoitda musiqaning inson psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatish xususiyatiga tayangan holda auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarda musiqa terapiya darslarini yo'lga qo'yish talabaning kasbiy tayyorgarligini qo'llab-quvvatlovchi, tarbiyaviy va psixoprofilaktik ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb pedagogik yo'nalish sifatida namoyon bo'ladi.

Biroq musiqa terapiya darslari o'z-o'zidan samarali natija bermaydi; ularni auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarga "oddiy qo'shimcha tadbir" sifatida qo'shib qo'yish bilan cheklanib qolish, ko'pincha, kutilgan natijani bermaydi. Musika terapiya mazmunan nozik, shaxsning ichki dunyosi bilan bevosita bog'liq jarayon bo'lgani uchun u aniq pedagogik shart-sharoitlar asosida rejalashtirilishi, ilmiy-metodik jihatdan boshqarilishi va psixologik xavfsiz muhitda tashkil etilishi talab etiladi. Shu ma'noda, "pedagogik shart-sharoitlar" deganda musiqa terapiya darslarining maqsadga muvofiq tashkil etilishini ta'minlovchi tashkiliy, metodik, didaktik, psixologik va ijtimoiy omillar tizimi tushuniladi; ular darsning mazmuni va shaklini belgilash bilan birga, jarayonning samaradorligini kafolatlovchi ichki mexanizm vazifasini ham bajaradi.

Auditoriyadan tashqari mashg'ulotlar erkinlik, ixtiyoriylik va ijodiy muhit bilan ajralib tursa-da, aynan shu erkinlik musiqa terapiya jarayonida ikki xil natijani keltirib chiqarishi mumkin: bir tomondan, talaba o'zini baholanmaydigan, qulay muhitda his qiladi va ichki

kechinmalarini musiqiy ifoda orqali erkinroq namoyon etadi; ikkinchi tomondan esa, agar jarayon maqsadli rejalashtirilmasa, metodik boshqaruv sust bo'lsa yoki psixologik himoya omillari hisobga olinmasa, mashg'ulot tasodifiy "ijroi mashq" darajasida qolib ketadi. Demak, musiqa terapiya darslarini auditoriyadan tashqari shaklda tashkil etishdan ko'zlangan natijaga erishish uchun pedagogik shart-sharoitlarni aniq belgilash va tizimlashtirish zarur bo'ladi.

Izlanishlarimiz doirasida auditoriyadan tashqari musiqa mashg'ulotlarida musiqa terapiya darslarini samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar bir necha yo'nalishda ko'rib chiqiladi: avvalo, psixologik xavfsiz muhitni yaratish (ixtiyoriy ishtirok, baholash bosimini kamaytirish, ishonchli muloqot), keyin didaktik-metodik ta'minot (maqsadning aniqligi, mazmunning terapiyaviy yo'naltirilganligi, mos metod va texnologiyalar), shuningdek tashkiliy-resurs sharoitlar (reja-jadval, xona-akustika, jihozlar, musiqiy materiallar), pedagogning kasbiy tayyorgarligi (musiqiy-psixologik sezgirlik, refleksiv boshqaruv, etik me'yorlar) hamda monitoring va tahlil (diagnostika, kuzatuv, refleksiya kundaliklari, natijani baholash mezonlari) kabi jihatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Aynan shu shart-sharoitlar uyg'unlashgandagina auditoriyadan tashqari musiqa terapiya darslari talabaning emotsional holatini barqarorlashtirish, stressni kamaytirish, ijodiy resursini faollashtirish va kasbiy kompetensiyalarini kengaytirishga xizmat qiladi. Auditoriyadan tashqari musiqa mashg'ulotlarida musiqa terapiya darslarini tashkil etish masalasi nafaqat tashkiliy tadbir, balki ilmiy-pedagogik boshqaruv, psixologik xavfsizlik va metodik asoslanganlikni talab qiladigan murakkab jarayon sifatida talqin etiladi. Mazkur paragrafning kirish qismi aynan shu jarayonning mohiyatini belgilab, keyingi tahlilda musiqa terapiya darslarini samarali tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlarini tizimli ravishda yoritishga nazariy zamin yaratadi.

Auditoriyadan tashqari musiqa mashg'ulotlarida musiqa terapiya darslari kutilgan natijani berishi uchun u "oddiy ijodiy to'garak" yoki "erkin konsert-amaliyot" ko'rinishida emas, balki aniq pedagogik shart-sharoitlar asosida boshqariladigan, xavfsiz va metodik jihatdan puxta rejalashtirilgan jarayon sifatida tashkil etilishi zarur. "Jahon amaliyotida musiqa terapiya tibbiy, ta'limiy va kundalik muhitlarda inson salomatligi va farovonligini optimallashtirishga qaratilgan professional intervensiya ekani qayd etiladi; demak, ta'lim muhitida ham uni "tizimli dastur" sifatida ko'rish metodologik jihatdan to'g'ri hisoblanadi"<sup>1</sup>.

"Musiqa terapiya jarayonida talaba o'zini erkin ifoda etishi, tajriba qilishdan (improvizatsiya, ovoz, ritm, tana harakati, ijodiy dialog) qo'rqmasligi va "xato qilish"ni tabiiy jarayon sifatida qabul qilishi lozim. Buning uchun guruhda psixologik xavfsizlik – ya'ni ishtirokchilar o'zlarini shaxslararo xavf (kulgiga qolish, tanqid, uyat) sezmasdan fikr va hislarini bildiradigan muhit – pedagogik shart sifatida qoraladi. Edmondson bu tushunchani "jamoat shaxslararo risk olish uchun xavfsiz" deb his etadigan umumiy e'tiqod sifatida izohlaydi; bu esa o'rganish xulqi va natijaga kuchli ta'sir qilishi bilan asoslanadi"<sup>2</sup>. Shu bois musiqa terapiya darslarida (ayniqsa auditoriyadan tashqari formatda) quyidagilar muhim: ishtirokning ixtiyoriyligi, hurmatli muloqot qoidalari, "baholash/rejting" bosimini

<sup>1</sup> Haase U. Thoughts on WFMT's Definition of Music Therapy // Nordic Journal of Music Therapy. – 2012. – T. 21. – №. 2. – C. 194-195.

<sup>2</sup> Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams // Administrative science quarterly. – 1999. – T. 44. – №. 2. – C. 350-383.

minimallashtirish, musiqiy tajribaning shaxsiyligini e'tirof etish, refleksiya uchun tinch va ijobiy atmosfera.

Auditoriyadan tashqari mashg'ulotlarda musiqa terapiya elementlari qo'llanilganda, talabalarining shaxsiy kechinmalari, ruhiy holati va ichki tajribalari ochilishi mumkin. Shuning uchun dars boshida (yoki dastur startida) xabardor rozilik tamoyili, ishtirokchining huquqlari, ishtirokni to'xtatish imkoniyati, hamda maxfiylik qoidalari aniq tushuntirilishi shart. "AMTA Etika kodeksida musiqa terapevti xabardor rozilikni olish, maxfiylikni himoya qilish va maxfiylikning cheklovlarini oldindan ma'lum qilish zarurligi ta'kidlangan"<sup>3</sup>. Bu talab auditoriyadan tashqari darslarga ham bevosita tatbiq etiladi: guruhda aytilgan shaxsiy ma'lumotni tashqariga olib chiqmaslik, audio/video yozuv bo'lsa — alohida ruxsat, tahlil va muhokamalarda shaxsni "ochib qo'ymaslik" kabi qoidalar treningning axloqiy poydevorini yaratadi. Maxfiylik masalalari musiqa terapiya amaliyotida tarixan ham dolzarb bo'lib kelgani, u o'quv va chop etish jarayonida "shaxsni tanitmaydigan" himoya choralari talab qilishi qayd etiladi.

Pedagogik shart-sharoitlarning markazida — darsning aniq maqsadga yo'naltirilganligi turadi. Auditoriyadan tashqari musiqa terapiya darslari faqat "dam olish" emas, balki talabaning emotsional holatini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, stressni kamaytirish, ijtimoiy moslashuv va jamoa bilan ishlashni kuchaytirish, refleksiv-musiqiy tafakkurni rivojlantirish kabi aniq vazifalarga bog'lanishi kerak. Bu yondashuv "WFMT ta'rifida ham aks etadi: musiqa terapiya ta'lim muhitida ham farovonlikni optimallashtirish, emotsional va ijtimoiy salomatlikni yaxshilashga xizmat qilishi ko'rsatiladi"<sup>4</sup>. Demak, rejalashtirishda "biz nima uchun terapiya elementini qo'lyapmiz?" savoli javobsiz qolmasligi zarur; aks holda dars mazmuni tasodifiy repertuar tanlovi yoki oddiy ijro mashqiga aylanib ketadi.

Musiqa terapiya darslari auditoriyadan tashqari shaklda ham didaktik jihatdan bosqichma-bosqich qurilganda samaraliroq bo'ladi. Amaliyotda qulay model: kirish/sozlash (psixologik tayyorgarlik, nafas, ritmik sinxronlash); asosiy intervensiya (tinglash, improvizatsiya, vokal/ansambl, ritm-terapiya); yakun/integratsiya (refleksiya, qisqa yozma fikr, muhokama, "uyga amaliy topshiriq"). Bu refleksiya shunchaki "fikr aytish" emas, balki talabaning o'z holatini anglash (o'zgarishni sezish), tajribani "ma'no"ga aylantirish va keyingi darsga motivatsiya yaratish mexanizmi bo'lib xizmat qiladi. "Talaba ishtirokini kuchaytirish, uni ta'lim tajribasiga psixologik va jismoniy energiya sarflashga undash esa oliy ta'limdagi rivojlanish natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan asoslanadi"<sup>5</sup>.

"Auditoriyadan tashqari formatda eng ko'p qo'llanadigan metodlar: reseptiv tinglash (musiqa orqali relaksatsiya, emotsional "qayta sozlash"); improvizatsiya (ichki holatni musiqiy ifoda qilish, o'zini anglash, kommunikativ dialog); guruhiy kuylash/ansambl (ijtimoiy bog'lanish, sinxronlik, qo'llab-quvvatlash hissi). Improvizatsiya musiqa terapiyada alohida metodik yo'nalish sifatida ishlab chiqilgan bo'lib, Bruscia improvizatsion musiqaterapiya modellarini umumlashtiradi va ularning amaliy prinsiplarini ko'rsatadi"<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> American Music Therapy Association et al. American music therapy association code of ethics //American Music Therapy Association. <https://www.musictherapy.org/about/ethics>. – 2019.

<sup>4</sup> Haase U. Thoughts on WFMT's Definition of Music Therapy1 //Nordic Journal of Music Therapy. – 2012. – T. 21. – №. 2. – C. 194-195.

<sup>5</sup> Haase U. Thoughts on WFMT's Definition of Music Therapy1 //Nordic Journal of Music Therapy. – 2012. – T. 21. – №. 2. – C. 194-195.

<sup>6</sup> Sabbatella, Patricia Leonor. Improvisation in Music Therapy. 2005.

“Guruhiy kuylashning ruhiy farovonlikka ta’siri borasida tizimli sharhlar “ijobiy emotsiyalar, ijtimoiy bog’lanish, xavotirni kamaytirish” kabi yo’nalishlarda istiqbolli natijalarni ko’rsatadi”<sup>7</sup>. Pedagogik shart-sharoit sifatida bu metodlar “mavjudligi” emas, balki qaysi maqsadga qaysi metod mos kelishi, guruhning tayyorgarlik darajasi, talabaning psixologik holati va vaqt resursiga moslab tanlanishi muhim.

“Musika terapiya darsining samaradorligi ko’pincha “nozik” tashkiliy omillarga ham bog’liq: xona akustikasi, shovqin, yorug’lik, o’tirish joylashuvi (doira shakli), musiqa asboblari/ritm instrumentlari mavjudligi, texnik vositalar (audio), gigiyena va xavfsizlik. Tashkiliy sifatni ta’minlash bo’yicha umumiy standartlar ham ta’lim xizmatlarida xavfsiz muhitni minimallashtirish zarurligini qayd etadi”<sup>8</sup>. Auditoriyadan tashqari mashg’ulotlarda aynan shu resurslar “talabaning qulayligi”ni oshirib, psixologik xavfsizlikni ham mustahkamlaydi.

Musika terapiya darsini olib boruvchi shaxs oddiy “rahbar” emas, balki guruh jarayonini sezadigan, emotsional dinamikani boshqaradigan, xavfli vaziyatlarda (kuchli affekt, ko’z yosh, konflikt) to’g’ri reaksiyaga ega bo’ladigan fasilitator bo’lishi zarur. “WFMtning ta’lim va tayyorgarlik bo’yicha ko’rsatmalarida musiqa terapiya amaliyoti intensive o’qish va nazoratli klinik tayyorgarlikni talab qilishi qayd etiladi; bu, amaliyotda, mutaxassis kompetensiyasi va supervisiya madaniyatining ahamiyatini ko’rsatadi”<sup>9</sup>. Shu nuqtada oliy ta’lim muassasasida musiqa terapiya darslari “pedagogik terapiyaviy elementlar” sifatida o’tkazilsa ham, etik normalar va maxfiylik qoidalari, talabalarni himoya qiluvchi tartiblar (zaruratda psixologga yo’naltirish) saqlanishi pedagogik shart hisoblanadi.

Auditoriyadan tashqari musiqa terapiya darslarida natijani faqat subyektiv “yoqdi-yoqmadi” bilan cheklab bo’lmaydi; pedagogik monitoring zarur. Shuning uchun shart-sharoit sifatida: boshlang’ich diagnostika, jarayoniy kuzatuv, refleksiya kundaligi, yakuniy baholash va tahlil kiritilishi maqsadga muvofiq. Auditoriyadan tashqari musiqa mashg’ulotlarida musiqa terapiya darslarini samarali tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlari — psixologik xavfsizlik, etik me’yorlar, maqsadning aniqligi, bosqichli didaktik konstruksiya, metodlarning maqsadga mos tanlanishi, resurs-tashkiliy ta’minot, fasilitator kompetensiyasi hamda monitoring-baholash tizimining uyg’unligidan iborat. Aynan shu shartlar birgalikda ishlaganida musiqa terapiya darslari auditoriyadan tashqari muhitda talabaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kasbiy rivojlanishiga real pedagogik ta’sir ko’rsata oladi.

Musika terapiya darslarini tashkil etish “musika tinglash” yoki “ijodiy mashg’ulot” darajasidan ancha yuqori bosqichga ko’tarildi: u aniq maqsadli, dalillarga tayanuvchi, etik-me’yoriy jihatdan himoyalangan va pedagogik jihatdan boshqariladigan jarayon bo’lishi kerak. “Jahon kasbiy hamjamiyatlari musiqa terapiyani tibbiy, ta’limiy va kundalik muhitlarda inson farovonligini yaxshilashga qaratilgan professional intervensiya sifatida ta’riflaydi; demak, oliy ta’limdagi musiqa terapiya darslari ham “tartibli pedagogik tizim” ko’rinishida rejalashtirilishi talab etiladi”<sup>10</sup>.

<sup>7</sup> Williams E, Dingle GA, Clift S. A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. *Eur J Public Health*. 2018 Dec 1;28(6):1035-1042. doi: 10.1093/eurpub/cky115. PMID: 29982515.

<sup>8</sup> Yasunaga M. Non-formal education as a means to meet learning needs of out-of-school children and adolescents //Montreal: UNESCO Institute for Statistics. – 2014.

<sup>9</sup> Wheeler B. L., Grocke D. E. Report from the World Federation of Music Therapy commission on education, training, and accreditation education symposium //Music Therapy Perspectives. – 2001. – T. 19. – №. 1. – C. 63-67.

<sup>10</sup> Kern P. Announcing WFMT’s new definition of music therapy //Carolina del Norte: World Federation of Music Therapy. Recuperado de: <https://bit.ly/2JPXEiI>. – 2011.

**Xulosa.**

Xulosa qilib aytganda, musiqa mashg'ulotlarida musiqa terapiya darslarini samarali tashkil etish o'quvchilarning ruhiy-emotsional holatini barqarorlashtirish, estetik didini rivojlantirish hamda ijodiy qobiliyatlarini yuzaga chiqarishda muhim pedagogik ahamiyat kasb etadi. Musiqa terapiyasidan foydalanish o'quvchilarda ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, stress va emotsional zo'riqlashlarni kamaytirish hamda ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Musiqa terapiya mashg'ulotlarini tashkil etishda o'quvchilarning yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olish, musiqiy materiallarni to'g'ri tanlash, interaktiv va ijodiy metodlardan foydalanish hamda qulay pedagogik muhit yaratish muhim shartlardan biri hisoblanadi. Mazkur shart-sharoitlar ta'minlanganda musiqa terapiya darslari o'quvchilarning shaxsiy rivoji, emotsional madaniyati va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashda samarali pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ladi

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Haase U. Thoughts on WFMT's Definition of Music Therapy1 //Nordic Journal of Music Therapy. – 2012. – T. 21. – №. 2. – C. 194-195.
2. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams //Administrative science quarterly. – 1999. – T. 44. – №. 2. – C. 350-383.
3. American Music Therapy Association et al. American music therapy association code of ethics //American Music Therapy Association. <https://www.musictherapy.org/about/ethics>. – 2019.
4. Haase U. Thoughts on WFMT's Definition of Music Therapy1 //Nordic Journal of Music Therapy. – 2012. – T. 21. – №. 2. – C. 194-195.
5. Sabbatella, Patricia Leonor. Improvisation in Music Therapy. 2005.
6. Williams E, Dingle GA, Clift S. A systematic review of mental health and wellbeing outcomes of group singing for adults with a mental health condition. Eur J Public Health. 2018 Dec 1;28(6):1035-1042. doi: 10.1093/eurpub/cky115. PMID: 29982515.
7. Yasunaga M. Non-formal education as a means to meet learning needs of out-of-school children and adolescents //Montreal: UNESCO Institute for Statistics. – 2014.
8. Wheeler B. L., Grocke D. E. Report from the World Federation of Music Therapy commission on education, training, and accreditation education symposium //Music Therapy Perspectives. – 2001. – T. 19. – №. 1. – C. 63-67.
9. Kern P. Announcing WFMT's new definition of music therapy //Carolina del Norte: World Federation of Music Therapy. Recuperado de: <https://bit.ly/2JPXEil>. – 2011