

**Muxtorova Malika Anvar kizi**

*Chirchik State Pedagogical University the faculty of Art study*

*2 nd course, 22/2 – group*

*E-mail: [malikamuxtorova11062004](mailto:malikamuxtorova11062004)*

*Scientific adviser: Shokhida Rakhmatillayevna*

*Teacher of the Faculty of Arts, Chirchik State Pedagogical University*

*E-mail: [shoxidmaxkamova316@gmail.uz](mailto:shoxidmaxkamova316@gmail.uz)*

**Abstract:** *In this article, we will talk about the good effects of music therapy not only on the human psyche, but also on his internal organism, on his actions and reflexes towards the outside world, the history of the origin of music, its use in different ways, and the connection of therapy with music. information is provided on how this science is used in practice and how useful it is.*

**Key words:** *Music therapy, human psyche, organism, Zoroastrian doctrine, musical studies, classical music, dopamine hormone.*

## **MUSIQA TERAPIYASINING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI**

**Muxtorova Malika Anvar qizi**

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti San'atshunoslik fakulteti, 2-bosqich*

*22/2-guruh*

*E-mail: [malikamuxtorova11062004](mailto:malikamuxtorova11062004)*

*Ilmiy rahbar: Shohida Rahmatillayevna*

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti San'atshunoslik fakulteti o'qituvchisi*

*E-mail: [shoxidmaxkamova316@gmail.uz](mailto:shoxidmaxkamova316@gmail.uz)*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada musiqa terapiyasining nafaqat inson ruhiyatiga balki uning ichki organizmiga, tashqi tarafga nisbatan ko'rsatadigan hatti-harakatlariga, reflekslariga nisbatan ham bildiradigan yaxshi ta'sirlari haqida, musiqaning kelib chiqish tarixi, undan turli yo'llarda foydalanilganligi va terapiyaning ham musiqa bilan bog'liq holda ishlatilishi hamda bu fanning amaliyotda qay darajada qo'llanilganligi hamda uning qanchalik foyda berganligi borasida ma'lumotlar berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Musiqa terapiyasi, inson ruhiyati, organizm, Zardushtiylik ta'limoti, musiqiy tadqiqotlar, klassik musiqa, dofaning gormoni.*

## **KIRISH**

Buyuk mutafakkirlardan biri Abu nasr Farobiyning fikricha, musiqa- nodir san'at, ezgulikka yetaklovchi kuchdir, kimki ilm, hikmat o'rganmoqchi bo'lsa, avvalo,

o‘zi ma‘naviy barkamollikka erishmog‘i lozim. Musiqa bizning madaniy hayotimizda keng o‘rin tutgan, insonning rivoj topishida muhim ahamiyat kasb etadigan san‘at turidir. Har bir insonni ma‘naviy tomondan shakllanishida oila, jamiyat, maktab va albatta san‘atning ahamiyati juda katta. Yosh avlodni kamolot sari yetaklash borasida ham tarbiyaning ko‘plab omillari qatori musiqa tarbiyasi alohida o‘rin tutadi. Musiqa tarbiyasi bu- nafosat tarbiyasining asosiy va murakkab qirralaridan biri bo‘lib, insonni tevarak atrofdagi go‘zal narsalarni to‘g‘ri idrok etishga va qadrlashga o‘rgatadi. Musiqa inson ruhiyatiga kuchli ravishda ta‘sir ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘lib, uni nafosat olami tomon olib kiradi. Musiqa har bir insonni yuksak did bilan qurollantiradi hamda unga ma‘naviy ozuqa beradi. U turli-tuman tovushlar bilan obraz yaratib beruvchi, g‘oyaviy emotsional mazmunga ega bo‘lgan san‘atning bir turi. Jumladan, shuni aytib o‘tish joizki, bizning donishmand xalqimiz ham, azal-azaldan kuy va qo‘shiqni bola qalbiga tez yo‘l topa olishi, uning ruhiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi, yaxshi xulq va odob, mehr-oqibat, sabr-toqat, kattalarga hurmat singari fazilatlarni aynan musiqa orqali tarkib topishini anglab yetganlar. Oilada farzandni turli qo‘shiqlar aytishga, biror-bir soz chalishga o‘rgatish ota-ona orzusi hisoblangan. Bola musiqa bilan eng avval, ona allasi orqali tanishib, musiqadan umrbod zavq oladi. Chunki bola ilk yoshlaridan hali yurishni, so‘zlashni bilmay turib, musiqani eshitib, har xil qo‘l harakatlari orqali musiqaga munosabatini bildiradi. Shuning uchun ham, azaldan har bir oilada musiqa cholg‘u-asboblaridan dutor, doira, rubob saqlash urf-odat tusiga kirib kelgan. Musiqadan ozuqa ola bilish uchun esa, inson sof qalb egasi, yuksak ma‘naviyatli, go‘zallikni qalban his eta oladigan inson bo‘lishi zarur.

**Adabiyotlar tahlili va metadologiya.** Maqolada musiqa terapiyasiga alohida to‘xtalib o‘tish joiz. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi Oliy va o‘rta tibbiy ta‘lim bo‘yicha o‘quv-uslubiy idorasi kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan M.F.Ziyayevaning “Terapiya” darsligi ikkinchi nashrida keltirilishicha, Terapiya lotincha so‘z hisoblanib, ichki a‘zolar degan ma‘noni bildiradi. Terapiya fani ichki a‘zolar kasalliklari haqidagi fandır. Kasallik esa – tashqi va ichki muhitning zararli ta‘siri natijasida organizm hayot faoliyatining vaqtincha, yoxud butunlayiga pasayishi yoki bo‘lmasa yo‘qolishiga olib keluvchi jarayondir. Yunonchadan olib qaraydigan bo‘lsak, ushbu “terapiya” so‘zi “davolash” degan ma‘noni ham anglatar ekan. Terapiyaga bo‘lgan qiziqish IX asrning oxiri X asrning boshlaridan boshlangan. Shu davrda Misr, Hindiston davlatlarida kasalliklar tana haroratiga, Xitoyda esa tomir urishiga qarab aniqlanar edi. Jumladan, ulug‘ bobokalonimiz Abu Ali ibn Sino ham adabiyot, musiqa, falsafa, matematika kabi fanlar ustida ko‘pgina izlanishlar olib borgan va musiqaga nisbatan ijobiy qarashda bo‘lgan. Musiqaning paydo bo‘lish davriga murojaat qilganimizda O‘zbekiston davlat konservatoriyasiga tegishli, A.Jabborov, S.Begmatov va M.Azamovalarning “O‘zbek musiqasi tarixi” nomli darslik sifatida qabul qilgan izlanishlar ishiga alohida e‘tibor qaratmaslikning iloji yo‘q. Bu drslikda musiqaning paydo bo‘lishidagi muhim ahamiyatlik voqealar qisqa, ammo

yetarlicha ma'lumot berilgan. Tarixiy mutafakkir-olimlardan Xorazm va Eronda saroy tabibi bo'lib xizmat qilgan. Abu Nasr al-Farobiy turli xil asboblarning tovush qatorlarini o'rgana borib, Xuroson tanburiga alohida e'tibor bergan. U tovushlarning xarakteriga ko'ra musiqa asboblari xilma-xil rol o'ynaganini ko'rsatib o'tadi va shunday deydi: "Janglarga mo'ljallangan cholg'u asboblari mavjud, ularning ovozi baland va keskin. Ziyofat va raqslar uchun, to'y va quvnoq yig'ilishlar uchun, muhabbat qo'shiqlari uchun ham maxsus cholg'u asboblari bor. Ayrimlarining tovushi keskin va hazin bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, ular shunchalik ko'p, shunchalik xilma-xilki, hammasini sanab o'tish qiyin". Zamonasining eng "Buyuk ustoz – Shayxi sharif" unvonini olgan qomusiy olim Faxriddin Roziyning "Jome' al-ulum" qomusining musiqaga bag'ishlangan qismi aynan Farobiy va Ibn Sino bilan keyingi davrlar o'rtasidagi juda muhim bosqich hisoblanadi. Beruniyning dalolat berishicha, Muhammad Xorazmshoh (Ma'mun II) musiqa va she'riyatni chuqur idroklaydigan atrofidagi shoir va sozandalarga nozik uqtirishlar qiladigan podshoh bo'lgan. Xorazmshoh Sulton Muhammad o'zi barbat (hozirgi ud) cholg'usida turkumli asarlar chalib, huzur topishni odat etgan. Hattoki Xorazmshoh muhim davlat ishlariga qo'l urishdan oldin unga ruhiy tayyorlanib, miriqib kuy chalib, aql va tuyg'ularini sozlab bo'lgandan keyingina kirishgan. Bundan ham avvalroq, miloddan avvalgi 53-yil 9-may kunida Krass boshchiligidagi rimliklar armiyasi parfiyaliklardan qaqshatqich mag'lubiyat alamini tortishadi. Negaki, parfiyaliklarjang oldidan o'zlarini ruhlantirish hamda dushmanni vahimaga solish maqsadida atrofiga mis qo'ng'iroqlar ilingan, teri tortilgan ulkan chertma asboblarni chalib, shovqin-suron ko'targanlar. Oxir-oqibat g'alabaga erishganlar. Ushbu harbiy usuldan keyinchalik, Iskandar Zulqarnayn, Chingizxon, Amir Temur kabi ulug' jahongirlar ham o'z yurishlarida keng foydalanishgan. "Shohnoma" da yozilishicha, daf va qayroq chertilganda hosil bo'ladigan tovush va sadolar shoh Zaxxonning bosh og'riqlarini ma'lum muddatga qoldirishga xizmat qilgan. Qadimgi yunon shifokorlari bemorlarni davolashda puflab chalinadigan asboblardan foydalangan. Faylasuf Demokrit nay nafaqat tinglash, balki, inson salomatligi uchun ham foydali ohang taratishini aytgan bo'lsa, o'rta asr odamlari musiqaning asl maqsadi "Xudoni ulug'lash, shaytonlarni quvib chiqarish, bemorlarni esa davolash va sevgini paydo qilish" dan iborat, deb bilganlar.

**Natijalar.** Yuqorida aytib o'tilganlar "Musiqa terapiyasi" mavjudligining ilk hosilalari bo'lsa-da, u fan sifatida bizning hayotimizga 1950-yillarda kirib keldi. "Musiqa terapiya" atamasi yunon-lotin tillaridan kelib chiqib, tarjimasiga ko'ra "musiqa bilan davolash" demakdir. Abu Ali ibn Sino "Kitab ash-shifa" nomli qomusiy asarida to'liq bir bo'limni musiqa va puls o'rtasidagi o'zaro aloqalarga bag'ishlaydi. Musiqiy terapiya bilan bog'liq eng qadimiy masal qadimgi Ahdda keltiriladi – Dovud arfa chalib, Saulni depressiyadan davolaydi. (Ahd – Bibliya ya'ni Injilning bir qismi bo'lib, uning tarkibiga 39 ta kitob kiritilgan). Yunon olimi Aristotel ham musiqani nafaqat davolash, balki, ruhni tozalash vositasi deb hisoblagan. Zardushtiylik ta'limotining muqaddas kitobi

bo‘lmish “Avesto” da yozilishicha, ilgari saroylarda har bir ish va mashg‘ulotlar ma‘lum bir hafta kuniga moslanib so‘ngra amalga oshirilgan. Juma hafta kunlarining “ko‘rki”, “bezagi” hisoblanib, barcha ishlardan bo‘shagan hukmdorlar turli xil ziyofatlar, tantanalar uyushtirganlar. Hukmdor va atrofdagilarning ma‘naviy ozuqa olishlari maqsadida musiqachilar hamda boshqa san‘at turlari vakillari taklif qilinib, o‘zgacha, ko‘ngilochar chiqishlar tashkillashtirilgan. Hozirgi vaqtga kelib ham musiqa terapiyasidan juda keng foydalanilib kelinmoqda. Ruhiiy klinikalarda musiqa tinglash amaliyoti Fransuz psixiatri Eskird tomonidan qo‘llanilgan. 1950-1960-yillarda musiqiy terapiyada 2 ta asosiy – Amerika va Shvetsiyaning ilmiy-amaliy yo‘nalishdagi maktablar shakllana boshladi. 1955-yilda Shvetsiya maktabi vakillari musiqiy terapiyadan og‘zaki terapiya talab etilmaydigan yetakchi davolash usuli sifatida foydalanishni taklif etadi. A.Pontovik psixoveronans konsepsiyasini ilgari suradi. Unga ko‘ra, aynan musiqa inson ongining chuqur qatlamlarigacha yetib borish xususiyatiga ega. Turli eksperimentlarga ko‘ra, musiqa odamning faqatgina kayfiyatiga emas, nafas olishi, pulsi, qon bosimi hamda ichki va tashqi energiyasiga ham ta‘sir qiladi. U kishini stress holatidan olib chiqib, immunitetini oshiradigan, ruhiyatiga ijobiy ta‘sir qilib, ijod qilishga unday oladigan ajoyib kuchga ega.

**Muhokama.** Jamoat joylarida musiqa tinglayotib, qo‘shiq aytish yoki raqsga tushishga bo‘lgan yengib bo‘lmas xohishning paydo bo‘lishi odamda “discomfort” (noqulaylik) hosil qiladi. Biroq, nevrologik musiqiy terapiya mutaxassisi, amerikalik shifokor Brayan Xarris aynan yuqoridagi xohish travmadan keyin yurish imkoniyatini qaytarishi mumkinligini ta‘kidlab o‘tadi. Musiqa tinglovchini ma‘lum ritmga “tushiradi”. Ong osti, eshitish va harakat tizimini birlashtiradi. Shu tariqa, musiqa yangrashi bemorning ritm ostida harakatlanishini osonlashtiradi. 2011-yilda Salimpur rahbarligidagi guruh a‘zolari yoqimli musiqa miyyada “dofamin” garmonini ishlab chiqarishini ko‘rsatdi. Dofamin garmoni – og‘riq qoldiruvchi ta‘sir xususiyatiga ega. Bu kabi musiqiy terapiyalarning ko‘p qismida aynan klassik uslubdagi musiqiy asarlardan juda keng qo‘llaniladi. Klassika haqida gap borar ekan, Iogann Sebastyan Bax, Lyudvig Van Betxoven, Motsart, Gendel, Shopen kabi o‘lmas asarlar yaratmish buyuk kompozitorlarni eslamaslikning iloji yo‘q. Bir kitobda “3 oylik chaqaloq ham Baxni baholay oladi” nomli sarlavha ostidagi bo‘lgan voqeda shunday yozilgan edi: “Sony” firmasining “Adzuki zavodi” da er-xotin ishchilarning ikki-uch yoshli farzandlari uchun onalari iltimosiga ko‘ra bolalar bog‘chasi tashkil etilgan edi. U yerda bolalarning aynan qanday musiqani yoqtirishlarini aniqlash maqsadida tadqiqot o‘tkazildi. Bu kuzatsishlar kutilmagan natijani berdi. Ikki-uch yashar bola uchun eng hayajonli musiqa Betxovenning “Beshinchi sonata” si bo‘ldi. Yana bir yosh ota-ona o‘zining yangi tug‘ilgan chaqalog‘iga Baxning “Ikkinchi syuita” sini har kuni bir necha soatdan tinglatib borishgan. Uch oydan so‘ng u musiqa ohangiga mos ravishda harakat qilishni boshlagan. Musiqa tezlashganda uning harakatlari qisqaroq va jadalroq bo‘lib, musiqa tugaganida esa u norozilik bildirgan. Ko‘p hollarda bolaning jahli chiqqanida yoki

yig‘lagan mahallarida ota-ona shu musiqani qo‘yib berishgan va u darhol tinchlangan. Bolaga jaz musiqasini qo‘yib berishganida u yig‘lab yuborgan ekan. Ushbu voqeani eshitib, uvh oylik go‘dak ham Iogann Sebastyan Bax musiqasiga tushunishini anglash bilan bir qatorda, bolalarning ajoyib musiqaviy hissiyotlari, emotsiyalari hamda musiqaga bo‘lgan xohish va qiziqishlarining borligiga ham amin bo‘la olamiz.

**Xulosa.** Inson ong faoliyati juda murakkab va unga ta‘sir etuvchi qudratli kuchlardan biri bu musiqadir. Uning ijobiy ta‘siri haqida yuqorida yetarlicha ma‘lumot keltirdik. Undan yaxshi maqsadlarda foydalanish turli xil muammolarni bartaraf etishga yordam beradi. Ayniqsa tibbiyot sohasida, asab kasalliklarida, depressiya va kuchli charchoqda sokin va maqsadli yo‘naltirilgan musiqalar benihoya insonga foydali hisoblanadi. Ba‘zi bir ruhiy kasallik bilan og‘rigan bemorlarga ham musiqaning sokin ta‘siri eng ma‘qul usul hisoblanadi. Hatto eng oddiy uy sharoitida ham musiqa bilan kayfiyatni ko‘tarib olish va pozitsiyani yaxshi tomonga o‘zgartirish imkoniyati mavjud. Keyinchalik, bu mavzular kerakli soha vakillari bilan birga o‘rganilganda o‘z natijasini bermay qolmaydi.

**E‘tirofli jihatlar:** Ushbu maqolada keltirilgan har bir faktlar aniq tadqiqotlarga tayanadi. Mavzu mohiyatiga mos isbot va dalillar Ibn Sino davrida paydo bo‘lganiga qaramasdan, G‘arb mamlakatlarida ruhiy kasalliklarni davolash maqsadida musiqiy davolash shifoxonalari tashkil etiladi. Yigirmaning asrning o‘rtalarida shakllangan bu usul bilan shifokorlar eng og‘ir ruhiy kasallarni davolashgan. Bugungi kunda esa musiqani ruhiyatga ta‘sir etishi olimlar tomonidan alohida ta‘kidlanadi. Agar biz inson ongining musiqasi bilan boshqara olsak, demak, musiqaning saviyasini va qadr-qimmatini ko‘tarish vaqti kelganidan dalolat beradi. Chunki musiqa bilan millat tarbiyalanadi. Yaqqon dalili sifatida Respublikamiz bo‘ylab o‘tkaziladigan tadbirlardagi vatanni madh etuvchi yoki qadriyatlarimizni ulug‘lovchi kuy-navolar ijro etiladi. Vatanni sevish va qadriyatlar bizni salbiy dunyoqarashdan qutqaruvchi omil bo‘lsa, yaxshi va samarali musiqa qadriyatga aylangan tuyg‘ularni his ettiruvchi va ularni inson qalbida mustahkam ushlab turuvchi unsurlardan biridir. Agar kayfiyatingiz va ruhiyatingiz qanday ekanligiga qiziqsangiz albatta eshitayotgan musiqangizga ahamiyat qarating! Bu maqolada biz ta‘kidlagan barcha omillar alohida sanab o‘tilishi orqali musiqaning noyob xususiyatlari va inson ongiga ta‘sir darajasi aytib o‘tilgan.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi Oliy va o‘rta tibbiy ta‘lim bo‘yicha o‘quv-uslubiy idorasi kengashi. M.F.Ziyayeva “Terapiya”, Toshkent “Ilm-ziyo”-2007
2. O‘zbekiston davlat konservatoriyasi, A.Jabborov, S.Begmatov va M.Azamova “O‘zbek musiqasi tarixi”, Toshkent-2018

3. O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sharipova G, Xodjayeva Z. Musiqa o'qitish metodikasi, Toshkent “NIF-MSH” - 2020
4. Professor G.O.Ernazarova, "Yoshlarni ma'naviy tarbiyalashda musiqiy pedagogikaning ahamiyati" Toshkent 2022
5. [Журнал музыки и искусства](#) "Iogann Sebastyann Bax asarlarining yoshlar ongiga ta'siri" Axrorova Munajat maqolasi
6. Магистрант 1 курса факультета психолого-педагогического и специального образования СГУ имени Чернышевского, Анастасия Петровна Лусточкина, “КОНЦЕПЦИЯ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ”
7. ШУШАРДЖАН С.В, ЭВОЛЮЦИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ
8. [https://medaboutme.ru/articles/kakie\\_bolezn\\_i\\_lechit\\_muzyka/](https://medaboutme.ru/articles/kakie_bolezn_i_lechit_muzyka/) Какие болезни лечит музыка? [Нестерова Юлия Викторовна](#). Статью проверил доктор медицинских наук [Голубев Михаил Аркадьевич](#).
9. Гайнанова Аида Арслановна, Юдичев Сергей Вячеславович Музыкаотерапия, вокалотерапия: новые горизонты // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014 №12-3. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya\\_vokaloterapiya-novye-gorizonty](https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya_vokaloterapiya-novye-gorizonty).
10. “O‘zbek musiqasi tarixi” uch tomdan iborat ,G‘.G‘ nashriyoti 1-tom 1972-yil, 2-tom 1973-yil, 3-tom 1991 yu.