



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776(E) | SJIF 2023: 6.907

Утанов Уткир Қурбонович,  
Хошимова Лазиза Акбар қизи

Самарқанд ВПЯМЎММ, н.ф.ф.д (PhD), доцент,  
ЖДПУ магистр [lazizaxoshimova1997@gmail.com](mailto:lazizaxoshimova1997@gmail.com)

## *МУСИҚАНИНГ ТИББИЁТДА ТУТГАН ЎРНИ ҲАМДА УНИНГ ИНСОН РУҲИЯТИ ВА СОҒЛИГИГА ТАЪСИРИ МАСАЛАЛАРИ.*

Аннотация. Ушбу мақолада мусиқа терапияси тарихи, мусиқанинг инсон руҳияти ва соғлиғига таъсири назариясининг руҳий-жисмоний асослари, мусиқий терапиянинг айрим касалликларни даволаш ёки беморнинг ҳаёт сифатини яхшилашда самарали бўладиган усуллари ҳамда ушбу терапия йўналишида олиб борилган тадқиқотлар ва уларнинг натижалари кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: мусиқа терапия, тиббиёт, классика, руҳият, терапия, сурункали касалликлар.

Abstract. This article examines the history of music therapy, the psycho-physical basis of the theory of the influence of music on the human psyche and health, methods of music therapy that are effective in treating certain diseases or improving the patient's quality of life, as well as the research conducted in the direction of this therapy and their results.

Key words: music therapy, medicine, classics, psychology, therapy, chronic diseases.

Мусиқа – бу нафақат биз мириқиб эшитадиган нарса бўлибгина қолмай, оғриқни енгиллаштирадиган, стрессни оладиган, ўзингизни тушунишга ёрдам берадиган ва мулоқотдаги тўсиқларни бартараф этадиган нарса ҳамдир.

Мухтарам президентимиз Шавкат Мирзиёев ўн иккинчи “Шарқ тароналари” халқаро мусиқа фестивалининг очилишига бағишланган тантанали маросимда “-Сайёрамизда турли келишмовчилик ва қарама-қаршилиқлар, уруш ва низолар авж олган таҳликали замонда, одамзот тобора ўз дунёсига ўралиб



бораётган бир шароитда мусиқа инсонга инсонлигини эслатиб, унинг қалбида келажакка умид ва ишонч уйғотади. Мусиқа санъати маданий феномен сифатида янги авлодни тарбиялаш ва камолга етказиш борасида чексиз имкониятларга эгадир. Санъат билан ошно бўлган ёшларнинг ҳаётга муносабати, миллий урф-одат ва умумбашарий қадриятларга хурмати баланд бўлади”- дея мусиқага таъриф берганди.

Маълумки, инсоннинг маънавий онги, дунёқараши ва маънавий камолотининг шаклланишида мусиқа санаъти ўзининг қудратли таъсир кучи билан алоҳида аҳамият касб этади. Ҳақиқатдан ҳам, мусиқа инсоннинг психологик, маънавий, ахлоқий ва эстетик ҳиссиётларига кучли ва бетакрор таъсир этиш хусусияти билан педагогик-психологик фанлар тизимида муҳим ўрин тутди.

Мусиқа қадимдан инсон руҳий саломатлигини кўтаришда энг кўп қўлланилган самарали восита ҳисобланган. Айнан чилдирма зарблари жўрлигида инсон овози-жаранги асосий мақсадни кўзлаган. Тарихий манбаларда мусиқанинг уч асосий вазифаси тилга олинади: тарбиявий, афсунгарлик ва шифобахшлик.

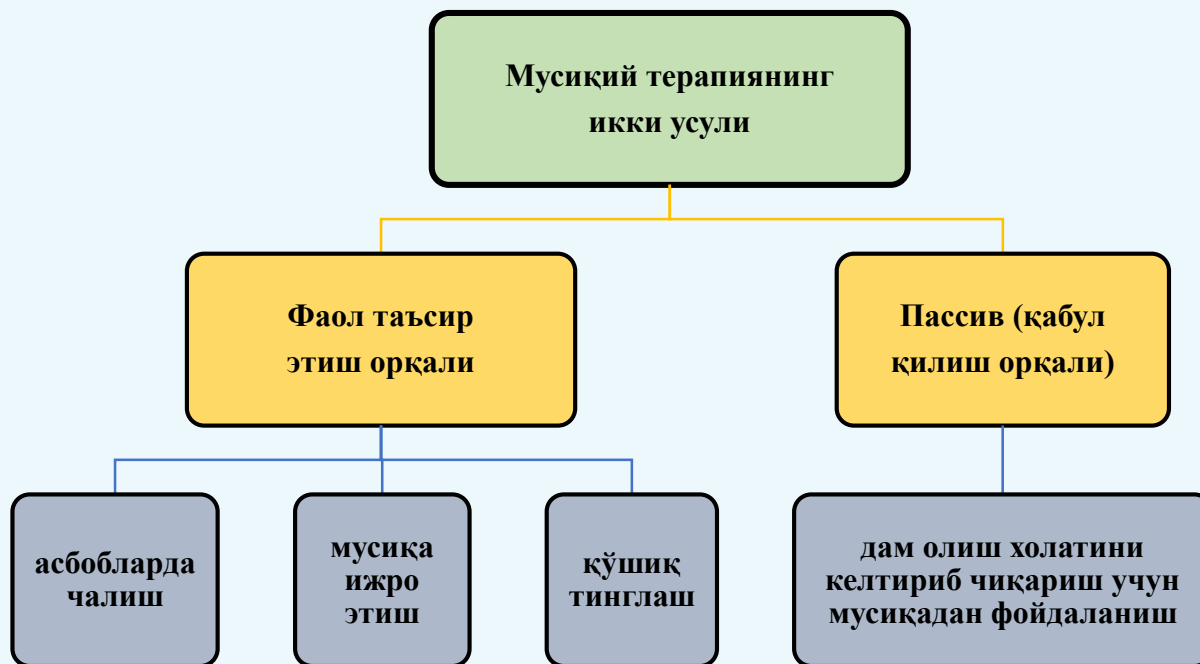
Ўрта асрнинг буюк олими Абу Наср Фаробий ўзининг одамга мусиқанинг таъсири назариясида руҳий-жисмоний асосларга таянади. Ибн Сино бу назарияни янада тўлароқ очиб, мусиқа-муолажа мактабини яратди. Касалликка қарши энг яхши дори – бу касалликнинг олдини олиш эканини таъкидлайди. Айниқса, болалар соғлигига илк ёшдан эътибор бериш, чақалоқларнинг соғлигини мустаҳкамлашда, биринчидан, енгил тебратиш, иккинчидан, алла айтаётганда, одатда қўлланиладиган мусиқа ва қўшиқ эканлигини уқтиради.

Мусиқа - бу барча мия соҳаларини бир вақтнинг ўзида фаоллаштирадиган ҳиссий тажриба. Шунинг учун у терапияда фойдалидир, чунки у миянинг эмоционал, когнитив ва жисмоний маънода ишлашини кўзғатади. Мусиқий терапия бўйича пайдо бўлган янги тадқиқотлар у билан реабилитация, таълим ва фаровонликни ошириш дастурларида ҳам фойдали эканлиги кўрсатилди.

Ушбу турдаги терапия айрим касалликларни даволашда ёки беморнинг ҳаёт сифатини яхшилашда самарали бўлади ва икки усулда ишлайди: фаол (мусиқа асбобларида чалиш, қўшиқ тинглаш, мусиқа ижро этиш) ва қабул қилувчи (дам олиш ҳолатини келтириб чиқариш учун мусиқадан фойдаланиш). Бошқа бадиий техника ва шакллар, шунингдек, драма, рақс ёки расм каби санъат турлари мусиқа билан бир вақтда ишлатилади ва кутилган натижаларни олиб келади.

Мусиқа жозибали рағбатлантирувчи восита бўлгани учун, у беморларга катта таъсир кўрсатади ва улар терапияни ёқимли тарзда қабул қилишади. Мусиқий терапия мутахассислари мусиқани психологик ва жисмоний фойда келтирадиган усулларда танлаганлар ва қўллаганлар.

Мусиқий терапиянинг айрим касалликларни даволашда ёки беморнинг ҳаёт сифатини яхшилашда самарали бўладиган икки усули



Ушбу турдаги терапия психологик муаммоларни ҳал қилиш, беморларни реабилитация қилиш, сурункали касалликларда оғриқни камайтириш, асаб ва неврологик касалликларда ҳаётга қараш жиҳатини ўзгартириш, ўз қадрини яхшилаш ёки тифизлашган иш ҳамда ўқишдаги қийинчиликларни даволаш учун жуда самарали восита ҳисобланди.

Бугунги кунда классик муסיқа таъсирининг тана ва инсон онгига таъсири ҳақида жуда кўп маълумотлар бор. 1756-1791 йилларда яшаб ижод этган, классик эранинг машҳур ва инсон руҳиятига катта таъсир кўрсатган композитор Вольфганг Амадей Моцартнинг таъсири унинг ажойиб ишларининг терапевтик таъсирида эканлигини фан исботлаган. Унинг 600дан ортиқ композицияларидан бўлмиш симфония, концерт, камер, фортепиано, опера ва хор учун ёзилган асарларидан бошқа кўпгина бастакорлар илҳомланишган ва унинг асарлари ҳамон оркестрларнинг стандарт репертуарларидан жой олган. Унинг ижоди абадийдир, шунинг учун улардан фойдаланиш руҳни яхшилаш, ўзини хотиржамлаш ва ўзлигини англашда катта аҳамият касб этади. Ушбу ҳодисани ўрганган олимлар ушбу музикий асарларига кулоқ тутиб, беморларнинг соғлиғини яхшилаш имкониятини тасдиқладилар.

Тадқиқотчилар жисмоний ва руҳий саломатлиги ҳар хил ёшдаги одамларга ёрдам бериш учун музикий терапия имкониятлари ва заруриятини ўрганиб келмоқдалар.

Муסיқа барча ёш гуруҳларида ўткир ва сурункали оғриқларни бошқариш учун потенциал стратегия сифатида ўрганилган. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, жарроҳлик пайтида ёки жароҳатни даволашда муסיқа тинглаш болаларга ҳам, катталарга ҳам жисмоний оғриқни енгишга ёрдам беради. Тиббиётда операциядан кейинги стандарт шифохонада парваришlash жараёнида кўшимча даволаш усуллари билан биргаликда музикий терапия жарроҳлик амалиётидан



тикланаётган беморларда оғриқ, ташвиш, юрак уриши ва қон босими кўрсаткичларини пасайтиришнинг самарали усули эканлигини аниқлади.

Депрессияга чалинган одамлар томонидан ўтказиладиган мусиқий терапиянинг ҳиссий фойдалари кўпинча саратон касаллигига чалинган одамларга ҳам тегишли бўлиб, уларнинг кўпчилигида ташхис қўйилгандан сўнг, даволаниш пайтида ёки ҳатто ремиссия бўлганидан кейин бир мунча вақт депрессия аломатлари пайдо бўлиши мумкин бўлган ҳолатларда ҳам ижобий натижа берган.

Саратон касаллиги билан курашиш ва даволанишда жисмоний ва ҳиссий тажрибада саратон касаллари кўпинча ўзларининг мураккаб тиббий эҳтиёжларини қондириш учун бир нечта даволаш турларига муҳтож, шунингдек, уларнинг ҳиссий ва маънавий фаровонлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш учун турли хил ёрдам манбаларига эҳтиёж бор.

Мусиқий терапия саратон касаллигида нурланишни бошлайдиган беморларда хавотирни камайтиришга ёрдам беради ва кўнгил айланиши каби кимёвий терапиянинг ён таъсирини енгишга ёрдам беради.

Мусиқий терапия йўналишида олиб борилган тадқиқотлар ва уларнинг натижалари

Тадқиқотлар			
№	Тадқиқот олиб борилган йил	Тадқиқот тури	Тадқиқот натижалари
1	2015-йил	Ўткир сурункали оғриқларни бошқариш учун мусиқа потенциал стратегия сифатида.	Жарроҳлик амалиётидан тикланаётган беморларда оғриқ, ташвиш, юрак уриши ва қон босими кўрсаткичларини пасайтиришнинг самарали усули эканлигини аниқланган.
2	2016-йил	Мусиқа депрессияни даволашнинг самарали таркибий қисми.	Одатдаги даволаш усуллари билан бирлаштирилганда депрессияга чалинган кишиларга энг фойдали бўлганлиги (антидепрессантлар ва психотерапия каби) аниқланган.
3	2017-йил	Кичик жарроҳлик амалиётлари пайтида мусиқа тинглашнинг афзалликлари.	Эшитиш воситаси билан мусиқа тинглаган болалар ва ўспиринлар операциядан кейинги бир ҳафтагача ва операциядан кейинги даврда ҳам мослашувчан хатти-ҳаракатларни кўрсатдилар.



4	2018-йил	Эрта туғилган чақалоқлар товонидан қон таҳлили олишда неонатал оғриқни стандарт даволашда мушиқани таъсири.	Эрта туғилган чақалоқларнинг юз ифодалари ва ҳаётий реакциялари (оғриқ белгиси сифатида қабул қилинган) сезиларли даражада фарқ қилган.
5	2019-йил	Туғруқ пайтида мушиқий терапиядан фойдаланиш.	Оғриқсиз даволаниш (туғруқ пайти) учун ижобий, қулай, аммо бироз ноаниқ усул бўлиб, оналар ва янги туғилган чақалоқлар учун ижобий гемодинамик имтиёзлар яратган.
6	2020-йил	Саратон касаллигида мушиқанинг рухий таъсири.	Нурланишни бошлайдиган беморларда хавотирни камайтириши, кўнгил айланиши, бош айланиши каби кимёвий терапиянинг кўшимча салбий таъсири енгилга ёрдам бериши аниқланган.

Мушиқий терапия ўз-ўзидан тиббий шароитлар, шу жумладан рухий касалликларни даволаш учун етарли даволанишни кўрсатмайди. Аммо, доридармон, психотерапия ва бошқа аралашувлар билан бирлашганда, у даволаш режасининг қимматли таркибий қисми бўлиши мумкин.

Хулоса қилиб айтишимиз мумкинки, кўпчилик мушиқадан терапия усули сифатида фойдаланиш "жиддий" ёки расмий нарса эмас деб ўйлашларига қарамай, ушбу фанни кўплаб жиддий илмий тадқиқотлар қўллаб-қувватлайди. Уларнинг натижалари шуни кўрсатадики, ушбу соҳада қўлланиладиган усуллар жисмоний ва ақлий муаммоларнинг ҳар хил турларига жуда фойдали таъсир кўрсатади.

#### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Президент Ш.М. Мирзиёевнинг “Шарқ тароналари” ўн иккинчи халқаро мушиқа фестивалининг очилишига бағишланган тантанали маросимдаги нутқи;
2. Р.Ғ.Қодиров “Мушиқа психологияси”. Ўқув қўлланма-Т.: Мушиқа, 2005. 80-бет;
3. Д.А. Махмудова. Психокоррекция асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. 2007 йил. 90 бет;
4. Махфуза Махамаджоновна Халилова, Эргашева Диёра Дилшод қизи. Мушиқа ва инсон психологияси // Academic research in educational sciences. 2021. №CSPI conference, <https://cyberleninka.ru/article/n/musiqva-va-inson-psixologiyasi>;



5. Муסיқадан тиббиёт соҳасида фойдаланишга доир. Утанов Уткир Курбонovich, Хошимова Лазиза Акбар кизи. Special Issue on "Life learning: New paradigms and expected results", 23.06.2022., (<https://bilig.iscience.uz/index.php/isepsmj/article/view/459>);
6. "Scientific Russia" (Научная Россия) портали илмий мақоласи. (<https://scientificrussia.ru/articles/muzykoterapiya>), февраль, 23, 2021;
7. Кэмпбелл, Дон. “Эффект Моцарта: древнейшие и самые современные методы использования таинственной силы музыки для исцеления тела и разума”. Д. Кэмпбелл. Минск: Поппури, 1999 йил, 162 бет.
8. Утанов, У. (2016). Эффективность проектной технологии в организации и обеспечении духовно-нравственного воспитания будущего учителя. Наука и мир, (2-3), 106-107.
9. Qurbonovich, U. U. (2022). USING SIBELIUS MUSIC TEXT EDITOR IN MUSIC EDUCATION. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, 4, 127-129.
10. KHUDOYNazarovna, K. O. (2022). THE TECHNOLOGY OF ORGANIZING EDUCATIONAL ACTIVITIES FOR THE FORMATION OF THE PERSONAL SPIRITUALITY OF THE FUTURE TEACHER. International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences, 2(3), 278-287.
11. Xudoynazarovna, Q. O. (2022). Technology Of Development Of Social Activity Of Female Pedagogues In The Conditions Of The New Renaissance. Journal of Positive School Psychology, 6(9), 4469-4471.
12. Qurbonovich, U. U. (2022). Factors Of Development Of Teacher's Spiritual Image. Journal of Positive School Psychology, 6(9), 4472-4475.