“MUSIQANING INSON RUHIYATI VA SALOMATLIGIGA TERAPEVTIK TA’SIRI: ILMIY-NAZARIY TAHLIL”

Xakimjonova Go‘zal Abdunabi qizi

O‘ZMPU Professional ta’lim va san’at fakulteti

Musiqa ta’lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Maqolada musiqaning inson ruhiyati, psixologik holati va fiziologik salomatligiga ko‘rsatadigan terapevtik ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqaning stressni kamaytirish, uyquni yaxshilash, hissiy muvozanatni tiklash, yurak-qon tomir faoliyatini me’yorlashtirish hamda insonning umumiy psixoemotsional holatini barqarorlashtirishdagi ahamiyatihaqida so‘z yuritdik. Sharq mutafakkirlarining musiqa haqidagi qarashlari , olimlarning ilmiy tadqiqotlari tahlil etiladi. Klassik musiqa namunalari va cholg‘u asboblarining inson organizmiga ta’siri haqida mavjud ilmiy kuzatishlar asosida musiqa terapiyasining samaradorligi ochib berilgan. Qaysi musiqa qanday kasalliklarga davo ekani haqida keltirilgan.

Kalit so‘zlar: Musiqa terapiyasi, psixologik salomatlik, klassik musiqa, ruhiy holat, stress, ritm, musiqa psixologiyasi, terapevtik musiqa, fiziologik ta’sir, uyqusizlik, Alkogolizm.

«Терапевтическое воздействие музыки на психику и здоровье человека: научно-теоретический анализ»

Хакимджонова Гузал Абдунаби кизи

Факультет профессионального образования и искусств, Узбекский государственный университет музыкального образования

Студентка 1 курса музыкального образования

Аннотация: В статье анализируется терапевтическое воздействие музыки на психику, психологическое состояние и физиологическое здоровье

человека с научно-теоретической точки зрения. В исследовании рассматривается важность музыки в снижении стресса, улучшении сна, восстановлении эмоционального равновесия, нормализации сердечно-сосудистой активности и стабилизации общего психоэмоционального состояния человека. Анализируются взгляды восточных мыслителей на музыку и научные исследования ученых. Эффективность музыкотерапии раскрывается на основе существующих научных наблюдений за воздействием образцов классической музыки и музыкальных инструментов на организм человека. Указывается, какая музыка является лекарством от каких заболеваний.

Ключевые слова: музыкотерапия, психологическое здоровье, классическая музыка, настроение, стресс, ритм, психология музыки, терапевтическая музыка, физиологические эффекты, бессонница, алкоголизм.

“Therapeutic effect of music on human psyche and health: scientific and theoretical analysis”

Khakimjonova Go‘zal Abdunabi qizi

Faculty of Professional Education and Arts,

Uzbek State University of Music Education

1st year student of Music Education

Annotation: The article analyzes the therapeutic effect of music on human psyche, psychological state and physiological health from a scientific and theoretical perspective. The study discusses the importance of music in reducing stress, improving sleep, restoring emotional balance, normalizing cardiovascular activity and stabilizing the general psycho-emotional state of a person. The views of Eastern thinkers on music and scientific research of scientists are analyzed. The effectiveness of music therapy is revealed based on existing scientific observations on the effects of classical music samples and musical instruments on the human body. It is stated which music is a cure for which diseases.

Keywords: Music therapy, psychological health, classical music, mood, stress, rhythm, music psychology, therapeutic music, physiological effects, insomnia, Alcoholism.

Musiqaning kuchi ko‘p asrlar davomida ma'lum bo‘lgan. Qadimiy san`at turlaridan biri bu musiqa san`atidir. Musiqa (yunoncha mousiche-ilhom parilari san`ati)-tovush san`atidir. Inson hissiy kechinmalari, fikrlari, tasavvur doirasini musiqiy tovush (ton, nag`ma)lar izchilligi yoki majmui vositasida aks ettiruvchi san`at turi. Ulkan ta’sir kuchiga ega bo‘lgan tarbiya vositasi bo‘lib, inson ruhiyatiga hayotbaxsh kuch beradi Qadim zamonlardan beri diyorimiz bo‘ylab onalar chaqaloqlariga “Alla” kuylashdi.

Musiqa ijrochiligi, xalq musiqa madaniyatining shakllanib, rivoj topuvchi jonli jarayoni ekanligi hammaga ma’lum. Chiroyli musiqa intellektual faoliyatni rag'batlantiradi, Ilhom beradi. Ko‘plab yozuvchi va shoirlar musiqa tinglash paytida yoki undan keyin o‘z asarlarini yaratdilar. XIX asr oxirida musiqaga ta'sir qilish mexanizmi taniqli rus fiziologi I. M. Sechenovning shogirdi I. R. Tarxanov tomonidan tadqiq etilgan. 1893 yilda u Sankt-Peterburgda "musiqaning inson tanasiga ta'siri to‘g'risida" maqolasini nashr etdi, unda faqat uyg'un evfonik musiqa yurak-qon tomir, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlarining ishlashiga ijobiy ta'sir ko‘rsatishiga e'tibor qaratdi. Uning ta'kidlashicha, chiroyli musiqa samaradorlikni oshirishga va stressni engillashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, odamga to‘g'ridan-to‘g'ri eshitiladigan musiqa ham, ichkarida eshitiladigan musiqa ham, aqliy yoki odatdagidek "o‘z-o‘zidan qo‘shiq aytish"ham bir xil kuchga ega ekanligi ma'lum bo‘ldi.

Uning namoyandalari bo‘lmish sozanda, xonanda va bastakorlar xalq madaniyatining o‘ziga xos mutasaddilari sifatida ardoqlanib kelingan. Bu borada o‘tmish risolalarda ham tarixiy muammolar zikr etib kelingan. Jumladan, Abu Nasr Farobiyning "Katta musiqa kitobi", Zaynullobiddin Husayniyning "Qonuni ilmi, amali musiqi", Abdurahmon Jomiyning "Risolai musiqiy", Alisher Navoiyning

"Majolis un-nafois", Darvesh Ali Changiyning "Musiqiy risola"lari bunga yorqin misoldir.

Oginskiy va Vengriya Rapsodiyalarining ilgari nomlangan Polonezini tinglash kuchli bosh og'rig'idan xalos bo‘lishga yordam beradi. Gershvinning "Parijdagi amerikalik " va Dvorakning" hazilkashlari " hatto juda og'ir migrenlardan xalos bo‘ladi. Uyqusizlikdan aziyat chekadigan odamlarga Robert Shumanning" orzular " kompozitsiyasini tinglash tavsiya etiladi. Sog'lom tanaga tanish bo‘lgan qon bosimini tiklash, yurak faoliyatini normallashtirish va umuman yurak-qon tomir tizimining faoliyatini barqarorlashtirish uchun tinglang: Fridrix Shopinning "Nocturne Dminor", Mendelsonning "To‘y marshi" va Bax skripkasi uchun "Dminor kontserti". Betxovenning 7-sonatasi gastrit og'rig'ini yengillashtiradi. Va oshqozon yarasi bilan og'rigan odamlarga Pyotr Ilyich Chaykovskiyning "Gullar valsi" eng yaxshi yordam beradi *Ritm* musiqa asarining asosi sifatida insonga katta ta'sir ko‘rsatadi. 1916 yilda V. M. Bexterev ritmni oddiy urish ham qon pulsatsiyasining chastotasiga ta'sir qilishini aniqladi. Uning ta'kidlashicha, har bir insonning o‘ziga xos individual ritmi bor, u ruhiy holatga qarab o‘zgaradi

Cholg’u ijro qilishda ham inson salomatligiga katta foydalari bor ekani aniqlangan. Simli asboblar: gitara, Arfa, skripka, viyolonsel — yurak-qon tomir tizimining faoliyatini normallashtiradi. Bundan tashqari, ushbu asboblar guruhining ovozi odamda rahm-shafqatni, fidoyilikka tayyorlikni keltirib chiqaradi. Shamol asboblari nafas olish tizimining ishlashiga yordam beradi, o‘pka va bronxlarni tozalaydi. Qon aylanishiga foydali ta'sir ko‘rsatadi. Somatik va psixosomatik salomatlik uchun klassik asarlar ham ko‘rib chiqilgan.

Uyqusizlik. Nemis olimlari lullabi qo‘shiqlari uyqu tabletkalariga qaraganda ancha samarali ekanligini aniqladilar. Yotishdan oldin lullabi tinglash bolalar va kattalar uchun chuqur va sog'lom uyquni ta'minlaydi. Quyidagi qo‘shiqlar uyqu gormoni bo‘lgan melatonin ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi: Betxovenning fortepiano kontserti (2-qism), Motsartning "Xudoga shukur" (Zabur 116),

Debussining "Oy nuri", Raxmaninovning "Ikkinchi simfoniya" (3-qism), Vivaldining "Oboy kontserti" va Gregorian zaburlari. Eng katta ta'sirga yotishdan oldin musiqa tinglash orqali erishiladi. *Alkogolizm* Ravelning "Dafnis va Xloya" baleti sadolari ostida muvaffaqiyatliroq davolanadi. Chekish, alkogolizm va boshqa yomon odatlarni davolash uchun eng mos keladi: Betxovenning "Oy sonatasi" va Shubertning "Ave Mariya". Shizofreniya bilan og'riganlar Gendel musiqasiga nisbatan barqarorroq munosabatda bo‘lishadi. Klarnet va pikallo sadolari qon aylanishini yaxshilaydi. *Torli cholg'ular*ning yumshoq, xotirjam ohanglari va Mendelsonning "To‘y marshi" qon bosimi va yurak faoliyatini normallashtiradi. Etnik kompozitsiyalarning sekin, major-keys ohanglari, Chaykovskiy simfoniyalari, Listning rapsodiyalari, Shopenning "Valslari" va "Mazurkalar" hamda Rubinshteynning "Melodiyalari" xavotirni kamaytirishga va stressni yengillashtirishga yordam beradi.

Tinchlanish va asabiy taranglik. Asabiy taranglikni yengillashtirishga yordam beradi. Fleyta sadolari, skripka yoki pianino chalish va tabiat tovushlari taskin beradi. Klassik asarlar ham foydali: Debyusining "Oy nuri", Shopenning "So minordagi nokturn", Betxovenning "6-simfoniya", Shubertning "Ave Maria" va Bramsning "Lullaby". Umumiy farovonlikni yaxshilaydi va hayotiylikni oshiradi. Marsh kuylari juda muhim, chunki ular safarbar qiluvchi ta'sirga ega va yurak urishini oshiradi. Klassik asarlar qatoriga Chaykovskiyning "Oltinchi simfoniya"sining uchinchi qismi, Shopenning "Edmond uvertyurasi" va Listning "Venger rapsodiyasining 2-qismi" kiradi. Oginskiyning "Polonez", Motsartning "Don Jovanni", Xachaturyanning "Maskarad suitasi", Listning "Venger rapsodiyasining 1-raqamli", Betxovenning "Fidelio" va Dvorjakning "Humoresques" kabi diniy kuylar migren va boshqa og'riqlarni engillashtirishga yordam beradi.

Umumiy farovonlik. Amerikalik olim va musiqa farmakologiyasining kashshofi Robert Shofler Motsartning uvertyuralarini, Chaykovskiyning simfoniyalarini va Shubertning "Erl qiroli" asarini tinglashni tavsiya qiladi. Uning

fikricha, bu asarlar tanani tez tiklanish uchun safarbar qiladi va umumiy mustahkamlovchi ta'sirga ega. Surunkali charchoq uchun Bramsning Skripka Kontserti va Venger Raqslari energiya bag'ishlaydi. *Uyquni yaxshilaydi, tinchlantiruvchi ta'sirga ega asarlar*: Grigning "Peer Gynt" suitasi, Glyukning "Melodiya"si, Shumanning "Orzular", Shopenning prelyudiyalari va fortepiano kontsertlari: Hayotga ijobiy va quvonchli qarashni kuchaytiradi.

Gandel, Korelli, Vivaldi va Bax musiqasi: daqiqasiga 60 chorak nota (daqiqada 68-72 urish normal, sog'lom odamning yurak urish tezligi). Bunday musiqani tinglab, qalbimiz musiqaning shifobaxsh kuchi ritmiga moslashadi va biz beixtiyor bo‘shashamiz. Bu tajribalar asosida ko‘rib chiqilgan. Ma'lumki, Xitoy musiqasi o‘ziga xos va ko‘p jihatdan Yevropa musiqasidan sezilarli darajada farq qiladi. U bir necha ming yillar davomida Xitoy hayotining ajralmas qismi, falsafiy, kosmologik va diniy dunyoqarashning bir qismi, bir xil darajada ruhning turtki va ong mahsuli bo‘lib kelgan. Konfutsiy risolalarida musiqaning ijtimoiy-siyosiy, ta'limiy va uyg'unlashtiruvchi roli, uning ramziy funksiyalari va tabiat va insoniyat bilan aloqalari ta'kidlangan. Insonning psixofizik salomatligini saqlashda musiqaga katta ahamiyat berilishini ko‘rsatadi. Yog'och ustunga osilgan toshlardan iborat zarbli cholg'u asbobining xarakteri illgari shunday bo‘lgan.

Bosh og'rig'i uchun asarlar ham mavjud. *Ulardan* Mendelsonning "bahor qo‘shig'i",
Dvorakning" Yumoreski", Listning" Vengriya rapsodiyasi", Betxovenning "Fidelio",
Bramsning "Lullaby", Shubertning", Strauss Valslari va Ave Mariya" asarlari insonda kuchli bosh og’rig’I kuzatilganda yordam bergani haqida ma’lumotlar ham bor.

Xulosa qilib aytsak, musiqani terapevtik maqsadlarda ishlatganda, uni haddan oshirib yubormang! Musiqa terapiyasi seansi musiqa sizni bezovta qilayotganini yoki charchatayotganini his qilishingiz bilanoq tugashi kerak. Hatto bir necha daqiqa

ham ijobiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Insoniyat hayotida nafaqat estetik zavq manbai, balki kuchli psixologik va terapevtik vosita sifatida ham muhim o‘rin egallaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, musiqaning ritmi, tempi va ohangi insonning ruhiy-emotsional holatiga, asab tizimiga hamda fiziologik jarayonlariga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatadi. Klassik musiqa namunalarining stressni kamaytirish, uyquni yaxshilash, yurak faoliyatini me’yorlashtirish va hissiy barqarorlikni tiklashdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslangan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. “O‘ZBEK MUSIQIY MEROSINING TA’LIM TIZIMIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI” // Respublika ilmiy-nazariy konferensiya materiallari to‘plami. – Toshkent, 2023. – 28-noyabr.
2. Toshboyeva M. “MUSIQA VA UNING INSON ONGIGA TA’SIRI” // MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE: International scientific-online conference. – B. 115.
3. Астафьев Игорь Владимирович “Музыка - и великая и ужасная. Ч 2. Классическая музыка и музыкотерапия”