

MUSIQA TERAPIYASI VA UNING TA'LIM TIZIMIDAGI O'RNI

Turdiboyeva Moxlaroy Adashbek qizi
Namangan davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: mazkur maqolada musiqa terapiyasining mohiyati, uning inson psixologik holatiga ta'siri va ayniqsa ta'lim tizimida qo'llanilishining pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Musiqa terapiyasining o'quvchilarda stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni ta'minlash va ijtimoiy moslashuvga ko'maklashishdagi o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, xorijiy va mahalliy tajribalar asosida musiqa terapiyasini ta'lim amaliyotiga samarali integratsiya qilish yo'llari ko'rib chiqilgan. Maqola natijasida musiqa terapiyasining inklyuziv ta'limdagi ahamiyati, o'qituvchi va psixologlar o'rtasidagi hamkorlik zarurati asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, emotsional barqarorlik, ta'lim, psixologik sog'lomlashtirish, inklyuziv muhit.

MUSIC THERAPY AND ITS PLACE IN THE EDUCATION SYSTEM

Turdiboyeva Mokhlaroy
Student of Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article covers the essence of music therapy, its impact on the psychological state of a person, and especially the pedagogical possibilities of its application in the education system. The role of music therapy in reducing stress in students, ensuring emotional stability, and promoting social adaptation is analyzed. Also, ways of effectively integrating music therapy into educational practice based on foreign and local experience are considered. As a result of the article, the importance of music therapy in inclusive education and the need for cooperation between teachers and psychologists are substantiated.

Keywords: music therapy, emotional stability, education, psychological rehabilitation, inclusive environment.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ЕЕ МЕСТО В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Турдибоева Мохларой
Студент Наманганского государственного педагогического института

Аннотация: В статье рассматривается сущность музыкотерапии, ее влияние на психологическое состояние человека, а также педагогические возможности ее использования, особенно в системе образования. Проанализирована роль музыкотерапии в снижении уровня стресса, обеспечении эмоциональной стабильности и содействии социальной адаптации студентов. Также были рассмотрены способы эффективной интеграции музыкальной терапии в образовательную практику на основе зарубежного и отечественного опыта. В статье обосновывается значимость музыкотерапии в инклюзивном образовании и необходимость сотрудничества педагогов и психологов.

Ключевые слова: музыкотерапия, эмоциональная стабильность, образование, психологическое благополучие, инклюзивная среда.

Musiqqa – inson kayfiyatlari zavq, shodlik, ko‘tarinkilik, g‘amginlik va mushohadalik kabilarni o‘zida mujassamlashtirgan holda, inson hissiy kechinmalari, fikrlari va tasavvur doirasini musiqiy tovushlar majmui vositasida aks ettiruvchi san’at turi bo‘lib, uning mazmuni o‘zgaruvchan tarzda ruhiy holatlarni ifodalovchi muayyan musiqiy-badiiy obrazlardan iborat. Musiqqa inson his-tuyg‘ulari, hayoti davomida hosil bo‘ladigan tushunarsiz vaziyatlardan chiqish, uni bir muvozanatda ushlab turish, fikrlarni boshqarish va tarbiyalashda ishtirok etuvchi omil bo‘lgani sababli, inson hayot faoliyati davomida musiqadan turli vaziyatlarda foydalanadi. Ammo musiqqa san’atining bizga ma’lum bo‘lmagan yana bir ijobiy ta’siri mavjud bo‘lib, bu musiqqa orqali inson organizmida uchraydigan ko‘plab kasalliklarni davolash, ya’ni musiqqa terapiyasidir. Musiqaning davolovchi xususiyati haqidagi tushunchalar insoniyat tarixi davomida mavjud bo‘lgan, lekin aynan musiqiy terapiya atamasi yaqin yillarda rivojlana boshladi va hozirgi kunda musiqiy terapevtlar ko‘plab davlatlarda o‘z faoliyatini olib bormoqda. Musiqaning inson organizmiga ta’siri va uning davolovchi xususiyatlarini qadimgi Hindiston, Xitoy hamda Misrda miloddan avvalgi 500-yillar oralig‘ida o‘rganila boshlagan. Qadimgi Yunonistonda musiqqa bilan davolash haqidagi ilk tushunchalarni Pifagor, Platon va Aristotel ta’limotlarida uchratishimiz mumkin. Musiqaning inson aqliy faoliyati va jismoniy holatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatishi haqidagi fikrlarni birinchilardan bo‘lib yunon olimi va faylasufi Pifagor o‘z asarlarida aytib o‘tgan. Uning so‘zlariga ko‘ra “agar kimdir go‘zal ritm va qo‘shiqlarni tinglasa, bunday kishi musiqqa ta’limini ohang va ritmlardan boshlaydi, uning axloqi va ehtirolari davolanadi va dastlabki uyg‘unlik paydo bo‘ladi, ruhiyati mustahkamlashadi”¹. Qadimgi yunonlar musiqani tabiat va inson o‘rtasidagi uyg‘unlikni mustahkamlovchi kuch sifatida baholaganlar va musiqqa inson ruhini tarbiyalaydi degan ilk farazlar aynan Qadimgi yunonlarda mavjud edi. Bu borada Pifagordan keyin Platon va Aristotel musiqaning to‘rt kuchini aniqlab beradi.

1. Hissiyotlarni harakatga keltirish;
2. Quvonch berish ;
3. Axloqiy fazilatlarga moyillik ;
4. Intelektual rivojlantirish.

"Musika terapiya "atamasi yunon-lotin tilidan kelib chiqqan va tarjimada"musika bilan davolash" degan ma'noni anglatadi. „Musika terapiya“ tushunchasining ko'plab ta'riflari mavjud. Olimlarning katta qismi musika terapiyasini psixoterapiyaning yordamchi vositasi, bemorlarni murakkab terapevtik usullardan foydalanishga maxsus tayyorlash vositasi deb bilishadi. Boshqa mualliflar musika terapiyani quyidagicha belgilaydilar:

- Somatik va ruhiy kasalliklarga chalingan bolalar va kattalarni davolash, reabilitatsiya qilish, o'qitish va tarbiyalashda musiqadan nazorat ostida foydalanish;
- Kasallik yoki ruhiy buzilishlarning fiziologik va psixologik jihatlarini davolash uchun musiqadan tizimli foydalanish;
- Ijodiy kuchlar va pedagogik-tarbiyaviy ishlarni optimallashtirish vositasi foydalanish.

Musiqaning inson ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta'sirini tasdiqlagan birinchi odamlardan biri yunon olimi va faylasufi [Pifagor](#) edi. Yamblichning „Pifagor hayoti to'g'risida“ asaridan ko'rinib turibdiki, agar kimdir „chiroyli ritmlar va qo'shiqlarni tinglasa, unda bunday odam musiqiy ta'limni ohang va ritmlardan foydalangan holda, inson axloqi va ehtirolari davolanadi va aqliy kuchlarning dastlabki uyg'unligi o'rnatiladi“.

Hindistonda musiqiy terapiya usullari keng qo'llangan-bu raga nazariyasiga mos keladi (har bir raga ma'lum bir kayfiyatga mos keladi, odamning holatidagi o'zgarishlarga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun depressiya va boshqa kasalliklarni davolash mumkin (hind shifokorlarining fikriga ko'ra). Musika terapiyasi Xitoyda ham ma'lum bo'lgan.

Turk dunyosida ruhiy kasalliklarni musika bilan davolash islom dinining tug'ilishi bilan bir vaqtga to'g'ri keladi. Musika va tibbiyot mavzusiga qiziqishning ortishi aynan shu vaqtdan boshlangan. Masalan, o'sha davrdagi buyuk fizik Ibn al Xaysam o'z faoliyatini shifokorlikdan boshlagan va musiqaning odamlar va hayvonlarga ta'sirini o'rgangan.¹ Bu davrda yashab ijod qilgan Ar-Roziy, Abu Nasr Farobiy, Abu Ali ibn Sino kabi sharq allomalari musika orqali insonlarda uchraydigan ruhiy kasalliklarni davolash mumkinligini ilmiy asoslab bergan. Abu Nasr Farobiy o'zining "Musika haqida katta kitob" nomli ilmiy asarida musiqaning astronomiya bilan aloqasini ko'rsatishga harakat qilgan. O'sha davrda sharq musika durdonasi hisoblangan maqomlardan musika bilan davolashda ham foydalanilgan. Farobiy maqomlarning inson ruhiy holatiga ta'sirini, shuningdek, bu ta'sirning kun vaqtiga

qarab amal qilishini aniqlagan. Masalan, Farobiy tadqiqotiga ko'ra: Rost maqomi – bemorga quvonch keltiradi. Ertalab quyosh chiqqanidan so'ng 40-50 daqiqa, kechqurun esa quyosh botishidan 40-50 daqiqa oldin ijobiy ta'sir qilgan. Rohaviy maqomi – insonda abadiylik tuyg'usini jonlantiradi va erta tongda tinglash samara beradi. Isfahon maqomi – bemorni quvnoqlik, ishonch hissi bilan ilhomlantiradi va quyosh botganda samarali hisoblanadi. Navo maqomi – shirinlik, zavq hissini beradi va kechqurun samarali hisoblanadi. Ushshoq maqomi – bemorga ko'tarinki kayfiyat beradi va tushlik paytida samarali. Xusayniy maqomi – xotirjamlik tuyg'usini beradi va ertalab samarali hisoblanadi. Zangula maqomi – bemorga uyquni singdiradi va kechasi samarali. Busalik maqomi – bemorga kuch baxsh etadi, kunduz kuni samarali ta'sir ko'rsatadi.

Buyuk faylasuf va olim, sharq tabobati asoschisi Ibn Sino Farobiyning ilmiy izlanishlaridan ilhomlanib, ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni davolashda dori vositalari va musiqani uzviy bog'liq tarzda qo'llaydi va bemorlar musiqa bilan shug'ullanishi kerakligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ushbu uch omil dori-darmon, musiqa va musiqa ijrosi bemorni davolashda yuqori samara berishi mumkin. Ibn Sino o'zining “Kitab ash-shifo”, “Kitab an-Najot” asarlarida bemorga kuch, ishonch, dadillik va yaxshi kayfiyat bag'ishlash hamda bemorni davolashda musiqaning o'rni haqida ko'plab fikrlar qoldiradi. Musiqa terapiyasi – bemorlarda uchraydigan ba'zi kasalliklarni musiqiy asarlar yordamida bartaraf etish yoki yengillashtirish maqsadida qo'llaniladigan davolash turi hisoblanadi. Bugungi kunda ko'plab rivojlangan davlatlarda musiqa terapiyasi inson psixikasi, ruhiy holatini yaxshilash, saqlash va davolashning universal vositasi bo'lib ulgurgan. Musiqiy terapiya ruhiy kasallikga chalingan, nogiron va asab, yurak-qon tizimi bilan bog'liq kasalliklarda bolalar va kattalarni davolash hamda reabilitatsiya qilish va tarbiyalash maqsadida qo'llanib kelinmoqda.

Musiqiy terapiyaning 3 ta asosiy shakli mavjud: **retseptiv, faol, integral**.

- **Retseptiv musiqa terapiyasi (passiv)** bemorning musiqiy terapiya mashg'ulotlari jarayonida unda faol ishtirok etmasligi, oddiy tinglovchining pozitsiyasini egallashi bilan ajralib turadi. Unga turli xil musiqiy kompozitsiyalarni tinglash yoki uning ruhiy salomatligi va davolash bosqichiga mos keladigan turli xil tovushlarni tinglash taklif etiladi.
- **Musiqiy terapiyaning faol usullari** musiqiy materiallar bilan faol ishlashga asoslangan: instrumental o'yin, qo'shiq aytish.

Musiqa terapiyasini ta'lim tizimiga tatbiq etish usullari

Maktab va maktabgacha ta'limda:

- Darslardan oldin 3-5 daqiqalik relaksatsion musiqa tinglash seanslari.
- Har haftada “musiqiy emotsiya darslari” o‘tkazish (ya'ni, kayfiyatga mos musiqa bilan ish yuritish).
- Musiqa terapiyasiga ixtisoslashgan pedagoglar bilan dars mashg‘ulotlari olib borish.

Amaliy usullar:

- “Musiqiy nafas mashqlari” — bolalar klassik musiqa tinglab, chuqur nafas olib dam oladi.
- “Ritmik harakatlar” — musiqa ritmiga mos harakat qilish orqali jismoniy va emotsional uyg‘unlik hosil bo‘ladi.
- “Musiqiy fikr aytish” — bolalar tinglagan musiqasi haqida o‘z fikrini aytadi (his-tuyg‘ular bilan).

Inklyuziv ta'limdagi ahamiyati

- Imkoniyati cheklangan bolalar uchun musiqa — noverbal ifoda vositasi.
- Autizm, e’tibor yetishmovchiligi, o‘rganish qiyinchiligi bo‘lgan bolalar bilan samarali ishlash imkonini beradi.
- Emotsional o‘zini nazorat qilish, o‘z-o‘zini boshqarish, ijtimoiy integratsiya imkonini kuchaytiradi.

Musiqa terapiyasini joriy qilishdagi taklif va tavsiyalar

- Musiqa o‘qituvchilarini qisqa muddatli terapiya metodikasi bo‘yicha o‘qitish.
- Har bir umumta’lim maktabida “psixologik dam olish xonasi”da musiqa terapiya seanslari tashkil etish.
- Mahalliy folklor va milliy musiqa namunalarini musiqa terapiyasida keng qo‘llash.
- Ta’lim vazirligi darajasida maxsus metodik qo‘llanma ishlab chiqish.

Xulosa qilib aytganda musiqa terapiyasi hozirgi kunda aksar rivojlangan davlatlarda asab tizimi, yurak qon tizimi kasalliklari va boshqa ko‘plab kasalliklarni davolashda muhim rol o‘ynaydi. Musiqa tebranishlari inson tanasidan, shuningdek, uning alohida tizimlari va xujayralaridan chiqadigan tebranishlar bilan rezonanslashadi. Bu esa tanadagi kasalliklarni o‘z-o‘zidan davolash imkonini beradi. Turli xil dori darmonlar va ularning inson organizmiga aks ta’sirining oldini olish, nogiron va ruhiy kasalligi mavjud bo‘lgan bemorlarni davolash maqsadida ko‘plab rivojlangan mamlakatlar musiqa terapiyasi klinikalari faoliyatini keng yo‘lga qo‘ygan bo‘lib, mutaxassislar bir nechta oliygohlarda maxsus mutaxassisliklarda tahsil oladi. Musiqa inson hayotida ham psixik ham fiziologik ta’siri bilan ahamiyatli bo‘lganligi bois, musiqa terapevtlar yordamida davolangan bemorlar nafaqat kasalliklarini balki ruhiy og‘riqlarini ham yo‘qotishga erishadilar. Musiqa terapiyasi rivojlanmagan mamlakatlarda ham musiqiy terapiya mutaxassislari va klinikalari faoliyatini yo‘lga qo‘yish bugungi kun

jamiyatining sog'lom turmush tarzini yaratish va ko'plab asab kasalliklarini dori-darmonlarsiz davolash imkonini berishi bilan ahamiyatlidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Schoen-Nazzaro, M.B.(1978). Plato and aristotle on the Ends of Music. Laval theologique et philosophique .
2. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. T.2000.
3. Hunke S. Avropa'nin Üzerine Doğan İslam Güneşi // Bedir Yayınevi. İstan bul, 1972.
4. Музыкотерапия в музыкальном образовании. Международная конференция. Санкт-Петербург.2017.
5. Soipova D. Musiqa o'qitish nazariyasi va metodikasi. T., 2009.
6. O.Mahkamova, S. R., & Shahzod, G. (2021). O'QUVCHILAR TARBIYASIDA MUSIQA FANINING TUTGAN O'RNI. Scientific progress, 1(5).