

MUSIQA TERAPIYASI – INSON RUHIYATI VA SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI SAN'AT

Shaymardanova Ruxsora

O'qituvchi, 1-son Bolalar musiqa va san'at maktabi, Qarshi, O'zbekiston

Annotatsiya. Mazkur maqolada musiqa terapiyasining inson ruhiyati va jismoniy salomatligiga ta'siri, uning tibbiyot, psixologiya va ta'lim sohalarida qo'llanishi yoritiladi. Musiqa nafaqat estetik zavq manbai, balki davolash, stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va hayot sifatini yaxshilashda ham samarali vosita sifatida tahlil qilinadi. Musiqa terapiyasi – san'at va fan uyg'unligining mahsuli bo'lib, insoniyat uchun dolzarb yo'nalishlardan biridir.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, ruhiyat, salomatlik, psixologiya, musiqiy ta'sir.

Kirish. Musiqa san'ati insoniyat hayotida qadimdan mavjud bo'lib, u faqat estetik zavq manbai sifatida emas, balki ruhiy va jismoniy salomatlikni tiklovchi vosita sifatida ham qadrlangan. Qadim davrlardayoq tabiblar musiqa inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini anglaganlar. Masalan, Ibn Sino o'zining “Kitob al-shifo” asarida musiqaning davolash xususiyatlari haqida yozgan. Bugungi kunda esa bu yo'nalish “musiqa terapiyasi” nomi bilan alohida fan va amaliy sohaga aylangan.

Asosiy qism. Musiqa va inson ruhiyatining o'zaro bog'liqligi

Musiqa inson hissiyotlariga bevosita ta'sir etadi. Psixologlarning fikricha, musiqaning ohangi, ritmi, tempi va balandligi inson kayfiyatini boshqarishi mumkin. Masalan, lirik va sokin kuylar tinchlantirsa, jo'shqin va tez ritmli kuylar insonda energiya uyg'otadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqani muntazam tinglash insonning stress darajasini kamaytiradi, diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytiradi.

Musiqqa terapiyasining tibbiyotdagi o'rni

So'nggi yillarda musiqa terapiyasi tibbiyotda keng qo'llanmoqda. Operatsiyadan keyingi og'riqlarni yengillashtirishda, yurak-qon tomir kasalliklarini davolashda, hatto nogironligi bo'lgan bemorlarda ruhiy ko'mak sifatida musiqa samarali vosita sifatida ishlatilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi depressiya, xavotir, uyqusizlik kabi muammolarda dori vositalariga qo'shimcha sifatida katta yordam beradi.

Psixologiyadagi ahamiyati

Musiqa terapiyasi psixologik mashg'ulotlarda keng qo'llanadi. Masalan, bolalar uchun o'tkaziladigan terapiya mashg'ulotlarida musiqa ularning his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Kattalar uchun esa musiqa psixologik stressni kamaytiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Psixoterapiyada musiqa yordamida odam o'zini tushunishga, ruhiy barqarorlikka erishadi.

Ta'lim jarayonida musiqa terapiyasi

Bugungi kunda ta'lim tizimida ham musiqa terapiyasidan foydalanilmoqda. Xorijiy maktablarda dars mashg'ulotlari oldidan yoki tanaffuslarda musiqadan foydalanish o'quvchilarning diqqatini jamlash, ularning motivatsiyasini oshirish va o'qish samaradorligini yaxshilashga yordam bermoqda. O'zbekistonda ham musiqa maktablari va ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarida bolalarni musiqa orqali tarbiyalashga katta e'tibor qaratilmoqda.

Musiqa terapiyasining istiqbollari

Musiqa terapiyasi kelajakda psixologiya, tibbiyot, ta'lim va hatto ishlab chiqarish jarayonlarida ham keng qo'llanilishi kutilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar yordamida individual terapiya dasturlari ishlab chiqilmoqda. Bu esa insonning ruhiy va jismoniy salomatligini qo'llab-quvvatlashda yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi.

Bugungi kunda musiqa terapiyasi fan va texnologiyalar yutuqlari bilan uyg'unlashib, yangi bosqichga ko'tarilmoqda. Sun'iy intellekt asosida individual musiqa dasturlari yaratilmoqda. Bu dasturlar bemorning ruhiy holatini aniqlab, unga mos musiqa tavsiya etadi. Kelajakda musiqa terapiyasi inson salomatligini

saqlash va hayot sifatini oshirishda eng qudratli san'at-fan yo'nalishlaridan biriga aylanishi shubhasizdir.

Xulosa. Musiqa terapiyasi – bu insoniyatga tabiat tomonidan berilgan eng qudratli davolash vositalaridan biridir. U ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, jismoniy sog'liqni mustahkamlaydi va hayot sifatini oshiradi. Musiqa terapiyasini keng qo'llash orqali insonlarning sog'lom, baxtli va ijodkor bo'lib yashashiga sharoit yaratish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ibn Sino. Kitob al-shifo. – Toshkent: Fan, 1997.
2. Jalolov J. Musiqa ta'limi metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2012.
3. Campbell D. The Mozart Effect. – New York: HarperCollins, 2011.
4. UNESCO. Music and Health. – Paris, 2019.
5. Tarasov B. История мировой музыки. – Москва: Наука, 2018.
6. Qosimov B. San'atshunoslik asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2015.
7. Mirzayev A. Estetik tarbiya nazariyasi va amaliyoti. – Samarqand, 2020.