

MUSIQA TERAPIYASINING TARIXIY RIVOJLANISHI VA ZAMONAVIY TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI

Abdumannonova Nilufar Baxrom qizi

Guliston Davlat Pedagogika instituti, Musiqa

ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi

abdumannonovanilufar72@gmail.com

Annotatsiya: maqolada musiqa terapiyasining tarixiy shakllanish jarayoni, nazariy asoslari hamda zamonaviy tibbiyot va reabilitatsiya amaliyotidagi o'rni tahlil qilingan. Musiqaning inson psixoemotsional holati, markaziy asab tizimi va fiziologik jarayonlarga ta'siri qadimgi sivilizatsiyalardan boshlab zamonaviy ilmiy tadqiqotlarga bo'lgan manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, musiqa terapiyasining nevrologik va pedagogik yo'nalishlardagi qo'llanilish imkoniyatlari ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, stress, depressiya, musiqa va tibbiyot, neyrorabilitatsiya, ritm, ohang, psixofiziologiya.

Abstract: the article analyzes the historical development process, theoretical foundations, and the role of music therapy in modern medical and rehabilitation practice. The effects of music on human psycho-emotional state, the central nervous system, and physiological processes are described based on sources ranging from ancient civilizations to contemporary scientific research. In addition, the possible applications of music therapy in neurological and pedagogical fields are also discussed.

Keywords: music therapy, stress, depression, music and medicine, neurorehabilitation, rhythm, melody, psychophysiology.

Аннотация: в статье анализируются процесс исторического становления музыкальной терапии, её теоретические основы, а также роль в современной медицинской и реабилитационной практике. Рассматривается влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека, центральную нервную систему и физиологические процессы на основе источников, начиная с древних цивилизаций и заканчивая современными научными исследованиями. Также изучаются возможности применения музыкальной терапии в неврологическом и педагогическом направлениях.

Ключевые слова: музыкальная терапия, стресс, депрессия, музыка и медицина, нейрореабилитация, ритм, мелодия, психофизиология.

Hozirgi davrda musiqa terapiyasi tibbiyot, psixologiya va reabilitatsiya sohalarining integrativ va kompleks yo'nalishlaridan biri sifatida jadal rivojlanib bormoqda. U insonning psixoemotsional holatini barqarorlashtirish, stress va depressiv

holatlarni kamaytirish, nevrologik buzilishlar oqibatlarini yengillashtirish hamda jarrohlik amaliyotidan keyingi tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda muhim yordamchi terapevtik usul sifatida qo'llaniladi [1]. Zamonaviy ilmiy yondashuvlarda musiqa terapiyasi nafaqat simptomlarni yengillashtiruvchi vosita, balki markaziy asab tizimining neyroplastiklik xususiyatlarini faollashtiruvchi va miya funksional faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi omil sifatida ham talqin qilinadi. Shu jihatdan u organizmning adaptatsion mexanizmlarini kuchaytirishda ham ahamiyat kasb etadi.

Inson hayotida musiqa bilan bog'liqlik juda erta bosqichlardan boshlanadi; yangi tug'ilgan chaqaloqlarning ona allasiga nisbatan tinchlanishi va uyquga ketishi musiqiy ritm hamda ohangning biologik darajadagi ijobiy ta'sirini yaqqol ko'rsatadi [4]. Kattalar hayotida esa musiqa kundalik faoliyatda psixologik barqarorlikni ta'minlash, mehnat samaradorligini oshirish, diqqatni jamlash, emotsional zo'riqishni kamaytirish va motivatsiyani kuchaytirish vositasi sifatida keng qo'llaniladi.

“Musiqa terapiya” atamasi yunon va lotin til ildizlariga ega bo'lib, “musiqa orqali davolash” degan ma'noni anglatadi [2]. Ilmiy adabiyotlarda ushbu tushunchaga turlicha yondashuvlar mavjud: ayrim tadqiqotchilar uni psixoterapiyaning yordamchi komponenti sifatida talqin etsa, boshqalar uni somatik va ruhiy kasalliklarni kompleks davolashga yo'naltirilgan mustaqil ilmiy-amaliy tizim sifatida baholaydilar [7]. Bundan tashqari, musiqa terapiyasi pedagogik jarayonlarda ham samarali qo'llanilib, shaxsning ijodiy salohiyatini rivojlantirish, emotsional intellektini shakllantirish, ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish hamda ta'lim jarayonining samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Tarixiy manbalarga ko'ra, musiqa terapiyasining ildizlari qadimgi Hindiston, Xitoy va Misr sivilizatsiyalariga borib taqaladi. Ushbu hududlarda miloddan avvalgi davrlardayoq musiqaning inson ruhiyati hamda jismoniy holatiga ko'rsatadigan ta'siri amaliy kuzatuvlar va diniy-tibbiy tajribalar asosida o'rganilgan [1]. Dastlab musiqa ko'proq marosimiy va ruhiy muvozanatni saqlash vositasi sifatida qo'llanilgan bo'lsa-da, keyinchalik uning terapevtik imkoniyatlari ham asta-sekin shakllana boshlagan.

Qadimgi Yunonistonda esa Pifagor, Platon va Aristotel kabi faylasuflar musiqa fenomenini nafaqat estetik hodisa, balki inson ichki uyg'unligi va ruhiy barqarorligini ta'minlovchi ilmiy-falsafiy tizim sifatida talqin qilganlar. Pifagor musiqiy intervallar, matematik nisbatlar va kosmik uyg'unlik o'rtasidagi bog'liqlikni asoslab, ritm va ohang inson psixikasiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlagan. Aristotel esa musiqani katarsis, ya'ni insonning ichki hissiy zo'riqishlardan xalos bo'lishi va ruhiy poklanishiga xizmat qiluvchi vosita sifatida izohlagan.

Sharq tibbiyotida, xususan Abu Ali ibn Sino ilmiy merosida ham musiqa terapiyasiga oid ilg'or qarashlar kuzatiladi. U “Tib qonunlari” hamda “Kitob ash-Shifo” asarlarida musiqa va inson organizmi o'rtasidagi fiziologik hamda psixologik bog'liqlikni chuqur tahlil qilib, ritm va ohangning yurak urishi, nafas olish tezligi

hamda psixoemotsional holatga ta'sirini ilmiy asosda yoritgan. Bu qarashlar musiqa terapiyasining ilk neyrofiziologik va psixosomatik asoslari sifatida baholanadi.

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar esa musiqa inson organizmiga kompleks va ko'p darajali ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi [3]. U nafaqat emotsional holatni yaxshilaydi, balki yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish ritmi va endokrin tizim gormonal muvozanatiga ham sezilarli ta'sir etadi. Neyrofiziologik izlanishlar musiqaning miya neyronlari o'rtasidagi sinxronizatsiyani kuchaytirishi, shuningdek, dopamin ajralishini faollashtirishi mumkinligini ko'rsatadi, bu esa kayfiyatni yaxshilash va og'riq sezuvchanligini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi [5]. Shu bois musiqa terapiyasi zamonaviy neyroeabilitatsiya va klinik amaliyotda tobora keng qo'llanilayotgan samarali yordamchi usullardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

XX asr boshlaridan boshlab musiqa terapiyasi mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllana boshladi va bu jarayonda V. M. Bexterev tomonidan musiqaning psixofiziologik ta'sirini o'rganishga qaratilgan ilmiy maktabning tashkil etilishi muhim ahamiyat kasb etdi. Mazkur ilmiy yo'nalish musiqa va inson asab tizimi o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlarini tizimli ravishda o'rganishga zamin yaratib, musiqa terapiyasining klinik asoslarini shakllantirishda hal qiluvchi bosqichlardan biri bo'ldi. Keyingi davrlarda Yevropa va Amerika klinik tibbiyotida musiqa terapiyasi keng amaliyotga tatbiq etilib, u insultdan keyingi rehabilitatsiya jarayonlari, autizm spektri buzilishlari, Parkinson kasalligi, shuningdek, depressiv holatlarni yengillashtirishda samarali qo'llanila boshlandi. Bu esa uning neyroeabilitatsiya va psixiatriya sohalaridagi ahamiyatini yanada mustahkamladi.

Nevrologik musiqa terapiyasi (NMT) yo'nalishida ritm, harakat va eshitish tizimlari o'rtasidagi funksional bog'liqlik asosiy ilmiy asoslardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuvda musiqa inson miyasining neyron tarmoqlarini muayyan ritmga moslashishga undab, motor funksiyalarni tiklash hamda kognitiv jarayonlarni yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, terapiya jarayonida bemorning faol ishtiroki, ya'ni kuylash, ritmga mos harakat qilish yoki musiqa asboblari ijro etish, davolash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi [6]. Shuningdek, pedagogik va ijtimoiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining ta'lim jarayonidagi ahamiyatini ham tasdiqlaydi. U o'quvchilarda ijodiy fikrlashni rivojlantirish, emotsional barqarorlikni shakllantirish hamda jamoaviy faoliyatga moslashuvchanlikni kuchaytirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi [8], [10]. Ayrim ilmiy izlanishlarda esa musiqa mashg'ulotlari ekologik tarbiya va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirish jarayonida ham qo'llab-quvvatlovchi omil sifatida qayd etilgan [11]. Amaliy tavsiyalar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi seanslari qat'iy individual yondashuv asosida tashkil etiladi: davomiylik, ritm, musiqa janri va tovush balandligi bemorning psixofiziologik holatiga qarab belgilanadi. Odatda bunday seanslar tinch, tashqi shovqinlardan xoli muhitda o'tkaziladi, chunki bu asab tizimining

optimal javob reaksiyasini ta'minlaydi. Ilmiy tadqiqotlar tasdiqlashicha, to'g'ri tanlangan musiqiy kompozitsiyalar og'riq sezuvchanligini kamaytirish, stress gormonlari darajasini pasaytirish hamda uyqu sifatini yaxshilashga sezilarli yordam beradi.

Umuman olganda, musiqa terapiyasi inson salomatligini yaxshilashda ko'p qirrali ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan integrativ yo'nalish hisoblanadi. U nafaqat psixoemotsional barqarorlikni ta'minlash, balki organizmning fiziologik va neyroendokrin tizimlari faoliyatini muvozanatlashtirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan ajralib turadi. Tarixiy jihatdan qadimgi davrlardan shakllanib kelgan ushbu yondashuv bugungi kunga kelib zamonaviy neyrofan, klinik tibbiyot va reabilitatsiya amaliyoti bilan uzviy integratsiyalashgan holda rivojlanmoqda. Shuningdek, zamonaviy ilmiy izlanishlar musiqa terapiyasining ta'sir mexanizmlarini yanada chuqurroq o'rganish, uning neyrobiologik asoslarini aniqlash va individual yondashuvga asoslangan protokollarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatmoqda. Kelajakda ushbu yo'nalishning yanada keng tadqiq etilishi uning tibbiyot, psixologiya va pedagogika sohalaridagi qo'llanilish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytirishi hamda uni kompleks davolash va ta'lim tizimlarining ajralmas qismiga aylantirishi shubhasizdir.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi inson salomatligini yaxshilashga qaratilgan ko'p qirrali, ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. U qadimgi sivilizatsiyalardan boshlab shakllanib kelgan bo'lib, tarixiy taraqqiyot davomida falsafiy, tibbiy va pedagogik qarashlar bilan uyg'unlashgan holda rivojlangan. Zamonaviy davrga kelib esa musiqa terapiyasi neyrofan, klinik tibbiyot va reabilitatsiya amaliyoti bilan integratsiyalashib, murakkab psixofiziologik jarayonlarga ta'sir etuvchi muhim yordamchi vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Maqolada ko'rib chiqilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa insonning psixoemotsional holatini barqarorlashtirish, stress va depressiv holatlarni kamaytirish, nevrologik buzilishlar oqibatlarini yengillashtirish hamda reabilitatsiya jarayonlarini tezlashtirishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, uning neyron faoliyatni faollashtirish, kognitiv jarayonlarni yaxshilash va organizmning adaptatsion imkoniyatlarini kuchaytirishdagi ahamiyati ilmiy tadqiqotlar asosida tasdiqlangan.

Bundan tashqari, musiqa terapiyasining nafaqat tibbiyotda, balki pedagogika va ijtimoiy sohalarida ham qo'llanilishi uning keng qamrovli imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. U shaxsning ijodiy salohiyatini rivojlantirish, emotsional intellektini shakllantirish va ijtimoiy moslashuvini mustahkamlashda ham samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, kelgusida musiqa terapiyasining ilmiy asoslarini chuqurroq o'rganish, uning neyrobiologik mexanizmlarini aniqlash hamda klinik amaliyotda yanada keng qo'llash tibbiyot, psixologiya va pedagogika sohalarining rivojlanishiga sezilarli hissa qo'shishi shubhasizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Nurillo R. GLOBALLASHUV DAVRIDA MUSIQA SAN’ATI MIGRATSIYASI JARAYONLARINING MADANIYATLAR O‘ZGARISHIDAGI TA’SIRI //Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal. – 2024. – T. 2. – №. 1. – C. 92-94.
2. Pardaboevich, Jumaboev Nabi. "ORGANIZING VISUAL ARTS LESSONS AND ENHANCING THEIR EFFECTIVENESS BASED ON MODERN PEDAGOGICAL REQUIREMENTS." CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY. Vol. 1. No. 5. 2025.
3. Pardaboevich, Jumaboev Nabi. "BEAUTY AND MORAL EDUCATION IN EASTERN PEDAGOGY: OPPORTUNITIES FOR APPLICATION IN THE PROCESS OF ARTISTIC EDUCATION. IQRO INDEXING, 16 (01), 170-172." 2025,
4. Ikromxo‘ja Q. B. et al. O‘ZBEK MUSIQIY MEROSINING MA’NAVIY TARBIYADAGI O‘RNI VA UNING TA’LIM JARAYONIGA TA’SIRI //CONFERENCE OF INNOVATIVE HORIZONS IN SCIENCE & ENGINEERING. – 2025. – T. 1. – №. 2. – C. 87-94.
5. Sattarov, Alisher. "Formation of artificial thinking in students of secondary schools in the process of studying the creativity of romantic composers." Science and Education 2.12 (2021): 471-475.
6. Sattarov, A. "UMUMTALIM MAKTABI O‘QUVCHILARINI MUSIQA TO‘G‘ARIKLARIDA CHOLG‘U IJROCHILIGIGA O‘RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH." Inter education & global study 1 (2025): 280-286.
7. Pardaboevich, Jumaboyev Nabi. "THE APPLICATION OF EASTERN PHILOSOPHICAL AESTHETIC CONCEPTS IN ARTISTIC EDUCATION AND THEIR INTERPRETATION IN PEDAGOGICAL RESEARCH." PEDAGOGIK ISLOHOTLAR VA ULARNING YECHIMLARI 14.01 (2025): 218-222.
8. Ogli, Sattarov Alisher Alikul. "MUSIQA DARSLARIDA RAQAMLI MUHIT ORQALI O‘QUVCHILARNING IJODIY QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH." Бюллетень педагогов нового Узбекистана 2.4 (2024): 5-8.
9. Narzullayevich Y. S. TALABALARNING AN‘ANAVIY XONANDALIK MAHORATLARINI SHAKLLANTIRISHDA ASOSIY IJROCHILIK KO‘NIKMALARI //PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE. – 2024. – T. 2. – №. 17. – C. 32-35.
10. Anvarovna N. Z. TYPES OF MUSICAL ACTIVITIES IN PRESCHOOL

EDUCATION //CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY. – 2025. – T. 1. – №. 5. – C. 133-136.

11. Narzullayevich R. N. UMUMTA'LIM MAKTABLARI MUSIQA MASHG 'ULOTLARI JARAYONIDA O 'QUVCHILARGA EKOLOGIK TARBIYA BERISH //CONFERENCE OF MODERN SCIENCE & PEDAGOGY. – 2025. – T. 1. – №. 5. – C. 167-172.

