
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Yarashev Jo'rabek

MUSIQIY TERAPIYA

DARSLIK

(70110601-Musiqi ta'limi va san'at magistratura yo'nalishi)

BUXORO – 2025
«DURDONA» nashriyoti

85.31ya73

78(075.8)

Ya 71

Yarashev Jo'rabek

Musiqiy terapiya [Matn]: darslik / Yarashev Jo'rabek – Buxoro: «Sadriddin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, - 2025. – 120 b.

UO'K 78(075.8)

KBK 85.31ya73

TAQRIZCHILAR:

N.G. Dilova

– Buxoro davlat universiteti professori, pedagogika fanlari doktori (DSc).

F.G. Nurullayev

– Buxoro davlat pedagogika instituti professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

“Musiqiy terapiya” fanidan tayyorlangan darslik 70110601–Musiqqa ta'limi va san'at magistratura yo'nalishida ta'lim olayotgan magistrantlari uchun mo'ljallangan. Darslik o'quv rejada ko'rsatilgan soatlar hajmi yuzasidan fan dasturi hamda O'zbekiston Respublikasi davlat ta'lim standarti talablari asosida tuzilgan. Darslikdan o'rin olgan mavzular fan dasturi asosida oddiydan murakkabga tomon tamoyilida tuzilgan. Shuningdek, mavzularni mustahkamlash uchun savollar hamda barcha mavzular yuzasidan tuzilgan testlar, mavzuga doir o'zbek va chet-el kompozitorlari asarlari o'rin olgan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2025 - yil 9 - iyuldagi “258” - sonli buyrug'iga asosan darslik sifatida chop etishga tavsiya etilgan. Ro'yxatga olish raqami 555-970

ISBN 978-9910-10-472-5

© Yarashev Jo'rabek

KIRISH

Inson musiqani idrok etishi – bu musiqa asariga kiritilgan va ijrochi tomonidan takrorlanmas his-tuyg'ularni hamda fikrlarni sehirlash jarayonidir. Musiqa bilan yashaydigan bastakorning ruhi tinglovchi qalbi bilan o'ziga xos muloqotga kirishganidek, o'tgan avlodlarning kechinmalari ham kelajak avlodlarga musiqa yordamida yetkaziladi. Ammo, barcha musiqalar tinglovchi tomonidan turlicha idrok etilishi har bir insonning ichki dunyosi bilan izohlanadi. Musiqa terapiyasi jaroyonida musiqiy asarning tinglovchilarga ta'siri ko'pincha musiqiy asarning mazmuniga emas, balki ularning psixologik holatiga ham bog'liq.

Insonning psixoterapevtik xususiyatlari, masalan: asab tizimining zaifligi va ongsiz ravishda uning harakatchanligi hamda dinamikasi odamni uning psixodinamik xususiyatlariga mos keladigan musiqaga ustunlik berishga majbur qiladi. Musiqiy ritmlar musiqa ta'sirida qabul qilingan ritmlarning chastotasiga mos keladigan miyadagi bioritmik tuzilmalarga ta'sir qiladi. Musiqiy terapiyada musiqiy tajribaning o'sishi va dunyoqarashning kengayishi bilan musiqiy qobiliyatlar rivojlanadi, miya bioritmning psixodinamik parametrlari yaxshilanadi, musiqiy qo'shimchalar o'zgaradi.

Musiqiy terapiyada musiqa tinglovchilarga eng katta ta'sir ko'rsatishi uchun musiqiy muhitni yaratmoq juda zarur. Chunki, tinglovchi qulay o'tirishi, dam olishi va musiqa tovushlarini his etishi muhim hisoblanadi. Shunda kompozitor tomonidan yaratilgan asar musiqa tinglovchilariga yetib boradigan va qalbini zabt etadigan musiqaga aylanadi.

Musiqaning haqiqiy go'zalligi - nafaqat ohanglar va tovush to'liqlari bilan, balki musiqa orqali inson tabiatiga, ruhiyatiga, sog'ligiga ta'sir ko'rsata olishdan iboratdir. Bu borada yosh avlodni musiqaga qiziqtirish, ijro imkoniyatlarini oshirish hamda musiqa orqali inson ruhiyatiga ta'sir etish yo'llarini o'rgatish

maqsadida 70110601-musiqqa ta'limi va san'at yo'nalishi bo'yicha ta'lim olayotgan magistrnlarga **"Musiqiy terapiya"** fani uchun darslikni yozishga qaror qildik.

"Musiqiy terapiya" nomi bilan yuritiladigan bu darslikda musiqiy terapiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari, musiqiy terapiyaning ilmiy tadqiqot metodlari, musiqiy terapiyaning xususiyatlari, musiqiy terapiyaning fan sifatida kirib kelishi, Sharq hamda G'arb allomalarining musiqiy terapiya haqidagi ilmiy asoslangan fikrlari, inklyuziv ta'limda musiqiy terapiyaning o'rni, musiqaning inson organizmiga ta'siri va uning davolovchi xususiyatlari to'g'risida atrovlicha ma'lumotlar berib o'tilgan.

Ushbu darslik musiqqa ta'limi yo'nalishi bo'yicha Respublikamizda faoliyat olib borayotgan oliy o'quv yurtlari musiqqa fakulteti (bo'limi) professor-o'qituvchi hamda magistrnlari uchun mo'ljallangan.

I MODUL. MUSIQIY TERAPIYA FANIGA KIRISH

1 - Mavzu: Musiqiy terapiya fanining predmeti, maqsad va vazifalari

Reja:

1. Art-terapiya va uning turlari.
2. Musiqiy terapiya fanining predmeti.
3. Musiqiy terapiya fanining maqsad va vazifalari.

Musiqi-inson hissiy kechinmalari, fikrlari va tasavvur doirasini musiqiy tovushlar majmui vositasida aks ettiruvchi san'at turidir. Inson his-tuyg'ulari, hayoti davomida hosil bo'ladigan tushunarsiz vaziyatlardan chiqish, uni bir muvozanatda ushlab turish, fikrlarni boshqarish hamda tarbiyalashda ishtirok etuvchi omil bo'lgani sababli, inson hayot faoliyati davomida musiqadan turli vaziyatlarda foydalanadi. Musiqa san'atining bizga ma'lum bo'lmagan yana bir ijobiy ta'siri bu musiqiy art-terapiyasidir. Musiqiy terapiya - musiqa (eshitish, kuylash hamda biron bir cholg'u sozida ijro etish) orqali inson organizmida uchraydigan ko'plab kasalliklarni davolashda qo'llaniladi..

“Art-terapiya” (art – san'at, theoraphy – davolash), san'at orqali davolash degan ma'noni anglatadi. Art-terapiya ijodkorlik bilan birlashtirilgan muloqotning terapevtik ta'siriga asoslangan usullardan biri hisoblanadi.

Art-terapiya – san'atning insonning hissiy va shaxsiy-semantik sohalariga, uning munosabatlari tizimiga, jumladan, musiqa hamda tasviriy san'atga oid ijodiy faoliyatga kuchli ta'sir ko'rsatishga asoslangan psixoterapiyaning ixtisoslashgan shaklidir.

Art-terapiyasining strategik maqsadi – mijozning o'z-o'zini ifoda yetish va o'z-o'zini bilishini san'at yordamida shaxsiy rivojlanishni uyg'unlashtirishdir. Bu art-terapiyaning eng muhim tamoyili, mazmuni, shakli va sifatidan qat'iy nazar, ijodiy tasviriy

faoliyatning barcha mahsulotlarini tasdiqlash va qabul qilishni nazarda tutadi.

Art-terapiya – muayyan san’at shakliga mansub janr bo’yicha ham, psixokorrektiv terapevtik qo’llanilish yo’nalishi va texnologiyasi bo’yicha ham aniqlanadigan farq va xususiyatlarga ega bo’lgan psixokorrektiv metodlar majmuidir.

Art-terapiyasi san’at vositasida ta’minlanganligi sababli, uning tizimliliigi, avvalo, san’at shakllarining o’ziga xosligiga asoslanadi. Art-terapiyaga qoyidagilar kiradi:



Musiqiy terapiya – bu musiqiy akustika va klinik terapiya o’rtasidagi munosabatni o’rganadigan davolash shaklidir. Musiqa terapiyasi bemorlar qaysi kasallikka chalinganligidan qat’iy nazar, uning faoliyat darajasini yaxshilashga yaqindan yordam berishga qaratilgan. Musiqiy terapiya vositasi yordamida musiqa tinglovchi (bemor)larning qobiliyatlari yoki hissiy xulq-atvorlari rivojlanishida samarali yordam berishi mumkin. Ushbu musiqiy tajribalar ularni o’z oldiga qo’ygan maqsadlariga intilish uchun turtki bo’lib xizmat qiladi.

Musiqiy terapiyaning asosiy maqsadi - bu bemorlarga, tinglovchilarga musiqiy estetik jihatdan yordam berishdir.

Somatik¹ va ruhiy kasalliklarga chalingan bolalar va kattalarni davolash, reabilitatsiya qilish, o'qitish va tarbiyalashda musiqiy terapiyadan samarali foydalaniladi. Bemorlar aziyat chekayotgan, qiynab kelayotgan muammoli kasalliklariga qarab, ularni davolanish funksiyasini, his-tuyg'ularini yaxshilashga yordam beradi. Bu bemorda o'zini namoyon qilish hamda o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Har bir shaxsga musiqa turlicha ta'sir qiladi va bu uning musiqani qay darajada idrok etishiga bog'liq. Musiqa miyani boshqa hech qanday terapiya qila olmaydigan darajada rag'batlantirish kuchiga ega. Musiqiy terapiya jismoniy holatdan aziyat chekayotgan bemorlarda ta'sir qilishda, ovoz va ritm harakatlarini bir vaqtda bajarishda yordam berishi mumkin. Agar bemor jismoniy harakat bilan muvaffaqiyatga erisha olsa yoki ular ko'proq motivatsiyani boshdan kechira boshlasa, terapiya samarali bo'ladi. Musiqa shaxsiy his-tuyg'ularni o'rganishda kuchli. Chunki u tajovuzkor yondashuvsiz farovonlikni targ'ib qilishning neytral usulidir.

Musiqiy terapiya miyadagi og'riq hissi hamda qon bosimini kamaytiradi, xotiralarni qayta tiklashda va nafas olish tezligi normal bo'lgan bemorlarda samarali ta'sir ko'rsatadi. Musiqiy terapiya - davolanishi turli vaziyatlarda va tibbiy sharoitlarda qo'llaniladi.

Musiqiy terapiya keksalarga yoki reabilitatsiya qilingan bemorlarga dam olishga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. Ritmik hislar ko'plab bemorlarda, masalan, insult qurbonlarida adrenalin va o'yin-kulgining bir shakli bo'lib xizmat qiladi. Musiqa universal til bo'lib, har kim unga bog'lanishi mumkin. U rivojlanishida nuqsoni bo'lgan nogiron yoki Parkinson² kasalligi bilan kasallanganlar kabi turli xil bemorlarga xizmat qiladi. Toronto universiteti musiqa professori, doktor Li Bartel tomonidan olib borilgan tadqiqotida musiqaning tebranishda qanday ildiz otganini ta'kidlaydi. Li Bartel

¹ <https://soff.uz/product/psixologiya-prezintatsiya-3> Somatik - psixologik travma yoki umidsizlik tufayli kelib chiqqan jismoniy kasalliklardir.

² https://uz.wikipedia.org/wiki/Parkinson_kasalligi Parkinson kasalligi, titroq falaj — markaziy nerv sistemasining surunkali kasalligi.

“Vibroakustik terapiya” deb nomlangan musiqa terapiyasining bir turi Parkinson kasalligi bilan yashovchi odamlar uchun juda foydali bo’lishining sabablaridan biri ekanligini aniqlagan. Vibratsiyani eshitish va his qilish mumkin. Doktor Bartelning aytishicha, tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, bu tana qattiqligining pasayishiga, titroqning pasayishiga va uzoqroq qadamlarga olib kelishi mumkin.

2 - Mavzu: Musiqiy terapiyaning ilmiy tadqiqot metodlari

Reja:

1. Musiqiy terapiya.
2. Musiqiy terapiya usullari
3. Musiqiy terapiya metodlari.

Musiqa – insonning hissiy sohasiga ta’sir qiluvchi omil bo’lib, ko’p yillar davomida tibbiy maqsadlar uchun ishlatilib kelingan. Musiqiy terapiya bilan davolanish psixoterapiyada qo’llaniladi va samaradorligini oshirish uchun psixoterapevtik davolashning boshqa usullari davomida musaffo asarlarni yetakchi terapevtik omil yoki yordamchi texnik sifatida izolyatsiya qilishni ta’minlaydi.

Musiqiy terapiya mashg’uloti psixolog rahbarligi ostida individual yoki ko’pincha guruh shaklida o’tkaziladi. Musiqada miya to’lqinlariga ta’sir ko’rsatadigan muayyan ritm mavjud. U o’z faoliyatini faollashtiradi, buning oqibatida miya faoliyatini sinxronizatsiya qilish yuzaga keladi. Ritmik ranglar bilan kompozitsiyalarni tanlash insonni rag’batlantirishi va to’liq dam olish holatini rag’batlantirishi mumkin.

Bugungi kunda biz klassik musiqaning tana va inson ongiga ta’siri haqida juda ko’p ma’lumotga egamiz. Vena klassik maktabining yirik namoyandasi, buyuk kompozitor Wolfgang Amadey Motsart (1756-yil 27-yanvar – 1791-yil 5-dekabr) yaratgan asarlari inson ruhini yaxshilash, o’zini xotirjam tutish va o’zligini anglash uchun terapevtik ta’siri chuqurroqdir. Ushbu

hodisani o'rgangan olimlar musiqiy asarlarga quloq tutib, sog'lig'ni yaxshilash imkoniyati mavjudligini tasdiqladilar.

Musiqiy terapiya usullari va metodlari:

Musiqqa yordamida insonlarni davolanish jarayoniga jalb qilish darajasiga qarab **faol** va **passiv** musiqqa terapiyasi tanlanadi.

 **Faol** musiqqa terapiyasi tinglovchining psixoterapiya jarayoniga bevosita ishtirok etishi nazarda tutiladi. O'zi musiqiy asarlarni ijro etadi, qo'shiq kuylaydi va unga tegishli musiqqa asboblari yordamida kuyga jo'r bo'ladi. Faol musiqqa terapiyasiga shifo berishning eng mashhur turlari quyidagilar:

1. **Vokal terapiya** – mumtoz qo'shiqning shifobaxsh xususiyatlariga asoslangan va hayotiy organlarga akustik ta'sir ko'rsatadigan mashqlar tizimini o'z ichiga oladi. Bronxopulmoner va kardiovaskulyar kasalliklarni davolashda va vujudning umumiy zaifligida vokal terapiya usuli ayniqsa muhimdir.

2. **Nordoff-Robbins usuli yordamida musiqiy terapiya** 40 yildan beri faol ravishda qo'llanilmoqda. "Jonli musiqqa"ga aloqa vositasi va terapevtik sifatida e'tibor qaratadi. Bemorlar muayyan ohangni yaratish jarayonida to'liq ishtirok etadilar. Ushbu mashqlar bemorlar va terapevt o'rtasidagi aloqani kuchaytirishga yordam beradi. Emotsional beqarorlik va psixomatik kasalliklar uchun tavsiya etiladi.

3. **Analitik musiqiy terapiya** – mamlakatimiz hududida, birinchi navbatda, funktsional nosimmetrik va nerv bilan og'rigan mijozlar bilan ishlashda faol qo'llaniladi. Ushbu qabul qilish doirasida tuzatish ishlari guruhda amalga oshirilishi kerak.

 **Passiv musiqqa** terapiyasining mohiyati musiqiy terapevtik xususiyatga ega bo'lib, mijozning o'zi ishtirok etmaydi.

Passivning eng tez-tez ishlatib turadigan retsepti yoki uni qabul qiluvchi musiqqa terapiyasi deb ataladi:

- Musiqiy refleksologiya – mijozga davolovchi va tuzatuvchi ta'sir ko'rsatishga yordam beradi;
- Muziko farmako terapiya-turli xil ohanglar ta'siri ostida olingan dorilarning samaradorligi oshishi.

Bugungi kunda musiqiy asarlar bemorga passiv ta'sir psixoterapiya amaliyoti dunyosida keng tarqaldi. Shunday qilib, yuqorida qayd etilganidek, musiqa nafaqat tinglovchini chiroyli qilib keltiradi, balki butun inson tanasiga salomatlikni yaxshilaydi.

Pedagogik kuzatish metodi. Uni qo'llash jarayonida, ta'lim muassasalarining o'quv-tarbiya ishlari jarayonini o'rganish asosida tadqiq etilayotgan muammo holat aniqlanadi, tajriba – avvali va yakunida qo'lga kiritilgan ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'linadi. Pedagogik kuzatish murakkab va o'ziga xos xususiyatlarga ega. Kuzatish aniq maqsad asosida, uzluksiz, izchil va tizimli amalga oshirilsa, kutilgan natijani qo'lga kiritish mumkin. Olib borilayotgan pedagogik kuzatish ta'lim-tarbiya sifatini oshirish, o'quvchi shaxsini shakllantirishga xizmat qilsa, mazkur metodning ahamiyati yanada oshadi. Pedagogik kuzatuvni tashkil etishda xatoga yo'l qo'ymaslik muhimdir. Buning uchun tadqiqotchidan quyidagilar talab etiladi:

1. Kuzatuv jarayonida aniq maqsadga egalik;
2. Kuzatishni tizimli ravishda yo'lga qo'yish;
3. Kuzatishning har bir bosqichida muayyan vazifalarni hal etish;
4. Har bir holatning mohiyatini sinchiklab o'rganish;
5. Xulosa chiqarishga shoshilmaslik.

Suhbat metodi. Bu metod pedagogik kuzatish jarayonida ega bo'lingan ma'lumotlarni boyitish, mavjud holatga to'g'ri baho berish, muammoning yechimini topishga imkon beruvchi pedagogik shart-sharoitlarni yaratish, tajriba-sinov ishlari sub'ektlari imkoniyatlarini muammo yechimiga jalb etishga yordam beradi. Suhbat maqsadga muvofiq holda indiviudal, guruhli hamda ommaviy shaklda o'tkaziladi. Suhbat jarayonida respondentlarning imkoniyatlari to'la-to'kis namoyon qilishga erishish muhimdir. Uning samarali bo'lishi uchun quyidagilarga amal qilish maqsadga muvofiq:

1. Maqsaddan kelib chiqqan holda suhbat uchun belgilanuvchi savollarning mazmuni aniqlash hamda savollar o'rtasidagi mantiqiylik va izchillikni ta'minlash;

2. Suhbat joyi va vaqtini aniq belgilash;

3. Suhbat ishtirokchilarining soni xususida ma'lum to'xtamga kelish;

4. Suhbatdosh to'g'risida avvaldan muayyan ma'lumotlarga ega bo'lish;

5. Suhbatdosh bilan samimiy munosabatda bo'lish;

6. Suhbatdoshning o'z fikrlarini erkin va batafsil ayta olishi uchun sharoit yaratish;

7. Savollarning aniq, qisqa va ravshan berilishiga erishish;

8. Olingan ma'lumotlarni o'z vaqtida tahlil qilish.

3 - Mavzu: Musiqiy terapiyaning fan sifatida kirib kelishi

Reja:

1. Musiqiy terapiyaning inson ruhiyatiga ta'siri.

2. Mazkur musiqa terapiyasining afzalliklari.

3. Musiqa terapiyasining shakllari.

Musiqa – 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. Musiqa 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 musiqa san'atining bizga ma'lum bo'lmagan yana bir ijobiy ta'siri mavjud bo'lib, bu musiqa orqali inson organizmida uchraydigan ko'plab

kasalliklarni davolash, ya'ni musiqa 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 boshlangan. Qadimgi Yunonistonda musiqa 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 musiqa ta'limini ohang va ritmlardan boshlaydi, uning axloqi va ehtirolari davolanadi hamda dastlabki uyg'unlik paydo bo'ladi, ruhiyati mustahkamlashadi". Qadimgi yunonlar musiqani tabiat va inson o'rtasidagi uyg'unlikni mustahkamlovchi kuch sifatida baholaganlar va musiqa inson ruhini tarbiyalaydi degan ilk farazni ilgari surishgan. Bu borada Pifagordan keyin Platon va Aristotel musiqaning to'rt kuchini aniqlashdi.

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

Undan so'ng ilk O'rta asrlarda Yevropadan asroniy din vakillari inson bilan xudo o'rtasidagi uyg'unlikni o'rnatuvchi kuch sifatida musiqani ulug'lay boshladilar. Cherkov otalarining asarlarida bu boradagi ko'plab fikrlarni kuzatish mumkin.

Turk dunyosida ruhiy kasalliklarni musiqa bilan davolash islom dinining tug'ilishi bilan bir vaqtga to'g'ri keladi. Musiqa 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. Bu davrda yashab ijod qilgan Ar-Roziy, Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino kabi Sharq allomalari musiqa orqali insonlarda uchraydigan ruhiy kasalliklarni davolash mumkinligini ilmiy asoslab bergan. Abu Nasr Forobiy o'zining "Musiqa haqida katta kitob" nomli ilmiy asarida musiqaning astronomiya bilan aloqasini ko'rsatishga harakat qilgan. O'sha davrda Sharq musiqa durdonasi hisoblangan maqomlardan musiqa bilan davolashda ham foydalanilgan. Forobiy maqomlarning inson ruhiy holatiga ta'sirini, shuningdek, bu ta'sirning kun vaqtiga qarab amal qilishini aniqlagan. Masalan, Forobiy 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 samaralidir. 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.³

Buyuk faylasuf va olim, Sharq tabobati asoschisi Ibn Sino Forobiyning ilmiy izlanishlaridan ilhomlanib, ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlarni davolashda dori vositalari hamda 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

³ Sadik Yigitbas-Musiki ile Tedavi

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 musiqa o'rni haqida ko'plab fikrlar qoldiradi.

Musika terapiyasining Amerika, Shved, Shvetsar, Germaniya va Rossiya kabi maktablari mavjud bo'lib, deyarli barcha maktablarda musika bilan davolash tushunchasining kelib chiqish omillari mavjud. Ammo, musika terapiya atamasi XIX-XX asr orasida paydo bo'lgan hisoblanadi.

Musika 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 musika 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, tarbiyalash maqsadida qo'llanib kelinmoqda.

Musika odamlarda ma'lum tebranishlarni keltirib chiqaradi, bu esa ruhiy reaksiyaga olib keladi. Musiqa asosi tovushdir. Tovush esa to'lqin tuzilishiga ega bo'lgan akustik signaldir. Maxsus adabiyotlardan ma'lumki, akustik signal tirik organizm xujayralariga ta'sir qiladi va ularning faoliyatini o'zgartirishga olib keladi.

Musika terapiyasi ruhiy tushkunlikdagi bemorlarni davolash uchun ideal muolaja hisoblanadi, ammo jiddiy depressiyani boshqarish va bemorni tinchlantirish uchun dori vositalaridan foydalanish mumkin bo'ladi. Hozirgi kunda musika terapiyasining quyidagi shakllari mavjud:

Eksperimental – bemorlarga turli xil musiqiy ta'sirlarni o'rganish bilan shug'ullanadi.

Klinik – profilaktika va terapevtik maqsadlarda qo'llaniladi.

Integrativ – san’at bilan bog’liq boshqa terapiya turlari (raqs, rasm va boshqalar) bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Tematik – syujet va ma’lum bir mavzudagi ma’ruzaga asoslanadi.

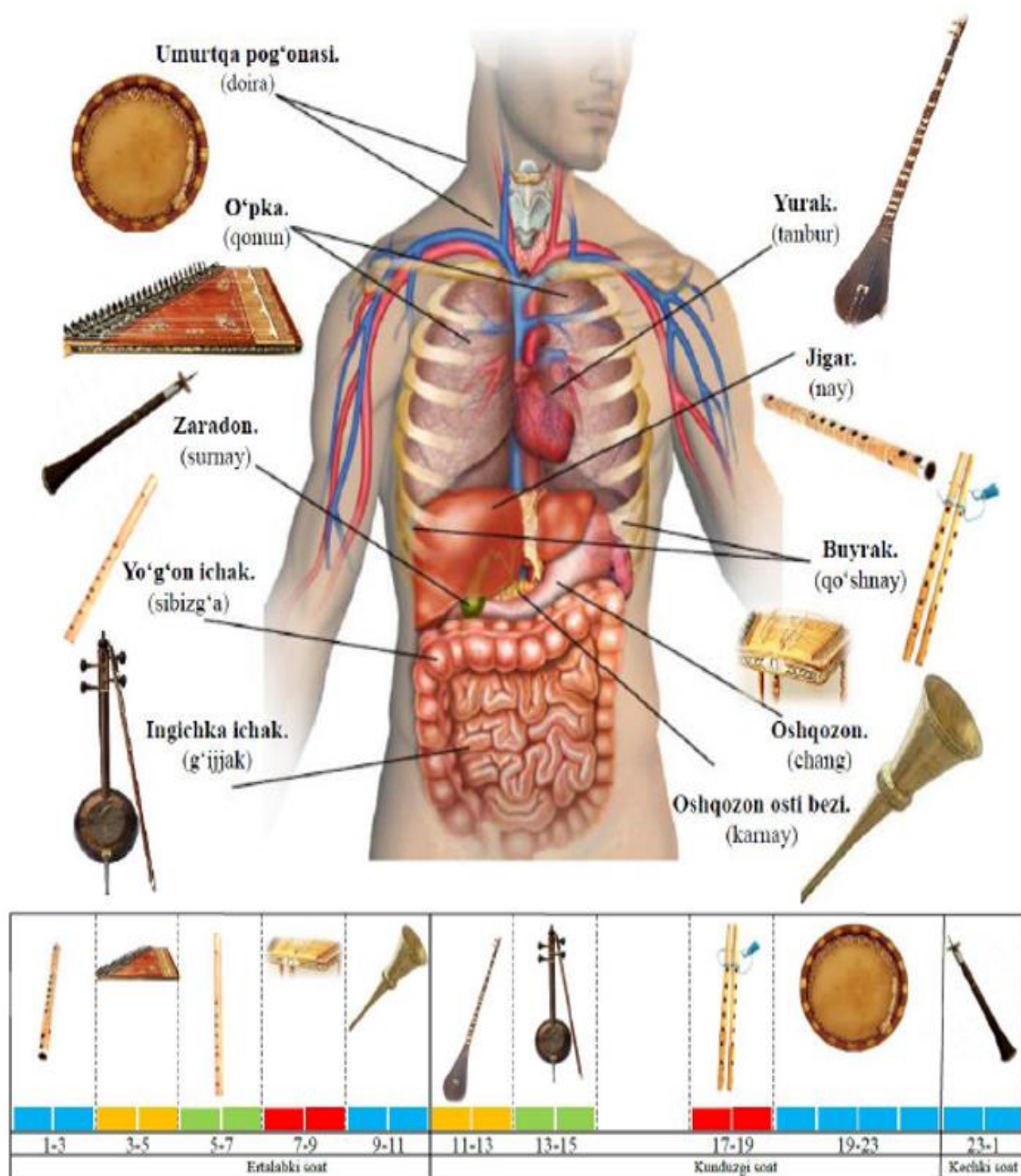
Fon – psixoterapevtik faoliyat davomida musiqa fon sifatida ishlatiladi.

Faol – bemor o’zi musiqaga ritm beradi, musiqa cholg’ularini ijro qiladi, qo’shiq aytadi.

Qabul qiluvchi – bemor musiqa asarini yoki uning alohida frazalarini passiv tinglaydi.⁴

Musiqa terapiyasi davomida muolajalar odatda uzoq davom etmaydi. Ba’zan musiqa asarining ma’lum bir qismi yetarli bo’ladi. Asosan muolajalar 5-30 daqiqa davom etadi, shundan so’ng mutaxassis taassurotlarni muhokama qilishni taklif qiladi. Musiqa yordamida davolashda muolajalarning umumiy soni bevosita bemorning ahvoriga bog’liq bo’ladi. Texnik vositalar yordamida maxsus yozib olingan musiqalardan foydalanmagan holda ansambl yoki yakka ijrodagi jonli ijro qilinadigan musiqalar muolajaning bemor uchun qiziqarli va shu bilan birga samarali bo’lishini ta’minlaydi. Individual olib boriladigan musiqiy terapiyadan ko’ra guruhli musiqa terapiyasi bilan muolaja olib borish uchun ko’proq vaqt talab etiladi. Bunda ta’sir ko’rsatadigan musiqani tanlash, bemorlarning umumiy muammolari bilan tanishib chiqish, kasallikning qanday kechayotgani hamda bemor va terapevt o’rtasida o’zaro aloqani o’rnatish uzoq davom etadi.

⁴ Aigen, K, & Hunter, B (2018). The Creation of the American Music Therapy Association. 183-194.



O'zbek milliy cholg'u sozlarining inson ichki azolariga ta'siri.

Mazkur musiqa terapiyasining afzalliklaridan biri uning bolalarda ham qo'llashdir. Bola miyasining tuzilishi har qanday stimulga sezgirligi sababli musiqa terapiya ko'plab oilalar uchun muammolarni bartaraf etishda yaxshi yechimga ega. Bunda vibratsiya va ritm jismoniy va hissiy darajada ta'sir qiladi, tanadagi ko'plab jarayonlarga uyg'unlik keltiradi. Bolaning sezgirligi organlarning noto'g'ri ishlashi, hissiy holatni kuzatish imkonini beradi. Miyaga kislorod yetishmasligidan aziyat

chekadigan bolalar uchun musiqa terapiyasi juda foydalidir. Ularning miya tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari fermentlarni zarur ishlab chiqarishni ta'minlamaydi, ammo musiqa terapiyasi ularni ishlab chiqarish faolligini oshirishga yordam beradi. Bu holat ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tasdiqlangan. Bolalardagi sezgi organlarining kuchliligi va har qanday ma'lumotga ega bo'lgan talab mavjudligi tufayli musiqa orqali bola ongi va salomatligidagi o'zgarishlarni ijobiy rivojlantirish mumkin bo'ladi. Bunda musiqa terapevtidan musiqa to'plamlarini to'g'ri tanlay olish va kasbini puxta egallaganligi talab qilinadi.⁵

Musiqa olamida va unga bemorning munosabatida mavjud bo'lgan keng imkoniyatlardan foydalaniladi. Davolash seansi so'zlar (suhbat) va tovushlardan (musiqa) iborat: har xil musiqa asboblari chalish, qo'shiq aytish, qo'shiq va musiqa asarlarini birgalikda tinglash, davolovchi xususiyatlarga ega qo'shiqlar yaratish va hokazo.

Bemorlar ko'pincha diqqatni va harakatlar ketma-ketligini talab qiladigan vazifalarni yengish qobiliyatidan hayratda qolishadi. Bunday mashg'ulotlarda ular biror narsa qilishlari, yaratishi, hissiyotlari hamda fikrlarini musiqiy tovushlar va ritmlar orqali ifoda etishlari mumkin. Eng asosiy musiqa terapiyasida musiqa chalishni yoki biror bir asbob chalishni bilish shart emas.

Ayrim musiqa turlarini tinglash yurak urishini va qon bosimini pasaytirishi mumkin. Tadqiqotchilar musiqa va sukunatning turli xil kombinatsiyalarini sinab ko'rishdi. Qon va yurakdagi eng yaxshi ohanglar boy aksanlar bilan, tez va sekin urishlarda o'zgarib turishini aniqladilar.

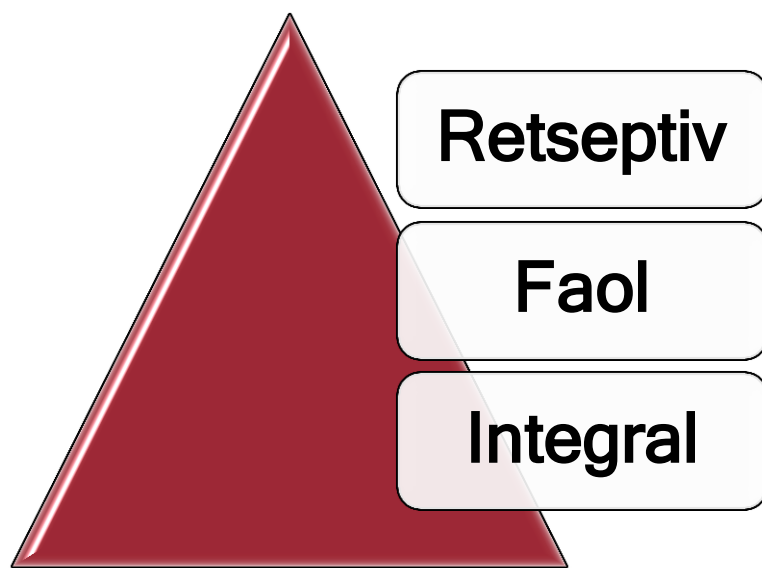
Bundan tashqari musiqa kayfiyat va hissiyotlarni rag'batlantiruvchi ta'sirga ega bo'lib, spoil ruhini saqlab qolishga imkon beradi. Shu bilan fitness ko'rsatkichlariga uzoq muddatli

⁵ Музыка терапия в музыкальном образовании. Международная конференция. Санкт-Петербург. 2017

ta'sir ko'rsatadi. Yurish va yugurishda mushaklarni bo'shashtiruvchi qobiliyatiga ham ega.

Musiqqa fikrlash va xotira jarayonlarini tuzadi. Tovushlar assotsiativ tuzilmalar bilan o'zaro aloqada bo'lib, haqiqiy xotiralar va tajribalarni ongga tortib oladi. Hatto musiqqa deb atash qiyin bo'lgan narsa - dissonanslar va ochig'ini aytganda kuylar xotira va ongga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli umumiy holatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Musiqiy terapiyaning uchta asosiy shakli mavjud:



Retseptiv: Qabul qiluvchi musiqiy terapiya bemor (passiv)ning oddiy terapevt pozitsiyasini egallab, musiqiy terapiya seansi davomida unda faol ishtirok etmasligi bilan ajralib turadi. Unga turli xil musiqiy asarlarni tinglash yoki ruhiy salomatligi holatiga va davolanish bosqichiga mos keladigan turli xil musiqiy tovushlarni (musiqiy asarlarni) tinglash taklif etiladi.

Faol: Musiqiy terapiyaning faol usullarida musiqiy material bilan faol ishlashga asoslangan bo'lib, bunda cholg'u chalish, qo'shiq kuylash kiradi.

Integral: Integratsion musiqqa terapiyasi musiqqa bilan bir qatorda boshqa san'at turlarining imkoniyatlaridan foydalanadi. Bunga musiqqa tinglab rasm chizish, musiqiy o'yinlar, pantomima,