



MUSIQA TERAPIYASI: SOG’LIQNI TIKLASH VA RUHIY MUVOZANATDA O’RNI

Muallif: Turanova Ortiqoy Gulmurod qizi¹, Yuldoshev Umidjon Yuldoshevich²

Affiliyatsiya: Xalqaro Nordik universiteti “Musika ta’limi” fakulteti, 2-bosqich magistranti¹, Ilmiy rahbar, dotsent, PhD²

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17332383>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada musiqa terapiyasining kelib chiqishi, uning inson ruhiyati va sog’lig’iga ko’rsatadigan ijobiy ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Musika terapiyasi stress, xavotir, uyqusizlik va depressiyani yengishda samarali vosita ekanligi ilmiy dalillar bilan asoslanadi. Shuningdek, maqolada milliy kuy-qo’shiqlarimizning ruhiy taskin beruvchi xususiyatlari va xalqaro tajribalarda musiqaning davolovchi ahamiyati yoritiladi.

Kalit so’zlar: musiqa terapiyasi, sog’liq, ruhiy muvozanat, stress, depressiya, maqom, xalq qo’shiqlari.

Bugungi globallashuv davrida inson salomatligini mustahkamlash va ruhiy muvozanatni saqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Inson organizmida turli kasalliklarning kelib chiqishi ko’pincha ruhiy bosim, stress va asabiy holatlar bilan bevosita bog’liqdir. Shuning uchun ham zamonaviy tibbiyot va psixologiya fanlarida turli noan’anaviy davolash usullariga bo’lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Shunday samarali usullardan biri sifatida musiqa terapiyasi e’tirof etilmoqda.

Musiqa terapiyasi qadimdan inson ruhiyatiga ijobiy ta’sir ko’rsatib kelgan bo’lib, mashhur tabib Abu Ali ibn Sino o’zining “Tib qonunlari” asarida musiqaning salomatlikni tiklashdagi ahamiyatini ta’kidlab o’tgan. Zamonaviy davrda esa ushbu yo’nalish ilmiy asoslangan holda dunyoning ko’plab mamlakatlarida keng qo’llanilmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi — musiqa terapiyasining kelib chiqish tarixi, ilmiy asoslari, amaliy qo’llanilishi hamda milliy va xalqaro tajribadagi o’rnini yoritishdan iborat.

Musiqa terapiyasiga oid ilmiy qarashlar qadim davrlardan shakllangan. Abu Ali ibn Sino musiqani ruhiy muolaja vositasi sifatida e’tirof etgan. XX asrda Carl Orff tomonidan ishlab chiqilgan “Orff terapiyasi” usuli bolalarda nutq va psixomotor rivojlanishga ijobiy ta’sir ko’rsatgan. Shuningdek, Rolando Benenzonning musiqaterapiya nazariyasi, Barbara Wheelerning “Music Therapy Handbook” asari ushbu sohaning ilmiy asoslarini keng yoritib bergan. So’nggi yillarda AQSh, Germaniya va Turkiyada olib borilgan tadqiqotlar musiqaning stressni kamaytirish, uyquni normallashtirish hamda depressiyani davolashda samarali ekanini tasdiqlamoqda.

Tarixga nazar solamiz.

Musiqqa terapiyasining ildizlari qadimiy sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Miloddan avvalgi 1500-yillarda Misrda diniy marosimlarda kuy va qo'shiqlar inson ruhini poklovchi va davolovchi vosita sifatida ishlatilgan. Qadimgi Yunonistonda mashhur faylasuf Aristotel (mil. avv. 384–322) musiqaning ruhiy tozalash (katarzis) jarayonida ahamiyatini ta'kidlagan, Platon (mil. avv. 427–347) esa musiqani tarbiya va sog'liqni saqlashda muhim omil deb bilgan.

Sharqda esa buyuk tabib Abu Ali ibn Sino (980–1037) o'zining mashhur “Al-Qonun fi't-tibb” (“Tib qonunlari”) asarida musiqaning ruhiy muvozanatni tiklashdagi ahamiyatini batafsil yozib qoldirgan. Uning fikricha, kuy va ohang inson kayfiyatini o'zgartiradi, yurak va asab tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

O'rta asrlarda Markaziy Osiyoda ham musiqaning davolovchi kuchidan keng foydalanilgan. XII–XIII asrlarda Buxoro va Samarqand shifoxonalarida tabiblar davo jarayonida maqom va xalq kuylari ijrosidan foydalanganlar. Bu an'ana keyinchalik Xorazm va Farg'ona vodiysida ham davom etgan.

Yevropada musiqaterapiya ilmiy yo'nalish sifatida XVII asrdan boshlab shakllana boshladi. 1659-yilda ingliz shifokori Robert Burton o'zining “The Anatomy of Melancholy” (“Melanxoliyaning tahlili”) asarida musiqaning ruhiy kasalliklarni davolashdagi o'rnini alohida ta'kidlagan. XIX asr oxiri – XX asr boshlariga kelib, Germaniya va AQShda musiqqa terapiyasi bo'yicha maxsus tadqiqotlar olib borildi. 1950-yilda esa AQShda Music Therapy Association tashkil etilib, bu sohaga ilmiy maqom berildi.

O'zbek xalq madaniyatida esa kuy va qo'shiqlarning davolovchi kuchi qadimdan mavjud bo'lib, ayniqsa maqom san'ati inson ruhiyatini poklash va dardlarni yengillashtirishda keng qo'llangan. Maqomning sokin va chuqur ohanglari inson ruhiga taskin beruvchi, og'ir holatlarni yengillashtiruvchi vosita sifatida qadrlangan. Bugungi kunda ham an'anaviy kuy-qo'shiqlarimiz musiqaterapiyaning milliy ko'rinishi sifatida ilmiy asoslanmoqda.

Sharqiy mutafakkirlarning musiqqa va sog'liq haqidagi qarashlari

Ibn Sino (Avicenna, 980–1037)

Ibn Sino (Avicenna) Al-Qanun fit-tibb (“Tib qonunlari”) asarida musiqaning insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta'siri haqida tizimli mulohazalar bildiradi. U yurak va asab tizimi o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlab, kayfiyatni o'zgartirish orqali tana funksiyalariga ham ta'sir qilish mumkinligini yozadi; shuningdek, uyqu va ruhiy bezovtalik holatlarida tovush va ohanglardan foydalanishni tavsiya etadi. Bu g'oyalar keyinchalik Sharqiy tibbiyot va etnopsixiatriya amaliyotiga ta'sir ko'rsatgan. (Ibn Sino — umumiy sharh va asarning tarixi).

Abu Rayhon Muhammad Ibn Ahmad al-Beruniy. (973–1048)

Al-Beruniy ko'plab fanlar bo'yicha ijod qilgan bo'lsa-da, uning asarlarida madaniyatlararo musiqiy amaliyotlar va musiqaning ijtimoiy-kultural jihatlar haqida ma'lumotlar uchraydi. Markaziy Osiyo muhiti (xususan Xorazm)da musiqaning marosimiy va terapevtik roli haqida tarixiy dalillarni tadqiq qilishda Al-Beruniy va uning asarlaridan manba sifatida foydalanish mumkin.

Musiqqa terapiyasining zamonaviy nazariy asoslari (neyrobiologiya va psixologiya)

¹ “MUSIC THERAPY IN THE TEACHINGS OF IBN SINA” – Toshboyeva M. maqolasi 2025-y il 11 iyun

Neyrobiologik mexanizmlar:

Zamonaviy neyroimaging tadqiqotlar musiqaning emotsiyalar va motivatsiya bilan bog'liq miya tuzilmalariga ta'sir qilishini ko'rsatadi. Funksional MRI va PET tadqiqotlari amygdala, nucleus accumbens, hippocampus, insula va orbitofrontal korteks kabi limbik va prefrontal tuzilmalar musiqaga javoban faollashishini ko'rsatgan — bu esa musiqaning hissiy modulyatsiya va mukofot tizimlariga bevosita ta'sir qilishini tushuntiradi. Ushbu ishlar musiqa terapiyasining psixiatrik va neyrologik holatlarda terapevtik salohiyatini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Neyrokimyoviy jarayonlar:

Musiqa tinglash dopamin, serotonin va endorfinlar chiqarilishiga ta'sir qiladi — bu ruhiy holatni yaxshilash, stress tushirish va kayfiyatni ko'tarishda muhim. Shu sababli musiqa orqali ijobiy emotsional holatni rag'batlantirish fiziologik jihatdan isbotlangan. (Neyrokimyoviy va empirik tadqiqotlar bo'limi — umumiy ko'rsatmalar).

²

Psixologik mexanizmlar:

Musiqa ritmi va temp orqali tanadagi fiziologik ritmlarga (yurak urishi, nafas olish) moslashishni rag'batlantiradi; melodik va garmonik tuzilishlar esa emotsional aniqlik va kognitiv qayta ishlashga yordam beradi. Bundan tashqari, musiqaning ijtimoiy jihati (birgalikda ijro etish yoki guruhli sessiyalar) hissiy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy bog'lanishni mustahkamlash orqali reabilitatsiyada ahamiyatli.³

Xorijiy (Germaniya, AQSh, Rossiya) ilmiy tadqiqotlari va meta-tahlillar

Germaniya (neyroilmiy tadqiqotlar)

Germaniyalik tadqiqotchilar musiqa-evoked emotion va uning miya korrelatlari bo'yicha ko'p funksional neyroimaging ishlarini olib bordi; Stefan Koelschning 2014 yildagi sharh-maqolasi ushbu sohadagi asosiy meta-tahlillardan biri hisoblanadi, "music-evoked emotions" va limbik sistema aloqalarini tizimli yoritadi.

AQSh (klinik tadqiqotlar va professional tashkilotlar)

AQShda musiqa terapiyasi akademik va klinik muassasalarda keng taraqqiy etgan — masalan, Journal of Music Therapy va American Music Therapy Association tadqiqotlari terapevtik protokollar, randomizatsiyalangan nazoratli sinovlar (RCT) va klinik qo'llanmalarni ishlab chiqdi. So'nggi meta-tahlillar musiqaterapiyaning depressiya va anksiyete simptomlarini kamaytirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Rossiya (ilmiy-tajribiy an'analar)

Rossiyada XIX—XX asrlarda musiqaning inson organizmiga ta'sirini tajriba asosida o'rganish bo'yicha ilk ketma-ketliklar paydo bo'lgan; masalan, Kazan universiteti professorlaridan I.M. Dogel va boshqalar musiqa ta'sirini eksperimental tibbiy usullar bilan o'rgangan. Hozirgi rus tilidagi tadqiqotlar musiqa terapiyasi tarixi va ilmiy asoslari haqida batafsil sharhlar beradi. Bu an'analar hozirgi rossiyalik musiqaterapevtik maktablarni shakllantirgan.

So'nggi yillarda nashr etilgan bir nechta meta-tahlillar va tizimli sharhlar musiqa terapiyasining ruhiy salomatlik (xususan depressiya va anksiyete) bo'yicha ijobiy ta'sirini ko'rsatdi.

O'zbek maqomlari va xalq kuylarining strukturaviy xususiyatlari (sokin, monologik frazeologiya, ohanglarning sekin o'zgarishi) eshituvchida meditatsion va rohatlantiruvchi holatni hosil qiladi. Antropologik va etnomusiqologik tadqiqotlar

²Aalbers S. et al. Music therapy for depression — systematic review (2017).

³ Koelsch S. Brain correlates of music-evoked emotions. (2014).

shuni ko'rsatadiki, Markaziy Osiyo marosimlari va maqom ijrosi jamiyatda psixologik qo'llab-quvvatlash va emotsional regulatsiya funksiyasini bajargan. Tarixiy manbalar (mahalliy tabiblar va maqom ijrochilari) ham musiqaning ruhiy taskin berish xususiyatini tasvirlagan. UNESCOning Shashmaqom hujjatlari va regional tadqiqotlar ushbu an'anani akademik kontekstga joylashda yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, musiqa insoniyat tarixida nafaqat ruhiy zavq beruvchi san'at turi, balki jamiyat ma'naviyatini yuksaltiruvchi, ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi qudratli vosita sifatida qadrlanib kelgan. Ibn Sino va Abu Rayhon Beruniy singari buyuk allomalar musiqaning inson ruhiyati, asab tizimi va sog'lig'iga ijobiy ta'sirini ilmiy asoslab berganlari, bu borada keyingi asrlardagi ilmiy izlanishlarga poydevor bo'lganini ko'ramiz. Bugungi kunda Germaniya, AQSh, Rossiya kabi rivojlangan davlatlarda musiqaterapiya mustaqil fan sifatida shakllanib, tibbiyot amaliyotida keng qo'llanilmoqda. Bu esa Sharq mutafakkirlarining qarashlari o'z zamonidan ancha ilgari ketganini yana bir bor isbotlaydi.

Demak, musiqa insoniyat madaniyatining ajralmas qismi sifatida, nafaqat san'at, balki inson ruhiy va jismoniy sog'lig'ini tiklash hamda jamiyatni ma'naviy yuksaltirishda bebaho manba ekanini bugungi ilmiy-tadqiqotlar ham tasdiqlamoqda. Shu bois musiqaning tarixi va uning ilmiy jihatdan o'rganilishi kelajak avlodlar uchun ham muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ibn Sino. "Tib qonunlari". – Toshkent: Fan nashriyoti, 1980.
2. Beruniy, A.R. "Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar". – Toshkent: G'afur G'ulom nashriyoti, 1968.
3. Toshboyeva, M. "Ibn Sino ta'limotida musiqa terapiyasi" // European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. – 2025.
4. Aalbers S. et al. Music therapy for depression — systematic review (2017).