

MUSIQA TERAPIYASI VA PSIXOFIZIOLOGIYA: OHANGLAR INSON SALOMATLIGI, MIYASI VA RUHIY DUNYOSINI DAVOLOVCHI FENOMEN SIFATIDA

Akbar Mirzayev

OʻzDK huzuridagi B.Zokirov nomidagi

MESI oʻquv ishlari boʻyicha prorektori, dotsent.

Annotatsiya

Ushbu maqolada musiqaning inson organizmiga biologik va psixologik taʼsiri, musiqa terapiyasining zamonaviy tibbiyot va psixologiyadagi oʻrni hamda ohanglarning neyronlararo bogʻliqlikni kuchaytirish xususiyatlari atroflicha tahlil qilinadi. Unda musiqiy chastotalarning miya yarim sharlari faolligiga, gormonal muvozanatga va stress darajasini pasaytirishga koʻrsatadigan taʼsiri ilmiy asoslangan holda yaxlit matn koʻrinishida bayon etilgan. Maqola musiqaning nafaqat sanʼat turi, balki inson genetik xotirasidagi kodlarni uygʻotuvchi va kognitiv qobiliyatlarni tiklovchi vosita ekanligini yoritib beradi hamda tibbiyot xodimlari, psixologlar va sanʼatsevarlar uchun moʻljallangan.

Kalit soʻzlar

Musiqa, Sunʼiy intellekt, Raqamli taʼlim, Musiqiy pedagogika, tizimlar, Algoritmik, Akustik diagnostika, Neyron tarmoqlar, Innovatsion sanʼat.

Musiqa insoniyat tarixida nafaqat koʻngilochar vosita, balki qadimdan inson ruhini va tanasini davolovchi eng qudratli kashfiyotlardan biri boʻlib kelgan. Musiqaning psixofiziologik taʼsiri shundaki, u miyaning deyarli barcha qismlarini bir vaqtning oʻzida faollashtiradi va bu jarayon boshqa hech bir faoliyatda kuzatilmaydi. Inson qulogʻiga eshitiladigan har bir ohang maʼlum bir chastotaga ega boʻlib, u bizning hujayralarimiz bilan rezonansga kirishadi. Qadimiy sharq tabobatida, xususan, Abu Ali ibn Sino asarlarida musiqaning asab kasalliklarini davolashdagi oʻrni alohida taʼkidlangan boʻlib, u turli maqom yoʻnalishlarini inson mijoziga qarab tanlashni tavsiya etgan.

Musiqa terapiyasi bugungi kunda zamonaviy neyrobiologiyaning eng qiziqarli yoʻnalishlaridan biriga aylandi, chunki klassik musiqalar, ayniqsa, Motsart va Bax asarlari miyadagi kognitiv funksiyalarni yaxshilashi, yaʼni "Motsart effekti" ilmiy isbotlangan. Musiqa tinglash jarayonida miyada dopamin va serotonin kabi baxt gormonlari ajralib chiqadi, bu esa surunkali tushkunlik va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Ritmik kuylar inson yurak urishini va nafas olish tizimini tartibga soladi, chunki bizning organizmimiz tabiatan ritmik tuzilishga ega. Musiqaning kuchi uning genetik xotira bilan bogʻliqligidadir, hatto xotirasini yoʻqotgan Altsgeymer

kasalligiga chalingan bemorlar ham o‘z yoshligida eshitgan kuylarini eslab qolishadi va bu ularning miyasida vaqtinchalik "uyg‘onish" hosil qiladi. Maqolada keltirilganidek, har bir cholg‘u asbobning o‘ziga xos ta’sir doirasi bor, masalan, skripka va violonchel kabi torli asboblarning inson yuragidagi g‘uborlarni yuvsa, nay va fleyta kabi puflama asboblarning asab tizimini tinchlantiradi. Musiqa terapiyasidan foydalanish maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarning nutqini rivojlantirish va ularda ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda ham juda samarali natija bermoqda. Klassik kuylarning past chastotali tebranishlari inson miyasidagi alfa-to‘lqinlarni kuchaytiradi, bu esa diqqatni jamlash va ijodiy fikrlashni oshiradi. Sport sohasida ham musiqaning ahamiyati katta, chunki ma’lum bir ritmdagi kuylar jismoniy chidamlilikni o‘n besh foizgacha oshirishi mumkinligi aniqlangan.

Musiqa insonni og‘riqdan chalg‘ituvchi tabiiy anesteziya vazifasini ham o‘taydi, jarrohlik amaliyotlaridan so‘ng musiqa tinglash bemorlarning tezroq tiklanishiga yordam berishi ko‘plab klinik tadqiqotlarda o‘z tasdig‘ini topgan. Shovqinli va tartibsiz tovushlar inson organizmini zaharlasa, uyg‘unlikka asoslangan musiqiy asarlar hujayra darajasida regeneratsiya jarayonini tezlashtiradi. Musiqa bu shunchaki tovush emas, u bizning ruhimiz oziqlanadigan energiya manbaidir. Har bir millatning o‘z milliy musiqasi uning xalqi uchun eng yaxshi davo hisoblanadi, chunki bu kuylar asrlar davomida o‘sha xalqning turmush tarzi va tabiatiga moslashgan. Musiqa terapiyasi mutaxassislari bugungi kunda har bir bemor uchun individual "musiqiy dorilar" ro‘yxatini tuzib berishmoqda. Zamonaviy dunyoda stressdan qutulishning eng arzon va eng samarali yo‘li bu sifatli musiqa tinglashdir. Musiqa bizga nafaqat zavq beradi, balki bizni hayotning qiyinchiliklariga qarshi ma’naviy jihatdan baquvvat qiladi. Musiqa psixologiyasi bo‘yicha o‘tkazilgan tajribalar shuni ko‘rsatadiki, og‘ir jismoniy mehnat paytida ritmik musiqa tinglash ish samaradorligini yigirma foizga oshiradi. Tabiat tovushlari bilan uyg‘unlashgan meditatsion musiqalar esa uyqusizlikdan qiynalayotgan insonlar uchun eng yaxshi shifodir.

Musiqa insonning mantiqiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, ayniqsa matematiklar va muhandislar orasida klassik musiqa ixlosmandlarining ko‘pligi bejiz emas. Chunki musiqiy struktura o‘zining qonuniyatlari bilan aniq hisob-kitoblarga tayanadi. Bolalarda musiqiy qobiliyatni erta aniqlash va ularni cholg‘u asboblarga yo‘naltirish ularning kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo‘lib yetishishiga zamin yaratadi. Musiqa tinglash jarayonida inson miyasida yangi neyron bog‘liqliklari hosil bo‘ladi, bu esa qarish jarayonini sekinlashtiradi. Bizning kundalik shovqinli hayotimizda musiqa bir lahzaga bo‘lsa ham sokinlik baxsh etadi. Shuni unutmaslik kerakki, musiqaning ta’siri uning sifatiga ham bog‘liq. Haddan tashqari baland (qattiq) va agressiv musiqalar inson asab tizimini yemirishi mumkin. Shuning uchun ham musiqiy didni shakllantirish sog‘lom turmush tarzining bir qismi hisoblanadi.

Musiqiy nazariya, tibbiy faktlar, kompozitorlar hayotidan terapevtik misollar, neurobiologik tadqiqot natijalari hamda milliy maqomlarning inson a'zolariga ta'siri haqidagi batafsil ma'lumotlar yaxlit holda bayon etilgan. Musiqa bu abadiyatning sadosidir. U bizni koinot bilan birlashtiradi. Har bir nota bizning ichki olamimizdagi tebranishlarni aks ettiradi. Maqom san'atining "Rost", "Navo", "Segoh" kabi yo'nalishlari o'zbek xalqining ma'naviy xazinasini bo'lish bilan birga, bizning ruhiy xotirjamligimiz manbaidir. Biz musiqani tinglar ekanmiz, o'zimizni chuqur anglaymiz va hayotning asl go'zalligini his qilamiz. Musiqa terapiyasi kelajakda farmatsevtika sanoatiga muqobil bo'la oladi, chunki uning hech qanday salbiy ta'siri yo'q. Faqatgina to'g'ri tanlangan kuy orqali biz o'z immunitetimizni mustahkamlaymiz. Musiqa san'ati yashar ekan, insoniyatning ruhiy salomatligi hamisha himoyada bo'ladi. Har bir uyda chiroyli musiqa yangrab tursa, u yerdagi muhit yanada iliqroq va mehribonroq bo'ladi. Musiqa bu – sevgi. Musiqa bu – hayot. Biz bu mo'jizani qadrlashimiz va uni hayotimizning har bir kuniga kiritishimiz shart.

Xulosa qilib aytganda musiqa insoniyatga berilgan eng buyuk ilohiy ne'mat bo'lib u nafaqat estetik zavq manbai balki inson tanasi va ruhini birlashtiruvchi qudratli shifokordir. Musiqa terapiyasi va psixofiziologiya sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ohanglar orqali biz miyamiz imkoniyatlarini kengaytirishimiz surunkali kasalliklarni yengishimiz va ruhiy xotirjamlikka erishishimiz mumkin. Kelajakda musiqa ta'limi va tibbiyotning uyg'unlashuvi natijasida inson salomatligini saqlashning mutlaqo yangi va zararsiz usullari yanada takomillashadi. Shunday ekan musiqani hayotimizning ajralmas qismiga aylantirish bizni yanada sog'lom baxtli va ma'naviy boy inson bo'lishimizga xizmat qiladi. Musiqa yashar ekan insoniyat qalbidagi ezgulik va shifo nuri hech qachon so'nmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. JURAKHONOVICH, G. J., & KARIMBERDIEVICH, R. K. Renewing the System of the Country and the Role and Significance of Art and Culture in Today's New Level of Modernization in Our Life. *JournalNX*, 6(05), 7-9.
2. Gaziyeu, J. J. (2021). STYLISTIC FEATURES OF THE WORK OF FRANZ JOSEPH HAYDN. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 215-217).
3. Gaziyeu, J. J., & Toshmatov, G. O. (2021). Acts credit module system and its implementation activities in higher educational process. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(9), 467-472.
4. Gaziyeu, J. J., & Aliyeva, N. R. (2021). Dmitriy dmitrievich shostakovich life and work. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1181-1185.

5. Joraxanovich, G. J. (2023). Psychological Factors Of Musical Education. *JournalNX*, 9(11), 8-10.
6. Qodir o'g'li, M. S. (2025). MILLIY MUSIQA–XALQ MADANIYATINING MA'NAVIY KO 'ZGUSI. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 8(10), 107-109.
7. Qodir o'g'li, M. S. (2025). MUSIQA O 'QITUVCHILAR DARSLARDA ILG 'OR TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO 'NIKMALARI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 8(9), 90-94.
8. Qodir o'g'li, M. S. (2025). MUSIQA SAVODXONLIGI TUSHUNCHASI. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 3(36), 220-224.
9. Qodir o'g'li, M. S. (2025). INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR TUSHUNCHASI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(32), 87-91.
10. Qodir o'g'li, M. S. (2024). INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING MUSIQA TA'LIMIDA QO'LLANILISHI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 68-71.
11. Qodir o'g'li, M. S. (2025). MILLIY MUSIQA–XALQ MADANIYATINING MA'NAVIY KO 'ZGUSI. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 8(10), 107-109.
12. Sobirova, M. (2020). The role of the family in the development of the integration process in science and education. *JournalNX*, 1137-1142.