

MUSIQANING FORIG'LANTIRISH FUNKSIYASI: IJTIMOIIY-FALSAFIY TAHLIL

Qurbonaliyeva Sohobaxon Xolmuhammad qizi

Farg'ona davlat universiteti 2-bosqich magistranti.

E-mail: sohobaxonqurbonaliyeva@gmail.com

ORCID ID 0009-0004-8911-1467

Annotatsiya. Ushbu maqolada musiqaning inson organizmiga, ayniqsa bolalar va o'smirlar psixologik holatiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri yoritilgan. Musiqa terapiyasining turli usullari — analitik terapiya, baraban chalish, improvizatsiya, Dalkroze evritmikasi kabi shakllari bolalarda stressni kamaytirish, ijtimoiylashuv, nutq va kognitiv rivojlanishga yordam berishi ta'kidlangan. Ayniqsa, autizm, Parkinson va Altsgeymer kabi kasalliklarda musiqaning davolovchi xususiyatlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, bolalar rivoji, stressni kamaytirish, autizm, kognitiv salomatlik

Аннотация. В данной статье рассматривается положительное влияние музыки на организм человека, особенно на психологическое состояние детей и подростков. Отражены различные методы музыкальной терапии — аналитическая терапия, барабанная терапия, импровизация, ритмика Далькроза, которые способствуют снижению стресса, социализации и когнитивному развитию. Особое внимание уделено роли музыки при лечении аутизма, болезни Паркинсона и Альцгеймера.

Ключевые слова: музыкальная терапия, развитие детей, снижение стресса, аутизм, когнитивное здоровье

Annotation. This article discusses the positive effects of music on the human body, particularly on the psychological well-being of children and adolescents. Various methods of music therapy — such as analytical therapy, drumming, improvisation, and Dalcroze eurhythmics — are highlighted as effective tools in reducing stress, enhancing social interaction, and promoting cognitive development. Special attention is given to music's role in treating autism, Parkinson's disease, and Alzheimer's.

Keywords: music therapy, child development, stress reduction, autism, cognitive health

Kirish. Musiqaning inson organizmiga ta'sir e'tuvchi va uni dardlardan forig' bo'lishiga yordam beruvchi funksiyasi turlichadir. Masalan musiqa tinglash inson organizmida turli xil o'zgarishlar sodir bo'lishiga olib keladi. Ya'ni pozitiv o'zgarishlar misol tariqasida musiqa tinlash yoki uni ijro etish insonning nafas olishini yaxshilashi yurakning urish tezligi va tana haroratini pasaytirishi mumkin; qon

bosimi va miya qon oqimini barqarorlashtirish, va chuqur yengillik hamda hayot sifatini oshirishga olib keladi. Shu o'rinda aytish joizki musiqa nafaqat katta odamlarda balkim Chaqaloqlar, yosh bolalar va hattoki o'smirlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlar, ayniqsa erta tug'ilgan chaqaloqlar uchun, stressni kamaytirish, og'riqni aniqlash va eshitish qobiliyatini yaxshilash nuqtai nazaridan musiqadan ko'proq foydalaniladi. Chaqaloqlarda musiqa terapiyasi asosan stressni kamaytirishga qaratilgan.

Agar ular stressni boshdan kechirayotgan bo'lsa, musiqa terapevtlari chaqaloqlarga qo'shiq aytish orqali yurak urish tezligini pasaytirishga qodir bo'lishadi. Kichkintoylar bilan sog'liqni saqlash tajribasida his qilishlari mumkin bo'lgan xavotirni tinchlantiruvchi musiqa tinglash orqali yaxshilash mumkin. Stress paytida quvonch, yengillik yoki dam olishni ta'minlashda musiqa foydali manba hisoblanadi.

Materiallar va usullar. Musiqiy terapiya stress va og'riqni yengillashtirishi, shuningdek, ko'plab odamlarda muloqot va o'zini namoyon qilishni yaxshilashi isbotlangan. Yosh bolalarda musiqa terapiyasi nihoyatda samarali. Musiqa bilan shug'ullanish miyaning turli qismlarini ikkala yarim sharini ham rag'batlantiradi. O'qish, yozish yoki matematika kabi boshqa mavzular miyaning muayyan sohalarini rag'batlantirsa, musiqa esa miyaning ikki yarim sharlari orasidagi chegaralarni buzadi. Kognitiv rivojlanishning dastlabki bosqichida bo'lgan bolalar uchun musiqa rag'batlantiruvchi va jozibadorlikni mujassamlashtiruvchi vositadir. Bundan tashqari biz musiqadan turli xildagi murakkab bilimlarni osson o'rganib olish metodikasi sifatida yoki og'ir ruhiy kasalliklar bilan azoblanayotgan bolalarni zararsiz davolash vositasi sifatida foydalanishimiz mumkin. Bu boradagi tajribalarga quidagilar kiradi.

1. Bolalarni Musiqa Orqali O'rgatish
2. Musiqa tashvish va stressni qanday yengillashtirishi
3. Autizmli bolalar uchun musiqa terapiyasining afzalliklari
4. Musiqa terapiyasining barcha yoshdagi bolalarga turli xil ta'siri
5. Musiqaning og'riqni kamaytiruvchi xususiyati

Bolalarni musiqa orqali o'rgatish. Biz bolalarga alifbo, ko'paytirish jadvallari, hafta kunlari va boshqa shu kabi bilimlarni ossonroq va tezroq o'rganishiga yordam berishimiz mumkin. Albatta bunda bizga musiqa, qo'shiqlar va ohanglar yaxshi yordam beradi. Musiqa nafaqat yodlash vositasi sifatida foydalidir, balki sinf sharoitida ishtirok etish uchun ham rag'batdir. Ya'ni ko'p xolatlarda bolalar berilgan savolning javobini bilsa ham, o'zidagi hayajonni yoki nutqidagi kamchiliklari tufayli sukut saqlashni avfzal ko'radilar. Musiqa esa ularda o'ziga bo'lgan ishonch hissini mustahkamlashda yaxshi foyda beradi. Musiqani bunday samarali vositaga aylantiradigan narsaning bir qismi bu bolalar faol ishtirok etishni xohlaydigan qiziqarli muhitni yaratishdir. Ushbu juda keng tarqalgan o'qitish amaliyotlarida musiqa bolalarni faolroq bo'lishiga undashda qanchalik foydali bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Musiqqa nafaqat aqlga ta'sir qiladi. Balkim guruhda cholg'u asboblari bilan shug'ullanish bolalar uchun nozik vosita bo'lib mahoratini oshirishning ajoyib usuli hisoblanadi. Ayniqsa, ansamblida chiqish qilishda bolalar atrofdagi boshqa ijrochilar bilan bir ritmda ijro etish uchun atrofqa ko'proq e'tibor qaratishni o'rganishlari kerak. Bu ko'nikmalarning barchasini musiqa o'rganish, tinglash va ijro etish orqali yaxshilashlari mumkin. Ular, ayniqsa, kognitiv rivojlanishining muhim bosqichida bo'lgan bolalar uchun juda qadrlidir. "Kognitiv" so'zi "idrok" va lotincha kognitiv "o'rganish" so'zlaridan kelib chiqqan. U bir qancha murakkab ilmiy atamalarda u yoki bu shaxsning bilish qobiliyati bilan bog'liq holda qo'llaniladi.

Musiqqa tashvish va stressni qanday yengillashtiradi? Bugungi kunda bu boradagi ko'plab ilmiy nazariyalar va amaliyotlar jaxonning eng ilg'or rivojlangan mamlakatlarida faol tarzda olib borilmoqda. Xususan AQSHning Los-Anjeles shtatida olib borilgan amaliyotga ko'ra, bolalar kasalxonasida davolanayotgan yosh bemorlarga g'amxo'rlik qilishda, musiqiy terapiyadan qo'llanilingan. Natija esa qayg'u 20% ga, og'riq esa 10% ga kamayishiga olib keldi. Ko'pincha bolalar uchun musiqa tashvishlarni yengillashtirish vazifasini bajaradi. Agar bola o'z his-tuyg'ularini tan olish yoki muhokama qilish uchun kurashsa, musiqa orqali o'zini ifoda etishi osonroq bo'lishi mumkin. Og'zaki yoki yozma shakllardan farqli o'laroq, ularga musiqa orqali buni qilish osonroq bo'ladi. Agar bolalar o'tkir stress yoki xavotirga duch kelib qolsalar, tinchlantiruvchi yoki sekin tempdagi musiqalar ulardagi yurak urish tezligini pasaytirishga yordam berishi mumkin. Musiqqa miyaning ko'p qismlarini rag'batlantirgani uchun, bu odamlarga ichki va tashqi ma'lumotlarni qayta ishlashga yordam beradigan ajoyib manba.

Autizmli bolalar uchun musiqa terapiyasining afzalliklari. Autizmli bolalarni davolashda musiqaning ahamiyati haqida kichik va umumiy xulosalar taqdim etgan manbada ta'kidlanishicha, autizmli bolalar his-tuyg'ular buzilishi sabab vaqtlarini mazmunli o'tkaza olmaydi, lekin ular musiqa bilan yaxshi vaqt o'tkazishi mumkin. Autizmida musiqaning ahamiyati bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar bolalarda ijobiy ijtimoiy xulq-atvor, atrof-muhitni bilish, nutqni yaxshilash, ovoz chiqarish va diqqatni jamlash, muloqot qilish, boshqa odamlar bilan improvizatsiya o'yinlari va ko'z bilan aloqa qilish kabilar rivojlanishini ko'rsatgan. Bundan tashqari, musiqa autizmli bolalarga xavfsizlik va erkinlik hissini beradi. Autizmga chalingan bolalarga musiqa qanday yordam berishi haqidagi boshqa bir maqolada musiqa bunday bolalarda aynan qanday ko'nikmalarni shakllantirishi sanalgan:

1. Musiqqa autizmli bolalarni gapirishga undaydi;
2. Tilni tushunishlarini yaxshilaydi;
3. Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi;
4. Nutqni rivojlantiradi;
5. Hissiy javoblar berishni ta'minlab, o'z-o'zini namoyon qilishlariga yo'l ochadi; kognitiv funksiyani rag'batlantiradi.

Musika bilan shug'ullanish miyaning ikkala yarim sharini rag'batlantirishga olib keladi. Sinf sharoitida bu diqqatni jamlash va o'z fikrlarini yetkazishni ancha osonlashtiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, autizimli bolalar ijtimoiy aloqada bo'lish uchun kurashganligi sababli, musiqa asboblari ijro etish ularga turli xil ijtimoiy vaziyatlarda harakat qilishga yordam beradi. Bundan tashqari musiqa terapiyasi haqidagi tadqiqotlarning bir qismi saraton bilan og'riq bemorlar uchun bag'ishlanadi. Ya'ni tadqiqot shuni ko'rsatmoqdaki, musiqa terapiyasi saraton kasalligiga chalingan odamlarga ham foyda keltirishi mumkin. Masalan, musiqa terapiyasi radiatsiya terapiyasini olgan bemorlarda tashvishlanishni kamaytirishga olib keldi va bu yuqori dozali kemoterapiyadan kelib chiqqan holda qo'laniladi va hattoki qusishni kamaytirishga yordam berdi.

Musika terapiyasining barcha yoshdagi bolalar uchun turli ta'siri.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun musiqa terapiyasining ta'siri quyidagicha.

Bolalar guruhidagi musiqa terapiyasi quyidagi shakllarda ifodalanishi mumkin:

musika tinglash;

Xor bo'lib qo'shiq ijro qilish;

Raqsga tushish;

o'zlarining musiqiy asarlarini yaratish va audioyozuvlarda yozish;

oddiy musiqa asboblari ijro etish va boshqalar.

Tadqiqot metodologiyasi. Guruh shaklidan tashqari, ko'pincha bolaga alohida ta'sir o'tkazish usulida qo'llaniladi. Bunday holatda, o'qituvchi yoki psixolog musiqiy asarlar yordamida bola bilan muloqotda bo'ladi. Odatda bu usul bolada ruhiy nosog'lomlik yoki rivojlanishda og'ish bor bo'lsa ishlatiladi. Ko'pincha, bunday vaziyat bolaning stressga duchor bo'lganidan keyin paydo bo'ladi, masalan, ota-onasi ajrashgan bolalarda. Ya'ni ko'pincha bolalar oiladagi kelishmovchiliklar ajrimlar ota-onasining o'zaro kelisha olmaganliklari sababli yomon ta'sirli muhitga tushib qolishadi. Bu esa o'z-o'zidan stress, depressiya yoki ruhiy siqilishlarni keltirib chiqaradi. Bunday muhitga tushgan bolalar tengdoshlaridan ajralib qolishlari va xattoki ijtimoiy aloqadan butkul uzulishlari ham mumkin. Musika mashg'ulotlarini maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etilishining eng muhim omillaridan biri ham bolalarning ruhiy barkamolliklarini ta'minlashdan iborat. Til va savodxonlik ko'nikmalari: Musiqaning bolalarning to'g'ri ta'lim olishi va rivojlanishi jarayonidagi foydalaridan biri bu musiqa va til o'xshash asab yo'llarini baham ko'radi va tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, musiqaga ta'sir qilish bolalarda til rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qo'shiq kuylash, bolalar bog'chalari va musiqiy o'yinlarda qatnashish fonologik ongini, so'z boyligini va o'qish qobiliyatini oshirishi mumkin. Musiqada mavjud bo'lgan ritmik naqshlar va ohangdor elementlar bolalarga tildagi ritmik va ohangdor naqshlarni tushunishga yordam beradi, lingvistik qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Yaxshilangan fokus va konsentratsiya: Chalg'itadigan narsalar bilan to'lgan davrda bolalar orasida diqqat va konsentratsiyani rivojlantirish

juda muhimdir. Musiqa ushbu ko'nikmalarni oshirish imkoniyatiga ega. Musiqiy asbobda chalish doimiy e'tibor, diqqatni jamlash va intizomni talab qiladi. Sinfda musiqa bilan muntazam shug'ullanish bolalarning diqqatni jamlash, chalg'itadigan narsalarni filtrlash va uzoq vaqt davomida diqqatni saqlash qobiliyatini yaxshilashi mumkin. Natijada, ular boshqa mavzular va vazifalar bo'yicha yaxshiroq konsentratsiya qobiliyatlarini namoyish etishlari mumkin. Maktab muhiti bolalar uchun talabchan va stressli bo'lishi mumkin. Musiqani o'quv dasturiga kiritish stressni yengillashtiradi va umumiy farovonlikni oshiradi. Tinchlantiruvchi musiqa tinglash yoki musiqiy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish tashvish darajasini pasaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va ijobiy o'quv muhitini yaratadi. Musiqa o'zini namoyon qilish uchun imkoniyat yaratadi, bu bolalarga dam olish va quvvat olish imkonini beradi, bu esa ruhiy salomatlik va akademik ko'rsatkichlarni yaxshilashga olib keladi. Kattaroq bolalar cholg'u chalish yoki sevimli qo'shig'ini kuylash orqali musiqa bilan faol shug'ullanishlari mumkin. Ushbu tadbirlar o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi va imtihonlarni topshirish jarayonlarida ularga ko'proq nazorat qilish imkonini beradi. Ushbu yondashuvlarning barchasi stressni yengish mexanizmlari kabi juda yaxshi ishlaydi.

Umuman olganda, musiqa terapiyasi barcha yoshdagi odamlarga juda ko'p ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalar uchun musiqa terapiyasi ularga atrofidagi dunyo bilan faolroq muloqot qilish va ular uchun qiyin bo'lishi mumkin bo'lgan muayyan vaziyatlarni yengish imkonini beradi.

Ya'ni bugungi kunda musiqa terapiyasining turli xil ko'rinishlari mavjud

Misol uchun:

1. Analitik musiqa terapiyasi
2. Benenzon musiqa terapiyasi
3. Baraban chalish terapiyasi
4. Improvizatsiya
5. Dalkroze evritmikasi

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak:

Musiqa insoniyat hayotining ajralmas qismi bo'lib, uning nafaqat estetik, balki ijtimoiy va psixologik jihatdagi chuqur funksiyalari mavjud. Jumladan, musiqa inson ruhiy holatini barqarorlashtirish, stress va tashvish holatlarini yengillashtirish, ruhiy siqilishdan chiqishga yordam berishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, musiqa terapiyasi bolalar, o'smirlar va hatto og'ir nevrologik kasalliklarga chalingan bemorlar uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, musiqa orqali his-tuyg'ularni ifoda etish, o'zini anglash, ijtimoiy munosabatlarga kirishish jarayonlari osonlashadi.

Falsafiy nuqtayi nazardan qaralganda, musiqaning forig'lantirish (yengillik beruvchi, tinchlantiruvchi) funksiyasi jamiyatdagi ruhiy muvozanatni saqlashga, insoniylikni rivojlantirishga, shaxsning ichki dunyosini uyg'otishga xizmat qiladi.

Musiqa nafaqat individuallikni, balki jamoaviy birdamlikni ham mustahkamlovchi ijtimoiy fenomen sifatida namoyon bo'ladi. Demak, musiqa insoniyatga chin ma'nodagi ichki farovonlik va ijtimoiy uyg'unlikni ta'minlovchi vosita sifatida qaralishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А.Ф. Маданиятшунослик асослари. – Тошкент: «O'zbekiston», 2018.
2. Фаробий. Муסיқа ilmi haqida risola. – Тошкент: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot, 1995.
3. Norqulov A., Qurbonov S. Falsafa asoslari. – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2020.
4. Shomirzayev A. Musiqa terapiyasi: asoslari va amaliyoti. – Toshkent: Musiqa, 2019.
5. Мухаммад Юсуф. Инсон ва муסיқа: руҳият ва маънавият масалалари. – Тошкент: Ma'naviyat, 2014.
6. Koelsch, S. (2014). Brain and Music. – John Wiley & Sons.
7. Thaut, M.H. (2005). Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications. – Routledge.
8. Hanser, S.B. (2010). The New Music Therapist's Handbook. – Berklee Press.
9. Patel, A.D. (2008). Music, Language, and the Brain. – Oxford University Press.
10. Resnicow, J. (2016). Music and the Mind: The Therapeutic Role of Music in Mental Health. – Psychology Today.