

MUSIQA SHAXS HAYOTINING PSIXOLOGIK OMILI SIFATIDA**Tillashayxova Xosiyat Azamatovna****Psixologiya fanlari doktori, dotsent****Turdiyeva Madina****Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika Universitet****Pirofesional ta'lim fakulteti 1-kurs****To'xtasinova Musharrafbonu****Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika Universitet****Pirofesional ta'lim fakulteti 1-kurs****<https://doi.org/10.5281/zenodo.17856112>**

Annotatsiya: Mazkur maqolada musiqaning inson psixologiyasi, emotsional barqarorlik, ruhiy sog'lomlik va shaxs rivojlanishidagi o'rni ilmiy-nazariy hamda amaliy nuqtai nazardan tahlil qilingan. Musiqa ongga, kayfiyatga, motivatsiyaga, stressga bardoshlilikka va ijtimoiy munosabatlarga ko'rsatadigan psixologik ta'siri misollar bilan izohlangan. Turli yoshdagi shaxslarga musiqa orqali ta'sir etish mexanizmlari, musiqiy terapiya usullarining samaradorligi hamda musiqaning tarbiyaviy ahamiyati yoritilgan. Maqola musiqaning psixologik holatni tartibga soluvchi omil sifatida qay darajada kuchga ega ekanini ilmiy manbalar asosida ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Musiqa psixologiyasi, emotsional barqarorlik, musiqa terapiyasi, ruhiy salomatlik, shaxs rivoji, affekt, idrok, motivatsiya, stress, kreativlik.

Аннотация. В статье анализируется роль музыки в психологии человека, эмоциональной стабильности, психическом здоровье и личностном развитии с научной, теоретической и практической точек зрения. На примерах поясняется психологическое воздействие музыки на сознание, настроение, мотивацию, стрессоустойчивость и социальные отношения. Раскрываются механизмы воздействия музыки на людей разного возраста, эффективность методов музыкальной терапии и её воспитательная ценность. В статье, опираясь на научные источники, показано, в какой степени музыка является фактором регуляции психологического состояния.

Ключевые слова. Музыкальная психология, эмоциональная стабильность, музыкальная терапия, психическое здоровье, личностное развитие, аффект, восприятие, мотивация, стресс, креативность.

Abstract. This article analyzes the role of music in human psychology, emotional stability, mental health, and personal development from a scientific, theoretical, and practical perspective. The psychological impact of music on consciousness, mood, motivation, stress tolerance, and social relationships is explained with examples. The mechanisms of influencing people of different ages through music, the effectiveness of music therapy methods, and the educational value of music are highlighted. The article shows, based on scientific sources, the extent to which music is a factor regulating the psychological state.

Keywords. Music psychology, emotional stability, music therapy, mental health, personal development, affect, perception, motivation, stress, creativity

Inson hayoti davomida musiqaning tutgan o'rni beqiyosdir. Musiqa qadimdan insonning ruhiy dunyosi, tuyg'ulari va fikrlash tarzini shakllantiruvchi kuchli madaniy-psixologik omil sifatida e'tirof etilgan. Aristotel, Aflotun, Farobiy, Ibn Sino kabi allomalar o'z asarlarida musiqaning nafaqat estetik hodisa, balki ruhiy muvozanatni boshqaruvchi vosita ekanligini

qayta-qayta ta'kidlashgan. Zamonaviy psixologiyada esa musiqa insonning emotsional reaksiyalari, asab tizimi faolligi, motivatsion holati va shaxs sifatlarining rivojlanishida fundamental omillardan biri sifatida e'tirof etiladi.

Avvalo, musiqaning psixologik ta'siri emotsiyalar bilan chambarchas bog'liq. Inson ruhiy hayotining asosiy omillari – quvonch, g'am, hayrat, qo'rquv, optimizm, motivatsiya kabi tuyg'ular musiqaning ritmi, tembri, ohangi orqali darhol shakllanadi yoki o'zgaradi. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqani tinglaganda miya po'stlog'idagi limbik tizim — ayniqsa amigdala va gipokamp — faol tarzda ishlaydi. Bu markazlar emotsiyalarni boshqarishga mas'ul bo'lib, musiqaning inson kayfiyatiga bevosita ta'sir qilish sababini tushuntirib beradi. Shu tufayli inson bir necha soniya ichida musiqa orqali xotirjam bo'lishi yoki hayajonlanishi mumkin. Misol uchun, sekin, yumshoq ohangdagi musiqa parasimpatik nerv tizimini faollashtirib, yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va tana mushaklaridagi taranglikni kamaytiradi. Aksincha, jo'shqin, tez ritmli musiqa simpatik tizimni faollashtirib, energiya va quvvatni oshiradi.

Musiqaning shaxs hayotidagi psixologik ahamiyati nafaqat emotsiyalar bilan chegaralanadi. U idrok, tafakkur, xotira va kreativlikni rivojlantiruvchi kuchli omil hisoblanadi. Musiqani muntazam tinglaydigan yoki ijro etadigan kishilarda neyron aloqalar tezroq rivojlanib, harakat va fikrlash muvofiqligi yaxshilanadi. Tadqiqotlar musiqachi bolalarda eshitish idrokining o'tkirligi, tafakkurning moslashuvchanligi va xotira sig'imi ancha yuqori bo'lishini ko'rsatgan. Chunki musiqa idrok jarayonini murakkablashtiradi, ritmik tuzilish va ohanglarning ketma-ketligi miyani faol ishlashga majbur qiladi. Shuning uchun hozirgi kunda rivojlangan ta'lim tizimlarida musiqaga alohida o'rin berilib, bolalarda iqtidorni erta aniqlash va rivojlantirishda u asosiy vositalardan biri sifatida qo'llanilmoqda.

Musiqa shaxs motivatsiyasini oshiruvchi omil sifatida ham keng tadqiq etilgan. Ayniqsa sport, san'at va ta'lim sohalarida musiqaning motivatsion qiymati beqiyosdir. Sportchilar musiqani o'zlarining psixologik tayyorgarlik jarayonida qo'llaydilar. Tez ritmli, energiyaga to'la kompozitsiyalar muskul faolligini oshiradi, tana harakatlarini sinxronlashtiradi va kuch-quvvatni ko'paytiradi. O'qish jarayonida esa fon musiqasi diqqatni jamlashga yordam beradi. Ayniqsa instrumental, sokin fon musiqasi o'quvchilarning fikrlash faoliyatini kuchaytiradi, chalg'ishning oldini oladi va ijodiy jarayonni tezlashtiradi.

Musiqa stressni kamaytiruvchi psixologik vosita sifatida tibbiyotda ham keng qo'llanilmoqda. Stress – zamonaviy jamiyatning eng muhim muammolaridan biri bo'lib, unga qarshi kurashishning samarali usullaridan biri aynan musiqiy terapiyadir. Klinik tadqiqotlarda shuni kuzatishdiki, sog'liq muassasalarida bemorlar uchun qo'yiladigan yumshoq musiqa ularning ruhiy bezovtaligini kamaytiradi, asabiylik darajasini pasaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Hatto jarrohlik amaliyoti paytida musiqa bemorning psixologik holatini barqarorlashtirib, stress gormonlari – kortizol va adrenalinni kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, homilador ayollar uchun musiqa terapiyasining foydasi juda yuqori ekani isbotlangan: musiqa homila ritmik reaksiyalarini muvofiqlashtiradi, ona organizmidagi stressni kamaytiradi, emotsional holatni tinchlantiradi.

Psixoterapiyada musiqadan foydalanish ko'plab metodlarni o'z ichiga oladi. Ulardan eng mashhurlari – relaksatsiya musiqasi, meditatsion musiqa, ritmik harakat-musikoterapiya va vizualizatsiya bilan uyg'unlashtirilgan musiqiy mashg'ulotlardir. Relaksatsiya musiqasi odatda sokin, past templi, tabiat tovushlari bilan uyg'unlashtirilgan bo'ladi va asab tizimini

bo'shashtirishga xizmat qiladi. Meditatsion musiqa esa diqqatni jamlash, ichki uyg'unlikni topish va fikriy taranglikdan xalos bo'lish uchun qo'llanadi. Ritmik musiqoterapiya autizm spektri buzilishi, diqqat yetishmovchiligi yoki ijtimoiy moslashish muammolari bo'lgan bolalarda muvaffaqiyatli qo'llanib, ularda interaktiv aloqa, ritmik moslashuv va emotsional ifoda rivojlanishini ta'minlaydi. Musiqaning psixologik ta'siri ijtimoiy hodisa sifatida ham ko'zga tashlanadi. Inson jamiyatda yashar ekan, musiqani aloqa vositasi sifatida qo'llaydi: u shaxslararo muloqot, jamoaviy birlik, ijtimoiy identifikatsiya va madaniy merosni anglatuvchi muhim vosita sanaladi. Milliy qo'shiqlar, marosim qo'shiqlari yoki xalqona ohanglar insonning identitetini mustahkamlaydi, o'zligini anglashni kuchaytiradi. Jamoaviy musiqiy faoliyat – xonandalik, xor, ansambl yoki raqs – insonlarda birdamlik, bir-birini tushunish va ijtimoiy moslashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bois maktab va bog'chalarda musiqa darslari tarbiyaviy jarayonning muhim qismi sifatida e'tirof etiladi.

Shaxs rivojlanishida musiqa estetik didni shakllantirish, ma'naviy olamni boyitish, badiiy tafakkurni rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Yosh bolalarda musiqa orqali tasavvur kengayadi, obrazli fikrlash rivojlanadi, ritmik idrok shakllanadi. Maktab yoshida esa musiqiy savodxonlik bolalarning intellektual salohiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ularda nutq ritmi, intonatsiya, eshituv chanqoqligi va ijodiy izlanish qobiliyati ortadi. Katta yoshdagilar uchun esa musiqa dam olish, o'z-o'zini anglash, ruhiy holatni balanslash va hayot sifatini yaxshilashning eng qulay va sog'lom usuli hisoblanadi.

Musiqaga munosabat shaxsning individual-tipologik xususiyatlariga bog'liq bo'lib, bu uning psixologik ta'sirini yanada chuqurlashtiradi. Ekstrovert shaxslar odatda jo'shqin va tez ritmli musiqani afzal ko'rsalar, introvertlar yumshoq, lirik kompozitsiyalarni yoqtiradilar. Biroq har ikki tip uchun ham musiqa psixologik ehtiyojni qondiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Inson o'z ruhiy holatiga mos musiqa tanlaganda uning emotsional balanslash jarayoni sezilarli darajada tezlashadi. Shuningdek, travma, depressiya, qayg'u yoki qo'rquv holatlarida to'g'ri tanlangan musiqa psixologik reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi. Zamonaviy texnologiyalarning rivojlanishi musiqani inson hayotining har bir sohasiga olib kirdi. Bugun nafaqat kasbiy musiqachilar, balki oddiy insonlar ham o'z kayfiyatiga mos musiqa playlistlarini tuzib, psixologik holatini boshqarishi mumkin. Mobil ilovalar orqali relaksatsion musiqalar, tabiat tovushlari, meditatsion ohanglar keng tarqalgan bo'lib, ular stressni kamaytirish, uyqu sifatini yaxshilash va aqliy tetiklikni oshirishda keng qo'llanilmoqda. Bu esa musiqaning zamonaviy psixogigiye tizimidagi o'rnini yanada mustahkamladi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa inson hayotining psixologik omili sifatida juda keng ko'lamli vazifalarni bajaradi. U nafaqat kayfiyatni boshqaradi, balki shaxs emotsional barqarorligini oshiradi, fikrlash jarayonini faollashtiradi, stressdan himoya qiladi, motivatsiya beradi, ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi va ma'naviy dunyoni boyitadi. Inson ruhiyati musiqaga nihoyatda sezgir bo'lgani sababli, uni ongli ravishda hayot tarziga singdirish ruhiy salomatlikni saqlashning eng qulay va tabiiy yo'llaridan biridir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Mirziyoyev, Sh. M. "You Are a Great Power" Yoshlar bilan uchrashuvdagi nutq. Toshkent, 2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy murojaati. president.uz portalida chop etilgan.

3. E.G'oziyev Umumiy Psixologiya Psixologiya Mutaxassisligi Uchun Darslik Toshkent - "Universitet" – 2002.
4. F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. Umumiy Psixologiya. Darslik. Toshkent. "Innovatsiya-Ziyo". 2019
5. Нарзулла Боймуродов. Амалий Психология. Тошкент.«Янги аср ааподи».2008
6. Jusupov, M. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
7. Hasanov, B. *Musiqa ta'limi metodikasi*. – Toshkent: Fan, 2020.