

MUSIQA ORQALI STRESS VA RUHIY ZO'RIQISH HOLATLARINI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

*Termiz davlat pedagogika institute, Magistratura bo'limi Musiqa ta'lim va
san'at mutaxassisligi 1-bosqich magistranti Amonova Munisa Shavkat qizi*

*Ilmiy rahbar: Naimov Muzaffar O'rinovich San'atshunoslik fanlari
nomzodi(PhD), professor v.b.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqaning inson ruhiyatiga ta'siri va stress hamda ruhiy zo'riqishni kamaytirishdagi psixologik ahamiyati, musiqa terapiyasining tinchlantiruvchi va emotsional muvozanatni tiklovchi xususiyatlari qanday tahlil qilinganligi, shuningdek musiqaning ta'lim jarayonida o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishdagi o'rni xususida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: musiqa, psixologiya, musiqa terapiya, stress, ruhiy zo'riqish, emotsional barqarorlik

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ МУЗЫКИ

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние музыки на психику человека, её психологическое значение в снижении стресса и психоэмоционального напряжения. Анализируются успокаивающие и эмоционально стабилизирующие свойства музыкотерапии, а также роль музыкального воздействия в образовательном процессе при стабилизации эмоционального состояния учащихся.

Ключевые слова: музыка, психология, музыкотерапия, стресс, психоэмоциональное напряжение, эмоциональная устойчивость.

THE PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF REDUCING STRESS AND EMOTIONAL TENSION THROUGH MUSIC

Abstract: *This article discusses the influence of music on the human psyche and its psychological importance in reducing stress and mental tension. It also analyzes the calming and emotionally balancing effects of music therapy, as well as the role of music in stabilizing students' emotional states during the educational process.*

Keywords: *music, psychology, music therapy, stress, mental tension, emotional stability*

Kirish

Zamonaviy hayot sur'ati, axborot oqimining tezligi va ijtimoiy bosim inson ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada stress, charchoq va ruhiy zo'riqish holatlari ko'paymoqda. Inson ruhiy muvozanatini tiklashda turli usullar mavjud bo'lsa-da, shulardan eng tabiiy va samaralilaridan biri bu — musiqadir. Musiqa inson qalbini tinchlantiradi, emotsional holatni muvozanatlashtiradi va ijobiy energiya manbai sifatida xizmat qiladi. Psixologiya fanida musiqaaning hissiy holatlarga ta'siri ko'p yillardan buyon o'rganilib kelinmoqda. Ayniqsa, musiqa terapiyasi yo'nalishi insonda ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim omil sifatida qaraladi. Musiqa terapiyasi - bu musiqa va uning elementlaridan (tembr, ritm, melodiya, va hokazo) foydalanib, insonlarning psixologik, jismoniy, va hissiy holatlarini yaxshilashga qaratilgan terapevtik yondashuvdir. Bu soha tarixan uzoq o'tmishga borib taqaladi va uning rivojlanishida turli madaniyatlarning musiqa va shifobaxsh amaliyotlaridan foydalanishlari katta rol o'ynagan.

Musiqa terapiyasi tarixiga nazar tashlasak, 1900-yillarning boshlarida u birinchi marta Amerika Qo'shma Shtatlarda qo'shimcha ehtiyoji bo'lgan bolalar uchun ishlatilganligini ko'rishimiz mumkin. Keyinchalik 50-60-yillarda terapiya Buyuk Britaniyada tez-tez qo'llanila boshlandi. Biz musiqiy terapiyadan turli xil ruhiy kasalliklarni davolashda, kundalik nevrozlar, psixiatriya kasalliklarda moslashuvning og'ir shakllarida — shifokorlar bemorlarning kayfiyati buzilishi kabi holatlarga duch kelganlarida va ma'lum bir kasallikka qarshi kurashishda ularning

ichki kuchlarini saqlab qolish zarur bo'lgan holatlarda keng foydalanamiz. Musiqiy terapiyani qo'llashning ta'siri avval quyidagilarda ko'rinadi:

- hissiy holatni tartibga solish;
- psixologik hamda ijtimoiy jarayon tajribalariga kirish imkoniyatini oshirish;
- hissiy ifoda etishning yangi vositalaridan foydalanish;
- muloqot qobiliyatlari asoslarini yaratish; -ijodiy tasavvur va ijodkorlikni rivojlantirish;
- o'zini namoyon qilish va rivojlantirishga ko'maklashish;
- bemorlarga yangi munosabatlar va ko'rsatmalarni o'zlashtirish imkoniyatlarini yengillashtirish kabi ta'sirlarni o'z ichiga oladi. [4.8]

Musiqaning psixologik ta'sir mexanizmi

Musika inson ongiga bevosita emotsional kanal orqali kirib boradi. U nafaqat eshitish organlari, balki markaziy asab tizimi orqali butun organizm faoliyatiga ta'sir etadi. Tadqiqotlarga ko'ra, musiqaning ritmi, temбри va ohangi inson yurak urish tezligini, qon bosimini va nafas olish ritmini me'yorga keltiradi.

Yumshoq, sekin tempdagi musiqa miyada alfa-to'lqinlarning faollashishiga sabab bo'ladi — bu esa dam olish, tinchlanish holatini bildiradi. Aksincha, tez ritmli, dinamik musiqa organizmni faollashtiradi, ruhiy ko'tarinkilikni kuchaytiradi. Shuning uchun musiqaning turli turlari insonning hissiy holatiga qarab tanlanadi.

Demokrit, Platon kabi antik davr mualliflarining ko'pchiligi musiqaning inson holatiga ta'sir qilishi haqida ko'plab dalillar keltirilgan. Odisseya haqidagi eposda musiqa ta'sirida yaraning bitib ketishi tasvirlangan, hayotda juda qahrli bo'lgan Sparta hukmdori Likurg o'z qo'shinlari uchun musiqa yaratgan. Qadimgi Xitoyda musiqa tartib va sivilizasiya ramzi hisoblangan, u tarbiyaning eng muhim vositasi hisoblangan va o'rganilishi shart bo'lgan fanlar qatoriga kiritilgan. Ma'lumki, Konfutsiy ham “sin” degan musiqa cholg'usida chala olgan. Hindistonda esa qadimda shifokorlar musiqadan davolash vositasi sifatida foydalanishgan.[1.378]

Stress va ruhiy zo'riqish holatida musiqaning roli

Stress holatida inson tanasida kortizol gormoni ko'payadi, bu esa asabiylik, charchoq va xavotirni kuchaytiradi. Musiqa tinglash esa ushbu gormon miqdorini kamaytirib, dopamin va serotonin-“baxt gormonlari” ishlab chiqilishini rag'batlantiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 15–20 daqiqa davomida tinchlantiruvchi musiqa tinglash inson ruhiy holatini barqarorlashtiradi, yurak urishini sekinlashtiradi va stressdan keyingi tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Shu bois, musiqa bugungi kunda stressni kamaytiruvchi tabiiy terapiya vositasi sifatida e'tirof etiladi. Shu bilan birga, bugungi kunda musiqa bilan davolashning “Musiqa terapiyasi” deb ataluvchi ko'rinishi ommalashgan bo'lib, bu musiqadan foydalanib insonning emotsional, ijtimoiy va jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan psixologik usuldir. Quyidagi 1-jadvalda musiqa terapiyasining uch asosiy shakli ko'rsatilgan:

T/r	Shakl	Faoliyat
1	Passiv musiqa terapiyasi	Inson shunchaki tinchlantiruvchi musiqa tinglaydi
2	Faol musiqa terapiyasi	Inson o'zi kuylaydi, cholg'u chaladi yoki musiqiy mashg'ulotlarda ishtirok etadi
3	Improvizatsion terapiya	Inson o'z holatiga mos musiqa yaratish orqali ichki his-tuyg'ularini ifoda etadi

1-jadval

Bu usullar asab tizimining faoliyatini muvozanatlashtiradi, hissiy taranglikni kamaytiradi va ruhiy sog'lomlashuvni ta'minlaydi. Ayniqsa, ta'lim muassasalarida, o'quvchilarda uchraydigan ruhiy zo'riqish, imtihon oldi hayajoni, sahna qo'rquvi kabi holatlarda musiqaning ijobiy ta'siri katta. O'qituvchi dars davomida qisqa musiqiy pauzalar, fon musiqasi yoki birgalikdagi kuylash mashg'ulotlari orqali

o'quvchilarda tinchlik, ijobiy kayfiyat va diqqatni jamlashni ta'minlashi mumkin. Bunday yondashuv o'quvchilarning hissiy barqarorligini mustahkamlaydi va dars samaradorligini oshiradi. Quyidagi 2-jadvalda musiqa terapiyasining inson salomatligi uchun foydalari izohi berilgan:

T/r	Foydasi	Izohi
1	Stressni kamaytirish	Musiqa yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini me'yorga keltiradi, kortizol (stress gormoni) darajasini kamaytiradi. Tinch ohanglar yoki sevimli kuylarni tinglash parasimpatik asab tizimini faollashtiradi
2	Kayfiyatni yaxshilash	Musiqa dopamin, serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralishini kuchaytiradi. Ayniqsa, ritmik va ijobiy ohangdagi kuylar depressiya va apatiyaga qarshi foydali
3	Ruhiy salomatlikni yaxshilash	Musiqa terapiyasi depressiya, tashvish, travmadan keyingi stress buzilishi bilan kurashishda psixoterapiya vositasi sifatida qo'llaniladi.
4	Jismoniy salomatlikni yaxshilash	Yurak, nafas olish va mushak faoliyatini muvozanatga keltiradi. Reabilitatsiya jarayonida motorik harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi
5	Neyroloji kasalliklar va demensiya	Altsgeimer, Parkinson kabi kasalliklarda eshitish va xotira markazlarini faollashtiradi, neyroplastiklikni oshiradi. Musiqa orqali eslash qobiliyati tiklanadi
6	Uxlashni yaxshilash	Sekin tempdagi, tinchlantiruvchi musiqa melatonin ishlab chiqarilishini kuchaytiradi,

		uyquga tayyorlaydi. Uyqusizlik bilan ogʻrigan bemorlar uchun samarali
7	O'zini ifodalash va kommunikatsiya	Gapirishda qiyinchilik boʻlgan bolalar va nogironlar musiqa orqali his-tuygʻularini ifoda etishadi. Bu kommunikatsiya koʻnikmalarini rivojlantiradi
8	Samarali reabilitatsiya va kognitiv jarayonlarni qo'llab-quvvatlash	Musiqa terapiyasi miya faoliyatini ragʻbatlantirib, diqqat, xotira, tafakkur jarayonlarini faollashtiradi. U reabilitatsiya jarayonida fiziologik va psixologik muvozanatni tiklaydi

2-jadval

Bolalarning ongida yuzaga kelayotgan turli salbiy omillar, psixologik bloklar jamiyatda oʻzini erkin tuta olmaslik, oʻziga boʻlgan ishonchsizlik, notoʻgʻri fikrlash singari holatlar–taʼlim jarayonida turli yoʻnalishlardagi fanlar orqali bartaraf etilishga samarali yordam beradi. Salbiy bloklar va ularning manbai bu koʻpincha oilaviy muhit, ijtimoiy tajriba etishmasligi, onalar farzandining imkoniyati yaxshi anglamasligi va oʻzini ifoda qilishga boʻlgan munosabatiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Musiqa madaniyatidagi fanidagi imkoniyatlar esa bolalardagi emotsional olamiga bevosita taʼsir etadi. Musiqa boladagi quvonch, ishonch, hotirjamlik, hissini uygʻotadi. Musiqa madaniyati fani doirasidagi mashgʻulotlarda bolalarni guruh boʻlib ishlash, ovozi yordamida oʻzini ifoda etish va ijodiy fikrlashga undaydi [2.33-34].

Musiqa terapiyasi bu musiqiy taʼsir orqali insonning ruxiy holatini yaxshilashga qaratilgan uslubdir. Bu uslubda:

-musiqa asboblari va tabiat tovushlaridan yaratilgan klassik va turli kuy, ohanglar;

-ritmik harakalar (qarsak, bosh silkish, qoʻl va oyoqlar harakati) bilar xor boʻlib kuylash va harakatlanish;

-ozod harakatlar va erkin raqsga tushishni cheklamaslik;

-ijodiy erkin kuylashda chegara qo'ymaslik. [3]

Xulosa

Musiq — inson ruhiyatini davolovchi tabiiy vositadir. U stressni kamaytirish, ruhiy zo'riqishni bartaraf etish, kayfiyatni ko'tarish va hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Psixologik tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar musiqaning hissiy muvozanatni tiklashdagi samaradorligini isbotlagan. Shu bois, musiqa terapiyasini nafaqat tibbiy yoki psixologik jarayonlarda, balki ta'lim muhitida ham keng joriy etish muhim ahamiyatga ega.

O'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar musiqaning bu xususiyatidan foydalangan holda inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir o'tkazishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xojimamatov A., Muhammadjonova M. **MUSIQA VA INSON PSIXOLOGIYASI** //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2023. – T. 3. – №. 5. – C. 377-384.
2. Xumora O'sarboyeva „Musiq terapiyasi tarixi, ahamiyati va inson salomatligi uchun foydasi” *Empowerment of youth intellectual success ..., 2025 - eyis.uz [33-34]*
3. G.A.Numonova, F.Q.Maksumova . „**MUSIQA MADANIYATI FANI ORQALI BOLALAR ONGIDAGI SALBIY BLOKLARNI BARTARAF ETISH VA MUSIQA TERAPIYASI**” YURT FAXRI", 2025 - interspp.com
4. Asadullayeva Mastura Abduvahabovna „**AUTIZM SINDROMI MAVJUD BO'LGAN BOLALAR RIVOJLANISHIDA MUSIQANING AHAMIYATI**” *International Journal of Education, Social Science & Humanities. FARS Publishers Impact factor (SJIF) = 6.786*

(4-SHO`BA-Bolalarni kompleks rivojlantirish: intellectual, ijtimoiy-emotsional va jismoniy tarbiya integratsiyasi)