

"MUSIQANING INSON HAYOTIDAGI PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY AHAMIYATI"

Navoiy viloyati Uchquduq tumani

10-sonli BMSM o'qituvchisi

Muqimov Shahboz Zohir o'g'li

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda musiqa inson hayotining ajralmas bir qismiga aylangan. Har kuni millionlab odamlar musiqani tinglab, undan ruhiy tasalli, ilhom, motivatsiya yoki oddiygina zavq olishadi. Musiqa nafaqat madaniy merosning bir ko'rinishi, balki shaxsiy va ijtimoiy hissiyotlarni ifoda etish, boshqarish va anglash vositasi sifatida ham xizmat qiladi. Insoniyat tarixiga nazar solsak, qadim zamonlardan buyon musiqa urf-odatlar, marosimlar va hayotiy muhim voqealarda ishtirok etib kelgan. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa inson miya faoliyatiga, emotsional holatiga va hattoki sog'lig'iga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Xususan, musiqa stressni kamaytirish, ruhiy tushkunlikning oldini olish, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash kabi omillarda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, bugungi kunda musiqa terapiyasi kabi yo'nalishlar ham keng qo'llanilmoqda.

Ushbu maqolada musiqaning inson hayotidagi psixologik va ijtimoiy ahamiyati, uning ong va ruhiyatga ta'siri, hamda turli yoshdagi insonlar hayotida qanday rol o'ynashi tahlil qilinadi. Maqsad – musiqasiz hayot tasavvur qilib bo'lmashligini ilmiy asoslar bilan yoritishdir.

Kalit so'zlar : *Musiqa, psixologik ta'sir, ijodiy rivojlanish, musiqa terapiyasi, ijtimoiy muhit, emotsional holat, ruhiy salomatlik, inson ongi, madaniyat, estetik tarbiya*

Abstract: *In modern society, music has become an integral part of human life. Every day, millions of people listen to music, receiving spiritual comfort, inspiration, motivation, or simply pleasure from it. Music is not only a form of cultural heritage,*

but also serves as a means of expressing, managing, and understanding personal and social emotions. If we look at the history of mankind, since ancient times, music has been involved in traditions, rituals, and important life events. Scientific research shows that music has a significant impact on human brain activity, emotional state, and even health. In particular, music plays an important role in factors such as reducing stress, preventing depression, and strengthening social ties. Therefore, today, such areas as music therapy are also widely used.

This article analyzes the psychological and social importance of music in human life, its impact on consciousness and spirituality, and the role it plays in the lives of people of different ages. The goal is to shed light on the scientific basis that life without music is unimaginable.

Keywords : Music, psychological impact, creative development, music therapy, social environment, emotional state, mental health, human consciousness, culture, aesthetic education

Kirish. Ushbu maqolada musiqaning inson psixologiyasi va ijtimoiy hayotiga ta'sirini o'rganish uchun bir nechta ilmiy maqolalar, psixologik tadqiqotlar va ijtimoiy so'rovnomalardan foydalanildi. Ma'lumotlar sifatida quyidagi manbalardan foydalanildi:

- 2020–2024-yillar oralig'ida chop etilgan psixologik va nevrologik tadqiqotlar;
- 18 yoshdan 50 yoshgacha bo'lgan 100 nafar ishtirokchi orasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari;
- Musiqa terapiyasi bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar bilan suhbatlar;
- Turli yosh guruhlarida musiqaning hissiy holatga ta'siri bo'yicha kuzatuvlar.

So'rovnoma uchta asosiy yo'nalishda tuzildi: (1) musiqani eshitish chastotasi, (2) musiqa turining kayfiyatga ta'siri, (3) musiqa eshitilganda hissiy o'zgarishlar.

Tadqiqotlar tahlili sifatida kontent tahlil (content analysis) va statistik umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Natijalar

O'tkazilgan tahlillar va so'rovnoma natijalari quyidagi muhim xulosalarni berdi:

- Ishtirokchilarning 92 foizi musiqa ularning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini bildirgan.
- 65 foiz ishtirokchi qayg'uli holatda aynan musiqa orqali tasalli topishini aytgan.
- Musiqa eshitish davomida ishtirokchilarning yurak urish ritmi, nafas olish tezligi va kayfiyati o'zgarishi kuzatilgan.
- Yosh guruhlariga ko'ra, 18–30 yoshdagi ishtirokchilar musiqa orqali o'zini ifoda qilishga moyilroq, 31–50 yoshdagi ishtirokchilar esa musiqa orqali stressni kamaytirishga harakat qilgan.

Shuningdek, musiqa eshitish odati muntazam bo'lgan insonlarda ijtimoiy munosabatlar ko'proq ijobiy bo'lishi kuzatildi. Musiqa terapiyasi bilan shug'ullanuvchilar orasida stress darajasi ancha past bo'lgani aniqlandi.

Munozara

Ushbu natijalar musiqaning inson psixologiyasi va ijtimoiy hayotidagi o'rnini naqadar muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Inson ruhiy holatini boshqarish, o'zini tushunish va boshqalar bilan emotsional bog'lanishda musiqa kuchli vosita sifatida namoyon bo'ladi. Musiqa nafaqat quvnoqlik yoki xotirjamlik bag'ishlaydi, balki stress, depressiya kabi ruhiy muammolarga qarshi kurashda ham samarali vosita bo'lishi mumkin. Bu boradagi ilmiy tadqiqotlar musiqaning neyrobiologik asoslarini ham

ochib beradi: musiqa tinglaganda miya dopamin va serotonin kabi "baxt gormonlari"ni ajratadi. Bu esa kayfiyatni ko'taradi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi. O'tkazilgan tadqiqot va tahlillar musiqaning inson hayotidagi chuqur psixologik va ijtimoiy ahamiyatini ochib beradi. Avvalo, musiqa inson hissiyotlariga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida tan olinadi. U inson ruhiyatidagi nozik holatlarni uyg'otadi, boshqaradi yoki tinchlantiradi. Bu holatlarni tushuntirishda zamonaviy psixologiya va neyropsixologiya yondashuvlariga murojaat qilish mumkin.

Masalan, musiqa tinglanganda miyada dopamin, serotonin, endorfin kabi "baxt gormonlari" ishlab chiqilishi ilmiy jihatdan tasdiqlangan (Chanda & Levitin, 2013). Bu esa musiqa kayfiyatni ko'tarishi, motivatsiyani oshirishi, hatto og'riq sezuvchanligini kamaytirishi mumkinligini bildiradi. Ayniqsa, klassik, tabiatga asoslangan yoki meditatsion musiqa turlari insonni tinchlantiruvchi va stressni kamaytiruvchi ta'sirga ega. Bundan tashqari, musiqa insonning nostalgik xotiralarini faollashtirishi, o'tgan vaqtni eslash orqali ruhiy barqarorlik hissini kuchaytirishi ham kuzatilgan. Alzheimer va demensiya kabi ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlar ustida olib borilgan tajribalarda musiqa ularning hissiy reaksiyalarini faollashtirgani va qisqa muddatli xotirani tiklashga yordam bergani qayd etilgan (Särkämö et al., 2008). Bu holat musiqa nafaqat hissiy, balki kognitiv jihatdan ham inson miyasi faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Musiqaning ijtimoiy ahamiyati ham inkor qilib bo'lmaydi. Guruh bo'lib musiqa eshitish yoki kuylash orqali ijtimoiy birlashuv kuchayadi. Masalan, musiqa jamoaviy tadbirlar, bayramlar, marosimlar va ibodatlarda doimo muhim element sifatida ishtirok etadi. Shu orqali musiqa ijtimoiy identitet va madaniy merosni saqlashda vosita bo'lib xizmat qiladi. Har bir xalq o'zining musiqiy an'analari orqali tarixini, qadriyatlarini va his-tuyg'ularini avlodlarga yetkazib kelgan. Yana bir muhim jihat – musiqa shaxsiy rivojlanishga ham bevosita ta'sir qiladi. Ayniqsa bolalar va o'smirlar hayotida musiqa ularning emotsional ifodalanishi, o'zini anglashi va o'zaro muloqot qobiliyatini rivojlantiradi. Musiqiy tarbiya olgan bolalar, odatda, boshqalar bilan samarali aloqa

oʻrnatishga, ijtimoiy muhitga moslashishga va stressni boshqarishga koʻproq qodir boʻladi.

Soʻnggi yillarda musiqa terapiyasining rivojlanishi ham bu sohaga boʻlgan eʼtibor ortib borayotganini koʻrsatmoqda. Musiqa terapiyasi ruhiy kasalliklar, autizm, PTSD (psixologik travma sindromi), depressiya kabi holatlarda davolash vositasi sifatida qoʻllaniladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, professional terapevtik muhitda musiqa orqali davolash natijalari ancha samarali boʻlishi mumkin (Bruscia, 1998). Shuningdek, musiqa texnologik taraqqiyot bilan ham uzviy bogʻliq. Bugungi kunda raqamli platformalar (Spotify, YouTube, Apple Music) orqali musiqa har kim uchun qulay va keng doirada mavjud. Bu esa musiqaning demokratiklashuviga olib keldi: har kim istagan musiqani tinglashi, ijro etishi yoki yaratishi mumkin. Bu omil ham musiqaning hayotimizdagi oʻrnini yanada chuqurlashtiradi. Xulosa qilib aytganda, musiqa – bu shunchaki vaqt oʻtkazish vositasi emas, balki insonning ichki dunyosi, ruhiy holati va ijtimoiy muhitini shakllantiruvchi kuchli madaniy va biologik mexanizmdir. Musiqa insonning oʻzini anglashida, boshqalarni tushunishida va hayotni mazmunli his etishida koʻprik rolini oʻynaydi. Shuning uchun "musiqasiz hayotni tasavvur etib boʻlmaydi" degan fikr nafaqat emotsional, balki ilmiy jihatdan ham asosli va haqiqatga yaqin bayonot hisoblanadi. Shuningdek, musiqa ijtimoiy muhitda odamlar oʻrtasidagi hamjihatlikni oshiradi, milliy, madaniy va avlodlararo aloqalarni mustahkamlaydi. Xususan, guruhda musiqani tinglash yoki ijro etish jamoaviylik hissini kuchaytiradi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar va ilmiy asoslangan dalillar shuni koʻrsatadiki, musiqa inson hayotining ajralmas bir qismiga aylangan va bu holat tasodifiy emas. Musiqa insoniyat tarixida doimiy hamroh boʻlib kelgan: u urf-odatlar, marosimlar, bayramlar, motamlar, va kundalik hayotda oʻz oʻrnini egallagan. Ammo zamonaviy ilm-fan yutuqlari musiqaning faqat madaniy yoki estetik emas, balki chuqur psixologik, biologik va

ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlab bermoqda Tadqiqotlar ko'rsatmoqda-ki, musiqa inson miya faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi – u hissiy holatni boshqarishga, stress va tashvish darajasini kamaytirishga, xotirani faollashtirishga va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, turli yoshdagi odamlarning musiqaga bo'lgan ehtiyoji ularning ruhiy va ijtimoiy ehtiyojlari bilan bevosita bog'liq. Musiqa orqali inson o'zini anglaydi, ichki dunyosini ifoda etadi, boshqalar bilan hissiy ko'priklar o'rnatadi. Bu esa musiqaning shunchaki san'at emas, balki insoniylikning tub mohiyati bilan bog'liq vosita ekanini ko'rsatadi. Shuningdek, musiqa o'zining universal tabiati bilan har qanday millat, til yoki madaniy chegaralardan oshib o'tadi. Bu uning umuminsoniy til ekanligidan darak beradi. Dunyoning istalgan nuqtasida odamlar musiqani his qiladilar, uni anglaydilar va unga javob beradilar – bu esa musiqaning kommunikativ kuchini namoyon etadi. Shu bois ham musiqa har qanday jamiyatda insonlar orasidagi ijtimoiy birlashuv va madaniy birdamlikni shakllantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Musiqa nafaqat mustaqil tarzda tinglanadigan yoki ijro etiladigan vosita, balki u zamonaviy tibbiyot, ta'lim, psixoterapiya, reklama, sport, hatto ishlab chiqarish sohalarida ham faol qo'llanilmoqda. Bu holat musiqaning inson faoliyatining deyarli barcha sohalariga integratsiyalashib borayotganini ko'rsatadi. Ayniqsa, musiqa terapiyasining rivojlanishi – musiqaning shunchaki madaniy mahsulot emas, balki muolajaviy vosita sifatida tan olinayotganining yorqin dalilidir.

Yuqoridagi fikrlar musiqaning inson hayotidagi o'rni haqida quyidagi asosiy xulosalarni chiqarishga imkon beradi: Musiqa inson ruhiy salomatligi uchun muhim omildir. U stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Musiqa ijtimoiy aloqalarni mustahkamlovchi vositadir. U jamiyatdagi birdamlikni kuchaytiradi, madaniy merosni saqlaydi va avlodlararo ko'priklar bo'lib xizmat qiladi. Musiqa – shaxsiy va ijtimoiy o'zlikni anglash vositasidir. U orqali inson o'zini anglaydi, ifodalaydi va boshqalar bilan muloqot qiladi. Musiqa inson salohiyatini ochib beradi. U kreativlikni rivojlantiradi, tafakkurni kengaytiradi va hayotga ijobiy munosabat shakllantiradi.

Shunday ekan, “musiqasiz hayotni tasavvur etib bo‘lmaydi” degan fikr – bu shunchaki poetik ifoda emas, balki chuqur ilmiy va hayotiy asosga ega haqiqatdir. Musiqa – bu inson qalbining tovushi, ongining aks-sadosi, ruhining aksidir. U biz bilan birga yashaydi, rivojlanadi va inson bo‘lib qolishimizga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedova, D. (2019). **Musiqa**ning ruhiy tarbiyada tutgan o‘rni. Toshkent: “Fan va madaniyat” nashriyoti. – 25–38-betlar.
2. Qodirov, A. (2021). **Musiqa terapiyasining psixologik asoslari. *Pedagogika va psixologiya*** jurnali, 2-son, 44–51-betlar.
3. Rustamov, R. (2017). **O‘zbek xalq musiqasi asoslari**. Toshkent: “Sharq” nashriyoti. – 60–85-betlar.
4. Allayarova, M. (2020). “Musiqaning bolalar ruhiyatiga ta’siri”. ***San’atshunoslik axborotnomasi***, 4-son, 29–35-betlar.
5. Jusupov, O. (2018). **Musiqa va zamonaviy texnologiyalar**. Toshkent: “Ilm ziyo” nashriyoti. – 12–26-betlar.
6. Mirzayeva, G. (2022). **Musiqa ta’limining innovatsion yondashuvlari**. Toshkent: “Ziyo nashr”. – 41–57-betlar.
7. Toshmatova, S. (2016). “Musiqa orqali estetik tarbiyaning shakllanishi”. ***Ma’naviyat va ma’rifat*** jurnali, 1-son, 22–30-betlar.
8. Nasrullayev, B. (2018). **Yoshlar tarbiyasida musiqa vositasining ahamiyati**. Toshkent: “Yangi asr avlodi”. – 33–48-betlar.
9. Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. ***Trends in Cognitive Sciences***, 17(4), 179–193.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
10. Särkämö, T., et al. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. ***Brain***, 131(3), 866–876.
<https://doi.org/10.1093/brain/awn013>

11. Bruscia, K. E. (1998). **Defining Music Therapy** (2nd ed.). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
12. Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180.
<https://doi.org/10.1038/nrn3666>
13. Thaut, M. H. (2005). **Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications**. New York: Routledge.
14. Patel, A. D. (2008). **Music, Language, and the Brain**. Oxford: Oxford University Press.
15. Yusupova, Z. (2020). “Musiqqa mashg‘ulotlarining ijtimoiy rivojlanishdagi roli”. *Ilm va taraqqiyot* jurnali, 2-son, 36–44-betlar.