

**MUSIQA TERAPIYA ORQALI STRESSNI KAMAYTIRISH***Toshtemir Halilov**Qo'qon davlat universiteti**Cholg'u ijrochiligi kafedrasi dotsenti v.b*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada musiqa terapiya va musiqiy mashg'ulotlarning integratsiyasi orqali stressni kamaytirish masalasi ilmiy asosda yoritilgan. Musiqaning inson psixologik holatiga ta'siri, uning emotsional muvozanatni tiklashdagi o'rni hamda ta'lim jarayonida qo'llanilishi tahlil qilingan. Shuningdek, amaliy mashg'ulotlar orqali talabalar va o'quvchilarda stress darajasini pasaytirishning samarali usullari ko'rsatib berilgan.

**Kalit so'zlar:** musiqa terapiya, stress, emotsional holat, musiqiy mashg'ulotlar, psixologiya, integratsiya, ta'lim

**Abstract:** This article explores the scientific basis of integrating music therapy and musical activities in reducing stress. It analyzes the impact of music on human psychological states, its role in restoring emotional balance, and its application in education. The study also presents effective methods for reducing stress levels through practical musical activities.

**Keywords:** music therapy, stress, emotional state, musical activities, psychology, integration, education

**Аннотация:** В данной статье научно обоснована роль интеграции музыкальной терапии и музыкальных занятий в снижении стресса. Рассматривается влияние музыки на психоэмоциональное состояние человека, её значение в восстановлении эмоционального баланса, а также применение в образовательном процессе. Представлены эффективные методы снижения уровня стресса через практические музыкальные занятия.

**Ключевые слова:** музыкальная терапия, стресс, эмоциональное состояние, музыкальные занятия, психология, интеграция, образование

**KIRISH**

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchi va talabalarning psixologik salomatligini ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Globallashuv jarayonlari, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi hamda raqobat muhitining kuchayishi natijasida yosh avlod zimmasiga tushayotgan psixologik yuklama tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, doimiy ravishda yangilanib borayotgan bilimlar oqimi, yuqori o'quv talablari, nazorat va baholash tizimining murakkabligi, shuningdek, ijtimoiy muhitdagi bosimlar o'quvchilarda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

Stress — bu organizmning tashqi va ichki omillarga nisbatan himoya reaksiyasi bo‘lib, u qisqa muddatli holatda foydali bo‘lishi mumkin, biroq uzoq davom etganda insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Xususan, surunkali stress diqqatning pasayishi, xotira jarayonlarining sustlashuvi, emotsional beqarorlik, motivatsiyaning yo‘qolishi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bu esa ta‘lim samaradorligiga bevosita ta‘sir etib, o‘quvchilarning bilim olish jarayonini qiyinlashtiradi. Shu nuqtai nazardan, ta‘lim tizimida stressni kamaytirishning samarali, ilmiy asoslangan va innovatsion usullarini joriy etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda pedagogika va psixologiya fanlari integratsiyasida shakllanayotgan yangi yondashuvlar, xususan, san‘at vositalari orqali terapevtik ta‘sir ko‘rsatish usullari alohida e‘tibor qozonmoqda. Ana shunday samarali yo‘nalishlardan biri musiqa terapiya hisoblanadi.

Musiqa terapiya inson ruhiyatiga bevosita ta‘sir etuvchi, emotsional holatni tartibga soluvchi va ichki psixologik muvozanatni tiklovchi vosita sifatida ilmiy jihatdan asoslangan. Musiqa tinglash yoki ijro etish jarayonida insonning asab tizimi bo‘shashadi, stress gormonlari kamayadi hamda ijobiy emotsiyalar kuchayadi. Bundan tashqari, musiqa insonning ichki kechinmalarini ifodalashga yordam berib, psixologik “yengillik” holatini yuzaga keltiradi. Musiqa terapiyaning samaradorligi ayniqsa u musiqiy mashg‘ulotlar bilan integratsiyalashgan holda qo‘llanilganda yanada ortadi. Ya‘ni, faqat passiv tinglash emas, balki faol ishtirok — kuylash, cholg‘u chalish, ritmik harakatlar va improvizatsiya orqali o‘quvchilar o‘z emotsiyalarini erkin ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu jarayon esa nafaqat stressni kamaytiradi, balki ijodiy fikrlashni rivojlantiradi, ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi va shaxsning umumiy psixologik barqarorligini ta‘minlaydi. Shu boisdan, musiqa terapiya va musiqiy mashg‘ulotlarning o‘zaro integratsiyasi zamonaviy ta‘lim tizimida psixologik salomatlikni mustahkamlash, stressni kamaytirish hamda o‘quv jarayonining samaradorligini oshirishda muhim pedagogik vosita sifatida qaralmoqda.

### **Musiqa terapiya tushunchasi**

Musiqa terapiya — bu musiqa vositasida insonning psixologik, emotsional va ijtimoiy holatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy-amaliy yo‘nalishdir<sup>1</sup>. U nafaqat estetik zavq manbai, balki inson ruhiyati va organizmiga kompleks ta‘sir ko‘rsatuvchi terapevtik vosita sifatida ham namoyon bo‘ladi.

Musiqa terapiyada maxsus tanlangan ohanglar, ritmik strukturalar va musiqiy faoliyat turlari orqali insonning ichki kechinmalari boshqariladi. Ushbu jarayon passiv (musiqa tinglash) va aktiv (ijro, kuylash, improvizatsiya) shakllarda amalga oshiriladi. Ayniqsa, aktiv musiqa terapiya shakllari shaxsning o‘zini ifodalash imkoniyatlarini kengaytirib, ichki ziddiyatlarni kamaytirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, musiqa terapiya psixologiya, pedagogika va nevrologiya fanlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularning integratsiyasi asosida rivojlanadi. Shu sababli, u zamonaviy ta’lim tizimida innovatsion yondashuv sifatida keng qo‘llanilmoqda.

### **Musiqaning psixologik ta’siri**

Musiqa inson miyasida murakkab neyropsixologik jarayonlarni faollashtiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, musiqa tinglash jarayonida markaziy asab tizimi faoliyati kuchayadi hamda dopamin va serotonin kabi “ijobiy emotsiya gormonlari” ishlab chiqarilishi ortadi<sup>2</sup>.

Bu jarayon insonning psixologik holatiga quyidagi ijobiy ta’sirlarni ko‘rsatadi:

- a) stress darajasi sezilarli darajada kamayadi;
- b) emotsional holat barqarorlashadi va kayfiyat yaxshilanadi;
- c) diqqat, xotira va kognitiv faoliyat rivojlanadi.

Shuningdek, musiqa insonning vegetativ asab tizimiga ham ta’sir etib, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini muvofiqlashtiradi. Bu esa umumiy psixofiziologik muvozanatni tiklashga xizmat qiladi.

### **Musiqiy mashg‘ulotlarning asosiy shakllari**

Musiqiy mashg‘ulotlar turli shakllarda tashkil etilib, ularning har biri inson ruhiyatiga o‘ziga xos ta’sir ko‘rsatadi. Asosiy turlari quyidagilardan iborat:

1. vokal faoliyat (kuylash) — nafas olish tizimini faollashtiradi va emotsional bo‘shlanishga yordam beradi;
2. cholg‘u ijrochiligi — motorika va koordinatsiyani rivojlantiradi, diqqatni jamlaydi;
3. ritmik mashqlar — organizmning biologik ritmlarini tartibga soladi;
4. improvizatsiya — ijodiy fikrlashni rivojlantirib, ichki hissiyotlarni erkin ifodalash imkonini beradi.

Mazkur faoliyat turlari o‘quvchilarning ichki dunyosini ochishga, emotsional zo‘riqishni kamaytirishga va psixologik yengillikni ta’minlashga xizmat qiladi. Ayniqsa, guruh shaklidagi musiqiy mashg‘ulotlar ijtimoiy muloqotni kuchaytirib, jamoaviy hamkorlikni rivojlantiradi.

### **Stressni kamaytirish mexanizmi**

Musiqiy faoliyat inson organizmida kompleks psixofiziologik o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ushbu jarayon quyidagi mexanizmlar orqali amalga oshadi:

- a) nafas olish ritmi me’yorlashadi va chuqurlashadi;
- b) yurak urish tezligi barqarorlashadi;
- c) mushaklar bo‘shashib, umumiy relaksatsiya holati yuzaga keladi. Bundan tashqari, musiqa stress gormoni bo‘lgan kortizol darajasini kamaytirishga yordam beradi hamda asab tizimining tinchlanishini ta’minlaydi<sup>3</sup>. Natijada organizm relaksatsiya holatiga

o'tadi, psixologik zo'riqish kamayadi va emotsional barqarorlik tiklanadi. Shuningdek, muntazam ravishda olib borilgan musiqiy mashg'ulotlar insonda stressga nisbatan "moslashuvchanlik"ni (stressga chidamlilikni) shakllantiradi. Bu esa shaxsning turli hayotiy vaziyatlarda o'zini boshqara olish qobiliyatini mustahkamlaydi.

### **Integratsiyaning pedagogik ahamiyati**

Musiqqa terapiyani ta'lim tizimiga integratsiya qilish zamonaviy pedagogikaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu integratsiya o'quv jarayonini faqat bilim berish bilan cheklab qolmay, balki shaxsning har tomonlama — intellektual, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Musiqqa terapiya elementlarini dars jarayoniga kiritish o'quvchilarning psixologik holatini barqarorlashtirib, o'qishga bo'lgan ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Natijada bilimlarni o'zlashtirish jarayoni yanada samarali kechadi. Shu bilan birga, musiqqa orqali berilgan ta'sir o'quvchilarning ichki dunyosiga bevosita kirib borib, ularning emotsional ehtiyojlarini qondiradi.

Mazkur integratsiya quyidagi muhim pedagogik natijalarni beradi:

- a) o'quvchilarning o'qishga motivatsiyasi oshadi va darsga qiziqishi kuchayadi;
- b) emotsional zo'riqish va psixologik bosim sezilarli darajada kamayadi;
- c) ijodiy fikrlash, tasavvur va estetik did rivojlanadi. Bundan tashqari, musiqqa terapiya ta'lim muhitida ijobiy psixologik iqlimni shakllantirib, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni yaxshilaydi. Bu esa samarali pedagogik hamkorlikni ta'minlaydi.

### **Amaliy qo'llash usullari**

Musiqqa terapiya va musiqiy mashg'ulotlarni ta'lim jarayoniga joriy etish turli metodlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu metodlar o'quvchilarning yosh xususiyatlari va psixologik holatidan kelib chiqib tanlanadi.

Amaliyotda samarali hisoblangan asosiy usullar quyidagilardan iborat:

1. Dars boshida relaksatsion musiqqa tinglash - o'quvchilarning diqqatini jamlash, ortiqcha hayajon va charchoqni kamaytirishga yordam beradi;
2. Guruh bo'lib kuylash mashg'ulotlari - jamoaviylik hissini rivojlantiradi, emotsional yaqinlikni kuchaytiradi;
3. Ritmik harakatlar va mashqlar - organizmning biologik ritmlarini muvofiqlashtirib, jismoniy va ruhiy faollikni oshiradi;
4. Erkin musiqiy improvizatsiya - o'quvchilarning ijodiy salohiyatini ochib beradi, ichki hissiyotlarni erkin ifodalash imkonini yaratadi.

Mazkur usullarni tizimli ravishda qo'llash natijasida dars jarayonida ijobiy psixologik muhit shakllanadi, o'quvchilarda o'zaro hurmat va hamkorlik rivojlanadi. Shu bilan birga, ular o'z emotsiyalarini boshqarish va stressli vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini egallaydilar.

### **TAJRIBA VA NATIJALAR**

Pedagogik kuzatuvlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiya asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar o'quvchilar va talabalar psixologik holatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, muntazam ravishda musiqiy-terapevtik faoliyatda qatnashgan ishtirokchilarda stress darajasi pasaygani kuzatilgan.

Olingan natijalar quyidagilarni ko'rsatadi:

- a) talabalar stress holatlariga kamroq duch kelgan va emotsional barqarorlikka erishgan;
- b) dars jarayonida ularning faolligi, ishtiroki va qiziqishi oshgan;
- c) ijtimoiy moslashuv darajasi yaxshilanib, muloqot ko'nikmalari rivojlangan<sup>4</sup>.

Bundan tashqari, pedagogik tajribalar shuni ham tasdiqlaydiki, musiqa terapiya o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, ichki qo'rquv va tortinchoqlikni kamaytiradi. Bu esa ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

### **XULOSA**

Musiqa terapiya va musiqiy mashg'ulotlarning integratsiyasi stressni kamaytirishda samarali va ilmiy asoslangan metod sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu yondashuv insonning nafaqat emotsional holatini yaxshilaydi, balki uning intellektual faoliyati va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim jarayonida musiqa terapiya elementlarini qo'llash orqali o'quvchilarda ijobiy psixologik muhit yaratiladi, o'qishga bo'lgan motivatsiya ortadi va bilimlarni o'zlashtirish darajasi yaxshilanadi. Shu boisdan, mazkur integratsiyani zamonaviy ta'lim tizimiga keng joriy etish, metodik jihatdan takomillashtirish va amaliyotga tatbiq etish muhim ilmiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Bruscia, K. *Defining Music Therapy*. Barcelona Publishers, 2014.
2. Levitin, D. J. *This Is Your Brain on Music*. Dutton, 2006.
3. Thaut, M. *Rhythm, Music, and the Brain*. Routledge, 2005.
4. Djumanov, A. *Musiqa pedagogikasi asoslari*. Toshkent, 2019.
5. Sacks, O. *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. Vintage Books, 2007.