“MUSIQA TERAPIYASINING INSON RUHIY SALOMATLIGIGA TA’SIRI: STRESS VA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI”

Xakimjonova Go‘zal Abdunabi qizi
O‘ZMPU Professional ta’lim va san’at fakulteti
Musiqa ta’lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Anotatsiya: Maqolada musiqa terapiyasining inson ruhiy salomatligiga ta’siri, stress, ruhiy zo‘riqish va emotsional beqarorlikni kamaytirishdagi ahamiyati psixologik jihatdan ko‘rib chiqilgan. Zamonaviy hayotdagi kuchli psixologik bosimlar inson asab tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotgani, bunday holatlarda musiqa terapevtik vosita sifatida muhim o‘rin egallashi haqida tahlil qilganmiz. Musiqiy terapiyaning passiv va aktiv shakllari haqida fikr yuritiladi. Klassik va meditatsion musiqalarning inson ruhiyatini tinchlantirishi, ritm va melodiyaning emotsional holatni boshqarishdagi roli ilmiy tadqiqotlar bilan asoslab berilgan. Musiqa terapiyasining ta’lim jarayonida qo‘llanilishi, o‘quvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashi hamda ijodiy fikrlash va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishdagi o‘rni ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Musiqa terapiyasi, stress, ruhiy salomatlik, emotsional barqarorlik, psixologiya, ruhiyat, asab tizimi, emotsional holat, musiqiy faoliyat, psixologik moslashuv, meditatsion musiqa, musiqaning ta’siri.

“The impact of music therapy on human mental health: its role in the formation of stress and emotional stability”

Khakimjonova Go‘zal Abdunabi qizi

Faculty of Professional Education and Arts,

Uzbek State University of Music Education1st year student

Annotation: The article examines the impact of music therapy on human mental health, its importance in reducing stress, mental tension and emotional instability from a psychological perspective. We analyzed the fact that strong psychological pressures in modern life have a negative impact on the human nervous system, and in such cases, music plays an important role as a therapeutic tool. Passive and active forms of music therapy are discussed. The calming effect of classical and meditative music on the human psyche, the role of rhythm and melody in managing emotional states are substantiated by scientific research. The use of music therapy in the educational process, its role in strengthening the psychological stability of students, and the development of creative thinking and social adaptation are revealed.

Keywords: Music therapy, stress, mental health, emotional stability, psychology, psyche, nervous system, emotional state, musical activity, psychological adaptation, meditative music, influence of music.

«Влияние музыкотерапии на психическое здоровье человека: ее роль в формировании стресса и эмоциональной стабильности»

Хакимджонова Гузал Абдунаби кизи

Факультет профессионального образования и искусств, Узбекский государственный университет музыкального образования Студент 1 курса

Аннотация:В статье рассматривается влияние музыкотерапии на психическое здоровье человека, ее важность в снижении стресса, психического напряжения и эмоциональной нестабильности с психологической точки зрения. Проанализирован тот факт, что сильное психологическое давление в современной жизни оказывает негативное воздействие на нервную систему человека, и в таких случаях музыка играет важную роль как терапевтическое средство. Обсуждаются пассивные и активные формы музыкотерапии. Успокаивающее действие классической и медитативной музыки на психику человека, роль ритма и мелодии в управлении эмоциональными состояниями обоснованы научными исследованиями. Выявлено использование музыкотерапии в образовательном процессе, ее роль в укреплении психологической стабильности учащихся, а также в развитии творческого мышления и социальной адаптации.

Ключевые слова: Музыкальная терапия, стресс, психическое здоровье, эмоциональная стабильность, психология, психика, нервная система, эмоциональное состояние, музыкальная деятельность, психологическая адаптация, медитативная музыка, воздействие музыки.

Hozirgi kunda yana bir og‘riqli muammolardan biri insonlarda kuchli stress, charchoq , asab tizimida muammolar ko‘p uchramoqda. Insonlar ishlash jarayonida kuchli zo‘riqish inson salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Lazarus va Folkman (1984) nazariyasiga ko‘ra, stress –bu shaxsning vaziyatni baholash va unga moslashish qobiliyatini oshirishga qaratilgan jarayon. Bundan ko‘rinadiki, shaxsning turli hayotiy vaziyatlarni baholashi, ularga moslashishi va ularga javob qaytarish jarayonida yuzaga keladigan ruhiy hamda fiziologik holatdir. U inson organizmini

qiyinchiliklarga moslashishga, muammolarni yengishga va ichki imkoniyatlarini safarbar etishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson ruhiy stressga tushgan paytida musiqa tinchlantiruvchi vosita bo‘la oladi. Musiqa inson dunyoga kelishi bilanoq hamroh bo‘ladigan san‘at, desak adashmagan bo‘lamiz. E‘tibor bergan bo‘lsangiz, yangi tug‘ilgan chaqaloq ma‘lum davriga qadar ona allasining kuyga solingan xonishi bilan tinchlanib, uyquga ketadi. Musiqa —bu nafaqat san‘atning bir shakli, balki inson ruhini oziqlantiruvchi, tanasini va qalbini shifo beruvchi kuchli bir vositadir. U insonga nafaqat estetik zavq, balki chuqur hissiy tajribalar ham taqdim etad. Bunda rivojlanayotgan sohalardan biri musiqa terapiyasining roli kata. 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.

Musiqiy terapiya-bu terapevtik vosita sifatida musiqadan foydalanadigan psixoterapevtik usul. "Musiqa terapiya "atamasi yunon-lotin tilidan kelib chiqqan va tarjimada"musiqa bilan davolash" degan ma’noni anglatadi. Musiqa terapiyasi —bu ruhni tinchlantirish, tanani tiklash va hissiy holatni yaxshilashning ajoyib vositasidir. Insonning jismoniy va ruhiy salomatligi bir-biriga chambarchas bog‘langanva musiqa orqali biz bu bog‘liqlikni yanada mustahkamlashimiz mumkin. Musiqa terapiyasi stressni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va emotsional holatni yaxshilashda samarali vosita sifatida e’tirof etilgan. Bu insoniyatning eng qadimiy va eng samarali davolash usullaridan biridir. Insonning ichki dunyosiga chuqur ta‘sir ko‘rsatadigan, hissiyotlar, fikrlar va ruhiy holatni ifodalashda samarali vosita sifatida o‘zini ko‘rsatadi. Musiqa, faqat vaqtincha qiziqish yoki zavq olish uchun emas, balki odamning ruhiy va jismoniy farovonligini tiklash, sog‘liqni saqlash va emotsional yuksalish uchun ham muhimrol o‘ynaydi. U nafaqat badiiy ifoda, balki insonni yaxshilashga, uni

chuqurroq tushunishga imkon beradigan ilmiy asoslangan bir terapiya shaklidir. Musiqa terapiyasi stressni boshqarishda markaziy va periferik asab tizimiga ta’sir qiladi. Ritmik musiqaning yurak va mushak faoliyatiga ta’siri orqali fiziologik stress pasayadi.

Musiqa va ruhiy salomatlik. Musiqadan terapevtik vosita sifatida foydalanish keng tarqalgan. Musiqa terapiyasi depressiya, tashvish, stress, uyqu buzilishi, autizm spektri kabi ruhiy muammolarni yengillashtirishda samarali deb topilgan. Musiqa odamni tinchlantiradi, ijobiy his-tuyg‘ularni kuchaytiradi va ijtimoiy izolyatsiyani kamaytirishga yordam beradi.Musiqaning individual psixik xususiyatlarga ta’siri.Har bir inson musiqa tinglashga har xilreaksiya bildiradi. Bu shaxsiy temperamenti, emotsional holati, ijtimoiy tajribasi va madaniy qadriyatlariga bog‘liq. Psixologik tadqiqotlarda shaxsning musiqiy didi orqali uning emotsional barqarorligi, empatiya darajasi va hatto ijodkorlik qobiliyatini bashorat qilish mumkinligi ko‘rsatilgan.

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. Musiqa terapiyasi yurak urishi, kortizol darajasi va mushak tarangligini pasaytiradi, diqqat va kognitiv barqarorlikni oshiradi, emotsional holatni ijobiy tomonga o‘zgartiradi. Musiqa terapiyasida melodiya va ritmning ko‘plab ijobiy ta‘siri mavjud. Tadqiqotlar shuniko‘rsatadiki:Klassik musiqaning sekin tempdagi asarlari yurak urishi va mushak tarangligini pasaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi.

Tinchlantiruvchi, meditatsiyaga mos musiqa insonga ichki tinchlikni va farovonlikni olib keladi. Tez va chaqqon ritmlar esa, aksincha, energiya va motivatsiya beradi. Shuningdek, musiqa orqali inson o‘zini ifodalash, his-tuyg‘ularni chiqarish va ichki

dunyosini anglash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu bilan birga, stressni boshqarish strategiyalarini nazariy va metodik jihatdan uyg‘unlashtirish terapevtik jarayonning samaradorligini oshiradi. 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.

Xulosa qilib aytganda, stressni kamaytirishda musiqaning janri, tempi va ritmik tuzilishi muhim ahamiyatga ega. Musiqiy mashg‘ulotlarning terapevtik usullar bilan integratsiyalashuvi esa ta’lim jarayonida psixologik salomatlikni mustahkamlashning samarali yo‘nalishlaridan biri sifatida namoyon bo‘lmoqda. Musiqa inson ruhiy va jismoniy salomatligiga kuchli ta’sir ko‘rsatadigan noyob terapevtik vosita hisoblanadi. Zamonaviy hayotning shiddatli ritmi, turli ruhiy bosim va stress holatlari inson salomatligiga salbiy ta’sir qilayotgan bir davrda musiqa terapiyasining ahamiyati yanada ortib bormoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Azatov, Sardor Elbrusovich. “Musiqa va tibbiyot sohasining uyg‘unlashuvi – musiqa terapiya hamda psixologiyasi”. *International Scientific Journal “Modern Science and Research”*, 2025.
2. Jumabekova Ktaybekova, Dilfuza. “Musiqa terapiyasida stress reaksiyalarini boshqarish strategiyalarining nazariy asoslari”. *“Science and Education”*

Scientific Journal, 25 January, 2026.

3. Boltayev, Ozodbek Ulash o‘g‘li. “Musiqa va inson psixikasining o‘zaro ta’siri: psixologik asoslar”. Maqola.
4. Halilov, Toshtemir. “Musiqa terapiya orqali stressni kamaytirish”. *Ta’lim Innovatsiyasi va Integratsiyasi*, 67-son, 1-to‘plam