

KLASSIK MUSIQA VOSITASIDA MUSIQA TERAPIYASINING INSON PSIXO-EMOTSIONAL HOLATINI OPTIMALLASHTIRISHDAGI ROLI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20060618>

Zarifxonova Donoxon Akramxon qizi

Namangan davlat pedagogika instituti

Musiqa ta'limi va san'at yo'nalishi 1-bosqich magistranti

Annotatsiya

Ushbu maqolada klassik musiqa vositasida musiqa terapiyasining inson psixo-emotsional holatini optimallashtirishdagi o'рни va ahamiyati ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Musiqa terapiyasining zamonaviy psixologiya va pedagogikadagi roli, klassik asarlarning inson asab tizimiga, kognitiv jarayonlariga hamda hissiy barqarorligiga ta'siri yoritilgan. Tadqiqotda Bax, Motsart va Betxoven kabi kompozitorlar ijodining terapevtik xususiyatlari, ularning depressiya, xavotir va stress darajasini pasaytirishdagi samaradorligi masalalari ko'rib chiqiladi. Maqola musiqa fani o'qituvchilari, psixologlar va san'atshunoslar uchun mo'ljallangan bo'lib, unda hissiy intellektni rivojlantirishda klassik musiqadan foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar

Musiqa terapiyasi, klassik musiqa, psixo-emotsional holat, optimallashtirish, Motsart effekti, garmoniya, psixofiziologiya, emotsional intellekt, rehabilitatsiya, katarzis.

Insoniyat tarixining barcha davrlarida musiqa nafaqat ko'ngilochar vosita, balki qalbni davolovchi va ruhni tarbiyalovchi qudratli kuch sifatida e'tirof etib kelingan. Sharq va G'arb mutafakkirlari musiqaning inson xulq-atvori va salomatligiga ta'sirini chuqur o'rganganlar. Bugungi kunda globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan bir davrda insonning psixo-emotsional holatini barqaror saqlash eng dolzarb masalalardan biriga aylandi. Klassik musiqa vositasida o'tkaziladigan terapiya - bu insonning emotsional, kognitiv va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish uchun professional darajada qo'llaniladigan san'at va fan chorrahasidagi uslubdir. Klassik musiqaning o'ziga xosligi uning matematik aniqlikdagi garmoniyasi, tovushlar chastotasining inson biologik ritmlariga mosligi va hissiy chuqurligidadir. Ma'lumki, klassik asarlar ko'pincha insonning yurak urishi va nafas olish ritmini tartibga soluvchi sur'atlarda yozilgan.

Musiqqa terapiyasining psixofiziologik asosi shundaki, tovush to'liqlari miya qobig'iga ta'sir ko'rsatib, unda turli biokimyoviy jarayonlarni faollashtiradi. Masalan, quvnoq va sokin klassik musiqani tinglash jarayonida organizmda "baxt gormonlari" deb ataluvchi endorfin va dofamin ajralib chiqishi ilmiy isbotlangan. Shu bilan birga, stress gormoni – kortizol miqdori sezilarli darajada kamayadi. Klassik musiqqa, ayniqsa V.A. Motsart asarlari "Motsart effekti" nomi bilan mashhur bo'lib, u mantiqiy fikrlashni yaxshilash, xotirani kuchaytirish va intellektual salohiyatni oshirish xususiyatiga ega. Bu effektning siri shundaki, Motsart musiqasidagi yuqori chastotali tovushlar va ritmik takrorlanishlar miya faoliyatini rag'batlantiradi va asab tizimidagi keskinlikni yumshatadi.

Psixo-emotsional holatni optimallashtirishda musiqaning janriy xilma-xilligi muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, I.S. Baxning polifonik asarlari insonning diqqat-e'tiborini jamlashiga, mantiqiy xulosalar chiqarishiga va ichki intizomni shakllantirishiga yordam beradi. Uning fugalari va prelyudiyalari o'zining qat'iy strukturasi bilan tartibsiz xayollar va haddan tashqari hayajonni jilovlash xususiyatiga ega. L. van Betxovenning asarlari esa aksincha, inson irodasini mustahkamlovchi, tushkunlikdan chiqishga undovchi va hayotga bo'lgan kurashchanlik ruhini uyg'otuvchi quvvatga ega. Uning simfoniyalaridagi dramatik rivojlanish va yakuniy g'alaba tuyg'usi inson psixikasida katarzis, ya'ni ruhiy poklanish jarayonini keltirib chiqaradi. Bu esa emotsional og'ir holatlarda bo'lgan insonlar uchun o'ziga xos "psixologik himoya" vazifasini o'taydi.

Musiqqa terapiyasining roli nafaqat passiv tinglashda, balki musiqiy idrok etish orqali o'z-o'zini anglashda ham namoyon bo'ladi. Klassik musiqqa insonning ichki dunyosi va tashqi olam o'rtasidagi muvozanatni tiklaydi. Zamonaviy pedagogika va psixologiyada bolalar va o'smirlarning hissiy intellektini rivojlantirishda ushbu metoddan keng foydalanilmoqda. Musiqqa orqali bola o'z his-tuyg'ularini tushunishni, boshqalarning kechinmalariga hamdard bo'lishni o'rganadi. Bu esa kelajakda shaxsning ijtimoiy moslashuvchanligini va stressga chidamliligini oshiradi. Ayniqsa, skripka, fortepiano va fleyta kabi cholg'ularning sadosi insonning nozik hissiy torlarini harakatga keltirib, estetik zavq berish bilan birga, asabiy charchoqni yo'qotadi.

O'zbekiston sharoitida ham milliy klassik musiqqa namunalari va jahon klassikasi uyg'unligi inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Milliy maqom san'ati va G'arb klassik asarlarining garmonik tuzilishi insonni meditatif holatga keltirib, uning ruhiy sokinligini ta'minlaydi. Musiqqa terapiyasi seanslarida asarlarning tempiga ham alohida e'tibor beriladi. *Adagio* va *Andante* sur'atidagi asarlar tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatsa, *Allegro* va *Presto* sur'atidagi kuylar

hayotiylikni oshiradi va energiya beradi. Psixologlar depressiv holatlarda dastlab bemorning kayfiyatiga mos keluvchi g'amgin kuylarni, so'ngra bosqichma-bosqich yorqin va hayotbaxsh asarlarni eshittirishni tavsiya qiladilar. Bu uslub "izomorflik prinsipi" deb atalib, insonni mavjud holatdan ijobiy holatga silliq o'tkazishni ta'minlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda klassik musiqa tinglovchi insonlarda uyqu sifati yaxshilanadi, arterial qon bosimi barqarorlashadi va umumiy ish qobiliyati oshadi. Musiqa terapiyasi shuningdek, kognitiv defitsitni davolashda, autizm spektri buzilgan bolalarda muloqot qobiliyatini rivojlantirishda va keksa yoshdagi insonlarda Altsgeymer kasalligi simptomlarini yengillatishda yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Klassik musiqa o'zining universal tili bilan barcha millat va yoshdagi insonlar uchun tushunarli bo'lib, u insoniyatning kollektiv ongsizligidagi go'zallik va uyg'unlikka intilish tuyg'usini uyg'otadi.

Klassik musiqa vositasida musiqa terapiyasi insonning psixo-emotsional holatini optimallashtirishning eng ekologik va samarali usullaridan biridir. U hech qanday nojo'ya ta'sirlarsiz inson ruhini sog'lomlashtiradi, uni kreativlikka va hayotga muhabbat bilan qarashga chorlaydi. Jamiyatda madaniy va ma'rifiy darajani yuksaltirishda, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda musiqiy terapiyadan keng ko'lamda foydalanish zarur. Klassik asarlar nafaqat o'tmish merosi, balki bugungi kunning ruhiy muammolarini hal qiluvchi jonli va dinamik vositadir.

Xulosa klassik musiqa inson psixikasiga kompleks ta'sir ko'rsatuvchi murakkab tizim bo'lib, u emotsional bloklarni ochish, stressni bartaraf etish va shaxsiy o'sishni rag'batlantirish qudratiga ega. Musiqa terapiyasi seanslari orqali inson o'z ichki garmoniyasini topadi, bu esa uning ijtimoiy faolligi va hayotiy qoniqish darajasini oshiradi. Kelajakda ta'lim va tibbiyot tizimida klassik musiqadan foydalanish ko'lamini kengaytirish jamiyatning umumiy ruhiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qodir o'g'li, M. S. (2025). *MILLIY MUSIQA-XALQ MADANIYATINING MA'NAVIY KO'ZGUSI. JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 8(10), 107-109.
2. Qodir o'g'li, M. S. (2025). *MUSIQA O'QITUVCHILAR DARSLARDA ILG'OR TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH KO'NIKMALARI. SO'NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 8(9), 90-94.

3. Qodir o'g'li, M. S. (2025). MUSIQA SAVODXONLIGI TUSHUNCHASI. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 3(36), 220-224.

4. Qodir o'g'li, M. S. (2025). INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR TUSHUNCHASI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(32), 87-91.

5. Qodir o'g'li, M. S. (2024). INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING MUSIQA TA'LIMIDA QO'LLANILISHI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 68-71.

6. Qodir o'g'li, M. S. (2025). MILLIY MUSIQA-XALQ MADANIYATINING MA'NAVIY KO 'ZGUSI. *JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH*, 8(10), 107-109.

7. JURAKHONOVICH, G. J., & KARIMBERDIEVICH, R. K. Renewing the System of the Country and the Role and Significance of Art and Culture in Today's New Level of Modernization in Our Life. *JournalNX*, 6(05), 7-9.

8. Gaziyeu, J. J. (2021). STYLISTIC FEATURES OF THE WORK OF FRANZ JOSEPH HAYDN. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 215-217).

9. Gaziyeu, J. J., & Toshmatov, G. O. (2021). Acts credit module system and its implementation activities in higher educational process. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(9), 467-472.

10. Gaziyeu, J. J., & Aliyeva, N. R. (2021). Dmitriy dmitrievich shostakovich life and work. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1181-1185.

11. Joraxanovich, G. J. (2023). Psychological Factors Of Musical Education. *JournalNX*, 9(11), 8-10.