



MUSIQA VA INSON PSIXIKASINING O‘ZARO TA’SIRI: PSIXOLOGIK ASOSLAR

Muallif: Boltayev Ozodbek Ulash o‘g‘li¹

Affiliyatsiya: Xalqaro Nordik Universiteti 2-bosqich magistranti¹

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17313524>

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada musiqa va inson psixikasi o‘rtasidagi murakkab va ko‘p qirrali bog‘liqlik psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilingan. Musiqa inson emotsiyalari, kognitiv jarayonlari va xulq-atvoriga qanday ta’sir ko‘rsatishi bo‘yicha nazariy qarashlar hamda ilmiy tadqiqotlar sharhi berilgan. Ayniqsa, musiqa vositasida stressni kamaytirish, ruhiy holatni boshqarish va shaxsiy rivojlanishga erishish imkoniyatlari muhokama qilingan. Maqola psixologiya va musiqa sohasidagi mutaxassislar, shuningdek, musiqa orqali psixologik salomatlikni mustahkamlashga qiziqqan keng auditoriyaga mo‘ljallangan.

Kalit so‘zlar: musiqa psixologiyasi, emotsiyalar, stress, ruhiy salomatlik, musiqa terapiyasi, miyaga ta’sir.

Musiqa insoniyat tarixida eng qadimiy va universal san’at turlaridan biri bo‘lib, u nafaqat estetik zavq bag‘ishlaydi, balki inson psixikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, musiqa inson his-tuyg‘ulari, xotirasi, fikrlashi va hattoki jismoniy holatiga ham sezilarli darajada ta’sir o‘tkazadi. Shu sababli, musiqa psixologiyasi so‘nggi yillarda mustaqil ilmiy yo‘nalish sifatida jadal rivojlanmoqda. Ushbu maqolada musiqa va inson psixikasining o‘zaro ta’siri psixologik nazariyalar va amaliy tajribalarga asoslanib tahlil qilinadi.

Musiqa inson miyasi va asab tizimiga ko‘p bosqichli ta’sir ko‘rsatadi. U quyidagi psixik jarayonlarni bevosita faollashtiradi:

a) Emotsional tizim (limbik tizim):

- musiqa eshitilganda miya limbik tizimidagi **amigdala**, **hipokamp**, va **gipotalamus** faollashadi;
- bu hududlar emotsiyalarni boshqaruvchi markazlar hisoblanadi;
- shu sababli, musiqa insonda tezda hissiy reaksiya uyg‘otadi: quvonch, qayg‘u, sog‘inch, hayajon, umid va h.k.

b) Avtonom asab tizimi orqali jismoniy reaksiyalar:

- yurak urishi tezlashadi yoki sekinlashadi;
- nafas olish ritmi o‘zgaradi;
- mushaklar bo‘shashadi yoki tonusga kiradi.

c) Gormonlar va neyrotransmitterlar:

- musiqa tinglaganda **dopamin**, **serotonin**, **endorfin** kabi „baxt gormonlari“ ajraladi.
- bu moddalar kayfiyatni ko‘taradi, og‘riqni kamaytiradi, stressni pasaytiradi.

Musiqa — inson psixikasining chuqur qatlamlariga kirib boruvchi kuchli vositadir. U emotsional, kognitiv va fiziologik jarayonlarni birgalikda faollashtirib,

insonning psixik holatini ijobiy tomonga o'zgartirishga qodir. Psixologik nuqtai nazardan musiqa — bu davolovchi, uyg'otuvchi, boshqaruvchi va yaratuvchi vosita. Shu bois, musiqa va psixika o'rtasidagi munosabatlarni chuqur o'rganish, uni psixologik amaliyotga to'liq joriy etish hozirgi zamon psixologiyasining dolzarb yo'nalishidir.

Musiqa — bu inson his-tuyg'ularini uyg'otish va boshqarishda kuchli vosita. Musiqa orqali quvonch, g'am, hayrat, sokinlik kabi emotsiyalarni tezda chaqirish mumkin. Neyropsixologik tadqiqotlar musiqa tinglash vaqtida miyadagi **amigdala**, **limbik tizim**, va **dopamin** tizimi faollashishini ko'rsatgan. Bu esa musiqa orqali emotsional reaksiyalarni boshqarish imkonini beradi.

Musiqa va kognitiv jarayonlar. Musiqa inson xotirasi, e'tibori va fikrlash jarayonlariga ham bevosita ta'sir qiladi. Masalan, klassik musiqa fonida o'qish yoki ishlash aqliy faoliyatni kuchaytirishi mumkin („Mozart effekti” deb nomlanuvchi hodisa). Bundan tashqari, musiqaning ritmi va strukturasi miyadagi vaqtni idrok qilish va harakatni muvofiqlashtirish mexanizmlariga ham ta'sir qiladi.

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 xil reaksiya 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.

Maqolada ta'kidlangan yana bir muhim jihat — musiqa terapiyasining ruhiy salomatlikni tiklashdagi o'rni. Hozirgi kunda musiqa terapiyasi stress, depressiya, xavotir, psixosomatik buzilishlar, autizm spektridagi buzilishlar kabi turli psixologik muammolarni davolashda qo'llanilmoqda. Musiqa terapiyasi nafaqat kasallikni yengillashtiradi, balki insonni o'zini anglash, his-tuyg'ularini ifoda qilish va ichki muvozanatni topish yo'lida qo'llab-quvvatlaydi. Bundan tashqari, musiqa shaxsiy rivojlanish vositasi sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir insonning musiqiy didi, tinglaydigan janrlari uning psixik holati, hayotiy tajribasi va shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq. Psixologlar musiqa orqali shaxs portretini tahlil qilish, shaxsiy xususiyatlarni aniqlash va hatto diagnostika o'tkazish imkoniyatlariga ega bo'lib bormoqda.

Shu nuqtayi nazardan qaraganda, musiqa va inson psixikasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish zamonaviy psixologiyaning eng istiqbolli va ko'p tarmoqli yo'nalishlaridan biridir. Musiqa orqali faqatgina emotsiyalarni boshqarish emas, balki insonning psixologik salomatligi, shaxsiy taraqqiyoti va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash ham mumkin. Musiqa bu borada terapevtik, rivojlantiruvchi va diagnostik vosita sifatida o'zining universalligi bilan ajralib turadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications. Oxford University Press.
2. Levitin, D. J. (2006). This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession. Dutton.

3. Thaut, M. H. (2005). Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications. Routledge.
4. Koelsch, S. (2012). Brain and Music. Wiley-Blackwell.
5. Yuldasheva, M. (2021). "Musiqi psixologiyasi asoslari". Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
6. Buas'e A. Uroki Lista. L., 1964.
7. Venger L.A. Pedagogika sposobnostey. M., 1973.
8. Vetlugina N.A. Muzo'kal'noe razvitie rebenka. M., 1968.
9. Gafurbekov T.B. Fol'klorno'e istoki uzbekskogo professional'nogo muzo'kal'nogo tvorchestva. T., 1984.
10. Dodonov B.I. Emosiya kak sennost'. M., 1978.
11. Kremenshteyn B.L. Pedagogika Neygauza G.G. M., 1984.
12. Nazaykinskiy E.V. O psixologii muzo'kal'nogo vospriyatiya. M., 1972.
13. Nemov R.M. Sosial'no-psixologicheskiy analiz effektivnosti deyatel'nosti kollektiva. M.. 1984.
14. Ro'ziev SH. Xorshunoslik. T., 1987

