

MUSIQA VA RUHIYAT UYG'UNLIGI: KLASSIK MUSIQANING INSON RUHIYATI, HAYOTIGA TA'SIRI

Xakimjonova Go'zal Abdunabi qizi

O'ZMPU Professional ta'lim va san'at fakulteti

Musiqa ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabasi.

gozalxakimjonova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20314225>

Annotatsiya. Mazkur maqolada klassik musiqaning inson psixikasi, emotsional holati, hissiyoti va kognitiv faoliyatiga ta'siri neyropsixologik va pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida klassik musiqaning stressni kamaytirish, diqqatni jamlash, xotira va ijodiy tafakkurni rivojlantirishdagi o'rni ilmiy manbalar hamda amaliy kuzatuvlar asosida tahlil qilingan. Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven kabi kompozitorlar asarlarining inson asab tizimi va emotsional barqarorligiga ijobiy ta'siri ko'rsatib berilgan.

Tadqiqot natijalari klassik musiqaning inson ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Klassik musiqa, neyropsixologiya, emotsional holat, stress, kognitiv rivojlanish, musiqa terapiyasi, diqqat, xotira, ijodiy tafakkur, psixologik salomatlik, musiqa pedagogikasi, miya faoliyati.

HARMONY OF MUSIC AND PSYCHOLOGY: THE IMPACT OF CLASSICAL MUSIC ON THE HUMAN PSYCHOLOGY AND LIFE

Annotation. This article analyzes the impact of classical music on the human psyche, emotional state, feelings and cognitive activity from a neuropsychological and pedagogical perspective. During the study, the role of classical music in reducing stress, improving concentration, developing memory and creative thinking was analyzed based on scientific sources and practical observations. The positive impact of works by composers such as Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Sebastian Bach, Ludwig van Beethoven on the human nervous system and emotional stability was shown.

The results of the study highlighted the importance of classical music in strengthening human mental health.

Keywords: Classical music, neuropsychology, emotional state, stress, cognitive development, music therapy, attention, memory, creative thinking, psychological health, music pedagogy, brain activity.

ГАРМОНИЯ МУЗЫКИ И ПСИХОЛОГИИ: ВЛИЯНИЕ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЮ ЧЕЛОВЕКА И ЖИЗНЬ

Примечание. В данной статье анализируется влияние классической музыки на психику человека, эмоциональное состояние, чувства и когнитивную активность с нейropsихологической и педагогической точек зрения. В ходе исследования на основе научных источников и практических наблюдений анализировалась роль классической музыки в снижении стресса, улучшении концентрации, развитии памяти и творческого мышления. Показано положительное влияние произведений таких композиторов, как Вольфганг Амадей Моцарт, Иоганн Себастьян Бах, Людвиг ван Бетховен, на нервную систему человека и эмоциональную стабильность. Результаты исследования подчеркивают важность классической музыки в укреплении психического здоровья человека.

Ключевые слова: классическая музыка, нейропсихология, эмоциональное состояние, стресс, когнитивное развитие, музыкотерапия, внимание, память, творческое мышление, психологическое здоровье, музыкальная педагогика, мозговая активность.

KIRISH Musiqa inson ruhiy, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishda muhim omil sifatida tadqiq etilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa tinglash va ijro etish jarayoni insonning kayfiyatini yaxshilash, stressni kamaytirish va hissiy barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita bo'ladi. Ritm va melodiyalar miyadagi neyron faoliyatni rag'batlantiradi, xotira, diqqat va ijodiy fikrlash jarayonlarini yaxshilaydi. Shu bilan birga, musiqa pedagogik jarayonlarda bolalar va o'smirlarning kognitiv rivojlanishida, shu jumladan nutq, matematik va mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini oshirishda samarali vosita sifatida ishlatiladi. Ko'pgina mashhur asarlar klassik kompozitorlar tomonidan bolalar uchun ularning psixologiyasi, idroki va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ya'ni tinglash uchun yaratilgan bo'lsa, boshqalari quloqqa oson idrok etiladigan va texnik jihatdan qulay bo'lgan kichik ijrochilar uchun turli xil asarlar yaratganlar.

Klassik mavzulardagi kuylar yuksak intonatsiya, nafosat, rang-baranglik va uyg'unligi xam- oxangligi bilan ajralib turadi. Ular kattalar va bolalarning hissiy dunyoqarashiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda musiqaning psixologik ta'siri ta'lim, tibbiyot va rehabilitatsiya sohalarida keng qo'llanilmoqda. Ayniqsa, klassik musiqaning stressni kamaytirish, xavotirni pasaytirish va emotsional intellektni rivojlantirishdagi roli alohida ahamiyat kasb etadi. Bu esa uning ilmiy o'rganilishini yanada dolzarb qiladi. Klassik musiqa, o'zining murakkab garmonik tuzilishi, emotsional ifodaviyligi va ritmik boyligi bilan inson psixikasiga chuqur ta'sir ko'rsatadi. U nafaqat estetik zavq uyg'otadi, balki emotsional holatlarni tartibga solish, stressni kamaytirish va ichki psixologik muvozanatni tiklashda ham muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar klassik musiqa tinglash jarayonida miya limbik tizimi, prefrontal korteks va gipokamp kabi hududlar faoliyati kuchayishini ko'rsatmoqda.

METADALOGIYA G'arb dunyosining badiiy musiqasi odatda Klassik musiqa deb nomlanadi va G'arb folklori yoki ommabop musiqa an'alaridan farqlanadi. Ba'zan „G'arb klassik musiqasi“ deb ham yuritiladi, chunki „klassik musiqa“ atamasi g'arbga mansub bo'lmagan badiiy musiqalarga ham qo'llanilishi mumkin. Inglizcha „classical“ va nemischa „Klassik“ atamalarining ikkisi ham fransuzcha „classique“ so'zidan kelib chiqqan bo'lib, ushbu so'z dastlab Qadimgi Rim fuqarolarining eng yuqori tabaqasiga nisbatan ishlatilgan. Imiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, klassik musiqa tinglash jarayonida miya po'stlog'ining bir nechta hududlari bir vaqtda faollashadi. Bu holat musiqaning oddiy eshitish tajribasidan ko'ra murakkabroq neyron jarayonlarni yuzaga keltirishini ko'rsatadi.

Ayniqsa, musiqaning structural aniqligi vaestetik muvozanati neyron tizimlarda barqarorlik va moslashuvchanlikni ta'minlaydi. klassik musiqaning emosional boyligi limbik tizimni faollashtiradi. Amigdala va gipokampus musiqaning hissiy mazmunini qayta ishlab, xotira va emotsional javoblarni shakllantiradi. Bu esa klassik musiqaning tinchlantiruvchi, diqqatni jamlovchi va kognitiv faoliyatni rag'batlantiruvchi ta'sirini ilmiy jihatdan tushuntiradi.

Klassik musiqa ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi.

Murakkab musiqiy strukturalar miyadagi neyron tarmoqlarni faollashtirib, yangi assotsiatsiyalar hosil bo'lishiga yordam beradi. Bu esa ijodiy qaror qabul qilish va muammolarni hal etish qobiliyatini kuchaytiradi.

Klassik musiqaning amaliy, terapevtik va ijtimoiy-psixologik ahamiyati juda keng qamrovli bo'lib, u insonning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik farovonligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Klassik musiqa nafaqat san'at, balki inson ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlovchi ilmiy asoslangan psixologik vosita sifatida ham e'tirof etiladi. klassik musiqa stressni kamaytirish, xavotirni pasaytirish va psixologik tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Bu jihat uning musiqiy terapiya va amaliy psixologiyada keng qo'llanilishiga ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Diqqat jarayoniga klassik musiqaning ta'siri ham ilmiy jihatdan muhim ahamiyatga ega. Diqqat -bu ongning ma'lum bir ob'ektga yo'naltirilishi va jamlanishi jarayoni bo'lib, u ta'lim va mehnat faoliyatida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Klassik musiqa diqqatni jamlashni osonlashtiradi, chalg'ituvchi omillar ta'sirini kamaytiradi, hamda diqqat barqarorligini oshiradi. Ayniqsa, instrumental klassik asarlar diqqatni uzoq vaqt davomida bir nuqtada saqlash imkonini beradi. Bu holat ta'lim jarayonida talabalar va o'quvchilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. juda ko'p klassik asarlar ustida tadqiqot ishlari olib borilgan.

Klassik musiqa - haqli ravishda mumtoz kompozitorlar deb atalgan iste'dodli mualliflar tomonidan yaratilgan maftunkor kuylardir. juda ko'p klassik asarlar ustida tadqiqot ishlari olib borilgan. Olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda klassik musiqa insonning turli organlari va psixofiziologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Ayniqsa, Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Johann Sebastian Bach asarlari inson asab tizimi, yurak faoliyati va miya faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Johann Sebastian Bach va Antonio Vivaldining sokin kuylarini tinglash yurak urishini me'yorlashtirishga yordam berishi kuzatilgan. Italiyalik olim Luciano Bernardi tadqiqotlarida klassik musiqa qon bosimini pasaytirishi va yurak ritmini tinchlantirishi aniqlangan. Musiqadagi ohang sokin bo'lganligi uchun inson asab tizimini ham tinchlantiradi. Bunga misol qilib Wolfgang Amadeus Mozartning "Sonata for Two Pianos in D major, K.448" asarini ko'rsak, miya faoliyatini faollashtirishi bilan mashhur. Musiqadan xabari bo'lmagan inson ham klassik musiqani eshitib charchoqlardan qutilishi mumkin ekani haqida o'zining tadqiqot natijalarim haqida so'z yuritsam. Seminarda endigina tanishgan insonim aytadi,- "klassik musiqaga qiziqishim ortib bormoqda. Ishdan, kompyuterda ko'p ishlashdan tolgan hollarimda klassik musiqa eshtishga o'rgandim. O'zimni ancha tetik holda his qila boshladim". Bundan ko'rinadiki, inson ruhiyatiga ham ta'siri bor ekan.

Toliqqan miyya faoliyati uchun muolaja ham bo'la oladi. Sokin musiqa inson miyasini tinchlantirishi haqida darak beradi.

Klassik musiqaning sekin tempdagi, muvozanatli va garmonik tuzilishga ega asarlari parasimpatik nerv tizimini faollashtiradi. Natijada yurak urishi sekinlashadi, mushaklar bo'shashadi va stress gormonlari darajasi pasayadi. Bu holat musiqaning tinchlantiruvchi va terapevtik ta'sirini izohlaydi. Aksincha, dramatik va dinamik asarlar emotsional qo'zg'alishni kuchaytirib, dopamin ajralishini rag'batlantiradi. Yosh bolalar bilan ham tadqiqotlar o'tkazib ko'rdik. Tadqiqotda ikkita bolaning uhlataytoganda biriga klassik musiqa asarlaridan qo'yib uhlatildi. Musiqasiz uhlagan bola yig'i bilan tez uyg'ondi, birinchi bola esa ko'proq uhladi, sokin uyg'ondi. Natija shuni ko'rsatmoqdaki, ruhiyatga, miya faoliyatiga ta'siri kuchli. imtihon jarayonlar bo'yicha olingan tadqiqot natijalar ham klassik musiqaning ijobiy ta'sirini ko'rsatdi. Bunda 19-20 yosh oralig'idagi 20 nafar 1-bosqich talabalar ishtirok etishdi.

Ishtirokchilar o'ntadan bo'lib ikki guruhga ajratildi: ijodiy guruh va nazorat guruh.

Ijodiy guruh uchun har bir ishtirokchi uchun yakka holda klassik musiqa namoyondalari Bax, Betxoven, Chaykovskiy, Motsart kabi kompozitorlar asarlari qo'yib berildi, tinglab imtihonga kirdilar. Nazorat guruhi esa odatdagidek musiqa ta'sirisiz imtihonga kirdilar.

Natijalarni qiyoslash maqsadida imtihon yakunlangach, barcha ishtirokchilarga yiqilganligi haqida "soxta" xabar bilan murojaat qildik. Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, guruhlar o'rtasidagi farqlar taqqosladik. Nazorat guruhi bu xabarni eshitib juda tushkun ahvolga tushib, ko'z yoshlarini ham boshqara olmay qoldi, stressli holat ham kuzatildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, klassik musiqa tinglagan ijodiy guruhida esaemotsional holat sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan, stress va tashvish darajasi pasayib, ijobiy kayfiyat ko'rsatkichlari namoyon bo'ldi. Bu natijalar klassik musiqaning emotsional regulyatsiyadagi samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhida esa bunday ijobiy o'zgarishlar sezilmadi yoki minimal darajada bo'ldi.

Natijalar va muxokamalar. Natijalar tahlili shuni ko'rsatmoqdaki, klassik musiqaning emotsional va neyropsixologik mexanizmlar bilan chambarchas bog'liq ekani aniqlandi.

Musiqa terapiyasining stressga ta'siri bir nechta mexanizmlar orqali amalga oshadi.

Birinchiidan, musiqa inson emotsional holatini boshqaradi. Tinchlantiruvchi ohanglar tashvish va qo'rquv hissini kamaytiradi. Asab tizimiga fiziologik ta'sir ko'rsatib, yurak urishi va nafas olishni me'yorlashtiradi. Miyadagi endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqishini rag'batlantiradi. Natijada inson o'zini xotirjam va qulay his qiladi. Musiqa miya faoliyatini faollashtirib, emotsional hissiyotni mustahkamlaydi va psixik jarayonlarning uyg'un ishlashiga yordam beradi. Bundan ko'rinadiki, klassik musiqa insonning psixologik salomatligiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Klassik musiqaning idrok, diqqat, xotira va tafakkur kabi kognitiv jarayonlarga ijobiy ta'siri ilmiy asosda ko'rsatib berildi. Musiqa tinglash jarayonida miya faoliyatining faollashuvi, neyronlar o'rtasidagi aloqalarning mustahkamlanishi va psixik jarayonlarning uyg'unlashuvi insonning intellektual salohiyatini oshirishga xizmat qilishi isbotlandi. Tadqiqot natijalari klassik musiqaning nafaqat emotsional, balki kognitiv rivojlanishda ham muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, klassik musiqa inson ruhiyati va kognitiv faoliyatiga kuchli ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim san'at vositasidir. Tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar natijalari klassik musiqaning stress va tashvish darajasini kamaytirishi, emotsional barqarorlikni ta'minlashi hamda diqqat, xotira va tafakkur jarayonlarini faollashtirishini ko'rsatdi. Mozart, Bach, Beethoven kabi kompozitorlar asarlarining neyropsixologik ta'siri inson miyasi faoliyatini rag'batlantirib, ruhiy muvozanatni tiklashga xizmat qilishi aniqlandi. Klassik musiqa ta'lim va tarbiya jarayonida ham muhim pedagogik vosita sifatida namoyon bo'ldi. U o'quvchilarning intellektual salohiyatini rivojlantirish, ijodiy fikrlashini kuchaytirish hamda emotsional boshqaruv ko'nikmalarini shakllantirishda samarali omildir. Tadqiqot natijalari klassik musiqaning nafaqat estetik qadriyat, balki inson psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlovchi ilmiy asoslangan terapevtik vosita ekanini tasdiqlaydi. Shu bois klassik musiqadan ta'lim, psixologiya amaliyotlarida keng foydalanish dolzarb ilmiy va ijtimoiy ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Eralieva, Farida Erkinboevna. "Klassik musiqaning inson miyasi neyronlari faoliyatiga tizimli neyrofiziologik ta'siri ilmiy tahlili va mexanizmlari". *Science and Education Scientific Journal*, 25 January 2026.

2. Rustamova, Ozoda Dilshodovna. "Tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqaning ta'siri". *Science and Education Scientific Journal*, 25 April 2026.
3. Eralieva, Farida Erkinboevna. "Tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqaning inson emotsional holatlari va kognitiv jarayonlariga ilmiy ta'siri tahlili". *Science and Education Scientific Journal*, 25 January 2026.
4. Rustamov, Azizbek Rustam o'g'li. "Musiq terapiyasi orqali insonda stressni kamaytirish mexanizmlarining nazariy asoslarini tadqiq etish ilmiy yo'nalishlar". *Science and Education Scientific Journal*, 25 January 2026.