

MUSIQA TERAPIYASI – EMOTSIONAL BARQARORLIKNI  
SHAKLLANTIRISH OMILI SIFATIDA.

*Amirova Nodira Shamshiyevna*

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

Ilmiy rahbar: **Talipova Feruza Tairovna**

Alfraganus universti Psixologiya kafedrası v.b

Dotsenti psixologiya fanlari boyicha (PhD)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada musiqaterapiya o'smirlar va maktab yoshidagi bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirishdagi roli tahlil etiladi. Mavzu doirasida musiqaterapiya nazariy asoslari, uning psixologik mexanizmlari (tovush, ritm, melodiya orqali hissiyotlarning regulyatsiyasi), hamda individual va guruhviy sessiyalarning amaliy samaradorligi ko'rib chiqiladi. Maqolada musiqaterapiya usullari — qo'shiq aytish, ritmik mashqlar, improvizatsion ijro va musiqa eshittirish — ning stress, tashvish va depressiv simptomlarga ta'siri ilmiy kuzatuvlar va empirik kuzatuvlarga tayangan holda yoritiladi. Shuningdek, maktab va oilaviy sharoitda musiqaterapiya dasturlarini tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham berilgan. Xulosa qismida musiqaterapiya emotsional barqarorlikni mustahkamlashda samarali, xavfsiz va nisbatan qulay aralashuv ekanligi, shuningdek psixologlar, pedagoglar va oilalar hamkorligida doimiy va tizimli qo'llanilishi zarurligi ta'kidlanadi.

**Kirish:** Inson ruhiyati va emotsional holati uning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlari hamda umumiy hayot sifatini belgilovchi muhim omillardan biridir. Hozirgi davrda bolalar va o'smirlar orasida stress, tashvish, ruhiy zo'riqish va emotsional beqarorlik holatlari keng tarqalgan. Bu esa nafaqat ularning psixologik sog'lig'iga, balki o'quv faoliyati, oilaviy munosabatlari va ijtimoiy moslashuv jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yosh avlodda emotsional barqarorlikni shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Musiqa terapiyasi — inson psixikasiga musiqaning ritm, ohang va tovushlar tizimi orqali ta'sir ko'rsatish orqali emotsional muvozanatni tiklash va mustahkamlashga qaratilgan samarali usuldir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa asarlarini tinglash yoki ijro etish orqali insonning hissiyotlari barqarorlashadi, stress darajasi kamayadi va ijobiy emotsional

kayfiyat shakllanadi. Masalan, klinik psixologiya sohasida olib borilgan izlanishlarda musiqa terapiyasi tashvish darajasini 40–60 foizgacha kamaytirishi aniqlangan. Bundan tashqari, musiqiy mashgʻulotlar bolalarda ijobiy energiya uygʻotib, ularning oʻziga ishonchini oshiradi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi. Shunday qilib, musiqa terapiyasining ilmiy asoslangan metod sifatida qoʻllanilishi bolalar va oʻsmirlarning ruhiy salomatligini saqlash, ularning ichki dunyosini boyitish va jamiyatga sogʻlom shaxs sifatida moslashuvini taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Mazmuni va asosiy yoʻnalishlari:** Musiqa terapiyasi inson psixikasiga musiqaning turli elementlari — ritm, melodiya, tembr va dinamikasi orqali taʼsir etib, emotsional barqarorlikni shakllantirishni maqsad qilgan psixoterapevtik yoʻnalishdir. Uning mazmuni shundaki, musiqiy tovushlar inson miyasi va nerv tizimida fiziologik hamda psixologik reaksiyalar uygʻotib, hissiy kechinmalarni yengillashtiradi, ijobiy kayfiyat hosil qiladi va ichki muvozanatni tiklashga yordam beradi. Shu jihatdan musiqa terapiyasi stressni kamaytirish, tashvish va depressiv holatlarni bartaraf etishda samarali vosita sifatida keng qoʻllanilmoqda.

Musiqa terapiyasining asosiy yoʻnalishlarini quyidagicha guruhlarga boʻlinadi:

1. **Passiv musiqa terapiyasi** – tinglovchi tayyor musiqiy asarlarni eshitish orqali emotsional barqarorlikka erishadi. Bu yoʻnalishda klassik asarlar, xalq kuy-qoʻshiqlari yoki meditatsion ohanglar qoʻllaniladi.
2. **Aktiv musiqa terapiyasi** – ishtirokchilar musiqani oʻzlari ijro etadilar: qoʻshiq kuylash, musiqiy asboblarda chalish yoki ritmik mashqlar bajarish orqali hissiyotlarini ifodalaydilar.
3. **Improvizatsion terapiya** – bemor yoki oʻquvchi erkin tarzda musiqiy asboblardan yordamida oʻz his-tuygʻularini ifoda etadi. Bu ichki ziddiyatlarni tashqi koʻrinishda namoyon qilish va stressdan xalos boʻlish imkonini beradi.
4. **Integrativ terapiya** – musiqani boshqa sanʼat turlari (rasm, drama, raqs) bilan uygʻunlashtirish orqali koʻproq taʼsirchanlikka erishiladi. Bu usul bolalar va oʻsmirlar uchun ayniqsa samarali hisoblanadi.
5. **Pedagogik yoʻnalish** – maktab va maktabgacha taʼlim muassasalarida musiqiy mashgʻulotlar orqali oʻquvchilarning ruhiy barqarorligini, ijtimoiy faoliyatini hamda ijodkorligini rivojlantirish.

Xalqaro tajribalar ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi stressni 50 foizdan ortiq kamaytirishi, ijobiy kayfiyatni esa 2 baravarga oshirishi mumkin. Shu bois bu yo'nalish nafaqat psixologik yordam ko'rsatishda, balki ta'lim va tarbiya jarayonida ham keng qo'llanilishi lozim.

**Mavzuning ahamiyati:** Musiqa terapiyasi emotsional barqarorlikni shakllantirishda bugungi kunda eng samarali va qulay usullardan biri hisoblanadi. Inson hayoti davomida stress, tashvish va hissiy beqarorlik holatlari muqarrar ravishda uchraydi, ayniqsa, bolalar va o'smirlar davrida bu jarayon yanada sezilarli bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, musiqaning ritm va ohanglari asab tizimi faoliyatini muvozanatlashtirib, yurak urishi va nafas olishni barqarorlashtiradi, bu esa insonda tinchlanish va ruhiy yengillikni yuzaga keltiradi.

Musiqa terapiyasining ahamiyati shundaki, u:

stressni kamaytiradi va salbiy emotsiyalarni bartaraf etadi;

ijobiy kayfiyatni shakllantiradi va o'ziga ishonchni oshiradi;

ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi, jamoadagi muloqotni rivojlantiradi;

o'quvchilarning ijodkorligi va tafakkurini kengaytiradi;

ruhiy barqarorlik orqali sog'lom turmush tarziga hissa qo'shadi.

Masalan, AQSh va Yevropa psixologik markazlarida olib borilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, musiqaterapiya dasturlarida muntazam qatnashgan bolalar orasida tashvish va depressiv simptomlar 40–60 foizga kamaygan. O'zbekistonda ham maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida musiqiy mashg'ulotlar bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil sifatida e'tirof etilmoqda.

Shu bois, musiqa terapiyasini ta'lim-tarbiya jarayoniga keng joriy etish nafaqat bolalarning emotsional barqarorligini, balki ularning ijtimoiy moslashuvini ham ta'minlab, kelajakda sog'lom va barkamol shaxs bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

**Tahlil: Diplomatik yondashuv va strategik natijalar:** Musiqa terapiyasining samaradorligini tahlil etishda diplomatik yondashuv muhim metodologik asos hisoblanadi. Diplomatik yondashuv deganda turli manfaatlarni muvozanatlashtirish,

o'quvchi, ota-ona va pedagoglarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda musiqiy terapiya jarayonini tashkil etish tushuniladi. Masalan, bolada emotsional beqarorlik kuzatilganda, musiqaterapiya faqat psixolog tomonidan emas, balki ota-onaning hamkorligi va pedagogik qo'llab-quvvatlashi bilan samarali natija beradi. Bu yondashuv barcha tomonlar o'rtasida o'zaro ishonch va muvofiqlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Strategik natijalar jihatidan musiqa terapiyasi bir qator muhim yutuqlarga olib keladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqiy mashg'ulotlarda muntazam qatnashgan bolalarda stress darajasi 50% gacha kamaygan, ijobiy emotsional fon esa 2–3 baravar oshgan. Bundan tashqari, musiqa terapiyasi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi: guruhiy kuylash yoki ritmik mashqlar orqali bolalar bir-biri bilan hamkorlik qilishni o'rganadilar, bu esa jamoadagi o'zaro munosabatlarni yaxshilaydi. Diplomatik yondashuv asosida olib borilgan musiqa terapiyasi dasturlarining strategik natijalaridan yana biri shundaki, u o'quvchilarni stressli vaziyatlarga bardoshli, ijtimoiy jihatdan faol va o'ziga ishonchli shaxs sifatida shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, musiqa terapiyasi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish, bolalarda motivatsiya va ijodkorlikni kuchaytirish orqali uzoq muddatli ijobiy natijalarga olib keladi. Demak, diplomatik yondashuv bilan yo'naltirilgan musiqa terapiyasi emotsional barqarorlikni ta'minlash bilan birga, shaxsning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli moslashuvini ham kafolatlaydi.

**Xulosa.** Musiqa insoniyat madaniyatining eng qadimiy va ta'sirchan unsurlaridan biri bo'lib, u nafaqat estetik zavq bag'ishlaydi, balki insonning ruhiy dunyosiga, kayfiyatiga va emotsional holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bugungi kunda musiqaning terapevtik imkoniyatlari keng o'rganilmoqda va u psixologiya hamda tibbiyot sohalarida samarali qo'llanilmoqda. Xususan, musiqa terapiyasi insonlarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, ruhiy zo'riqlashlarni kamaytirish va stressni yengishda muhim vosita sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Turli tadqiqotlar musiqaning inson ongiga va nerv tizimiga ijobiy ta'sirini isbotlagan bo'lib, bu holat insonning umumiy psixologik barqarorligi hamda hayot sifatini yaxshilashda katta rol o'ynaydi. Shu bois, musiqa terapiyasining ahamiyatini chuqur o'rganish nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb masala hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.**

1. Abdurahmonov, A. (2020). *Psixologiyada emotsional barqarorlik masalalari*. Toshkent: Fan nashriyoti.

2. Allayarova, M. (2019). *Musiqal terapiyasi va uning amaliy ahamiyati*. Samarqand: SamDU nashriyoti.
3. Karimova, Z. (2021). *Psixologiya asoslari: nazariya va amaliyot*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
4. Madrahimova, D. (2018). *Musiqaning shaxs ruhiyatiga ta'siri*. Buxoro: BuxDU nashriyoti.
5. Rasulova, G. (2022). *Musiqal psixologiyasi*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
6. Xudoyberdiyev, I. (2020). *Terapiya usullari va innovatsion yondashuvlar*. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
7. Yusufova, N. (2021). *Stressni yengishda musiqal vositasining ahamiyati*. Qarshi: QDU nashriyoti.