

MUSIQANING INSON HAYOTIDAGI O'RNI VA UNING RUHIYATGA TA'SIRI

Rustamov Firuz Tavakkal o'g'li

Buxoro davlat pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada musiqaning inson hayotidagi ahamiyati va uning ruhiyatga ko'rsatadigan ta'siri yoritilgan. Musiqa inson kayfiyatini boshqarish, stressni kamaytirish, tarbiyaviy va madaniy ahamiyat kasb etishdagi o'rni haqida fikr yuritiladi. Maqolada musiqa inson ruhiy holatini muvozanatlashda qanday vosita bo'lishi mumkinligi haqida misollar bilan izoh berilgan.

Kalit so'zlar: musiqa, inson ruhiyati, ruhiy holat, kayfiyat, stress, musiqaning ta'siri, musiqa terapiyasi, milliy musiqa, tarbiya, madaniyat, musiqa va jamiyat, musiqa janrlari, emotsional muvozanat

ANNOTATION

This article explores the significance of music in human life and its impact on mental and emotional well-being. It discusses how music influences mood, helps reduce stress, and plays a role in personal development and cultural identity. The article provides examples of how music can serve as a tool for emotional balance.

Keywords: music, human psychology, emotional state, mood, stress, effects of music, music therapy, national music, education, culture, music and society, music genres, emotional balance

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается значение музыки в жизни человека и её влияние на психоэмоциональное состояние. Обсуждаются способности музыки управлять настроением, снижать стресс, а также её воспитательная и культурная

роль. Приводятся примеры того, как музыка способствует душевному равновесию.

Ключевые слова: музыка, психология человека, эмоциональное состояние, настроение, стресс, влияние музыки, музыкальная терапия, национальная музыка, воспитание, культура, музыка и общество, жанры музыки, эмоциональное равновесие

Kirish. Inson qalbi, ong va ruhiyatining rivojlanishida san'at, ayniqsa musiqa muhim o'rin tutadi. Musiqa - bu nafaqat estetik zavq, balki shaxsiy va ijtimoiy ongga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan kuchli vositadir. Shu bois, O'zbekiston Respublikasida musiqa va madaniyat masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Jumladan, **“O'zbekiston Respublikasining madaniyat to'g'risida”gi Qonuni** (2017-yil 14-aprelda qabul qilingan)da madaniyat, jumladan, musiqa san'ati - jamiyat axloqiy-estetik qadriyatlarini shakllantiruvchi muhim omil sifatida belgilangan. Shuningdek, **Prezidentning 2017-yil 17-noyabrdagi “Madaniyat va san'at sohasini rivojlantirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-3391-sonli qarori** asosida musiqa ta'limi, ijodkorlik va musiqiy merosni asrash ustuvor yo'nalish sifatida e'tirof etilgan.

Bundan tashqari, **2023-yil uchun e'lon qilingan “Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili”** davlat dasturida ham yoshlarning ma'naviy va madaniy dunyoqarashini shakllantirishda san'atning, xususan, musiqaning roli alohida ta'kidlangan. Ushbu yondashuvlar musiqaning nafaqat san'at yo'nalishi sifatida, balki inson ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omil sifatida tan olinganini ko'rsatadi.

Musiqa qadim-qadimdan insoniyat hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan. Har bir davrda, har bir xalqda musiqaning o'ziga xos shakllari va janrlari mavjud bo'lgan. Musiqa nafaqat eshitish orqali zavqlanish, balki inson ichki kechinmalarini ifoda etish, his-tuyg'ularini yengillashtirish vositasi sifatida ham xizmat qiladi.

Inson ruhiy holati musiqaga juda sezgir. Tinch va muloyim ohanglar odamni hotirjamlikka chorlaydi, yurak urishini sekinlashtiradi, stressni kamaytiradi. Quvnoq,

ritmik musiqa esa kayfiyatni ko'taradi, hayotga bo'lgan ishonchni oshiradi. Shu bois dunyo bo'yicha musiqa terapiyasi keng qo'llanilmoqda. Tibbiyotda musiqa muolaja vositasi sifatida ruhiy tushkunlik, asabiylik, hatto ayrim nevrologik kasalliklarda ham tavsiya qilinadi.

Musiqa shunchaki kayfiyatni ko'taradigan vosita emas - u tarbiyaviy kuchga ham ega. Bolalikdan boshlab musiqa bilan tanishgan bola estetik did, go'zallikni anglash qobiliyati va sabr-toqat kabi xislatlarni o'zlashtiradi. Maktablarda musiqa saboqlarining bo'lishi bejiz emas. Bu darslar orqali o'quvchilar nafaqat kuy chalishni o'rganadi, balki milliy musiqa vositasida o'z tarixini, xalqining ma'naviy merosini anglaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining san'at va madaniyat sohasiga doir qarorlarida yoshlarni musiqaga jalb qilish, iqtidorli bolalarni qo'llab-quvvatlash, milliy cholg'u asboblarini targ'ib qilish masalalariga alohida e'tibor berilgan. Bu esa musiqa orqali nafaqat iste'dodlarni rivojlantirish, balki yoshlar ongiga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkonini yaratadi.

Musiqa nafaqat individual ruhiyatga, balki butun jamiyat ongiga ta'sir ko'rsatadi. Tarixda vatanparvarlik, birlik, ozodlik g'oyalari aynan qo'shiqlar orqali xalq orasida targ'ib etilgan. Masalan, urush yillarida kuylangan qo'shiqlar askarlarga ruh bag'ishlagan bo'lsa, mustaqillikdan keyingi yillarda yaratilgan musiqalar milliy g'urur va iftixorni shakllantirishga xizmat qilgan.

Bugungi kunda estrada, pop, rap kabi zamonaviy janrlar keng ommaga tanish. Ularning ko'pchiligi yoshlar orasida mashhur bo'lib, kundalik nutq, fikrlash va xulq-atvorga ham ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli qo'shiqlarning matni, mazmuni va ma'naviy sifati masalasiga jiddiy e'tibor qaratilishi lozim. Musiqa madaniyati deganda faqat kuy emas, balki uning tarbiyaviy va axloqiy yuki ham tushuniladi.

Milliy musiqa - xalqning yuragi, ruhiyati va tarixiy xotirasidir. O'zbek xalq kuy-qo'shiqlari, maqom san'ati, milliy cholg'ular (doira, dutor, rubob) orqali xalqimiz o'z kechinmalari, quvonch va g'amlarini asrlar davomida ifodalab kelgan. Maqomlar - bu

shunchaki musiqiy tuzilmalar emas, balki falsafiy fikr va ruhiy kechinmalarning yuksak ifodasi.

Bugungi globallashuv davrida milliy musiqani asrash va targ'ib qilish dolzarb vazifalardan biridir. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar orqali chet el musiqasi tez kirib kelmoqda. Shu bilan birga, bizning milliy musiqamizni ham global sahnaga olib chiqish, yoshlar ongida uni qadrlash tuyg'usini shakllantirish muhim.

Musiqqa - inson hayotining ajralmas va zaruriy qismidir. U faqat ko'ngilxushlik emas, balki ruhiy salomatlik, estetik tarbiya va milliy ong shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Tinchlantiruvchi musiqqa insonni asabiylikdan, stressdan holi qiladi, quvnoq musiqqa esa hayotga zavq bag'ishlaydi. Aynan shu jihatlari bois musiqqa hozirda nafaqat madaniyat, balki tibbiyot va pedagogika sohalarida ham samarali vosita sifatida foydalanilmoqda.

Shuningdek, musiqaning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati, milliy qadriyatlarni saqlab qolish va targ'ib qilishdagi o'rni beqiyosdir. Bugungi kunda raqamli axborot oqimlari orasida musiqiy madaniyatni shakllantirish va nazorat qilish masalasi dolzarb bo'lib qolmoqda. Shu bois musiqqa oid qonunlar, qarorlar va davlat dasturlarining amalga oshirilishi ijobiy natija beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqaning inson ruhiyatiga ta'sirini chuqur anglash, uni to'g'ri yo'naltirish, musiqiy savodxonlikni oshirish va milliy musiqqa merosini asrash - zamonaviy jamiyatning muhim vazifalaridan biridir. Musiqqa qalbga yo'l topadi - bu yo'l esa jamiyat taraqqiyoti tomon olib boradigan kuchli vositadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. F.G Nurullayev, Firdavs To'xtayev-[MUSIQIY TOVUSHLARINING XUSUSIYATLARI TENDENTSIYALARI](#). Journal of science-innovative research in Uzbekistan, 2024/12/1, Tom-2,12, 8-15 betlar
2. Nurullayev Farrux Gaybulloyevich, X.G Saidovna. [FORMATION OF SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF STUDENTS THROUGH THE MEANS OF UZBEK FOLK SONGS](#). International journal of artificial intelligence ISSN: 2692-515X
3. Xujayev Dilmurod Bakiyevich, Nurullayev Farrux Gaybulloyevich- [MAVRIGI VA BUXORCHA KONSEPTSIYASI TAMOYILLARI BUXORODA QAROR](#)

- [TOPISHI](#), International journal of scientific researchers (IJSR) INDEXING, 2024/4/30, Tom-5,1, 515-520 betlar
4. D.M Yusupovich, N.F. Gaybulloyevich- [Milliy Musiqa San'ati Ravnaq Topishida O 'Zbek Folklorining O 'Rni Va Ahamiyati- Diversity Research: Journal of Analysis and Trends, 2024/2/6, Tom-2,2, 4-8 betlar](#)
 5. Egamov Oxunjon Saidovich Nurullayev F.G- [BUXORO VOHASI FOLKLOR QO'SHIQLARI O'ZBEK XALQINING BOY MEROSI SIFATIDA](#), Confrencea - Virtual International Conferences, "International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education." [Vol. 1 No. 1 \(2024\)](#)
 6. Istatov Muhridin Qaxramonovich, Nurullayev Farrux Gaybulloyevich- [MUSIQIY TOVUSHLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA CHOLGU ASBOBLARIDA JOR BOLISH USLUBLARI](#). International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education, Hosted from New York, the USA <https://confrencea.org> January 30th, 2024, Confrencea 1 (1),74-78
 7. Norqulov Sh Sh, F.G Nurullayev. [SKRIPKA CHOLG'U ASBOBIGA BIR NAZAR. PEDAGOGS INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL | PEDAGOGS | PED | VOLUME-76 | ISSUE-1\(2025\)](#)
 8. Norqulov Sh Sh, F.G Nurullayev. [MUSIQA TO'GARAGLARINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISHGA OID NAZARIY-PEDAGOGIK HAMDA PSIXOLOGIK ASOSLAR. ЛУЧШИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ](#) INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL. Vol. 39 No. 1 (2025)
 9. Nurullayev Farrux Gaybulloyevich [O'QUVCHILARGA BOLALAR FOLKLOR QO'SHIQLARINI O'RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI. Vol. 75 No. 1 \(2025\): PEDAGOGS INTERNATIONAL RESEARCH JOURNAL | PEDAGOGS | PED | VOLUME-75 | ISSUE-1.](#)
 10. Sayfullayev Sanjarbek Sadullayevich Nurullayev Farrux Gaybulloyevich. [FOLKLOR QO 'SHIQLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI](#). International Conference on Advance Research in Humanities, Sciences and Education, Hosted from New York, the USA <https://confrencea.org> January 30th, 2024
 11. Rustamov Feruz Tavakkal oqli, & Nurullayev Farrukh Gaybulloyevich. EDUCATION OF A CHILD BY MUSIC IN THE EARLY PERIOD OF LIFE. (2023). Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 22, 29–34. Retrieved from <https://sjird.journal spark.org /index.php/ sjird/article/ view/863>
 12. Usmanov Azizbek Azamatovich, Nurullayev Farrukh Gaibulloyevich. THE ROLE OF MUSIC CULTURE LESSONS IN THE GROWTH OF THE CONSCIOUSNESS OF THE STUDENT YOUTH AND NATIONAL

- THINKING. (2023). *Western European Journal of Modern Experiments and Scientific Methods*, 1(4), 5-9.
13. Usmonov Azizbek Azamatovich, Nurullayev Farrux Gaybulloyevich. O'Quvchilarni Ma'naviy-Axloqiy Shakllantirishda O'zbek Xalq Qo'Shiqlari Ahamiyati. *Progress Annals: Journal of Progressive Research*|Vol. 1 No. 8 (2023): Progress Annals.Published: 2023-12-06
 14. X.M.Ashurmuxamadovna, N.F.Gaybulloyevich **MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING MUSIQIY FAOLIYATI.** (2023). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(4), 14-19. <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/282>
 15. Nurullayev Farrux Gaybulloyevich. "O'ZBEK MUSIQASI TARIXI" FANINI O'QITISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR. *Ilm-fan va texnologiyalar*. 2023 №2(1) Наука и технологии
 16. Habibullayeva G.H.,Nurullayev F.G. O'ZBEK FOLKLOR QO'SHIQLARINING BOLALAR TARBIYASIDAGI AHAMIYATI. *Inter education & global study* 2023
 17. Z.X Xamrayev, F.G Nurullayev - O 'ZBEK ESTRADA SAN' ATINING XALQ MADANIY HAYOTIDA TUTGAN O 'RNI - Экономика и социум, 2023 № 4-2 (107) стр 325-328
 18. Hamdamova Sitara Rustamova, Nurullaev Farrukh Gaibullayevich-MUSIC AS A TOOL FOR RAISING CHILDREN EARLY LIFE.*Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*.2022/11/29 Vol.9, 422-427
 19. Фаррух Гайбуллоевич Нуруллаев-Значение Фольклёрной Музыки В Воспитание Детей.*Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities*.2022/11/24. Vol 12. 189-193
 20. Rahmonova Hojibuvi Rizojon Qizi, Nurillayev Farrux-Musiqaning inson ruhiyatiga tasiri qadimgi dunyo olimlarining qarashlarida. *Ta'lim fidoyilari, OOO «Research and publications»* 2022.Vol 24,№ 45, 73-83
 21. Madaminova Muyassarxon, Nurullayev F.G.-UMUMIY ÓRTA TA'LIM MAKTABLARIDA MUSIQA TARBIYASI.*Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*2022 Special issue,130-134, OOO «THE FUTURE OF A NEW DAY»
 22. Фаррух Гайбуллоевич Нуруллаев- Случайный выбор качественных характеристик материала по музыки или порядок его изложения в процессе создания музыки или исполнения опуса. *SCIENTIFIC PROGRESS*.2021.Vol 2, №4(pp. 588-593)
 - 23.Nurullaev F.G. The role of folklore in the raising of children. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 12, 2020 Part III ISSN 2056-5852.
 - 24.Нуруллаев Ф.Г., Нуруллаева Н.К. Роль фольклорных песен в воспитании учащихся. *Научно– методический журнал «Проблемы педагогики»* №3(48). Москва 2020. С.15-17.

25. Нуруллаев Ф.Г., Композиционный и исполнительский процесс в музыке // «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601, 2021.- pp. 576-581.
26. Нуруллаев Ф.Г. Импровизаторское творчество в XX веке по сфере музыки// «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601, 2021.- pp. 582-587.
27. Nurullayeva N.G., Nurullaeva N.K., Nurullaev B.G. Role and significance of folkler music in the upbringing of children of preschool age. *Academicia An International Multidisciplinary Research Journal*. Vol.10, Issue 10, October 2020.
28. Нуруллаев Ф.Г., Музыкальный процесс в западной музыке // «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601, 2021. - pp.570-575.
29. Нуруллаев Ф.Г., Норова Ш.У. Психология музыкальных дидактических игр на интегрированных занятиях// Вестник интергративной психологии. Журнал для психологов. Выпуск №17, 2018. – С.295-299.
30. Нуруллаев Ф.Г., Нуруллаева Н.К. Музыкально-историческое наследие центральной Азии (психологический настрой армии Темура). Психология XXI столетия, 18-20 марта 2020 года С. 115-118.