

Tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqaning ta'siri

Ozoda Dilshodovna Rustamova
BXU

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ishda tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqaning ta'siri, uning inson hissiy holatlari, emotsional barqarorlik va psixologik muvozanatga ko'rsatadigan neyropsixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda klassik musiqa tinglash jarayonida limbik tizim faollashuvi, dopamin va serotonin modulyatsiyasi hamda emotsional idrokning kuchayishi ilmiy asosda yoritiladi. Shuningdek, klassik musiqaning stressni kamaytirish, empatiyani rivojlantirish va kayfiyatni barqarorlashtirishdagi roli o'rganiladi. Ishda musiqaning hissiy qabul qilinishi psixologik va fiziologik jarayonlar bilan uzviy bog'liqligi ko'rsatiladi. Klassik musiqaning turli janr va tempdagi asarlari inson tuyg'ulariga turlicha ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslanadi. Tadqiqot natijalari musiqiy terapiya va ta'lim jarayonlarida klassik musiqadan samarali foydalanish imkoniyatlarini ochib beradi.

Kalit so'zlar: klassik musiqa, tuyg'ular psixologiyasi, emotsional holat, limbik tizim, neyropsixologiya, dopamin, serotonin, musiqiy idrok, stressni kamaytirish, musiqiy terapiya, emotsional barqarorlik

The influence of classical music on the psychology of emotions

Ozoda Dilshodovna Rustamova
BHU

Abstract: This scientific work analyzes the influence of classical music on the psychology of emotions, its neuropsychological mechanisms that affect human emotional states, emotional stability and psychological balance. The study scientifically highlights the activation of the limbic system, dopamine and serotonin modulation, and the enhancement of emotional perception during listening to classical music. It also studies the role of classical music in reducing stress, developing empathy, and stabilizing mood. The work shows that the emotional perception of music is inextricably linked to psychological and physiological processes. It is scientifically substantiated that works of classical music of different genres and tempos have different effects on human emotions. The results of the study reveal the possibilities of effective use of classical music in music therapy and educational processes.

Keywords: classical music, psychology of emotions, emotional state, limbic system, neuropsychology, dopamine, serotonin, musical perception, stress reduction, music therapy, emotional stability

Kirish. Tuyg'ular psixologiyasi inson ruhiy hayotining eng murakkab va nozik sohalaridan biri bo'lib, u shaxsning emotsional holatlari, ularning paydo bo'lish mexanizmlari hamda boshqarilish jarayonlarini o'rganadi. Insonning his-tuyg'ulari nafaqat ichki psixologik jarayonlar, balki tashqi omillar, xususan, san'at va musiqa bilan ham chambarchas bog'liqdir. Musiqa qadim zamonlardan buyon inson ruhiyatiga ta'sir etuvchi eng kuchli estetik vositalardan biri sifatida e'tirof etilgan.

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.

Tuyg'ular psixologiyasi nuqtai nazaridan musiqaning ta'siri insonning subyektiv kechinmalari bilan bevosita bog'liqdir. Klassik musiqa tinglash jarayonida dopamin va serotonin kabi neyromediatorlarning ajralishi ortadi, bu esa ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Shu sababli klassik musiqa nafaqat san'at turi, balki psixologik barqarorlikni ta'minlovchi biologik-psixologik vosita sifatida ham qaraladi.

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.

Ushbu tadqiqotning maqsadi tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqaning ta'sir mexanizmlarini nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, klassik musiqaning inson emotsional tizimiga ko'rsatadigan neyropsixologik ta'siri va uning psixologik terapiyadagi o'rnini yoritish ham muhim vazifalardan biridir.

Tuyg'ular psixologiyasida musiqaning nazariy asoslari

Tuyg'ular psixologiyasi inson ruhiy hayotining markaziy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u emotsiyalarning kelib chiqishi, rivojlanishi va boshqarilish mexanizmlarini o'rganadi. Ushbu sohada musiqa alohida o'rin egallaydi, chunki u bevosita insonning ichki kechinmalariga ta'sir ko'rsatadigan universal stimulyator hisoblanadi. Musiqa va tuyg'ular o'rtasidagi bog'liqlik qadimdan faylasuflar, psixologlar va musiqashunoslar tomonidan o'rganib kelinmoqda.

Klassik musiqa bu kontekstdagi eng murakkab va chuqur emotsional ta'sirga ega bo'lgan janrlardan biridir. Uning strukturasi aniq matematik qonuniyatlarga asoslangan bo'lsa-da, u inson psixikasida erkin emotsional reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Bu

paradoksal xususiyat klassik musiqaning psixologik kuchini yanada oshiradi. Emotsiyalar psixologiyasida asosiy nazariyalardan biri Jeyms-Lanj nazariyasiga ko'ra, his-tuyg'ular fiziologik o'zgarishlarning natijasi sifatida shakllanadi. Klassik musiqa tinglash jarayonida yurak urishi, nafas olish ritmi va miya to'lqinlari o'zgaradi, bu esa bevosita emotsional tajribaga olib keladi. Shunday qilib, musiqa nafaqat ruhiy, balki fiziologik jarayonlarni ham faollashtiradi.

Kognitiv nazariya esa emotsiyalarni idrok va baholash jarayonlari bilan bog'laydi. Bu yondashuvga ko'ra, klassik musiqa inson ongida ma'lum kognitiv sxemalarni faollashtiradi va natijada hissiy javob shakllanadi. Masalan, minor tonallikdagi asarlar ko'pincha qayg'u yoki melankoliya hissini uyg'otadi, major tonallik esa quvonch va optimizmni kuchaytiradi. Shuningdek, psixoanalitik yondashuvda musiqa insonning ongsiz qatlamlariga ta'sir qiluvchi kuch sifatida talqin etiladi. Klassik musiqa aynan shu jihati bilan chuqur ichki kechinmalarni yuzaga chiqaradi va ularni qayta ishlashga yordam beradi. Bu jarayon katarsis, ya'ni ruhiy tozalanish holatini yuzaga keltiradi.

Neyropsixologiya esa musiqaning miya tuzilmalariga bevosita ta'sirini ilmiy asosda isbotlamoqda. Limbik tizim, ayniqsa amigdala va gipokamp, emotsional javoblarning asosiy markazlari hisoblanadi. Klassik musiqa ushbu hududlarning faolligini oshirib, hissiy tajribani chuqurlashtiradi. Musiqaning ritm va melodik tuzilishi ham tuyg'ular shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Tez tempdagi asarlar ko'proq hayajon va energiya uyg'otsa, sekin tempdagi asarlar tinchlanish va introspeksiya holatini kuchaytiradi. Bu esa klassik musiqaning emotsional regulatsiya vositasi sifatida ishlatilishiga asos bo'ladi. Tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqa nafaqat estetik hodisa, balki murakkab psixofiziologik jarayonlarni faollashtiruvchi kuchli omil sifatida namoyon bo'ladi. Uning inson emotsional tizimiga ta'siri ko'p qatlamli bo'lib, biologik, kognitiv va ijtimoiy jihatlarni o'z ichiga oladi.

Klassik musiqaning emotsional tizimga neyropsixologik ta'siri

Klassik musiqaning inson emotsional tizimiga ta'siri zamonaviy neyropsixologiya fanining eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Inson his-tuyg'ulari murakkab neyrobiologik jarayonlar bilan boshqariladi va bu jarayonda miya tuzilmalarining o'zaro integratsiyasi muhim rol o'ynaydi. Klassik musiqa esa ushbu tizimni faollashtiruvchi va muvozanatlashtiruvchi kuchli akustik stimulyator sifatida namoyon bo'ladi. Emotsional tizimning markaziy bo'g'inlaridan biri limbik tizim bo'lib, u amigdala, gipokamp, gipotalamus va boshqa tuzilmalardan iborat. Klassik musiqa tinglanganda aynan shu hududlarda faollik sezilarli darajada oshadi. Amigdala hissiy reaksiyalarni, xususan qo'rquv, quvonch va qayg'u kabi asosiy emotsiyalarni boshqaradi. Klassik musiqa ushbu reaksiyalarni tartibga solish va ularni muvozanatga keltirish imkonini beradi.

Neyromediatorlar darajasida klassik musiqa dopamin, serotonin va oksitotsin ajralishini faollashtiradi. Dopamin tizimi insonda motivatsiya va zavq hissini

shakllantirsa, serotonin kayfiyat barqarorligini ta'minlaydi. Oksitotsin esa ijtimoiy bog'lanish va empatiya hissini kuchaytiradi. Shu sababli klassik musiqa tinglash insonni nafaqat hissiy jihatdan tinchlantiradi, balki ijtimoiy-emotsional aloqalarni ham mustahkamlaydi. Prefrontal korteks klassik musiqaning emotsional ta'sirida muhim rol o'ynaydi. Ushbu miya qismi yuqori darajadagi kognitiv jarayonlar, qaror qabul qilish va emotsional nazorat uchun javobgardir. Klassik musiqa prefrontal korteks va limbik tizim o'rtasidagi aloqani kuchaytiradi, bu esa emotsiyalarni ongli boshqarish imkonini oshiradi.

Musiqaning ritmik va garmonik tuzilishi miya to'lqinlariga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Alfa va teta to'lqinlarining faollashuvi tinchlanish, meditatsiya va ichki barqarorlik holatini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, sekin tempdagi klassik asarlar parasimpatik nerv tizimini faollashtirib, organizmni stress holatidan chiqaradi.

Klassik musiqaning emotsional tizimga ta'siri individual xususiyatlarga ham bog'liq. Shaxsning musiqiy tajribasi, madaniy konteksti va psixologik holati musiqani qabul qilishda muhim omil hisoblanadi. Shu sababli bir xil asar turli insonlarda turlicha hissiy reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, klassik musiqa emotsional xotirani ham faollashtiradi. Gipokamp hududi musiqa bilan bog'liq xotiralarni qayta tiklashda ishtirok etadi, bu esa o'tmishdagi hissiy tajribalarni jonlantiradi. Bu jarayon terapevtik jihatdan muhim bo'lib, psixologik tiklanishga yordam beradi.

Klassik musiqa shuningdek, stress gormoni bo'lgan kortizol darajasini pasaytiradi. Kortizolning kamayishi organizmda tinchlanish va muvozanat holatini yaratadi. Bu holat ayniqsa yuqori emotsional zo'riqish sharoitida muhim ahamiyatga ega. Emotsional regulyatsiya jarayonida klassik musiqa introspeksiya va o'zini anglashni kuchaytiradi. Inson musiqa tinglash orqali o'z ichki holatini tahlil qiladi, bu esa psixologik o'sish va shaxsiy rivojlanishga olib keladi. Klassik musiqaning emotsional tizimga neyropsixologik ta'siri murakkab va ko'p darajali jarayon bo'lib, u miya tuzilmalari, neyromediatorlar va psixologik mexanizmlarning o'zaro hamkorligiga asoslanadi. Ushbu ta'sir insonning hissiy barqarorligi, empatiyasi va ruhiy muvozanatini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Klassik musiqaning amaliy, terapevtik va ijtimoiy-psixologik ahamiyati

Klassik musiqaning tuyg'ular psixologiyasiga ta'siri nafaqat nazariy va neyropsixologik jihatdan, balki amaliy hayotda ham juda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bobda klassik musiqaning kundalik hayot, ta'lim jarayoni, psixoterapiya va ijtimoiy psixologiya sohalaridagi amaliy qo'llanilish imkoniyatlari yoritiladi. Musiqa inson emotsional holatini boshqarish, stressni kamaytirish va shaxsiy psixologik resurslarni faollashtirishda samarali vosita sifatida qaraladi. Amaliy psixologiyada klassik musiqa eng ko'p qo'llaniladigan tabiiy terapiya vositalaridan biridir. U farmakologik aralashuvsiz insonning ichki emotsional muvozanatini tiklashga yordam

beradi. Ayniqsa, depressiya, xavotir va emotsional charchoq holatlarida klassik musiqa tinglash psixologik yengillikni ta'minlaydi. Bu jarayonda insonning diqqat markazi tashqi muammolardan ichki musiqiy idrokka ko'chadi va ongda tinchlanish holati yuzaga keladi.

Musiqiy terapiya amaliyotida klassik musiqa maxsus protokollar asosida qo'llaniladi. Sekin tempdagi asarlar (adagio, largo) parasimpatik nerv tizimini faollashtirib, yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorlashtiradi. Bu esa organizmda biologik tinchlanish holatini yaratadi. Shu bilan birga, murakkab garmonik tuzilishga ega asarlar kognitiv faollikni oshiradi va diqqatni barqarorlashtiradi.

Ta'lim jarayonida klassik musiqa o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishda muhim vosita sifatida ishlatiladi. Musiqa tinglash jarayonida o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Bu esa shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini oshiradi. Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan klassik musiqa empatiya va ijtimoiy bog'lanishni kuchaytiradi. Birgalikda musiqa tinglash yoki ijro etish jarayoni insonlar o'rtasida emotsional uyg'unlikni yaratadi. Oksitotsin gormoni faollashuvi natijasida ishonch va yaqinlik hissi kuchayadi. Bu esa ijtimoiy guruhlarda psixologik muhitni yaxshilaydi. Klassik musiqa stressni boshqarishning eng samarali vositalaridan biri sifatida ham keng qo'llaniladi. U kortizol darajasini pasaytirib, organizmning umumiy stress reaksiyasini kamaytiradi. Bu holat nafaqat psixologik, balki fiziologik sog'liq uchun ham muhimdir. Ayniqsa, zamonaviy tezkor hayot tarzida bu omil katta ahamiyatga ega. Shaxsiy rivojlanish jarayonida klassik musiqa introspeksiya va o'zini anglashni chuqurlashtiradi. Inson musiqa orqali o'z ichki dunyosini tahlil qiladi, bu esa emosional yetuklikni shakllantiradi. Shu sababli klassik musiqa meditatsion amaliyotlarda ham keng qo'llaniladi.

Bundan tashqari, 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.

Xulosa. Tuyg'ular psixologiyasida klassik musiqaning ta'siri bo'yicha olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, klassik musiqa inson emotsional tizimiga chuqur va ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadigan noyob psixologik fenomen hisoblanadi. U nafaqat estetik idrokni shakllantiradi, balki hissiy jarayonlarning neyropsixologik mexanizmlarini ham faollashtiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, klassik musiqa limbik tizim, prefrontal korteks va gipokamp faoliyatini muvozanatlashtiradi, bu esa

insonning emotsional barqarorligi va kognitiv nazoratini kuchaytiradi. Dopamin, serotonin va oksitotsin kabi neyromediatorlarning faollashuvi esa ijobiy hissiy holat, motivatsiya va ijtimoiy empatiyaning oshishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, 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. Umuman olganda, klassik musiqa inson tuyg'ulari shakllanishi va boshqarilishida biologik, psixologik va ijtimoiy darajalarda kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli uni nafaqat san'at turi, balki emotsional intellektni rivojlantiruvchi va psixologik farovonlikni ta'minlovchi muhim ilmiy-amaliy vosita sifatida qarash maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. KB Xolikov. BMSM muassasalarida doira pedagogikasi mutaxassislarini tayyorlash tizimi. Science and Education 6 (12), 346-350
2. KB Xolikov. Musiqa kollejlarda zarbli cholg'ular kafedralarining faoliyatini optimallashtirish. Science and Education 6 (12), 362-366
3. KB Xolikov. BMSM o'quvchilarida puflama cholg'ularni o'rgatishning nazariy-pedagogik asoslarini takomillashtirish. Science and Education 6 (12), 391-396
4. KB Xolikov. Uzluksiz ta'lim tizimida milliy zarbli cholg'ular o'qitish metodologiyasi. Science and Education 6 (12), 351-356
5. KB Xolikov. Doira o'qituvchilarini malaka oshirish tizimining ilmiy-amaliy asoslari. Science and Education 6 (12), 367-372
6. BMSM sharoitida puflama cholg'ularni o'qitish jarayonining nazariy modeli. Science and Education 6 (12), 379-384
7. KB Xolikov. Puflama cholg'ularni o'rgatishda nazariy tayyorgarlikni shakllantirishning pedagogik mexanizmlari. Science and Education 6 (12), 373-378
8. KB Xolikov. BMSMda puflama cholg'ularni o'qitishning ilmiy-nazariy konsepsiyasini ishlab chiqish. Science and Education 6 (12), 385-390
9. KB Xolikov. Puflama cholg'ularni o'qitishda nazariy tayyorgarlikni shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Science and Education 6 (12), 339-345
10. KB Xolikov. Doira ta'limida davlat ta'lim standartlarini takomillashtirish yo'nalishlari Science and Education 6 (12), 357-361
11. К.Б. Холиков. Определения тональности через функцию ткани гармонии. Science and Education 7 (3), 250-255
12. К.Б. Холиков. Об одной новой задаче тоника для создания модуляции или отклонения. Science and Education 7 (3), 256-261

13. К.Б. Холиков. Основные дидактические задачи к укреплению основной темы изучения нового материала по фортепиано. *Science and Education* 7 (3), 245-249
14. К.Б. Холиков. Схема интегрирования теории и гармонии по сфере изучения нового материала по фортепиано. *Science and Education* 7 (3), 262-267
15. К.Б. Холиков. Сознательное восприятие музыки через позитронноэмиссионная томография мозга и сеть внимания к обучению произведения. *Science and Education* 6 (1), 142-147
16. К.Б. Холиков. Распределитель стимулятора рефлекторной дуги ответ на информации полученного от источника аксонов и дендритов. *Science and Education* 5 (12), 113-119
17. KB Holikov. Musical pedagogy and psychology. *Bulletin of Science and Education* 99 (21-2), 58-61
18. KB Holikov. Methods of musical education through education in universities. *Pedagogy and psychology bulletin of science and education* 2 (3), 66
19. KB Holikov. Психофизиологияда калий ва натрий ионларининг "бирлик" ҳамда "қарама қарши кураш" қонуни. *Science and Education* 5 (12), 81-88
20. KB Holikov. Ионларнинг микродорий ўзгаришининг сифат ўзгариши реакциясидаги психофизиологик қонуниятлар теоремаси. *Science and Education* 5 (12), 89-98
21. KB Holikov. Miyelin tizimidagi virus himoyachilari haqida. *Science and Education* 5 (12), 17-23
22. К.Б. Холиков. Переживание генератора мозга, вырабатывающий негармонические электрические колебания (импульсы) энергии нейронов. *Science and Education* 5 (12), 105-112
23. К.Б. Холиков. Расчет психофизиологии по теории методом фильтрации внимания. *Science and Education* 5 (12), 55-61
24. К.Б. Холиков. Интеграция поликомлоидов в области психофизиологии процесс объединения частей в целое. *Science and Education* 5 (12), 75-80
25. К.Б. Холиков. Вспомогательные клетки нервной ткани и действия периферических нервов в Шванновском клетке. *Science and Education* 5 (12), 99-104
26. К.Б. Холиков. Специальные приёмы обучение изучения обмена калия и натрия в пороге мембраны Шванье. *Science and Education* 5 (12), 69-74
27. К.Б. Холиков. Поликомлоиды генератор музыкального воспроизводимости пианиста в психофизиологии. *Science and Education* 6 (1), 134-141

28. К.Б. Холиков. Сложная многоголосная музыка и пластичность мозга в смещенном одних структур мозга относительно других. *Science and Education* 6 (1), 148-153

29. К.Б. Холиков. Процесс исследования разными методами высшей нервной деятельности. *Science and Education* 5 (11), 113-118

30. К.Б. Холиков. Механизмы взаимодействия между психическими и нейронными состояниями. *Science and Education* 5 (6), 178-184