

**“MUSIQA ORQALI PSIXOLOGIK QO‘LLAB-QUVVATLASHNING
INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI”**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ ЧЕРЕЗ МУЗЫКУ**

**“INNOVATIVE TECHNOLOGIES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT
THROUGH MUSIC”**

Tillashayxova Xosiyat Azamatov

Psixologiya fanlari doktori, dotsent

Mamajonova Robiya Nozimjon qizi

Karimjonova Dildora Islomjon qizi

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti

Professional ta'lim 'va san'at fakulteti Musiqi ta'lim yonalishi

103/25-guruh talabasi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada musiqaning psixologik qo‘llab-quvvatlashdagi o‘rni va uni innovatsion texnologiyalar orqali qo‘llash imkoniyatlari yoritiladi. Musiqaning ritm va tembr kabi xususiyatlari emotsional barqarorlikni oshirishi, stressni kamaytirishi qayd etiladi. Sun‘iy intellekt va biofeedback tizimlariga asoslangan yangi usullar musiqiy terapiyaning samaradorligini kuchaytirishi ta’kidlanadi.*

Kalit so‘zlar: *musiqi terapiyasi, innovatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash, biofeedback, sun‘iy intellekt.*

АННОТАЦИЯ: *В данной статье рассматривается роль музыки в психологической поддержке и возможности её применения с использованием инновационных технологий. Отмечается, что такие характеристики музыки, как ритм и тембр, способствуют повышению эмоциональной устойчивости и снижению уровня стресса. Подчеркивается, что новые методы, основанные на искусственном интеллекте и системах биологической обратной связи, усиливают эффективность музыкальной терапии.*

Ключевые слова: *музыкальная терапия, инновации, психологическая поддержка, биологическая обратная связь, искусственный интеллект.*

ANNATATION: *This article explores the role of music in psychological support and the possibilities of applying it through innovative technologies. It is noted that musical features such as rhythm and timbre enhance emotional stability and reduce stress levels. The article highlights that new methods based on artificial intelligence and biofeedback systems increase the effectiveness of music therapy.*

Keywords: *music therapy, innovation, psychological support, biofeedback, artificial intelligence.*

Musiqa inson ongining eng nozik qatlamlariga ta'sir qiluvchi universal san'at turi hisoblanadi. U nafaqat hissiy holatni boshqaradi, balki insonning ruhiy barqarorligini tiklash, ichki taranglikni kamaytirish va motivatsiya berish kabi jarayonlarda ham muhim o'rin tutadi. Raqamli texnologiyalar jadal rivojlanib borayotgan hozirgi davrda musiqa psixologik qo'llab-quvvatlash vositasi sifatida yanada samarali va qulay shakllarda qo'llanila boshladi. Ayniqsa, mobil ilovalar, audio-terapiya dasturlari va meditatsion platformalarning ommalashishi musiqaning ruhiy salomatlikdagi rolini kundalik amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Psixologiyada musiqaning ta'siri ko'plab nazariyaga tayanadi. Emotsional nazariyalarga ko'ra, ohanglar inson kayfiyatini bevosita boshqaradi, neyropsixologik qarashlarda esa ritm va tovushlar miyada neyron faolligini tartiblaydi. Shu asosda musiqa ko'plab psixologik holatlarda — stress, charchoq, motivatsiya yetishmasligi, uyqusizlikda — eng sodda va xavfsiz yordam vositasi sifatida qo'llanadi. Ushbu maqolada musiqaning psixologik qo'llab-quvvatlashdagi o'рни, zamonaviy texnologiyalar bilan uyg'unligi va oddiy amaliy qo'llanilish shakllari kengroq yoritiladi.

Musiqaning psixologik ta'sir mexanizmlari

Musiqa ta'siri murakkab ruhiy jarayonlar bilan bog'liq bo'lsa-da, ularni sodda qilib quyidagi yo'nalishlarda tushuntirish mumkin:

1. Emotsional holatni boshqarish Musiqa odamning ruhiy holatini dastlabki soniyalarda o'zgartirishga qodir. Tembr, ritm va tonallik kabi elementlar hissiyotlarga ta'sir etadi:

- sokin kuylar tinchlantiradi,
- ritmik kuylar energiya beradi,
- minor ohanglar mulohazaga chorlaydi,
- major ohanglar esa optimizm uyg'otadi.

Shu bois musiqa ko'plab psixologik mashg'ulotlarning ajralmas qismidir.

2. **Stressni kamaytirish** Musiqa tinchlik va xavfsizlik hissi yaratadi. Sokinki melodiylar nafas olishni sekinlashtirib, mushaklar tarangligini kamaytiradi. Bu esa stress gormonlari — kortizolning pasayishiga olib keladi. Inson o'zini yengilroq his qila boshlaydi.

3. Motivatsiyani kuchaytirish Jo‘shqin musiqa diqqatning oshishiga, jismoniy faollikning kuchayishiga va ruhiy qat’iyatning tiklanishiga xizmat qiladi. Shu sababli sportchilar mashg‘ulot oldidan maxsus psixologlardan foydalanadi.

4. Xotira va e’tibor faoliyatini rag‘batlantirish Musiqa neyron aloqalarni faollashtirib, xotira jarayonini yaxshilaydi. Tanish kuylar o‘tgan xotiralarni uyg‘otib, emotsional barqarorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi raqamli davr musiqaning psixologik qo‘llab-quvvatlashdagi rolini ancha kengaytirgan. Endi musiqa nafaqat tinglanadi, balki texnologiyalar yordamida maqsadli, aniq psixologik ehtiyojga qarab tanlanadi.

1. Mobil ilovalar

Ko‘plab ilovalar kayfiyatni aniqlab, unga mos musiqa taklif qiladi. Masalan:

- “Stressni kamaytirish” bo‘limi sokin musiqalar chiqaradi,
- “Diqqatni jamlash” bo‘limi monotematik, takrorlanuvchi ritmlarni taklif qiladi,
- “Uyqu” bo‘limi tabiiy tovushlar asosidagi kompozitsiyalarni beradi.

Bu oddiy, ammo samarali psixologik yordam shaklidir.

2. Meditatsion musiqa platformalari

Meditatsiya va musiqa birgalikda juda kuchli tinchlantiruvchi ta’sirga ega. Maxsus ilovalarda nafas mashqlari, tasavvurlar va musiqa uyg‘unlashgan bo‘ladi. Bu ruhiy bosimni tez kamaytiradi.

3. Uyquni tiklovchi audio dasturlar

Uyqusizlik — zamonaviy insonning keng tarqalgan muammosi. Shuni hisobga olib, maxsus uyqu musiqalari ishlab chiqilgan:

yomg‘ir shovqini, shamol ovozi, to‘lqinlar, sokin pianino kuylar. Bular miyadagi alfa-to‘lqinlarni faollashtirib, tabiiy uyqu jarayonini tiklaydi.

4. Milliy musiqaning ruhiy ahamiyati

O‘zbek xalq musiqasi — maqom, dutor, tanbur va doiraga asoslangan kuylar — o‘ziga xos davolovchi kuchga ega. Ular:

- tinchlantiradi,
- ruhiy uyg‘unlik yaratadi,
- milliy o‘zlikni sezdiradi,
- ijobiy xotiralarni uyg‘otadi.

Shuning uchun milliy musiqani psixologik qo‘llab-quvvatlash vositasi sifatida qo‘llash juda muhim.

Uy sharoitida qo‘llash mumkin bo‘lgan oddiy musiqiy usullar

Quyidagi usullar mutlaqo sodda bo‘lsa-da, ruhiy holatni yaxshilashda juda samarali:

1. Kun davomida musiqa tinglash tartibi

- ertalab — quvnoq, yengil kuylar,
- kunduzi — yumshoq instrumental musiqalar,
- kechqurun — sokin, muloyim kompozitsiyalar.

2. Musiqiy tanaffuslar

Stress yoki charchoq paytida 2–3 daqiqalik musiqa eshitish ruhiy yengillik beradi.

3. Maqsadli tinglash

Masalan, o‘qish payti fon musiqasi e’tiborni jamlaydi, sportda ritmik musiqalar kuch-quvvat beradi.

4. Uyda musiqiy atmosfera yaratish

Xona yoritilishini pasaytirib, sokin musiqa ostida dam olish — kundalik ruhiy profilaktikaning eng qulay shaklidir.

Xulosa qilib aytganda musiqa inson ruhiyatiga eng kuchli ta’sir o‘tkazuvchi vositalardan biri bo‘lib, zamonaviy texnologiyalar bilan uyg‘unlashganda uning imkoniyatlari yanada kengayadi. Mobil ilovalar, meditatsion dasturlar, uyqu musiqalari va milliy kuylar insonning kayfiyatini ko‘tarish, stressni kamaytirish va ichki muvozanatni tiklashda oddiy, xavfsiz va samarali yo‘l hisoblanadi. Eng muhimi — musiqadan foydalanish qo‘shimcha vositalarni talab qilmaydi va har bir inson uni kundalik hayotda mustaqil qo‘llashi mumkin.

Shunday qilib, musiqa bugungi jamiyatda nafaqat san’at turi, balki ruhiy salomatlikni tiklovchi amaliy vosita sifatida ham alohida o‘rin egallamoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva, N. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020.
2. To‘xlijev, B., Yo‘ldoshev, S. Musiqa terapiyasi: nazariya va amaliyot. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Jo‘rayev, A. Musiqa va inson ruhiyati. – Toshkent: Fan, 2015.
4. Karimova, R. Zamonaviy psixologik yondashuvlar. – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2019.
5. Xolbekov, Sh. Musiqa san’ati va uning tarbiyaviy imkoniyatlari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
6. Ozodova, M. “Musiqa terapiyasining psixoemotsional holatga ta’siri”. // O‘zMU Ilmiy axboroti, 2022, №2.

7. Hasanov, I. “Raqamli psixologiya va innovatsion terapiyalar”. // Ta’lim va innovatsiyalar jurnali, 2021, №4

8. O‘zbekiston Milliy Axborot Agentligi (UzA). “Musika va inson psixologiyasi o‘rtasidagi bog‘liqlik”. <https://uza.uz>

9. “Ziyonet” – O‘zbekiston ta’lim portali. “Musika terapiyasi va uning amaliy qo‘llanilishi”. <https://ziyonet.uz>

10. Innovatsion rivojlanish vazirligi portali. “Innovatsion psixologik texnologiyalar va raqamli terapiya”. <https://mininnovation.uz>