Registered in Germany **Europa Revue Journal**
ISSN: 1862-6564 **Vol. 6 No. 7 (2026) Published July 11, 2026**

The impact of music therapy on human health

Khurshida Muradova

first-year Master's student specializing in Music Education and Art at Nukus State Pedagogical Institute.

ABSTRACT

This article provides a broad scientific and theoretical analysis of the impact of music therapy on human health. Music therapy is examined as an important factor influencing emotional, cognitive, and physiological states within psychology and medicine. Its role in reducing stress hormone levels, regulating the nervous system, and ensuring psychological stability is explained. The study also explores the application of music therapy in modern medicine, including rehabilitation processes, psychotherapeutic practices, and its supportive use in neurological disorders. Furthermore, the effects of music on brain activity, memory, and attention are analyzed based on scientific literature.

Keywords

music therapy, stress, nervous system, psychology, rehabilitation, brain function, emotional state.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada musiqa terapiyasining inson sog‘lig‘iga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan keng yoritiladi. Musiqa terapiyasi psixologiya va tibbiyot fanlari kesimida insonning emotsional, kognitiv va fiziologik holatiga ta’sir etuvchi muhim omil sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqaning stress gormonlari darajasini kamaytirishi, asab tizimi faoliyatini muvozanatga keltirishi hamda ruhiy barqarorlikni ta’minlashdagi roli asoslab beriladi. Shuningdek, musiqa terapiyasining zamonaviy tibbiyotda qo‘llanilish yo‘nalishlari, jumladan reabilitatsiya jarayonlari, psixoterapevtik amaliyotlar va nevrologik kasalliklarda yordamchi vosita sifatidagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Maqolada musiqaning inson miya faoliyatiga ta’siri, xotira va diqqatni kuchaytirishdagi o‘rni ham ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: musiqa terapiya, stress, asab tizimi, psixologiya, reabilitatsiya, miya faoliyati, emotsional holat.

Europa Revue Journal
Vol. 6 No. 7 (2026) Published July 11, 2026

АННОТАЦИЯ

В данной статье широко рассматривается влияние музыкальной терапии на здоровье человека на научно-теоретическом уровне. Музыкальная терапия анализируется как важный фактор, влияющий на эмоциональное, когнитивное и физиологическое состояние человека в рамках психологии и медицины. Обосновывается её роль в снижении уровня гормонов стресса, нормализации работы нервной системы и обеспечении психической стабильности. Также рассматриваются направления применения музыкальной терапии в современной медицине, включая реабилитационные процессы, психотерапевтическую практику и использование при неврологических заболеваниях. Анализируется влияние музыки на деятельность мозга, память и концентрацию внимания.

Ключевые слова: музыкальная терапия, стресс, нервная система, психология, реабилитация, работа мозга, эмоциональное состояние.

KIRISH

Bugungi kunda inson sog‘lig‘ini saqlash va tiklash masalalari tibbiyot va psixologiya fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, insonning ruhiy va jismoniy holati nafaqat dori vositalari, balki tabiiy va noan’anaviy terapiya usullari orqali ham ijobiy o‘zgarishi mumkin. Shu jihatdan musiqa terapiyasi alohida ahamiyat kasb etadi.

Musiqa qadimdan inson hayotida muhim o‘rin tutib kelgan bo‘lib, u hissiy holatni boshqarish, stressni kamaytirish va ruhiy muvozanatni tiklash vositasi sifatida qo‘llanilgan. Zamonaviy nevropsixologiya va tibbiyot tadqiqotlari musiqaning inson miya faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini, xususan, asab tizimini tinchlantirish, kortizol darajasini pasaytirish hamda dopamin ajralishini faollashtirishini tasdiqlaydi.

Musiqa terapiyasi bugungi kunda klinik psixologiya, reabilitatsiya va nevrologiya sohalarida qo‘shimcha davolash usuli sifatida keng qo‘llanilmoqda. Ayniqsa, depressiya, stress, autizm, Parkinson va boshqa nevrologik kasalliklarda musiqaning ijobiy ta’siri ilmiy asosda isbotlangan.

Shu sababli musiqa terapiyasining inson sog‘lig‘iga ta’sirini o‘rganish, uning ilmiy asoslarini tahlil qilish va amaliy ahamiyatini aniqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada musiqa terapiyasining psixologik va fiziologik ta’sir mexanizmlari, uning zamonaviy tibbiyotdagi o‘rni hamda inson salomatligini yaxshilashdagi samaradorligi ilmiy jihatdan yoritiladi.

TADQIQOT MAQSADI

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi musiqa terapiyasining inson sog‘lig‘iga ta’sirini ilmiy-nazariy jihatdan o‘rganish, uning psixologik va fiziologik mexanizmlarini tahlil qilish hamda zamonaviy tibbiyot va psixologiya amaliyotida qo‘llanilish samaradorligini aniqlashdan iborat.

Shuningdek, tadqiqotda musiqa terapiyasining stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni ta’minlash, asab tizimi faoliyatini muvozanatlashtirish va insonning umumiy ruhiy holatini yaxshilashdagi o‘rni ilmiy asosda yoritiladi.

Bundan tashqari, ushbu ishda musiqa terapiyasining reabilitatsiya jarayonlari va psixoterapevtik amaliyotlarda qo‘llanilish imkoniyatlari hamda uning inson kognitiv jarayonlariga (diqqat, xotira, idrok) ta’siri o‘rganiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotni amalga oshirishda musiqa terapiyasining inson sog‘lig‘iga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan ilmiy-pedagogik va psixologik yondashuvlar asos qilib olindi. Tadqiqotning metodologik asosini zamonaviy tibbiyot, psixologiya va musiqa pedagogikasi sohasidagi ilmiy qarashlar tashkil etadi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy metodlardan foydalanildi:

- **Nazariy tahlil metodi** – musiqa terapiyasi bo‘yicha mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar, tadqiqotlar va konsepsiyalar o‘rganildi.
- **Taqqoslash metodi** – musiqa terapiyasining an’anaviy davolash usullari bilan farqli va o‘xshash jihatlari tahlil qilindi.
- **Kuzatish metodi** – musiqa tinglash jarayonida insonning emotsional va fiziologik holatidagi o‘zgarishlar kuzatildi.

- **Analitik metod** – musiqaning stress darajasi, asab tizimi faoliyati va ruhiy holatga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi.
- **Umumlashtirish metodi** – olingan natijalar asosida umumiy ilmiy xulosalar shakllantirildi.

Shuningdek, tadqiqotda zamonaviy neyropsixologiya va tibbiyotda qo‘llanilayotgan eksperimental yondashuvlarga tayangan holda musiqa terapiyasining organizmga ta’sir mexanizmlari o‘rganildi.

Ushbu metodologik yondashuvlar musiqa terapiyasining inson sog‘lig‘iga ta’sirini chuqurroq tahlil qilish va uning amaliy samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

ASOSIY NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, musiqa terapiyasi inson organizmining psixologik va fiziologik holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, tinchlantiruvchi ohangdagi musiqalar asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligini kamaytirib, yurak urish tezligi va qon bosimini me’yorlashtirishga yordam beradi. Bu holat organizmda stressga javob beruvchi kortizol gormoni darajasining pasayishi bilan izohlanadi.

Shuningdek, musiqa terapiyasi emotsional holatni barqarorlashtirishda muhim rol o‘ynaydi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, musiqaning ritmik va melodik tuzilishi inson miyasida dopamin va serotonin gormonlarining ajralishini faollashtiradi.[1] Bu esa insonda ijobiy hissiyotlar paydo bo‘lishi, kayfiyatning ko‘tarilishi va ruhiy zo‘riqishning kamayishiga olib keladi.

Nevropsixologik tadqiqotlarga ko‘ra, [2]musiqa tinglash jarayonida miyaning bir nechta zonalari — eshitish korteksi, limbik tizim va prefrontal korteks faol ishtirok etadi. Bu holat musiqa terapiyasining nafaqat emotsional, balki kognitiv jarayonlarga ham ta’sir qilishini ko‘rsatadi. Xususan, xotira va diqqatni jamlash qobiliyatlari yaxshilanishi kuzatiladi.

Musiqa terapiyasining reabilitatsiya jarayonlaridagi ahamiyati ham ilmiy jihatdan tasdiqlangan. Masalan, insult yoki nevrologik jarohatlardan keyingi tiklanish[3] davrida musiqadan foydalanish motor va nutq funksiyalarining tezroq tiklanishiga yordam beradi. Bu jarayon “ritmik eshitish stimulyatsiyasi” orqali asab tizimining qayta tashkil etilishi bilan bog‘liq.

Bundan tashqari, musiqa terapiyasi stress, depressiya va xavotir holatlarida samarali qo‘llaniladigan qo‘shimcha terapevtik usul sifatida qaraladi.[4] Klinik kuzatuvlarda musiqiy seanslardan so‘ng bemorlarning ruhiy holatida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etilgan.

Umuman olganda, olingan natijalar musiqa terapiyasining inson sog‘lig‘ini yaxshilashda ilmiy asosga ega samarali usul ekanligini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, musiqaning organizmga ta’siri faqat hissiy holat bilan cheklanib qolmay, balki fiziologik jarayonlarning barqarorlashuviga ham xizmat qiladi.[5] Xususan, ritmik va ohangdor musiqalar markaziy asab tizimida qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini muvozanatlashtirib, organizmning stressga nisbatan chidamliligini oshiradi. Shuningdek, muntazam musiqa tinglash insonning diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytirib, aqliy faoliyat samaradorligini yaxshilaydi.

Nevrologik tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, musiqa eshitish jarayonida miyaning limbik tizimi faollashadi va bu emotsional reaksiyalarni boshqarishda muhim rol o‘ynaydi.[6] Shu sababli musiqa terapiyasi nafaqat psixologik holatni yaxshilash, balki kognitiv jarayonlarni qo‘llab-quvvatlash vositasi sifatida ham keng qo‘llanilmoqda.

Shu bilan birga, musiqa terapiyasining samaradorligi neyrofiziologik mexanizmlar bilan ham izohlanadi.[7] Tadqiqotlarda aniqlanishicha, musiqiy stimullar eshitish korteksi orqali limbik tizimga uzatiladi va bu jarayon emotsional javoblarning shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Natijada organizmda vegetativ nerv tizimi faoliyati muvozanatlashadi, simpatiq va parasimpatiq tizimlar o‘rtasidagi nisbat normallashadi.

Musiqa terapiyasi kognitiv funksiyalarga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.[8] Xususan, ritmik strukturaga ega musiqalar prefrontal korteks faolligini oshirib, diqqatni jamlash, operativ xotira va axborotni qayta ishlash tezligini yaxshilaydi. Bu holat o‘quv jarayonida ham muhim ahamiyat kasb etadi, chunki kognitiv yuklamani yengillashtiradi va o‘zlashtirish samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, klinik tadqiqotlar musiqaning endokrin tizimga ta’sirini ham tasdiqlaydi. Tinchlantiruvchi musiqalar kortizol sekretsiyasini kamaytirib, serotonergik

va dopaminergik tizimlar faolligini kuchaytiradi. Bu esa insonda stressga chidamlilikni oshirish bilan birga, psixoemotsional barqarorlikni ta’minlaydi.

Reabilitatsion tibbiyot amaliyotida musiqa terapiyasi insultdan keyingi tiklanish, nutq buzilishlari va motorik disfunksiyalarni kamaytirishda qo‘shimcha terapevtik vosita sifatida qo‘llanilmoqda. Ayniqsa, ritmik eshitish stimulyatsiyasi usuli neyroplastiklik jarayonlarini faollashtirib, miya funksiyalarining qayta tiklanishiga yordam beradi.

Shuningdek, musiqa terapiyasining ilmiy asoslari bir qator taniqli olimlar va tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan. Boris Teplov musiqiy qobiliyatlarning shakllanishida eshitish analizatori va asab tizimi muhim rol o‘ynashini ta’kidlab, musiqaning psixofiziologik asoslarini ilmiy jihatdan asoslagan.[9] Uning fikriga ko‘ra, musiqiy idrok murakkab kognitiv jarayon bo‘lib, u xotira va emotsional reaksiyalar bilan bevosita bog‘liqdir.

Oliver Sacks o‘z klinik kuzatuvlarida musiqa nevrologik bemorlarda xotira va nutq funksiyalarini faollashtirishini aniqlagan. U ayniqsa Parkinson va Altsgeymer kasalliklarida musiqa terapiyasining ijobiy ta’sirini qayd etgan bo‘lib, musiqaning miya plastiklik xususiyatlarini qo‘llab-quvvatlashini ilmiy asosda izohlagan.[10]

Howard Gardner esa musiqiy intellektni insonning mustaqil kognitiv qobiliyatlaridan biri sifatida ajratib ko‘rsatgan. Uning ko‘p intellekt nazariyasiga ko‘ra, musiqiy qobiliyatlar alohida rivojlanishi mumkin bo‘lgan intellekt turi hisoblanadi va bu musiqa terapiyasining ta’lim hamda psixologiyadagi ahamiyatini yanada oshiradi.[11]

Shu bilan birga, zamonaviy neyropsixologik tadqiqotlar musiqa eshitish jarayonida miya yarim sharlarining bir vaqtning o‘zida faollashishini ko‘rsatadi. Bu esa musiqa terapiyasining nafaqat hissiy, balki kognitiv va neyrofiziologik tizimlarga kompleks ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, neyroilmiy tadqiqotlar musiqa tinglash jarayonida miyada bir nechta strukturalarning bir vaqtda faollashishini ko‘rsatadi. Xususan, funksional MRT (fMRI) tadqiqotlari musiqa eshitilganda eshitish korteksi bilan birga limbik tizim, gipokamp va prefrontal korteks faol ishlashini aniqlagan. Bu esa musiqa faqat

emotsiyaga emas, balki xotira va qaror qabul qilish jarayonlariga ham ta’sir qilishini isbotlaydi.

Daniel Levitin o‘z tadqiqotlarida musiqaning miyada dopamin tizimini faollashtirishini aniqlagan. Uning ma’lumotlariga ko‘ra, yoqimli musiqa tinglanganda miya mukofot tizimi ishga tushadi va bu jarayon insonda motivatsiya va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi.[12]

Robert Zatorre tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, musiqa ritmi va ohangi miyaning motor tizimi bilan sinxron ishlaydi. Bu holat ayniqsa ritmik harakatlar, nutq rivojlanishi va koordinatsiya jarayonlarida muhim ahamiyatga ega.[13]

Klinik kuzatuvlarda aniqlanishicha, Alzheimer kasalligiga chalingan bemorlarda tanish musiqalarni tinglash xotira fragmentlarini faollashtirishi mumkin.[14] Bu holat “musical memory preservation” fenomeni sifatida izohlanadi va musiqa terapiyasining nevrologik reabilitatsiyadagi o‘rnini mustahkamlaydi.

Shuningdek, yurak-qon tomir tizimi bo‘yicha o‘tkazilgan eksperimental tadqiqotlar sekin tempdagi (60–80 BPM) musiqalar yurak urish ritmini pasaytirishini va parasimpatik nerv tizimini faollashtirishini ko‘rsatgan.[15] Bu esa stressning fiziologik darajada kamayishiga olib keladi.

Bundan tashqari, zamonaviy tadqiqotlar musiqa terapiyasining neyrobiologik asoslarini yanada chuqurroq ochib bermoqda. Ilmiy kuzatuvlarga ko‘ra, musiqa tinglash jarayonida miya mukofot tizimi (reward system) faollashadi va bu dopamin ajralishini kuchaytiradi, natijada insonda motivatsiya va ijobiy emotsiyalar oshadi.[16] Bu jarayon musiqa terapiyasining depressiya va stress holatlarida samarali bo‘lishini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Eksperimental tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam musiqa tinglash kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi va parasimpatik nerv tizimi faolligini oshiradi, bu esa yurak urish ritmi va qon bosimini barqarorlashtiradi. Shu sababli musiqa terapiyasi kardio-reabilitatsiya jarayonlarida qo‘llaniladigan qo‘shimcha usullardan biri hisoblanadi.[17]

Daniel Levitin olib borgan izlanishlarda musiqa inson miyasida bir vaqtning o‘zida bir nechta sohalarni faollashtirishi aniqlangan. Uning ta’kidlashicha, musiqa

nafaqat eshitish tizimi, balki xotira, diqqat va emotsional boshqaruv markazlariga ham ta’sir qiladi.

Robert Zatorre tadqiqotlari esa musiqaning ritmik tuzilishi motor tizim bilan sinxron ishlashini ko‘rsatadi. Bu holat ayniqsa reabilitatsiya jarayonida, harakat buzilishlarini tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, zamonaviy klinik kuzatuvlarda aniqlanishicha, musiqa terapiyasi autizm spektri buzilishiga ega bolalarda ijtimoiy muloqot va emotsional javob berish qobiliyatini yaxshilaydi. Bu holat musiqaning neyroplastiklik jarayonlarini faollashtirishi bilan izohlanadi.

XULOSA

Musiqa terapiyasi inson sog‘lig‘ini yaxshilashda samarali va ilmiy asoslangan nofarmakologik usullardan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, musiqa insonning markaziy asab tizimiga bevosita ta’sir ko‘rsatib, emotsional holatni barqarorlashtiradi, stress va xavotir darajasini kamaytiradi hamda psixologik muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Ilmiy ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, musiqa tinglash jarayonida miya mukofot tizimi faollashib, dopamin va serotonin kabi neyromediatorlar ajralishi kuchayadi. Bu esa insonning ruhiy holatini yaxshilash, motivatsiyani oshirish va depressiv holatlarning kamayishiga xizmat qiladi. Shuningdek, musiqa yurak-qon tomir tizimi faoliyatini tartibga solib, qon bosimi va yurak urish ritmini normallashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari musiqa terapiyasining reabilitatsiya jarayonlarida ham muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. Xususan, nevrologik kasalliklar, autizm spektri buzilishlari hamda insultdan keyingi tiklanish jarayonlarida musiqadan foydalanish bemorlarning kognitiv va motor funksiyalarini yaxshilashga yordam beradi.

Shu bilan birga, musiqa terapiyasi ta’lim jarayonida ham qo‘llanilganda o‘quvchilarning diqqat, xotira va o‘zlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa uning nafaqat tibbiyot, balki pedagogika va psixologiya sohalarida ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Yakunda shuni ta’kidlash mumkinki, musiqa terapiyasi inson salomatligini kompleks qo‘llab-quvvatlovchi, zamonaviy ilm-fan tomonidan tasdiqlangan samarali vosita bo‘lib, uning amaliy qo‘llanilish doirasini kengaytirish kelajakdagi muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Thaut, M. H., & Hoemberg, V.** (2014). *Handbook of Neurologic Music Therapy*. Oxford University Press. (Musiqa terapiyasining psixofiziologik asosi va gormonlar ajralishi bo‘yicha). [1]

2. **Koelsch, S.** (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170-180. (Miyaning turli zonalari faollashuvi bo‘yicha). [2]

3. **Thaut, M. H., et al.** (2015). Rhythmic auditory stimulation in rehabilitation of movement disorders: A review. *Frontiers in Neurology*, 6, 26. (Insultdan keyingi motor reabilitatsiya). [3]

4. **Maratos, A., et al.** (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1). (Stress va depressiyada klinik kuzatuvlar). [4]

5. **Juslin, P. N., & Sloboda, J. A.** (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press. (Asab tizimidagi qo‘zg‘alish va tormozlanish). [5]

6. **Blood, A. J., & Zatorre, R. J.** (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823. (Limbik tizim faollashuvi). [6]

7. **Baumgartner, T., et al.** (2006). From ear to cortex and further: Neurophysiological mechanisms of music evaluation. *Brain Research*, 1073, 404-414. (Eshitish korteksidan limbik tizimga uzatilish). [7]

8. **Särkämö, T., et al.** (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke. *Brain*, 131(3), 866-876. (Kognitiv funksiyalar va diqqat). [8]

9. **Теплов, Б. М.** (1947). *Психология музыкальных способностей*. Москва-Ленинград: Изд-во АПН РСФСР. (Musiqiy idrok va eshitish analizatorlari). [9]

10. **Sacks, O.** (2007). *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. Alfred A. Knopf. (Nevrologik bemorlar, Parkinson va Altsgeymer kasalliklari). [10]

11. **Gardner, H.** (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books. (Ko‘p intellekt nazariyasi va musiqiy intellekt). [11]

12. **Levitin, D. J.** (2006). *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. Dutton/Penguin. (Dopamin tizimi va mukofot markazi). [12]

13. **Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B.** (2007). When the brain plays music: auditory–motor interactions in music perception and production. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(7), 547-558. (Ritm va motor tizim sinxronligi). [13]

14. **Cuddy, L. L., & Duffin, J.** (2005). Music, memory, and Alzheimer's disease. *Medical Hypotheses*, 64(2), 244-249. ("Musical memory preservation" fenomeni). [14]

15. **Chafin, S., et al.** (2004). Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *British Journal of Health Psychology*, 9(3), 393-403. (60–80 BPM templi musiqalarning qon bosimiga ta’siri). [15]

16. **Salimpoor, V. N., et al.** (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257-262. (Miya mukofot tizimi va dopamin). [16]

17. **Stefano, G. B., et al.** (2004). Music alters constituent markers of neuroendocrine function. *Medical Science Monitor*, 10(6), RA125-RA132. (Kortizol darajasi pasayishi va kardio-reabilitatsiya). [17]