“MUSIQA VA INSON PSIXIKASI UYG‘UNLIGI: PIFAGOR, IBN SINO ,FOROBIY VA FITRAT QARASHLARI ASOSIDA PSIXOLOGIK TAHLIL”

Xakimjonova Go‘zal Abdunabi qizi
O‘ZMPU Professional ta’lim va san’at fakulteti
Musiqa ta’lim yo‘nalishi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Musiqa va inson psixikasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik psixologik, fiziologik hamda tarixiy nuqtai nazardan tahlil qildik. Musiqaning inson hissiyotlari, ruhiy holati va stress darajasiga ta’sirini ko‘rsatib berdik. Qadimgi yunon faylasufi Pifagor, Sharq mutafakkirlari Abu Ali ibn Sino, Abu Nasr Forobiy va jadid ma’rifatparvari Abdurauf Fitratning musiqa haqidagi qarashlari o‘rganilib, , ularning musiqaning davolovchi va tarbiyaviy ahamiyati borasidagi fikrlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Musiqa psixologiyasi, musiqa terapiyasi, inson psixikasi, emotsional holat, stress, Pifagor, Abu Ali ibn Sino, Forobiy, Fitrat, emotsional tartibga solish,, ruhiy salomatlik.

"Harmony of Music and Human Psyche: Psychological Analysis Based on the Views of Pythagoras, Ibn Sina, Al-Farabi and Fitrat"

Hakimjonova Gozal Abdunabi qizi
Faculty of Vocational Education and Arts, Metropolitan Pedagogical University of Uzbekistan First-year student in Music Education

Annotation: We analyzed the relationship between music and the human psyche from a psychological, physiological and historical perspective. We showed the impact of music on human emotions, mental state and stress level. We studied the views of the ancient Greek philosopher Pythagoras, Eastern thinkers Abu Ali Ibn Sina, Abu Nasr

Al-Farabi and modern educator Abdurauf Fitrat on music and studied their views on the healing and educational value of music.

Keywords: Music psychology, music therapy, human psyche, emotional state, stress, Pythagoras, Abu Ali Ibn Sina, Al-Farabi, Fitrat, emotional regulation, mental health.

«Гармония музыки и человеческой психики: психологический анализ на основе взглядов Пифагора, Ибн Сины, Фараби и Фитрат»

Хакимджонова Гузал Абдунаби кизи

Факультет профессионального образования и искусств, УЗМПУ

Студентка 1 курса музыкального образования

Аннотация: Мы проанализировали взаимосвязь между музыкой и человеческой психикой с психологической, физиологической и исторической точек зрения. Мы показали влияние музыки на человеческие эмоции, психическое состояние и уровень стресса. Были изучены взгляды древнегреческого философа Пифагора, восточных мыслителей Абу Али Ибн Сины, Абу Насра Фараби и современного просветителя Абдурауфа Фитрата на музыку, а также раскрыты их взгляды на целебную и образовательную ценность музыки.

Ключевые слова: Музыкальная психология, музыкотерапия, человеческая психика, эмоциональное состояние, стресс, Пифагор, Абу Али Ибн Сина, Фараби, Фитрат, эмоциональная регуляция, психическое здоровье.

Musiqa insoniyat tarixida eng qadimiy vauniversal san’at turlaridan biri bo‘lib, u nafaqat estetik zavq bag‘ishlaydi, balki inson psixikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, musiqa inson his-tuyg‘ulari, xotirasi, fikrlashi va hattoki jismoniy holatiga ham sezilarli darajada ta’sir o‘tkazadi. Shu sababli, musiqa psixologiyasi so‘nggi yillarda mustaqil ilmiy yo‘nalish sifatida jadal rivojlanmoqda. Ushbu maqolada musiqa va inson psixikasining o‘zaro ta’siri psixologik nazariyalar va amaliy tajribalarga asoslanibtahlil qilinadi. Psixologik nuqtai nazardan musiqa —bu davolovchi, uyg‘otuvchi, boshqaruvchi va yaratuvchi

vosita. Shu bois, musiqa va psixika o‘rtasidagi munosabatlarni chuqur o‘rganish, uni psixologik amaliyotga to‘liq joriy etish hozirgizamon psixologiyasining dolzarb yo‘nalishidir.Musiqa —bu inson his-tuyg‘ularini uyg‘otish va boshqarishda kuchli vosita. Musiqa orqali quvonch, g‘am, hayrat, sokinlik kabi emotsiyalarni tezda chaqirish mumkin. Neyropsixologik tadqiqotlar musiqa tinglash vaqtida miyadagi amigdala, limbik tizim, va dopamintizimi faollashishini ko‘rsatgan. Bu esa musiqa orqali emotsional reaksiyalarni boshqarish imkonini beradi.

Musiqaning inson ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta’sirini tasdiqlagan birinchi odamlardan biri yunon olimi va faylasufi Pifagor edi. Yamblichning „Pifagor hayoti to‘g‘risida“ asaridan ko‘rinib turibdiki, agar kimdir „chiroyli ritmlar va qo‘shiqlarni tinglasa, unda bunday odam musiqiy ta’limni ohang va ritmlardan foydalangan holda, inson axloqi va ehtiroslari davolanadi va aqliy kuchlarning dastlabki uyg‘unligi o‘rnatiladi“. Pifagor (er. avv. VI asr) asarlarida, uning evritmiya ta‘limotida shu haqda gap boradi. Evritmiya deganda olim insonning barcha hayotiy hodisalardan munosib ritm, usul topa olish qobiliyatini tushungan. Ijtimoiy hayotni ladga, orkestrga qiyoslash Pifagordan qolgan. Bu orkestrda har bir ijrochi ma‘lum bir cholg‘uni chalganidek, hayotda har bir insonning o‘z vazifasi bor. Pifagor kuy va ritm inson qalbiga muayyan ta‘sir ko‘rsatishini ham aniqlagan. Umidsizlik, ruhiy iztiroblar, asabiylashish, g‘azab va boshqa noxushliklarga qarshi musiqa farq qilingan. Barchamizga ma‘lumki, jismoniy va ruhiy salomatlikka musiqaning ijobiy ta‘sirini ilmiy tomonlama o‘rgangan ilk mutaxassislardan biri faylasuf Pifagor bo‘lsa, Sharqda esa tibbiyotning yetuk mutafakkiri Abu Ali ibn Sino o‘zining “Tib qonunlari” asarida ushbu san‘at turini davolovchi vosita sifatida qayd etib, “Kitab Ash-shifa — Davolash kitobi” nomli qomusiy asarida to‘liq bir bo‘limni musiqa va puls o‘rtasidagi o‘zaro aloqalarga bag‘ishlaydi. Ibn Sino (980-1037) musiqaning ruh bilan birgalikda tanaga ham shifobaxsh ta‘sir ko‘rsatishi haqida aytib o‘tgan. U musiqani ham fiziologik, ham psixologik nuqtai nazardan o‘rgangan. Mutaffakir – olimning tadqiqotlarida bu

sohadagi izlanishlarni ko‘rishimiz mumkin. Abu Ali Ibn Sino musiqaning ruh bilan birgalikda tanaga ham shifobaxsh ta‘sir ko‘rsatishi haqida aytib o‘tgan. U musiqani ham fiziologik, ham psixologik nuqtai nazardan o‘rgangan. Forobiy esa musiqani inson ruhiyatiga ta’sir qiluvchi kuchli vosita deb hisoblagan. U musiqaning inson kayfiyati, hissiyoti va ruhiy holatini boshqarish xususiyatiga ega ekanini ta’kidlagan. Kitab al-Musiqa al-Kabir asarida to‘liq ma’lumotlar bergan. Farobiy musiqaga oid ko‘p asarlar yozgan. Manbalarda uning “Ilmlar klassifikatsiyasi”, “Ixso al–ulum”“Katta musiqa kitobi”,(Kitob al-musiqa al-kabr) “Musiqaga kirish”(Mad-hal fil –musiqa) “Ritmlar klassifikatsiyasi kitobi” (Kitob ixsa al iko) va boshqa ko‘plab asarlari tilga olinadi. Bu asarlarning ayrimlari qo‘lyozma sifatidadunyoning turli kutubxonalarida saqlanadi. Farobiy asarlarining o‘ziga xosligi undagi inson ruhiyatiga bog‘liqligi va juda katta ta’sirga ega, ruhiy olamni tartibga soluvchi kuch sifatida foydalangan menimcha. Musiqada yuragimiz ritmi bor va bu ritm eshitayotgan musiqamizning kayfiyatimiz umuman ish faoliyatida uchraydigan ko‘pgina vaziyatlarda bizning qanday yo‘l tutishimizga ozmi ko‘pmi sababchi bo‘ladi. Bu bizning hozirgi zamon haqiqatlarimizdan bittasi bo‘lib, Farobiy bu narsani o‘sha davr vaqtidayoq o‘z ilmiy qo‘lyozma asarlarida aks etdirgan. Atniqsa “Katta musiqa kitobi” asarida keltirilgan fikrlari buning yaqqol isbotidir. Fitrat o‘zining o‘zbek musiqasi to‘g‘risidagi maqolalari hamda “O‘zbek klassik musiqasi va uning tarixi” risolasi bilan XX- asr o‘zbek musiqashunosligining tamal toshini qo‘yishga intildi. Fitrat, avvalo, “Adabiyot qoidalari” risolasida “san’at” tushunchasiga umumiy ta’rif beradi: “San’at lug‘atda hunar demakdirkim, bir narsani yoxshi (yaxshi) ishlab chiqarishdan iboratdir” Coping strategiyalari-problem-focused va emotion-focused-musiqa orqali qo‘llab-quvvatlanadi va kengaytiriladi. Allostaz nazariyasi stressni dinamik moslashuv jarayoni sifatida ko‘rib, allostatic load (to‘plangan adaptiv yuk) kontseptsiyasini kiritadi. Musiqa restorative (tiklovchi) funksiya o‘ynab, tizimlarni "dam olish"ga imkon beradi va allostatik yukni kamaytiradi. Emotsional tartibga solish

nazariyasi musiqaning stress reaktsiyasining barcha bosqichlarida -vaziyat tanlashdan reaktsiya modulyatsiyasigacha -ta'sirchan ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari musiqaning inson psixikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan kuchli psixologik vosita ekanligini ko'rsatadi. Musiqa inson salomatligiga, ruhiga va ongiga ham kuchli ta'sir qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar ro'yxati:

1. Azatov Sardor Elbrusovich. "Musiqa va tibbiyot sohasining uyg'unlashuvi – musiqa terapiya hamda psixologiyasi". *International Scientific Journal "Modern Science and Research"*, 2025.
2. Boltayev Ozodbek Ulash o'g'li. "Musiqa va inson psixikasining o'zaro ta'siri: psixologik asoslar".
3. "Musiqa terapiya". Vikipediya
4. Ropieva Durdona Akmal qizi. "Stressni musiqa terapiyasi orqali kamaytirish psixologiyasining nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish". *"Science and Education" Scientific Journal*, 25 January 2026.
5. Toshboyeva M. "Musiqa va uning inson ongiga ta'siri". *Models and Methods in Modern Science International Scientific-Online Conference*, 115-bet.