ONLINE JOURNAL
E-ISSN:3060-5490

INSTITUTE OF UZBEK NATIONAL
MUSICAL ART NAMED AFTER YUNUS RAJABI

Milliy Madaniyat Jurnali - Журнал Национальной Культуры

Journal of national CULTURE

Поступила: 18.09.2025 · Принята: 27.11.2025 · Опубликована: 18.12.2025
DOI: https://doi.org/10.64681/65jgyf58

ilmiy uslubiy jurnali – научно-методический журнал – research and methodological journal

Institute of Uzbek National Musical Art named after Yunus Rajabi
JOURNAL OF NATIONAL CULTURE, 1(6), 2025
www.jnculture.uz

Musiqa va psixologiya

(Music and psychology)

Dilshod Akmalov

The Department of Composition, Bastakor and General Piano,
The Institute of Uzbek national musical art named after Yunus Rajabiy,
100001, Mustaqillik, 1.
Uzbekistan/Tashkent

Annotatsiya

Mazkur maqolada musiqaning insoniyat tarixidagi shakllanish jarayoni, uning psixologik, ijtimoiy va madaniy ahamiyati kompleks ilmiy yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqaning ibtidoiy jamiyat davridan boshlab marosimiy, kommunikativ, ijtimoiy birlashtiruvchi hamda ruhiy barqarorlikni ta'minlovchi vosita sifatida shakllangani yoritib beriladi. Antropologik va etnomusiqashunoslik manbalariga tayangan holda, musiqaning inson psixikasi bilan uzviy bog'liqligi, uning neyrobiologik asoslari va emotsional ta'sir mexanizmlari ochib beriladi.

Maqolada musiqa psixologiyasining asosiy yo'nalishlari — musiqiy ijod, ijrochilik, idrok va musiqiy ta'lim psixologiyasi tahlil qilinadi. Shuningdek, Sharq ilmiy merosida, xususan, Abu Ali ibn Sino asarlarida musiqaning davolovchi vosita sifatida talqin qilinishi ilmiy asosda yoritiladi. Zamonaviy musiqa terapiyasi misolida musiqaning inson ruhiy holatiga, neyrofiziologik jarayonlarga hamda ijtimoiy moslashuvga ijobiy ta'siri ochib beriladi.

Alohida e'tibor autizm spektridagi bolalar bilan olib borilgan musiqa terapiyasi tajribalariga qaratilib, ularning emotsional, kognitiv va kommunikativ rivojiga ijobiy ta'siri ilmiy dalillar asosida ko'rsatib beriladi. Tadqiqot natijalari musiqaning zamonaviy jamiyatda psixologik barqarorlikni ta'minlovchi muhim vosita ekanini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: musiqa psixologiyasi, musiqa terapiyasi, emotsional ta'sir, musiqaning psixoregulyativ funksiyasi, musiqa idroki, kognitiv jarayonlar, neyrobiologiya, ijtimoiy birlik.

Abstract

This article examines music as a fundamental cultural and psychological phenomenon that has accompanied humanity since ancient times. The study analyzes the origins of music from an anthropological and ethnomusicological perspective, emphasizing its role in ritual practices, social cohesion, emotional regulation, and communication in early human societies. Special attention is given to the neurobiological basis of musical perception and its influence on emotional and cognitive processes.

The paper explores the main branches of music psychology, including the psychology of musical creativity, performance, perception, and music education. The scientific heritage of Eastern scholars, particularly Avicenna (Ibn Sina), is highlighted with regard to the therapeutic effects of music on mental and physical health. Music is presented as a natural psychophysiological regulator capable of stabilizing emotional states and improving overall well-being.

Furthermore, the article analyzes modern approaches to music therapy and its application in clinical and educational contexts. Special emphasis is placed on the effectiveness of music therapy in working with children with autism spectrum disorders, demonstrating improvements in attention, emotional stability, communication skills, and social adaptation.

The findings confirm that music therapy plays a significant role in contemporary psychological and medical practice, contributing to emotional balance, cognitive development, and social integration. The study underlines the interdisciplinary significance of music as a universal tool influencing human consciousness, health, and cultural development.

Keywords: music psychology, music therapy, emotional impact, psychoregulatory function of music, music perception, cognitive processes, neurobiology, social cohesion.

Аннотация

В данной статье рассматривается музыка как одно из древнейших и универсальных явлений человеческой культуры, оказывающее глубокое воздействие на психику и социальное развитие человека. В работе анализируется происхождение музыки с точки зрения антропологии и этномузыкознания, а также её роль в ритуальной, коммуникативной и эмоционально-регулятивной деятельности древних обществ. Отдельное внимание уделяется нейробиологическим механизмам восприятия музыки и её влиянию на эмоциональное состояние человека.

В статье раскрываются основные направления музыкальной психологии: психология музыкального творчества, исполнительства, музыкального восприятия и музыкального воспитания. Рассматриваются взгляды восточных учёных, в частности Ибн Сины, который рассматривал музыку как важный терапевтический фактор, способствующий восстановлению психоэмоционального равновесия человека.

Особое место в исследовании занимает анализ современных направлений музыкальной терапии. Показана её эффективность в работе с детьми с расстройствами аутистического спектра, где музыка способствует развитию внимания, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков и социальной адаптации.

Сделан вывод о том, что музыка является не только художественным феноменом, но и мощным психотерапевтическим инструментом, широко

применяемым в современной медицине, психологии и педагогике. Полученные результаты подтверждают значимость музыки как универсального средства гармонизации личности и общества.

Ключевые слова: музыкальная психология, музыкальная терапия, эмоциональное воздействие, психорегулятивная функция музыки, музыкальное восприятие, когнитивные процессы, нейробиология, социальная сплочённость.

Musiqa insoniyat tomonidan yaratilgan eng qadimiy madaniy hodisalardan biri sifatida ko‘riladi. Antropologik va arxeologik izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, musiqiy faoliyatning ibtidoiy shakllari insoniyatning paydo bo‘lish jarayoni bilan parallel ravishda shakllangan. Insonning tovushga nisbatan sezgirligi biologik evolyutsiya davomida mustahkamlangan bo‘lib, bu musiqaning ilk marosimiy amaliyotlarga singib ketganini tasdiqlaydi.

Qadimgi jamoalar mavjud bo‘lgan davrlarda turli shakldagi animistik tasavvurlar, tabiat kuchlariga sig‘inish, olov, suv, shamol kabi unsurlarni ilohiylashtirish hodisalari keng tarqalgan. Ushbu marosimlarda ritmik tovushlar, bir maromdagi kuylash, qo‘shiq aytish yoki urmalı jismlar orqali chiqarilgan ritmik signallar ritual kommunikatsiya vositasi sifatida qo‘llangan. Tadqiqotchilar bunday jarayonlarni proto-musiqa deb atashadi.

Ilmiy adabiyotlarda musiqa dastlab quyidagi funksiyalarni bajargan deb qayd etiladi:

1. Psixoregulyativ funksiyasi — insonning emotsional holatini boshqarish, qo‘rquvni yengish, ruhiy barqarorlikni ta’minlash.
2. Sotsial-kohesion (ijtimoiy birlashtiruv) funksiyasi — guruh a’zolari o‘rtasidagi ijtimoiy birlikni mustahkamlash, umumiy marosimlarni uyg‘unlashtirish.
3. Kommunikativ funksiyasi — til shakllanmagan davrlarda tovush orqali axborot uzatish, jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish.
4. Sakral funksiyasi — diniy-ritual amaliyotlarda ruhiy kuchlarga murojaat qilish, marosimning ta’sirchanligini oshirish.

Etnomusiqashunoslik nuqtai nazaridan, musiqaning ilk inson jamoalari hayotiga kirib kelishi insonning nevrobiologik tabiatiga ham bog‘liq. Neurologik tadqiqotlar musiqaga bo‘lgan sezgirlikning miyada mukofot tizimi, limbik tizim va auditor korteksi faoliyati bilan bevosita bog‘langanini ko‘rsatadi. Bu esa musiqaning nega qadimdan ma’naviy va psixologik barqarorlik manbai sifatida qaralganiga ilmiy asos yaratadi.

Shu tariqa, ibtidoiy marosimlardan boshlab, musiqa insoniyatning ruhiy, ijtimoiy va madaniy hayotida markaziy o‘rin egallagan. U nafaqat estetik tajriba, balki jamiyatning shakllanishi, ruhiy ehtiyojlarning qondirilishi va kollektiv ongning rivojlanishida muhim omil bo‘lgan. Bugungi kunda ham musiqa ko‘plab ilmiy yo‘nalishlarda — neyrobiologiya, psixologiya, antropologiya va madaniyatshunoslikda — o‘rganilayotgan universal fenomen sifatida ahamiyatini saqlab qolmoqda. “Qolaversa, “musiqa” so'zining manosi ham uning so'z o‘zagi bo`lmish “muza” dan olingan bo`lib, qadimgi yunonlarning asosiy bosh xudosi bo`lmish - Zevsning qizlari nomi bilan qiyoslanishi bejiz bo`lmagan.” [1,9-b]

Musiqa ruhiy mustahkamlovchi omil sifatida insoniyat tarixida alohida o‘rin tutadi. U nafaqat madaniy-estetik hodisa, balki psixologik va ma’naviy ozuqa beruvchi muhim mexanizm sifatida qadrlangan. Tarixiy manbalarda ko‘rsatilishicha, turli davrlardagi jamiyatlar musiqani ruhiy barqarorlikni ta’minlash, irodani mustahkamlash va ma’naviy ko‘tarinkilik yaratish vositasi sifatida keng qo‘llagan.

“Psixologiya so’zining lug'aviv ma'nosi grekcha psyuxe - jon, ruh, logos - fan, I'limot degan ma'noni anglatadi. Psixoiogiya fan sifatida psixik faktlar, ularning onuniyatlari va mexanizmlarini o’rganadi.

Psixologiya asosan psixikani keng doirada tadqiq qiladi. Shunga ko’ra sixikaning yuzga keltiruvchi asosiy psixik faoliyatlari ko'rsatilgan. Aynan psixik loliyatlar quyidagi jarayonlami o‘z ichiga oladi: biiish faoliyatlari: diqqat. nutq, faoliyat; bilish jarayonlari: sezgi, idrok, xotira, xayol, tafakkur; shaxsning, hissiy,

irodaviy sohasi: - hissiyot iroda; shaxsning individual psixologik xususiyatlari: temperament xarakter, qobiliyat..”[2, 7-b]

Harbiy tarix konteksida esa musiqa alohida strategik funksiyani bajargan. Qadimgi va o‘rta asr jangovar an’analarda harbiy yurishlar oldidan va jang vaqtida qo‘shin ruhiyatini ko‘tarish, askarlarning irodaviy tayyorgarligini kuchaytirish maqsadida do‘mbira, nog‘ora, karnay, surnay kabi cholg‘u asboblaridan foydalanilgan. Ritmik va kuchli tembrga ega ushbu asboblar askarlarda ruhiy uyg‘otuvchanlikni oshirgan, jangovar kayfiyatni shakllantirgan va jamoaviy harakatni muvofiqlashtirgan.

Musiqa harbiy amaliyotlarda faqat motivatsion vosita emas, balki psixologik ta’sir ko‘rsatish quroli sifatida ham qo‘llanilgan. Kuchli tovushlar, ritmik urishlar va baland sado orqali dushman tomonida xavotir, ruhiy beqarorlik va tahlikali emotsional holat uyg‘otilgan. Psixologiya nuqtai nazaridan bunday tovushli bosim sensor tizimga kuchli ta’sir ko‘rsatib, xavf signallarini kuchaytiradi va dushman safida jangovar irodani susaytirishi mumkin.

Shu tariqa, musiqa tarix davomida nafaqat estetik hodisa, balki ruhiy-ma’naviy qo‘llab-quvvatlash vositasi, harbiy motivatsiya mexanizmi va psixologik ta’sir ko‘rsatish strategiyasi sifatida ham muhim o‘rin egallagan.

Sharq ilmiy-merosida musiqa tibbiyot amaliyotining muhim tarkibiy qismi sifatida baholangan. Xususan, Abu Ali ibn Sino o‘zining “Al-Qonun fi’t-tibb” kabi fundamental asarlarida musiqaning fiziologik va psixologik ta’siri haqida batafsil ma’lumot beradi. U musiqani inson ruhiyati va tanasiga ta’sir etuvchi nozik terapevtik vosita sifatida ko‘rib, uni tinchlantiruvchi, emotsional holatni barqarorlashtiruvchi va bir qator kasalliklarning belgilari yengillatishda yordam beruvchi omil deb e’tirof etadi.

Ibn Sino musiqaning ritmik tuzilishi, ohanglar uyg‘unligi va tovush chastotalarining inson organizmidagi vegetativ jarayonlarga ta’sirini kuzatgan. U ayrim kasalliklar—xususan, ruhiy bezovtalik, asabiy holatlar, uyqusizlik va stressga

oid simptomlarda musiqiy ta’sirning ijobiy natija berishini qayd etgan. Sharq tabobatida musiqa bemorning emotsional muvozanatini tiklash, qon aylanishi va nafas ritmini barqarorlashtirishga xizmat qiluvchi tabiiy psixofiziologik stimulyator sifatida talqin qilingan.

Mazkur yondashuv bugungi kunda zamonaviy ilmda musiqa terapiyasi (music therapy) deb nomlanadigan yo‘nalishning dastlabki shakllaridan biri sifatida baholanadi. Musiqaning inson psixikasi va somatik holatiga ijobiy ta’sir etishi haqidagi ilmiy kuzatuvlar Sharq tibbiy an’analarida juda erta shakllangan bo‘lib, Ibn Sino asarlarida bu jarayon nazariy asoslar bilan mustahkamlangan.

Bugungi kunda musiqa psixologiyasi fanining rivojlanishi bevosita musiqa terapiyasi sohasi bilan uzviy bog‘liq holda kechmoqda. Musiqa terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo‘nalish sifatida asosan XX asrda shakllangan bo‘lsa-da, qisqa vaqt ichida tibbiyot, psixologiya va pedagogika sohalarida muhim natijalarga erishdi. Hozirgi kunda ushbu yo‘nalish inson ruhiyati va miya faoliyatiga musiqa ta’sirini ilmiy asosda o‘rganishga xizmat qilmoqda.

Musiqa terapiyasi Yevropa, Amerika va Afrika davlatlarida keng qo‘llanilmoqda. Ayniqsa, nevrologik kasalliklar — insult, Altsgeymer, Parkinson, depressiya, xavotir buzilishlari va stress bilan bog‘liq holatlarda musiqa terapiyasining samaradorligi ilmiy tadqiqotlar orqali isbotlangan. Musiqa miya faoliyatini faollashtiradi, neyronlar o‘rtasidagi aloqalarni kuchaytiradi hamda emotsional holatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Yevropa davlatlarida musiqa terapiyasida asosan klassik musiqa asarlaridan foydalaniladi. Klassik musiqa inson asab tizimiga chuqur ta’sir ko‘rsatib, diqqatni jamlash, xotirani mustahkamlash va ruhiy tinchlanishni ta’minlaydi. Ayniqsa, Motsart, Bax va Betxoven kabi bastakorlarning asarlari terapevtik maqsadlarda keng qo‘llaniladi.

Osiyo davlatlarida ham so‘nggi yillarda musiqa psixologiyasi va musiqa terapiyasiga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Sharqona musiqaning ohanglari,

maqom tizimi va milliy cholg‘ular inson ruhiyatiga chuqur ta’sir etishi sababli, bu hududlarda an’anaviy musiqani terapevtik jarayonlarga tatbiq etish tajribalari olib borilmoqda.

Bundan tashqari, musiqa terapiyasi autizm spektr buzilishlari va shunga o‘xshash rivojlanish nuqsonlariga ega bo‘lgan bolalar bilan ishlashda juda keng qo‘llanilmoqda. Musiqa ushbu bolalarning miya faoliyatini faollashtiradi, ijtimoiy muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi, emotsional ifodani kuchaytiradi va umumiy psixologik holatni yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam musiqa terapiyasi bolaning idrok jarayonlari, eshitish va harakat koordinatsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Musiqa psixologiyasi — psixologiya va musiqa fanlari kesishmasida shakllangan ilmiy yo‘nalish bo‘lib, u musiqaning inson psixikasiga ta’siri, idroki, hissiy holati, xulq-atvori hamda kognitiv jarayonlar bilan bog‘liq mexanizmlarini o‘rganadi. Ushbu fan bir nechta mustaqil yo‘nalishlarga bo‘linadi bo‘lib, har bir yo‘nalish o‘ziga xos terminologiya, metodologiya va amaliy vazifalarga ega.

“Musiqiy ijod psixologiyasi. Bu, asosan, bastakor va kompozitorlarning xayol, tasavvur, musiqa yaratish, yangi musiqiy asarni dunyoga keltirish bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatidir. P.I.CHaykovskiy mazkur jarayon va o‘sha daqiqada paydo bo‘luvchi ilhom haqida shunday degan edi: «Ilhom kelgan paytda, odatdagi holatdan chiqa boshlaysan. Bir fikr boshqa birini haydamoqchi bo‘ladi. Notalarni yozib ulgurmaysan. YAngidan yangi musiqiy obrazlar paydo bo‘ladi, bu tushuntirib bo‘lmas ilhom tuyg‘usidir». Kompozitor nota yozish bilan birga asarni tinglovchiga aniq etkazib bera oladigan ijrochini ham yaxshi tasavvur qilishi kerak.

Musiqiy ijrochilik psixologiyasi. Musiqa san’atidagi asosiy faoliyatlardan biri musiqa ijrochiligidir. Zo‘r ijroni tinglab, lazzat, quvonch, ilhom tuyg‘ularini his etamiz yoki Yunonlar aytganidek, «katarsis» – ichki, ruhiy poklanish va yangilanish jarayonini boshdan kechiramiz.

Musiqiy idrok psixologiyasi. Musiqani tinglab idrok etishni ham xuddi musiqa yozish va ijro etish kabi musiqa san'atidagi asosiy faoliyat turi deb hisoblash lozim. Qolaversa, tinglovchisiz musiqa san'ati o'z ma'nosini yo'qotadi va yashashdan to'xtaydi. Musiqa tinglash va uni idrok etish musiqa faoliyatinig shunday turiki, u bolalikdan tarbiyalanadi va singdirib boriladi. Aytishlaricha, musiqani barcha eshitadi, biroq uni hamma ham tinglab idrok eta olmaydi.

Musiqiy ta'lim, tarbiya psixologiyasi. Musiqa psixologiyasining mazkur tarmog'i psixologiya yo'riqlariga asoslanadi, o'quvchilar bilan ishlashning aniq usullarini topishga yordam beradi.Bu tarmoq o'quvchilarning tabiiy xususiyatlarini, qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltiruvchi va musiqiy qobiliyatni rivojlantirishga imkon beruvchi musiqa pedagogikasiga uzviy bog'liqdir. Musiqani eshitish qobiliyati, musiqiy xotira, ritmni aniqlash, tekshirish kabi an'anaviy usullar bilan bir qatorda musiqa psixologiyasida musiqiy zehn, iste'dod, qobiliyatlarni aniqlash, asarni o'rganish va uning ustida ishlash, konsertda chiqish uchun tayyorgarlik ko'rish, o'quvchilar va konsert jamoasi bilan o'zaro munosabatlar va boshqalar Yuzasidan testlar ishlab chiqilgan."[3,7-b]

Musiqani auztimga chalingan bolalrda sinash juda samaralidir ularning xulosasiga ko`ra ancha rivojlangan.

"15 dars davomida Bola bilan olib borilgan musiqa terapiyasi natijasida bolaning:

- diqqatni jamlash darajasi 20 daqiqadan 40 daqiqagacha oshdi;
- musiqiy eshitish va kuylash qobiliyati rivojlandi;
- hissiy holatida tinchlik va ishonch paydo bo'ldi;
- muloqotga kirishish va o'zini ifodalash ko'nikmasi shakllandi;
- onasi va atrofdagi odamlarga nisbatan ijobiy munosabat kuchaydi.

Bu amaliyot shuni ko'rsatdiki, musiqa terapiyasi autizm spektridagi bolalar uchun samarali yordamchi vosita bo'lib, ularning hissiy, ijtimoiy va intellektual rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar yaratadi.

Bola chang cholg‘usiga nisbatan katta qiziqish bildirdi, bu esa keyingi bosqichda uning musiqiy ijrochilik darajasini yanada chuqurlashtirishga imkon beradi.”[4, 138-b]

“Bu yerda biz musiqa terapiyasi va vmHRV bo'yicha mavjud tadqiqotlarni tizimli ravishda ko'rib chiqdik. Tadqiqotlarda tarafkashlik xavfi yuqori edi, shuningdek, tadqiqot populyatsiyalarida kichik namunalar hajmi va heterojenlik, musiqa terapiyasi aralashuvlari va HRV o'lchash usullari mavjud edi. Shunga qaramay, ta'sir yo'nalishlaridagi naqshlar, shuningdek, vmHRV ballarining yaxshilanishi va boshqa sog'liqqa bog'liq natijalar o'rtasidagi bog'liqlik va so'nggi tadqiqotlarda tadqiqot sifatining yaxshilanish tendentsiyasi optimizmni oqlaydi. Musiqa terapiyasi, vmHRV va kengroq sog'liqni saqlash natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun ko'proq tadqiqotlar zarur.” [5]

Xulosa qilib aytganda, musiqa inson hayotining barcha bosqichlarida muhim o‘rin tutuvchi ruhiy va madaniy hodisadir. U insonning ichki kechinmalarini ifodalash, emotsional holatni muvozanatlashtirish va jamiyatda o‘zaro tushunishni kuchaytirishga xizmat qiladi. Musiqa psixologiyasi va musiqa terapiyasi yo‘nalishlarining rivojlanishi musiqaning inson psixikasi va ijtimoiy hayotidagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab, uni turli sohalarda samarali qo‘llash imkonini bermoqda.

Использованная литература

1. Tursunova R., Tursunova G. Jahon musiqa tarixi. — Toshkent, 2017.
2. Xaydarov F. I., Xalilova N. I. Umumiy psixologiya. — Toshkent, 2010.
3. Qodirov R. G‘. Musiqa psixologiyasi: ma’ruzalar kursi : o‘quv qo‘llanma. — Toshkent: Musiqa, 2005.
4. Alijonov S. Aqliy nuqsoni mavjud bolalarga musiqiy ta’lim o‘rgatishda amaliyot va nazariya // “Inklyuziv ta’lim va musiqa san’ati: kecha, bugun va istiqbollari” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. — Toshkent, 2025.
5. Flaten B., Brean A., Quintana D. S. Music therapy and vagally mediated heart rate variability: A systematic review and narrative synthesis.

References

1. Tursunova, R., and G. Tursunova. *Jahon musiqa tarixi* [*History of World Music*]. Toshkent, 2017.
2. Xaydarov, F. I., and N. I. Xalilova. *Umumiy psixologiya* [*General Psychology*]. Toshkent, 2010.
3. Qodirov, R. G‘. *Musiqa psixologiyasi: ma’ruzalar kursi* [*Music Psychology: Lecture Course*]. Toshkent: Musiqa, 2005.
4. Alijonov, S. “Aqliy nuqsoni mavjud bolalarga musiqiy ta’lim o‘rgatishda amaliyot va nazariya” [Practice and Theory of Music Education for Children with Intellectual Disabilities]. In *Inklyuziv ta’lim va musiqa san’ati: kecha, bugun va istiqbollari* [*Inclusive Education and Musical Art: Past, Present, and Future*], Proceedings of the Republican Scientific and Practical Conference. Toshkent, 2025.
5. Flaten, Bettina, Are Brean, and Daniel S. Quintana. “Music Therapy and Vagally Mediated Heart Rate Variability: A Systematic Review and Narrative Synthesis.” *[Journal Title]*, year, volume(issue): pages.