



MUSIQANING FORIG'LANTIRISH FUNKSIYASI: IJTIMOY-FALSAFIY
TAHLIL

Qurbonaliyeva Sohobaxon Xolmuhammad qizi
Farg'ona davlat universiteti 2-bosqich magistranti.
E-mail: sohobaxonqurbonaliyeva@gmail.com
ORCID ID 0009-0004-8911-1467

Annotatsiya. Ushbu maqolada musiqaning inson ruhiyati va jamiyat hayotidagi forig'lantirish funksiyasi ijtimoiy-falsafiy nuqtai nazardan tahlil qilingan. Musiqa insonning ruhiy dunyosi, hissiy muvozanati hamda jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarga qanday ta'sir ko'rsatishi yoritiladi. Shuningdek, musiqaning davolovchi va tinchlantiruvchi xususiyatlari tarixiy hamda nazariy manbalar asosida o'rganilgan.

Kalit so'zlar: musiqa, forig'lantirish, falsafa, ruhiyat, ijtimoiy muvozanat, estetik zavq.

Аннотация. В данной статье с социально-философской точки зрения рассматривается функция расслабления музыки в жизни человека и общества. Раскрывается влияние музыки на внутренний мир человека, эмоциональное равновесие и социальные процессы. Особое внимание уделяется лечебным и успокаивающим свойствам музыки на основе исторических и теоретических источников.

Ключевые слова: музыка, расслабление, философия, психика, социальное равновесие, эстетическое удовольствие.

Annotation. This article analyzes the relaxing function of music in human psychology and social life from a socio-philosophical perspective. It explores how music affects emotional balance, mental well-being, and social processes. The healing and calming aspects of music are also examined based on historical and theoretical sources.

Keywords: music, relaxation, philosophy, psyche, social balance, aesthetic pleasure.

Kirish. Musiqa insoniyat tarixining ajralmas qismidir. U nafaqat estetik zavq manbai, balki ruhiy holatni boshqaruvchi, his-tuyg'ularni ifodalovchi va tinchlantiruvchi kuch sifatida qadrlanadi. Falsafiy jihatdan olganda, musiqa insonning ichki dunyosi va jamiyat o'rtasida ma'naviy ko'priq vazifasini bajaradi. Shu bois musiqaning forig'lantirish funksiyasi inson va jamiyatning uyg'un hayot kechirishi uchun muhim hisoblanad

● Musiqadagi forig'lantirishning funksiyanal asoslanishi

Forig'lantirish nima? Forig'lantirish bu insonlarning ichki kechinmalari ruhiy siqilishlar, stresslar hamda tashvishlanish kabi hissiyotlardan xalos etuvchi, ma'naviy yengillik tomon olib boruvchi eng samarali jarayonlardan biridir. Musiqa bu jarayonda ishtirok etuvchi eng qudratli vositalardan biri hisoblanadi. Inson musiqani tinglash



jarayonida yurak urishi va nafas olish ritmi muvozanatlashadi va asab tizimi bo'shashadi, natijada ijobiy hissiy kayfiyat paydo bo'ladi.

Sharq falsafasiga yuzlanadigan bo'lsak musiqa ruhiy uyg'unlik hamda sog'lom hayot tarzining muhim omili sifatida ko'rilgan. Misol uchun, Abu Nasr Forobiyning "Musika kitobi"da musiqa insonlarning ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi eng muhim omil sifatida tasvirlanadi

Musiqa va jamiyat hayotida forig'lantirishning ijtimoiy ahamiyati quyidagichadir

Jamiyat taraqqiyotida musiqa insonlarni birlashtiruvchi va ularni ijtimoiy stressdan xalos etuvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi. Marosim va an'analarda musiqa ijtimoiy kayfiyatni ko'taradi, odamlarni umumiy ruhda birlashtiradi. Davolash va rehabilitatsiya jarayonlarida musiqa terapiyasi ruhiy bosimni kamaytiradi, depressiya va stressning oldini oladi. Zamonaviy shahar hayotida esa musiqa odamlarni kundalik zo'riqishdan forig'lantiruvchi, psixologik muvozanatni tiklovchi vosita bo'lib xizmat qiladi.

Forig'lantirish funksiyasining falsafiy talqini

Falsafiy nuqtai nazardan, musiqa inson va jamiyatning ichki uyg'unligini ta'minlaydi. U insonning ichki hissiyotlarini tashqi olam bilan uyg'unlashtiradi. Hegel musiqani "ruhning tovushli harakati" deb atagan bo'lsa, Sharq mutafakkirlari uni qalbning eng nozik tuyg'ularini ifoda etuvchi vosita sifatida talqin qilganlar

Xulosa. Musika inson hayotida nafaqat estetik zavq manbai, balki ruhiy yengillik va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlovchi kuchdir. Forig'lantirish funksiyasi orqali musiqa insonning ichki dunyosini tinchlantiradi, jamiyatdagi psixologik muvozanatni mustahkamlaydi. Shu bois musiqani ijtimoiy-falsafiy jihatdan chuqur o'rganish nafaqat san'atshunoslik, balki psixologiya va sotsiologiya uchun ham dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Musiqaning terapevtik (davolovchi) xususiyatlari

So'nggi yillarda musiqa terapiyasi psixologiya, tibbiyot va pedagogika sohalarida keng qo'llanilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muayyan musiqiy janrlar yoki ritmlar yurak urishi, qon bosimi, nafas olish tezligi kabi fiziologik ko'rsatkichlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Klassik musiqa, ayniqsa Mozart va Bachning asarlari, miya faoliyatini faollashtiradi va stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Autizm, depressiya, asabiylashish va uyqu buzilishlari kabi holatlarda musiqa terapiyasi muqobil davolash usuli sifatida tavsiya etiladi. Shuningdek, bolalar va keksalar bilan ishlashda musiqa psixologik moslashuvni yaxshilashga yordam beradi

Texnologiyalar va musiqa: zamonaviy kontekstdagi forig'lantirish

Axborot texnologiyalari rivojlanishi fonida musiqaning forig'lantirish imkoniyatlari yanada kengaydi. Raqamli platformalar (Spotify, YouTube, Yandex Music va boshqalar) orqali istalgan joyda va vaqtda musiqa tinglash mumkin bo'lib, bu esa zamonaviy inson uchun doimiy ruhiy yengillik manbai vazifasini bajarmoqda.

Virtual reallik (VR) va sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan musiqa terapiyasi dasturlari esa individual psixologik holatga mos kontent yaratish imkonini bermiqda. Bu esa forig'lantirish jarayonini yanada shaxsiylashtirilgan va samarali qiladi.



Milliy musiqaning forig'lantiruvchi kuchi

O'zbek milliy musiqasi – maqomlar, laparlar, ashulalar – xalq ruhiyatini aks ettirgan holda, o'ziga xos terapevtik xususiyatga ega. Maqomlarning ohangdorligi va ichki falsafasi nafaqat estetik zavq bag'ishlaydi, balki tinglovchining ichki olamini muvozanatlashtiradi. Ayniqsa, "Shashmaqom" asarlari Sharq musiqiy-falsafiy tafakkurining mahsuli bo'lib, ruhiy tarbiya vositasi sifatida qadrlanadi.

Milliy marosimlar — to'ylar, ma'naviy-ma'rifiy yig'inlar, xotira tadbirlari —da ijro etiladigan musiqa ham jamiyat ruhiyatini ijobiy tomonga yo'naltiradi va ijtimoiy birdamlikni kuchaytiradi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Forobiy A.N. Musiqa haqida katta kitob. – Toshkent: Fan, 1993
2. Hegel G.V.F. Estetika. – Moskva: Iskusstvo, 1971.
3. Karimov A. Musiqa terapiyasining asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
4. Alimov B. San'at falsafasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020.
5. Saydaliyev N. Musiqa va psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
6. Nasr S. Traditional Islam in the Modern World. – London: Kegan Paul International, 1987.
7. Yusupova G. O'zbek xalq maqomlarining ruhiy-ma'naviy ta'siri. – Samarqand: Zarafshon, 2014.

