



MUSIQANING INSON PSIXOLOGIYASIDAGI O'RNI VA AHAMIYATI

Bekmetov Sirojbek Baxodir o'g'li
Urganch davlat pedagogika instituti
Musiqqa ta'lim yo'nalishi 2-kurs talabasi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10693489>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 17-fevral 2024 yil
Ma'qullandi: 19-fevral 2024 yil
Nashr qilindi: 22-fevral 2024 yil

KEY WORDS

Musiqqa terapiya, somatik, Raga nazariyasi, Avitsenna, Tib qonunlari, assotsiativ, Motsartning D dur sonatasi, Alla, zikr, marsiya, sarbozcha, vals, cholg'u kuy, maqom yo'llari, konsert, miniatyura, romans

ABSTRACT

Mazkur maqolada inson psixologiyasida musiqqa va san'atning ta'siri, uning o'рни va ahamiyati haqida fikr-mulohazalar yuritiladi. Shuningdek, musiqaning psixologik xususiyatlari va pedagogik imkoniyatlari bayon etiladi.

Kirish: Alloh taolo insonni barcha mavjudotlar ichida eng mukammali qilib yaratdi. Insonga boshqa mavjudotlarga berilmagan ongni berdi va boshqa jonzoatlardan ustun qilib qo'ydi. Inson psixologiyasi shunday murakkabligi bilan ajralib turadi. Shu bilan birgalikda inson psixologiyasida musiqaning o'рни va ahamiyati katta o'rinni egallaydi. Qadim zamonlardan buyon musiqqa insonning hayotida ajralmas qismi sifatida kelmoqda. Odamlar musiqadan davolash sifatida ham foydalanganlar ya'ni

Musiqqa terapiyasidan. "Musiqqa terapiya "atamasi yunon-lotin tilidan kelib chiqqan va tarjimada" musiqqa bilan davolash" degan ma'noni anglatadi. "Musiqqa terapiya" tushunchasining ko'plab ta'riflari mavjud. Olimlarning katta qismi musiqqa terapiyasini psixoterapiyaning yordamchi vositasi, bemorlarni murakkab terapevtik usullardan foydalanishga maxsus tayyorlash vositasi deb bilishadi. Boshqa mualliflar musiqqa terapiyani quyidagicha belgilaydilar:

- Somatik va ruhiy kasalliklarga chalingan bolalar va kattalarni davolash, reabilitatsiya qilish, o'qitish va tarbiyalashda musiqadan nazorat ostida foydalanish;
- Kasallik yoki ruhiy buzilishlarning fiziologik va psixologik jihatlarini davolash uchun musiqadan tizimli foydalanish;
- Ijodiy kuchlar va pedagogik-tarbiyaviy ishlarni optimallashtirish vositasi foydalanish.

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 ehtirolari davolanadi va aqliy kuchlarning dastlabki uyg'unligi o'rnatiladi". Hindistonda musiqiy terapiya usullari

keng qo'llanilgan bu Raga nazariyasiga mos keladi. Har bir raga ma'lum bir kayfiyatga mos keladi, odamning holatidagi o'zgarishlarga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun depressiya va boshqa kasalliklarni davolash mumkin (hind shifokorlarining fikriga ko'ra). Musiqa terapiyasi Xitoyda ham ma'lum bo'lgan. Islomiy Sharq tibbiyotining donishmandi, yurtdoshimiz Avitsena (Abu Ali ibn Sino, 983 — 1036) "Tib qonunlari" da musiqaning terapevtik vosita sifatida ta'siri haqida yozgan.

Musiqa terapiya ta'siriga misol.

Bir nechta ilmiy izlanishlarga ko'ra, Motsartning D - dur sonatasini tinglash bemorlarda epilepsiya xurujlari sonini kamaytirishga yordam beradi („Motsart effekti“ deb ataladi). Biroq, ushbu tadqiqot natijalarining ishonchliligi unga qo'yilgan cheklovlar va keyingi tadqiqotlarda natijalarni takrorlay olmaslikka sabab bo'ldi.

Ba'zi shifokorlar musiqa mushaklarning bo'shashiga yordam beradi, ayniqsa tez yurish va yugurish paytida va semirib ketgan odamlarning yaxshi jismoniy holatini saqlab qolish uchun qo'shimcha reabilitatsiya terapiyasi sifatida ishlatilishi mumkin deya maslahat berishadi. Bundan tashqari, musiqa kayfiyat va hissiyotlarga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, bu esa sport ruhini saqlashga imkon beradi va shu bilan fitnes yutuqlariga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi.

Muayyan turdagi musiqa tinglash yurak urishini sekinlashtirishi va qon bosimini pasaytirishi mumkin. Tadqiqotchilar musiqa va sukunatning turli xil kombinatsiyalarini sinab ko'rishdi va ritmik va sokin kuylar qon oqimi va yurakka eng yaxshi ta'sir ko'rsatishini aniqladilar.

Amaliyotchi musiqa terapevt-psixologlarning ta'kidlashicha, to'g'ri tanlangan kuylar, musiqiy asarlar, improvizatsiyalar xotira va ongsizlik bilan ishlash uchun qulay vositadir. Musiqa fikrlash va xotira jarayonlarini yaxshilaydi. Tovushlar assotsiativ tuzilmalarga o'zaro ta'sir qiladi, haqiqiy xotiralar va tajribalarni yuzaga, ongga "tortib oladi". Beshikda yotgan chaqaloq ham ona allasini eshitib orom olib uxlaydi. Musiqa inson madaniyatida, uning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega. Inson ongu tafakkuri o'sishi, madaniyati, estetik didi shakllanishida musiqa san'ati, turli ohanglar jarangi muhim rol o'ynaydi. Inson dunyoga kelganidayoq ona allasi ohangi ila musiqaga oshno bo'ladi, undan rohatlanib, orom oladi. Musiqa butun hayot davomida — dam olish paytlari, turli marosim, bayram, bazm va sayllar, tadbirlar va mehnat jarayonida insonga hamdam bo'ladi. Musiqa inson madaniyatida va jamoaviy hayotda o'ziga xos o'ringa egadir. U dam olish va ko'ngil ochish paytlari, turli marosim, bayram, bazm va sayllar, diniy va rasmiy tadbirlar, ommaviy va harbiy yurishlar, sport mashklari va mehnat jarayonida muayyan vazifalar bajaradi. Shuning uchun Musiqa asarlari o'z mazmuniga muvofiq holda bir nechta uslub, tur va janr guruhlariga ajratiladi. Alla, zikr, marsiya, sarbozcha, vals, marsh, messa kabi janrlar hayotdagi maishiy va boshqa sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi. Ashula, dastgoh, cholg'u kuy, maqom yo'llari, konsert, miniatyura, romans va boshqalarda estetik ta'sir o'tkazish vazifalari asosiy o'rin tutadi. Musiqa ko'pincha inson kayfiyatini o'zida aks ettiradi. Shu bilan birga misol uchun, ruлда haydayotgan kishiga eng yaxshi musiqa bo'lib, elektron musiqa hisoblanadi, xomilador ayollarga esa olimlar klassik musiqani eshitishni tavsiya qilishadi, axir aynan shunaqa musiqa dunyoga keladigan bolakayning kelajakdagi musiqiy didini tarbiyalashga xizmat qiladi. Shuningdek aytishlaricha, musiqa ijodiy shaxslar sog'ligi va organizmiga ko'proq ta'sir qiladi, ko'pincha ular musiqadan yo ilhomlanishadi yoki musiqa ularni aksincha zeriktiradi. Musiqa fon sifatida ko'pincha bizga sezilmaydi. Savdo markazlari,

restoranlar, kiyim do'konlarida u chindan ham juda foydalidir, chunki u o'ziga xos muhitni yaratadi. Ko'pincha musiqa turiga qarab biz muassasa nufuzini aniqlay olamiz.

Musiqa inson hayotida shifo omili sifatida.

Musiqa shifobaxsh xususiyatlari insonni nafaqat tushkun holatdan chiqaradi, balki jismoniy og'riqlardan xalos qiladi. O'zini-o'zi davolash har qanday dori-darmonlardan muhimroq va har birimiz mushkul holatlarda aynan unga umid qiladi. Kayfiyatni ko'taradigan musiqa insonni yashashga, xursandchilik qilishga va yaxshilik qilishga undaydi. U dunyoga yorug'likni singdiradi va uni tinglash esa sayyorada yashovchi insonlar yarmining sevimli mashg'uloti sanaladi. Dunyoning yarmidan ko'pi yaxshi va sifatli musiqa uchun pul to'laydi va bu odamlarning atigi bir qismi uni o'zlari yaratishadi va misli ko'rinmas mashhurlikka erishishadi. Jahon estradasining ijrochilari konsertlar tashkil qilishadi va millionlab odamlar ularga tashrif buyurishadi. Musiqa insoniyatni birlashtiradi va uni yaxlitlikka olib keladi. Hohlagan tovush bizda ma'lum bir hissiyotni uyg'otadi, ba'zida biz qayg'uga ko'milishni, ba'zida esa to'xtalmas quvonchga erishishni hohlaymiz. Biz har kuni boshdan kechiradigan ko'pgina hissiyot va tuyg'ular hayotda to'qnash keladigan voqealar bilangina emas, balki Radio va TVda eshittiriladigan qo'shiqlar bilan ham paydo bo'ladi. Shunday qilib, tezkor ovqatlanish restoranlariga kirganda, fondagi musiqa bizni tezroq yeyishga, do'konlardagi zamonaviy va pozitiv musiqa esa boshimizda yangi obrazlar paydo bo'lishiga undaydi. Musiqa doimo bizning xotiralarimiz bilan parallel harakatlanadi va har bir insonda uning bolaligi va o'tkan kunlari bilan bog'liq qo'shiqlar bor. Shunga misol qilib, buyuk fir'avn Ramzesning o'g'li Moisey o'z bolaligidan musiqani eshitib, o'zining haqiqiy kelib chiqishini esladi. Siz esa shunday holatni his qilganmisiz? Shubhasiz, ha. Har birimizda shunday payt bo'lganki, bolaligimizdan qo'shiqni eshitganimizda, biz baxtiyor va g'amsiz vaqtlarimizni batafsil eslaganmiz. Musiqa – kuchli assotsiativ omildir, chunki qo'shiqni bir marta eshitgandayoq, uni butun umrga eslab qolish mumkin va uni kelgusi bor eshitganda taxminan qanday davom etishini bilamiz. Bunday kuchli ta'sirni hatto sur'atdan ham ololmaymiz. Birorta surat bilan to'qnash kelganimizda, kelgusi safar u bilan yuzma-yuz kelganda, katta gumon borki, u bizga boshqacha ko'rinadi. "Komil musiqa qalbni shunaqa larzaga keltiradiki, bu hissiyotni sevimli narsangdan bahra olayotgan kabi his etasiz, ya'ni musiqa, so'zsiz, dunyoda bor bo'lgan eng yorqin baxtni ato etadi." Stendal yaxshi musiqaga juda to'g'ri tasvirni bergan. Kimdir bu bilan rozi bo'lishi, kimdir esa bo'lmasligi mumkin, ammo bir narsa aniqki; Musiqa insonni yashashga va harakatlanishga undaydi va so'zsiz bizga bo'lgan ta'siri juda ham katta.

Xulosa:

Musiqa insonning hayotini eng ajralmas qismidan biri hisoblanadi. Chunki insonning kayfiyati yomon bo'lsa uni yaxshilash uchun musiqa eshitadi. Inson kayfiyatiga mos ravishda yoki unga teskari bo'lgan musiqa yoki qo'shiq eshitishi mumkin. Dunyoda davlatlar, millatlar ko'p. Har bir millatning milliy madaniyati va san'ati mavjud. Bu milliy madaniyatlar asrlar davomida saqlanib va sayqallanib kelinmoqda. San'at tushunchasi butun dunyoni qamrab olgan va insonlarning hayot tarziga aylanib qolgan. Cholg'u sozining torlaridan chiqadigan bu ohang tinglovchining ruhiyatiga va ichki kechinmalariga ta'sir qilib uni o'ziga rom qilib qo'yadi. Bu esa haqiqiy musiqadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Starcheus M. S. Muzikoterapiya // Psixologicheskiy leksikon / pod obsh. red. A. V. Petrovskogo. — M.: PYeR SE, 2007. — 416 s. (nedostupnaya ssilka s 28-09-2015 [2505 dney])
2. Petrushin V. I. Muzikalnaya psixoterapiya. — „Vlados“, 2000.
3. Petrushin V. I. Svyaz muzikalnoy terapii s koncepsiyami veduyshix psixoterapevticheskix shkol // Psixoterapiya. — 2006. — № 2.
4. Klyuev A. S. Muzikoterapiya kak metod muzikalnoy pedagogiki // Iskusstvo i obrazovanie. — 2012. — № 4 (78). — S. 106—109.
5. Muzikoterapiya v muzikalnom obrazovanii — Terapiya iskusstvom v xudojestvennom obrazovanii: po itogam 10-ti mejdunarodnix nauchno-prakticheskix konferensiy (Sankt-Peterburg, 2008—2017 gg.) / Cost. i nauch. red. prof. A. S. Klyuev. — SPb.: Aleteyya, 2018. — 378 s.
6. Djuletta Alvin i Eriel Uorik. Muzikalnaya terapiya dlya detey s autizmom: per. s angl. // Terevinf, Moskva, 2008 g. — 208 s.
7. Menegetti A. Muzika dushi. Vvedenie v muzikoterapiyu.
8. Rodjers K. Vzglyad na psixoterapiyu. Stanovlenie cheloveka / Per. sangl. — M.: Progress, Univers, 1994.

