

MUSIQA TERAPIYASINING ODAM RUHIYATIGA IJOBİY TA'SIRI

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

XAYDAROVA SURAYYO TURABEKOVNA

Annotatsiya: Maqola musiqaning shaxsga ijobiy ta'sirini guruh va individual tadqiqotlar bilan o'rganilgani haqida yozildi. Ushbu sohada ko'plab tarixiy va zamonaviy tadqiqot ma'lumotlari keltirilgan. Musiqaning tibbiyot, xalq tabobati, meditatsiyada amaliy qo'llanilishi samarali natijalar ko'rsatmoqda. Shuningdek, hozirgi zamonda ko'proq musiqa psixologiyasi salbiy his holatlarda va kasalliklar bilan kurashishda boshqa usullarga nisbattan ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda. Musiqa inson tanasiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, agar biror kishi qo'shiq aytsa, musiqa asboblarni chalsa yoki shunchaki yoqimli, xotirjam musiqa tinglayotgan bo'lsa, uning fikrlarida yomon yoki salbiy his tuyg'ularga o'rin qolmaydi. hamda emotsional holati yaxshilanadi. Inson musiqa bilan o'zaro aloqada bo'lganda, xotira va e'tibor yaxshilanadi.

Аннотация: В статье освещены вопросы связанные с групповым и индивидуальным исследованием позитивного влияния музыки на личность. Приведены многие исторические и современные данные исследований в этой сфере. Практическое применение музыки во многих сферах медицины, народной медицины, медитациях. Также показано, что музыкальная психология все больше и больше развивается в наши дни, когда другие способы борьбы с негативным эмоциональным состоянием и болезнями не оказывают положительное воздействие. Музыка влияет на организм человека всесторонне позитивно. Дополнительно ко всему, если человек занимается пением, играет на музыкальных инструментах или просто слушает приятную, спокойную музыку, то в его мыслях нет места плохому или негативному, эмоциональное состояние улучшается. При взаимодействии человека и музыки улучшаются память и внимание.

Annotation:

The report highlights issues related to group and individual research of the positive influence of music on the personality. Many historical and modern research data in this area are given. Practical use of music in many areas of medicine, folk medicine, meditation. It is also shown that music psychology is developing more and more in our days, when other ways of dealing with negative emotional states and diseases do not have a positive effect. Music has a comprehensive positive effect on the human body. In addition, if a person is engaged in singing, playing musical instruments or just listening to pleasant, calm music, then there is no place for bad or

negative in his thoughts, the emotional state improves. When a person interacts with music, memory and attention improve.

Kalit so'zlar:

Musiqa, asab tizimi, musiqa psixologiyasi, hissiy ta'sir, tadqiqot, hissiy holat.

Ключевые слова:

Музыка, нервная система, музыкальная психология, эмоциональное воздействие, исследование, эмоциональное состояние.

Keywords:

Music, nervous system, musical psychology, emotional impact, research, emotional state.

Musiqa dunyosi har doim insonlarni o'ziga qamrab olgan. Tarixiy davrlarda ajdodlarimizga tovushlar boshqa tirik mavjudotlar bilan muloqot qilishga, atrof-muhitda harakat qilishga, hayvonlarni ovlashga va oddiygina his-tuyg'ularini ifodalashga yordam bergan.

Musiqa psixologiyasiga ko'pgina psixologlar, shifokorlar, faylasuflar tomonidan qiziqish ko'rsatilgan. Musiqa san'atidan terapevtik maqsadlarda foydalanish qadimgi papiruslarda va kitoblarda tasvirlangan. Lira asbobi-inson konstitutsiyasi ramzi hisoblangan. Aeskulapius (yunoncha shifokor) karnay chalib, bemorlarda radikulit va asab kasalliklarini davolagan. Qadimgi grek shifokorlari kasallarni davolashda puflovchi asboblardan foydalanganlar. Faylasuf Demokrit nayning nafaqat eshitish, balki inson salomatligi uchun ham foydalari haqida aytib o'tgan. Tibet va buddizm an'analarida sog'liqni saqlash, inson ichki dunyosini boyitish va davolash maqsadida musiqa asboblari, sangitlar va mantralardan foydalanilgan. Xitoyda sukunatni atrofdagi tovushlar bilan qo'shilganda boshqacha ohanglanishi haqidagi bilimlar mavjud bo'lgan. Falsafiy va estetik jihatdan uzun sitra asboblarida o'ynash an'anasi tug'ildi (sine-Xitoyda, koto-Yaponiyada). Shuningdek Xitoyda har xil mavzular bilan bog'liq bo'lgan o'zgacha musiqiy teatrlar yaratilgan. Qadimgi yunon olimi va faylasufi Pifagor – kunini qo'shiq bilan boshlab qo'shiq bilan yakunlagan. Pifagor birinchi bo'lib musiqaning inson salomatligiga ta'sirini ilmiy jihatdan izohlab, shunday degan: "Har qanday musiqa insonning ichki organlari ishini sinxronlashtiradi. Buning sababi shundaki, bizning har qanday organimiz energiya va ma'lum bir chastotadagi elektromagnit to'lqinlar manbai bo'lib, musiqa tovushlari ham to'lqinlar bo'lganligi sababli, ular bilan rezonanslashadi va tanamizning sozlamalari o'zgaradi. Musiqa ijro etilganda, uning akustik maydoni tananing akustik maydoniga qo'yiladi va biz malum bir hujayrali massajni boshdan kechiramiz". Faylasuf musiqa inson tanasiga ta'sir qilishiga shubha qilmagan va uning his-tuyg'ular, ong va tanaga katta ta'sirini isbotlagan, hatto "musiqa tibbiyoti" degan

tushunchani kiritgan. Mashhur Usmon sayyohi Evliya Chelebi 1652 yilda Edirnegga tashrifi chog'ida ushbu shahar shifoxonasida musiqa terapiyasidan foydalanishlariga e'tibor qaratgan: "Marhum Hazrati Bayezid Vali o'z vaqfida odamlarni kasalliklardan davolash, qayg'ularni bartaraf etish, aqldan ozganlarning ruhini tiklash va salbiy ehtirolardan uzoqlashish uchun o'nta musiqachi, xonanda va sozandani yollagan. Ulardan uch tasi xonandalik qilgan, biri nay chalgan, biri santur va biri ud chalgan. Ular haftasiga uch marta kelib, kasal va aqldan ozganlar uchun musiqa ijro etishgan. Qodir Ollohning marhamati bilan ko'plab kasallar shifo topdi". Ko'plab tabiblar musiqa bemorlarning ahvoriga ijobiy ta'sirini ta'kidlaganlar. Masalan, arab faylasufi, matematik, musiqa nazariyotchisi va astronom Yaqub al-Kindiy (801-873) tomonidan butun nazariya ishlab chiqilgan. Unga ko'ra, musiqa terapiyasidan foydalanganda ko'plab boshqa omillarni hisobga olish kerak - yil, kun, oy, yulduzlarning joylashuvi, tabiiy hodisalar. Saz simlari koinotning asosiy elementlari bilan bog'liq, yettita asosiy nota esa yetti sayyora bilan bog'liq (O'rta asrlarda sayyoralar Quyosh, Oy, Merkuriy, Venera, Mars, Saturn va Yupiterni o'z ichiga olgan). Ba'zi manbalarga ko'ra, Al-Kindiy notalardan foydalangan birinchi islom olimi bo'lgan. Faylasuf, matematik va musiqa nazariyotchisi Farobiy (872-950) va Ibn Sino (980-1037) ham musiqa terapiyasini o'rganish bilan shug'ullangan. Farobiy, shuningdek, "qonun" musiqa asbobining ixtirochisi hisoblanadi. Bu olimning fikriga ko'ra, har bir musiqiy maqomning ta'siri kunning vaqtiga bog'liq. Bularning hammasini u o'zining "Kitab al-Musiqi al-Kabir" kitobida tasvirlab bergan. Xususan, unga ko'ra, rast maqomi odamlarga shifo beradi, buzurg maqomi-qo'rquv, isfahon maqomi-jonlanish va xavfsizlik hissi, neva – quvonch, ushshaq – kulgi, zirgul – uyqusizlik, hijoz – kamtarlik kabi hissiyotlarni insonlarda ko'rsatadi. Ibn Sino yozishicha, musiqa o'zi fan va san'atga eshikdir. U musiqa terapiyasidan shaxsan amaliyotda foydalangan va o'z topilmalarini "Javami al-'ilm al-Musiqi" kitobida tasvirlab bergan. Musulmonlar hozirda nashidalar va Qur'onni chiroyli ovoz bilan o'qish orqali asablarni tinchlantiradi, qalbni quvontiradi va Ollohga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Hozirgi kunda musiqa o'z ta'siri insonga ta'siri chuqur o'rganilmoqda. Malumki bizning miyamiz musiqa ikkala yarim shari bilan bir vaqtning o'zida qabul qiladi: chap yarim shar ritmi his qiladi va o'ng - tembr va musiqa.

Yuqorida keltirilganlardan kelib chiqqan holda musiqa o'z ta'siri insonga ijobiy hissiy ta'sirini o'rganish maqsadida ikkita usul yordamida o'rganish olib bordik.

- Maqsad:
 - Musiqa tinglash ommabopligini aniqlash.
 - Har xil musiqa o'z ta'siri inson his-tuyg'ulariga ta'sirini o'rganish.
- Tadqiqotlar:

-Ijtimoiy so`rovnoma o`tkazish va xulosalar chiqarish.

-Har xil janrdagi musiqalarni odam ruhiyatiga ta`sirini aniqlash va xulosalar chiqarish.

1. Anketa yordamida ijtimoiy so`rovnoma o`tkazish va xulosalar chiqarish.

Tadqiqot ishtirokchilari: 18 dan 48 yoshgacha bo`lgan 80 kishi so`rovnomadan o`tishdi.

I. Ishtirokchilarga berilgan test savollari:

1. Musiqa tinglaysizmi?

A) Ha

B) Yo`q

2. Qanaqa yo`nalishdagi musiqani xush ko`rasiz?

A) Xotirjam

B) Klassik

C) Mumtoz

D) Jaz

E) Pop

F) Boshqa

3. Musiqa ruhiyatingizga qanday ta`sir o`tkazadi?

A) Salbiy

B) Ijobiy

4. Qanaqa vaziyatlarda ko`proq musiqa eshitasiz?

A) Xursandligimda

B) Xafaligimda

C) Har doim

5. Musiqa tinglash jarayonida, tinglagandan so`ng sizda nojo`ya ta`sirlar (bosh og`rig`i, aylanishi, ko`ngil aynishi va boshqalar) kuzatiladimi?

A) Ha

B) Yo`q

II. Subyektlar anketadagi barcha savollarga javob berishdi.

III. Shundan so'ng biz subyektlarning javoblarini analiz qilib o`rganib chiqdik.

IV. So`rovnoma natijasiga ko`ra 1-savolga 79-ta ishtirokchi (98,75%) ha deb, 1-tasi (1,25%) yo`q deb; 2-savolga xotirjam deb 37-ta (46,83%) ishtirokchi, 11-tasi (13,9%) -klassik, 5tasi (6,4%) - mumtoz, 26-tasi (32,9%) pop deb; 3-savolga ijobiy deb 75-ta (94,9%), salbiy deb 4-ta (5%) ishtirokchi; 4-savolga- har doim javobini- 53-ta (67%) subyekt, xafaligimda deb-22-ta (27,8%), xursandligimda deb-4-tasi (5%); 5-savolga 77-ta (97,5) ishtirokchi yo`q va 2-ta (2,5%) subyekt ha javobini berishdi.

V) Xulosa:

So`rovnomaga ko`ra deyarli barcha ishtirokchi (98,7%) musiqa tinglaydi. Subyektlar yoshini nazarga olganda yoshlar pop va xotirjam, yoshi kattalar mumtoz, klassik va xotirjam musiqalar tinglashadi. Musiqa ishtirokchilar ko`piga (94,9%)

ijobiy ta`sir qiladi. Jalb qilinganlar katta qismi (67%) musiqani har doim, ko`pi xafaligida va ozi xursanligiba tinglashadi. Musiqa tinglash jarayonida, tinglagandan so`ng deyarli hech kimda (97,5%) nojo`ya ta`sirlar kuzatmaydi.

Demak, o`tkazilgan tadqiqotga ko`ra insonlar musiqa tinglashni yaxshi ko`rishadi. Musiqa odam ruhiyatiga ijobiy ta`sir qiladi va stress vaziyatlarini yengishda katta rol o`ynaydi.

2. Har xil janrdagi musiqalarni odam ruhiyatiga salbiy yoki ijobiy ta`sirini aniqlash va xulosalar chiqarish.

-Tadqiqot ishtirokchilari: 18 dan 36 yoshgacha bo`lgan 57 kishi.

-Tadqiqot maqsadi:

Xotirjam musiqa, Klassik musiqa, Pop musiqa, Jazz musiqa, Rok musiqa, tabiat tovushlari, Tibet fleytasi tinglash jarayonida tadqiqot qilinuvchilarning ruhiyatini va tuyg`ularini (salbiy yoki ijobiy) 10 ballik shkala yordamida individual o`rganish va xulosalar chiqarish.

-Tajriba jarayonining umumiy tavsifi:

Ishtirokchilar guruhiga har xil janrlarda musiqa qo`yib eshittirildi va har bir musiqa yakunida hozirgi paytda o'zlarining holatlarini aniq, 1 dan 10 ballgacha belgilab, salbiy yoki ijobiy ekanligini tasvirlashlari kerakligi tushuntirildi va tajriba natijalari jadvalga joylashtirildi. Natijalar qayta ishlandi va xulosa chiqarildi.

Musiqa janri, va nomi	Salbiy ta`sir 1-10 ball	Ijobiy ta`sir 1-10ball
Klassik musiqa 1.Motsart-Farishtalar musiqasi. 2.Vivaldi- Fasllar,Bahor.		1. 10 ball-57 ishtirokchi (100%) 2. 8-10 ball-57 ishtirokchi (100%)
Jazz musiqa Frank Sinatra-Strangers In The Night.	2-3 ball 2 ishtirokchi (3,5%)	7-10 ball 55 ishtirokchi (96,5%)
Xotirjam musiqa 1.Pianino-Amelie. 2.Leo Rojas.		1. 9-10 ball 57 ishtirokchi (100%) 2. 8-10 ball 57 ishtirokchi (100%)
Pop musiqa 1. Botir Qodirov-Sevgisi yolgonim. 2. Indila-Love story.	2. 1 ball 1 ishtirokchi (1,8%)	1. 8-10 ball 57 ishtirokchi (100%) 2. 7-10 ball 56 ishtirokchi (98,2%)
Rok musiqa	9-10 ball 53 ishtirokchi (93%)	2-4 ball 4 ishtirokchi (7%)

Crucified B.-Rock me like the devil		
Tabiat tovushlari		9-10 ball 57 ishtirokchi (100%)
Tibet fleytasi		9-10 ball 57 ishtirokchi (100%)

-Xulosa:

Tajriba ishtirokchilari klassik musiqa, xotirjam musiqa, tabiat tovushlari, tibet fleytasi eshitish jarayonida o`zlarida umuman salbiy ta`sir sezishmadi, faqat ijobiy tuyg`ular tavsiflashdi. Jazz musiqasi asosan ijobiy ta`sir ko`rsatdi, salbiy ta`siri 2-3 ball katta ahamiyatga ega emas. Pop musiqasi ishtirokchilarda faqat ijobiy taassurot uyg`otdi, faqat 1 ishtirokchida ahamiyatsiz (1ball) salbiy ta`sir uyg`otdi. Rok musiqasi ko`pchilik (93%) ishtirokchilarga salbiy ta`sir qildi. Faqatgina 4 ta ishtirokchi yetarsiz ijobiy ta`sir sezdi.

Amalga oshirilgan tadqiqotda musiqaning inson ruhiy holatiga va hissiyotiga ijobiy ta'siri tasdiqlandi.

Xulosa qilib shuni alohida ta'kidlab o'tmoqchimizki, qadimgi faylasuflar ibodat yo`lida foydalangan musiqa ta'siri zamonaviy dunyoda har yili tobora ko'proq rivojlanib bormoqda, shubhasiz, musiqa nafaqat insonni davolash, balki unga quvonch va xotirjamlikni topishga yordam beradi. Stressli holatlarni yengishga, quvonchli daqiqalari yorqinroq o`tishga ko`maklashadi. Ammo ba`zi qo`shiq va musiqalar, ayniqsa quloqchinlar yordamida eshitilsa odamga salbiy ta`sir qilishi mumkin. Shuning uchun musiqa tanlashda chastotalariga, ohangiga, intonatsiyasiga, janriga, uyg`unligiga, ritmiga, tembriga, tovushlanishiga, tempiga va boshqalarga etibor berish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati:

1. Barkanova O.V. Hissiy sohani tashxislash usullari: Psixologik amaliyot / O.V. Barkanova [Haqiqiy psixologiya kutubxonasi]. – Krasnoyarsk: Litera-print, 2009. – P.7-9.
2. Bochkarev L. L. Musiqa faoliyati psixologiyasi. – Moskva: "Klassika-XXI" nashriyot-2008. – 352 bet.
3. Levitov N.D. Inson ruhiy holati haqida // Moskva, 1964.-344 s.
4. Petrushin va boshqalar. Musiqiy psixologiya: darslik. Talabalar va o'qituvchilar uchun qo'llanma. Moskva: Humanit. Tartib. VLADOS markazi, 1997. – 384 bet.
5. Tarasov G. S. Musiqa psixologiyasi haqida. 1994. — No 5.—

Internet resurslari:

1. <https://gkbyudina.ru>
2. https://uz.wikipedia.org/wiki/Musiqaning_hissiy_ta`siri.