

PSIXOLOGIIYADA MUSIQANING UZVIY BOG'LIQLIGI VA O'RNI

Abdulxakimova Zinnura Zuxriddin qizi

26-BMSM Musiqa nazariya o'qituvchisi 5-MTT Musiqa o'qituvchisi

KUAF Psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Maqolada musiqaning psixologiyadagi o'rni, uning inson holatining hissiy, kognitiv va ijtimoiy jihatlariga ta'siri ko'rib chiqiladi. Musiqa stressni kamaytirish, xotira, e'tibor va shaxslararo munosabatlarni yaxshilashga qanday ta'sir qilishini ko'rsatadigan zamonaviy tadqiqotlar tahlili o'tkazildi. Musiqadan terapevtik amaliyotda foydalanish va uning hissiyotlarni tartibga solish va ruhiy kasalliklarni davolash vositasi sifatidagi imkoniyatlariga alohida e'tibor beriladi.

Kalit so'zlar: musiqa, psixologiya, musiqa terapiyasi, hissiyotlar, stress, kognitiv jarayonlar, ijtimoiy psixologiya, nevroplastiklik.

Аннотация: В статье будет рассмотрено место музыки в психологии, его влияние на эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты человеческой ситуации. Анализ современных исследований показывает, как музыка снижает стресс, снижая стресс, как улучшить улучшение межличностных отношений. Использование музыки в терапевтической практике и ее эмоциях в качестве средства регуляции ее эмоций и средств лечения психических заболеваний.

Ключевые слова: музыка, психология, музыкальная терапия, эмоции, стресс, когнитивные процессы, социальная психология, нейропластичность.

Annotation: In the article, the place of music in the psychology, its impact on the emotional, cognitive and social aspects of the human situation will be considered. An analysis of modern research indicates how music reducing stress reducing stress, how to improve the improvement of interpersonal relationships. Emphasis is placed on the use of music in therapeutic practice and its potential as a means of emotional regulation and treatment of mental illness.

Key words: music, psychology, music therapy, emotions, stress, cognitive processes, social psychology, neuroplasticity.

Kirish:

Musiqa butun tarix davomida insoniyatga hamroh bo'lgan universal hodisadir. U hissiyotlarga, kognitiv jarayonlarga va ijtimoiy o'zaro ta'sirlarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. So'nggi o'n yilliklarda psixologiya fanida musiqaning inson tajribasining turli jabhalarida tutgan o'rnini o'rganishga e'tibor kuchaymoqda. Bunga musiqaning hissiy holat, stressga chidamlilik, xotira va shaxsiy rivojlanishga ta'siri kiradi. Musiqa nafaqat san'at turi, balki terapiya, o'zini namoyon qilish va ijtimoiy aloqalarni o'rnatish vositasi sifatida ham ko'riladi. Shunday qilib, ushbu ishning maqsadi musiqa va psixologiya o'rtasidagi yaxlit aloqani o'rganish, shuningdek, uning zamonaviy psixologik amaliyotdagi o'rnini aniqlashdir.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya:

Musika psixologiyasidagi keng qamrovli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa miya faoliyatiga ta'sir qilishi va kuchli hissiy reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Misol uchun, neyrobiologik tadqiqotlar musiqa tinglash hissiyotlar bilan bog'liq bo'lgan limbik tizimni va zavq bilan bog'liq bo'lgan dofamin tizimini faollashtirishini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, musiqa terapiyasi tadqiqotlari tashvish, depressiya, travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) va hatto demans bilan og'rigan bemorlar bilan ishlashda samaradorligini ko'rsatadi. Ushbu ishning metodologiyasi zamonaviy ilmiy maqolalar, meta-tahlillar va klinik amaliyotdagi holatlar tahliliga asoslangan. Manbalar orasida etakchi psixologik jurnallardagi nashrlar, shuningdek, musiqa terapiyasi kontekstida o'tkazilgan tajribalar ma'lumotlari mavjud. Qo'llaniladigan yondashuv musiqaning psixologiyadagi rolini har tomonlama tushunish imkonini beruvchi sifat va miqdoriy tahlilni o'z ichiga oladi.

Fan taraqqiyotiga psixolog musiqashunoslar Karl Shtumpf "Fazoviy tasavvurlarning psixologik kelib chiqishi haqida", «Musiqiy in'ikoslar psixologiyasi», Kurt Zaks, shuningdek, ularning izdoshlari M.Mayer, G.Revesh, V.Kyoler katta hissa qo'shishgan. Musika psixologiyasi ravnaqida E.Jak-Dal'kroz, N.A.Garbuzov, S.M.Maykapar, B.V.Asafev, Y.N.Tyulin, B.M.Teplov, M.V.Blinova, L.A.Mazel, E.V.Nazaykinskiy, V.V.Medushevskiy, G.S.Tarasov, Y.B.Aliev, Z.Rikyavichus, L.Komes va boshqa olimlarning munosib hissalar bor.

Musiqachilar doimo sabrli, mehnatsevar va serqirra bo'lishadi. Musiqachining mehnatsevarligi haqida P.I.Chaykovskiy: "Eng keragi, avvalo, mehnat, mehnat va yana mehnat. "Men har kuni ertalab ijodga o'tirib, to biror narsa chiqmaguncha ishlayveraman", degan edi. Mashhur pianinochi va pedagog M. Klementi sakkiz, ba'zan o'n ikki va hatto o'n tort soatlab mehnat qilgan.

Musika psixologiyasi - psixologiyaning shunday sohasiki, u musiqaviy eshitish qobiliyatini, eshitish sezgisining chegaralari, musiqaning lad, ritmikasini his qilish, sozni taktil ya'ni paypaslab sezish, musiqaning anglanishi, yodda saqlanishi, ijro etilishi va undan bahramand bo'lish kabi masalalarni qamrab oladi. Musiqiy iste'dod va zakovat o'zining cheksiz imkoniyatlari, mo'jizaviy tabiati bilan insonni hayratga soladi va o'ziga maftun etadi. Musika psixologiyasi juda qadim davrlardan o'rganib kelinmoqda. Musika psixalogiyasi bo'yicha ilk izlanishlar antik davr faylasuflari asarlarida va o'rta asrlarga kelib sharqning buyuk mutaffakkirlari asarlarida ham ko'rishimiz mumkin.

Natijalar:

Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, musiqa insonning psixologik holatiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Birinchidan, u stress va hissiy taranglikni tartibga solishi, kortizol darajasini pasaytiradi va umumiy farovonlikni yaxshilaydi. Ikkinchidan, musiqa diqqat, xotira va konsentratsiya kabi kognitiv jarayonlarni rivojlantirishi mumkin. Masalan, eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, mumtoz musiqa tinglash o'quvchilarning o'qish jarayonida ish faoliyatini yaxshilaydi. Uchinchidan, musiqa ijtimoiy psixologiyada muhim rol o'ynaydi, guruh o'ziga xosligini shakllantirish va shaxslararo munosabatlarni yaxshilash vositasi

bo‘lib xizmat qiladi. Bu, ayniqsa, musiqiy shovqin bemorlarga o‘z his-tuyg‘ularini yaxshiroq ifodalash va to‘siqlarni engib o‘tishga yordam beradigan terapiya mashg‘ulotlarida seziladi.

Musiqiy idrok psixologiyasi - musiqani tinglab idrok etishini ham huddi 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‘qatadi va yashashdan to‘xtaydi. Musiqa tinglash va uni idrok etish musiqa faoliyatining shunday turiki, u bolalikdan tarbiyalanadi va singdirib boriladi. Aytishlaricha, musiqani barcha eshitadi, biroq uni hamma ham tinglab idrok eta olmaydi. Musiqiy asarning to‘liq va chuqur idrok etilishi, shuningdek, kompozitor va ijrochi mahoratidan ham dalolat beradi. Ana shu tarzda tinglash jarayoni tinglovchining tarbiyasi, individual qobiliyatlari va tayyorgarligi bilan ajralmas holat deb xulosa qilish mumkin.

Muhokama:

Olingan natijalar musiqani psixologik yordam va o‘zini o‘zi boshqarishning muhim elementi deb hisoblash mumkinligini tasdiqlaydi. Uning hissiy reaksiyani uyg‘otish qobiliyati uni ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun noyob vositaga aylantiradi. Biroq, musiqaning ta’siri individual xususiyatlarga, madaniy kontekstga va musiqiy uslub turiga qarab o‘zgaradi. Masalan, tajovuzkor janrlar ba’zi odamlarda stressni qo‘zg‘atishi mumkin, melodik kompozitsiyalar esa dam olishga yordam beradi. Shunday qilib, psixoterapiyada bemorlarning shaxsiy imtiyozlarini hisobga olish juda muhimdir.

Ushbu sohadagi tadqiqotlarning kelajagi musiqaning nevroplastiklikka ta’sirini, shuningdek surunkali kasalliklar va neyrodegenerativ kasalliklarga qarshi kurashdagi rolini o‘rganishni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, musiqa terapiyasining kundalik tibbiyot amaliyotiga integratsiyalashuviga, uning qo‘llanilishini an’anaviy usullardan tashqari kengaytirishga e’tibor qaratish lozim.

Musiqiy ta’lim-tarbiya psixologiyasi - musiqa psixologiyasining mazkur tarmog‘i psixologik 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 qobiliyatini rivojlantirishga imkon beruvchi musiqa pedagogikasiga uzviy bo‘g‘liqdir. Musiqani eshitish qobiliyati, musiqiy xotira, ritmni aniqlash, tekshirish kabi an’anaviy usullar bilan bir qatorda musiqa psixologiyasida musiqiy zehn, is’tedod, 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 boshqa testlar ishlab chiqilgan. Musiqa ta’limi va tarbiya psixologiyasi ikki yo‘nalishda o‘rganiladi: bu maxsus musiqa ta’limi va umumiy musiqa tarbiya yo‘nalishidir.

Xulosa:

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, ushbu maqola musiqa va psixologiya o‘rtasidagi yaxlit munosabatni o‘rganib, musiqaning insonning hissiy, kognitiv va ijtimoiy farovonligiga kuchli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Adabiy tahlil va empirik dalillar shuni ko‘rsatadiki, musiqa hayot sifatini yaxshilash, ruhiy kasalliklarni davolash va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash uchun qimmatli vositadir. Musiqani idrok etishdagi individual farqlarga qaramay, uning psixologiyadagi o‘rni tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu

terapiya va shaxsiyatni rivojlantirish sohasida keyingi tadqiqotlar va amaliy qo'llash uchun istiqbollarni ochadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. “Musika psixologiyasi” R.G‘.Qodirov. “Musika” nashryoti Toshkent 2005 .
2. Yusupova N. “Musika savodi ,metodika va ritmika” Toshkent 2010. “Musika” nashryoti.
3. Achildiyeva M. Ikromova F. “O‘zbek musika san’atida maqomning o‘rni” Proceedings of Global Technovation 2nd International Multidisciplinary Scientific Conferense . London 2020.
4. Петрушин V. I. Музыкальная психотерапия. — „Владос“, 2000.
5. Sharipova G.M., Asamova D.F, Xodjaeva Z.L. Musika o‘qitish nazariyasi metodikasi va maktab repertuari. – Toshkent.: Nizomiy nomidagi TDPU Rizografi. 2014.
6. Abdumutal Qambarov, Sultonbek Mannopov, Mavluda Najmetdinova “O‘zbek san’ati tarixi” farg’ona nashriyoti 2021.