



MUSIQANING YOSHLAR PSIXOLOGIYASIDAGI O‘RNI

Xurriyatxon Samiyevna Isroilova
O‘zbekiston davlat san’at
va madaniyat instituti dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada yoshlar psixologiyasida musiqa va san’atning ta’siri, uning o‘rni va ahamiyati haqida fikr-mulohazalar yuritiladi. Shuningdek, musiqaning yoshlar hayotidagi psixologik xususiyatlari bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: fikrlash, xotira, musiqa terapiya, somatik, yodgorliklar, Avitsenna, Tib qonunlari, assotsiativ, xotira, zikr, terapevtik ta’sir, inson psixologiyasi, kayfiyat.

Аннотация. В статье рассматривается влияние, роль и значение музыки и искусства в психологии молодежи. Описаны также психологические свойства музыки в жизни молодежи.

Ключевые слова: мышление, память, музыкотерапия, соматический, памятники, Авиценна, Законы медицины, ассоциативный, память, воспоминание, терапевтический эффект, психология человека, настроение.

Annotation. The article examines the influence, role and significance of music and art in the psychology of youth. It also describes the psychological properties of music in the lives of young people.

Key words: thinking, memory, music therapy, somatic, monuments, Avicenna, Laws of Medicine, associative, memory, recollection, therapeutic effect, human psychology, mood.

Kirish. Kishilik jamiyatining vujudga kelish jarayoni uzoq o‘tmishga borib taqaladi. O‘z navbatida o‘tmishni o‘rganish har bir davrning dolzarb masalalaridan biri bo‘lib kelgan. Musiqa - insonning dunyoni idrok etishini aks ettiradi, u birlashtiradi, odamni tashvishlantiradi, quvontiradi, orzu qiladi, o‘ylaydi, dam oladi yoki aksincha, tashvishlantiradi. Musiqa ruhiy holatni kuchaytiradi, his-tuyg‘ularni, tajribalarni, kayfiyatni ochib beradi. Ushbu turdagi san'at insonning kayfiyatini tubdan o‘zgartirishga qodir - uni xursand qilish yoki xafa qilish mumkin. Ba‘zi tarixchilar musiqa tabiiy tovushlardan, masalan, momaqaldiraq, barglarning shitirlashi yoki yomg‘ir ovozidan kelib chiqqan deb o‘ylashadi. Boshqalar esa musiqa inson nutqidagi so‘zlarning qo‘shiq talaffuzidan kelib chiqqan deb hisoblashadi. Shu bilan birga, musiqa insoniyatning paydo bo‘lishi bilan bir vaqtda paydo bo‘lgan va marosim va marosimlarda muhim rol o‘ynagan, deb hisoblaydigan odamlar bor.

Musiqqa turli xil his- his-tuyg‘ular manbai bo‘lib hisoblanadi. Inson o‘z his-tuyg‘ularini, fikrlarini va harakatlarini musiqa yordamida boshqara oladi. Biroq, musiqiy kompozitsiyalarni tanlashga imkon qadar oqilona yondashish muhimdir. 2005-yilda Buyuk Britaniyalik olimlar mashg‘ulotlar paytida musiqa tinglash sportchilarga o‘z natijalarini yigirma foizga oshirishga yordam berishini aniqladilar. Ish faoliyatini yaxshilash uchun sportchilarga intensiv mashg‘ulotlar paytida tez templi musiqani va dam olish yoki tanaffuslarda sekin musiqa tinglashni tavsiya qilish mumkin.

Musiqaning ayniqsa bola rivojlanishiga ijobiy ta’siri ajdodlarimiz tomonidan ilgari qayd etilgan. Keyinchalik, ushbu sohada olib borilgan ko‘plab tadqiqotlar natijasi sifatida, musiqaning yoshligidan bolalardagi fikrlash, xotira, tasavvurni shakllantirishga hissa qo‘shganligi aniqlandi. Yoshlar uchun musiqa, ularning intellektual, jismoniy va hissiy rivojlanishiga qo‘shimcha yo‘l ochadi. Musiqa, ularning tinglovchi hissiyotlarini va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda yaxshi bir vosita bo‘lib, ularni ijodiy va san'atkorona qiziqishiga yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi. Boshqa mavjudotlarga berilmagan ongni beradi va boshqa jonzotlardan ustun qilib qo‘yadi. Inson psixologiyasi shunday murakkabligi bilan ajralib turadi. Qadim zamonlardan buyon musiqa insonning hayotida ajralmas qismi sifatida kelmoqda.

Musiqaning talabalar bilim olish jarayoniga ijobiy ta'sirini tasdiqlovchi ko‘plab tadqiqotlar mavjud. Masalan, Jorjiya shtat universitetida olib borilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, o‘qish paytida klassik musiqa tinglash talabalarga materialni yaxshiroq eslab qolishga yordam beradi va ularning ijodkorligini oshiradi. Bundan tashqari, musiqa ularning o‘quv materialiga e'tiborini qaratish va ularning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Biroq, musiqa talabalarni o‘quv jarayonidan chalg‘itishi mumkinligini da’vo qiladigan boshqa tadqiqotlar ham mavjud. Misol uchun, Britaniya Kolumbiyasi universitetida o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, musiqa o‘quvchilarning o‘qish paytida eslab qoladigan ma'lumotlar miqdorini kamaytirishi va test ballarini pasaytirishi mumkin.

Odamlar musiqadan davolash sifatida ham foydalanganlar ya’ni musiqa terapiyasidan. **“Musiqqa terapiya”** atamasi yunon-lotin tilidan kelib chiqqan va tarjimada “musiqa bilan davolash” degan ma’noni anglatadi. “Musiqqa terapiya” tushunchasining ko‘plab ta’riflari mavjud. Olimlarning katta qismi musiqa terapiyasini psixoterapiyaning yordamchi vositasi, bemorlarni murakkab terapevtik usullardan foydalanishga maxsus tayyorlash vositasi deb bilishadi. Ba’zi olimlar somatik va ruhiy kasalliklarga chalingan yoshlarni davolash, ruhiy buzilishlarning fiziologik va psixologik jihatlarini davolash uchun musiqadan tizimli foydalanish kerakligini ta’kidlaydilar. 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.

Yoshlarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda Sharq allomalari va mutafakkirlarining musiqiy merosidan foydalanish o‘z o‘rnida metodologik mazmun kashf etib, talabala yoshlarning ma’naviy-estetik fikrlashlarini, nazariy bilimlarga ega bo‘lishini ta’minlaydi. Musiqa san’ati haqida ko‘plab allomalar izlanishlar olib borgan bo‘lib, musiqa nazariyasi, musiqaga oid qoidalar bevosita O‘rta asrlar Sharq allomalari va mutafakkirlari tomonidan ilgari surilgan.

Musiqa inson ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta’sirini tasdiqlagan birinchi odamlardan biri yunon olimi va faylasufi Pifagor edi. Islomiy Sharq tibbiyotining donishmandi, yurtdoshimiz Avitsena (Abu Ali ibn Sino, 983 — 1036) “Tib qonunlari” da musiqa terapevtik vosita sifatida ta’siri haqida yozgan.

Inson hayotida musiqani qo‘llash bilim samaradorligini yanada oshirish va talabalarning mavzuni chuqurroq tushunib olishligiga yordam beradi. Musiqa tinglash faoliyatida ham o‘quvchilarning idrokini oshirish uchun musiqa metodlaridan foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Musiqa insonning badiiy faoliyatida eng keng ommaviy shakl sanaladi. U insoniyatning deyarli barcha ijtimoiy qatlamini jadal badiiy faoliyatga va umumlashuvga chorlaydi. Negaki, musiqa yosh avlodni xalq qo‘shiqchiligi merosiga, milliy, Yevropa klassik musiqa durdonalariga qiziqish tug‘dirib birlashtiradi hamda ahillik va birdamlikka chaqirib, ulardagi ba’zi bir fiziologik, psixologik (duduqlanish, fikrni bayon qila olmaslik, xotiraning sustligi, tortinchoqlik, uyatchanlik, injiqlik, parishonxotirlik kabi) nuqsonlarni bartaraf etishda yordam beradi. Musiqa insonning aynan mana shu xususiyatlari talabalarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi.

Yurtimizning turli vohalarida xalq orasida keng tarqalgan musiqani ta’lim tizimiga olib kirish, milliy qadriyatlarimizni va merosimizni yosh avlodga ustoz-shogird an’analari asosida o‘rgatish, shu tariqa talaba yoshlarning kasbiy mahoratlarini shakllantirish va rivojlantirish asosiy vazifalardandir. Musiqa kishi tasavvurida obrazlar yaratishi orqali inson ruhiyatiga singib boradi. Yaxshi, yoqimli musiqa inson qalbida yaxshi kayfiyat uyg‘otadi va u kishi ruhiga ko‘tarinkilik olib kiradi. Yaxshi musiqadan ruhlangan yosh avlod o‘z kuchiga ishonch hosil qiladi va ozuqa oladi. Musiqa tinglash yoshlarda qahramonlik xislatlarining paydo bo‘lishiga ham olib keladi. Hayotda uchraydigan ma’lum muammolar oldida o‘zini bardam his qiladi va turli holatlarda dadillik ko‘rsatishga tayyor bo‘ladi.

Musiqa yoshlar madaniyatida, uning rivojlanishida alohida ahamiyatga ega. Ularning 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. Shuning uchun musiqa yosh avlod madaniyatida va jamoaviy hayotida 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.

Musiqqa ko‘pincha inson kayfiyatini o‘zida aks ettiradi, yoshlarning kelajakdagi musiqiy didini tarbiyalashga xizmat qiladi. Shuningdek aytishlaricha, musiqqa ijodiy shaxslar sog‘ligi va organizmiga ko‘proq ta’sir qiladi, ko‘pincha ular musiqadan yo ilhomlanishadi yoki musiqqa ularni aksincha zeriktiradi. Kayfiyatni ko‘taradigan musiqqa esa yoshlarni yashashga, xursandchilik qilishga va yaxshilik qilishga undaydi. U dunyoga yorug‘likni singdiradi va uni tinglash esa kelajak avlodning sevimli mashg‘uloti sanaladi. Musiqqa doimo bizning xotiralarimiz bilan parallel harakatlanadi va har bir insonda uning bolaligi va o‘tgan 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 eshladi. Biz esa hayotda shunday holatni tez-tez his qilamiz. Har birimizda shunday payt bo‘lganki, bolaligimizdan qo‘shiqni eshitganimizda, biz baxtiyor va g‘amsiz vaqtlarimizni batafsil eslaganmiz. Qo‘shiqni bir marta eshitgandayoq, uni butun umrga eslab qolish mumkin va uni kelgusi bor eshitganda taxminan qanday davom etishini bilamiz.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak musiqqa insonni yashashga va harakatlanishga undaydi va so‘zsiz yoshlarga bo‘lgan ta’siri juda ham katta. Yosh avlod tarbiyasida musiqqa, ularning jismoniy, intellektual va hissiy rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega. Shu sabablarga ko‘ra, musiqqa yoshlarning barcha turdagi rivojlanishlariga ta’sir qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Sharipova G. “Musiqqa va uning o‘qitish metodikasi” Toshkent-2006;
2. Hasanova X. “Qo‘shiqlar sehri” Toshkent-2012;
3. Karimova D., Yakubova Sh. “Bolalar musiqqa asarlari ustida ishlash” Toshkent-2016;
4. X.S. Isroilova. Insonlarning jismoniy va psixologik salomatligi uchun musiqqa terapiyasi. Toshkent-2024;
5. Musiqqa va inson psixologiyasi. M.M. Xalilova, D.D. Ergasheva. 2023.