



**MUSIQANING INSON PSIXIKASIGA TA’SIRI: TARIXIY, ILMIY VA
TERAPEVTIK YONDASHUVLAR**

Iskandarova Dilnoza Tolibjon qizi

Yunus Rajabiy nomidagi o‘zbek milliy musiqa san’ati instituti

3-kurs talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada musiqa inson psixikasiga ko‘rsatadigan ta’sirining dolzarbligi asoslab beriladi. Maqolada V.A.Motsartning klassik asarlari va rok musiqasining e’tiborni jamlash, xotira faolligi, shuningdek, emotsional holatni boshqarish qobiliyatiga ta’siri tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: musiqa terapiya, Motsart effekti, bilish jarayonlari, xotira, plastiklik, ruhiy jarayonlar, davolovchi ta’sir.

Ma’lumki, barcha tirik mavjudotlar atrof-muhitni qabul qilish va anglash imkonini beruvchi sezgi organlariga ega. Hayotimiz davomida rang, tovush va hid bizni doimiy ravishda kuzatib boradi. Ushbu axborotni qabul qilish, uni qayta ishlash va o‘zlashtirish usullari, ularning psixikaga, kayfiyatga, xatti-harakatga va inson qarorlariga ta’siri qadim zamonlardan beri insoniyat e’tiborida bo‘lgan. Rangi inson psixikasiga ko‘rsatadigan ta’siri haqida ko‘plab ilmiy tadqiqotlar mavjud [1], ushbu maqolada esa musiqaning ta’siri tahlil qilinadi. Bu fenomenni o‘rganishga ham ko‘plab tadqiqotlar bag‘ishlangan.

Ma’lumki, qadimgi Yunonistonda odamlar bilan ishlaydigan mutaxassislar hisoblangan shifokorlar, sudyalalar, o‘qituvchilar uchun maxsus kasbiy talablar mavjud bo‘lgan. Ularning eng asosiy sharti musiqani chuqur o‘rganish va uning inson psixikasiga ta’sirini tushunish edi. O‘sha davrda umumiy uyg‘unlik sog‘lomlik kafolati deb hisoblangan, har qanday muvozanatsizlik esa kasallikning sababi sifatida qaralgan. Hatto Eski Ahd kitobida ham musiqaning shifobaxsh kuchi haqida rivoyat keltirilgan: Dovud ruhiy tushkunlikda bo‘lgan Shoh Shaulni arfa chalish orqali davolagan. San’atlar homiysi Apollon va uning o‘g‘li Eskulap qadimgi yunon mifologiyasida shifobaxshlik xudosining musiqaga aloqasi mavjudligini bildirgan. Pifagor, Aristotel, Platon kabi antik davrning mashhur olimlari musiqaning davolovchi va oldini oluvchi kuchi borligini ilmiy jamoatchilik e’tiboriga havola qilganlar. Ularning fikricha, musiqa faqat inson ichki olamida emas, balki butun koinotda ham uyg‘unlik va





muvozanatni ta'minlaydi. Aristotel musiqani nafaqat davolash, balki ruhni poklash vositasi deb ham hisoblagan. Qadimgi Rimning Minerva ma'budasi esa musiqachilar va shifokorlarga birdek ehtirom bilan munosabatda bo'lgan [2].

Qadim zamonlardayoq olimlar musiqaning inson psixikasiga, ayniqsa, psixoemotsional sohasiga kuchli va qarama-qarshi yo'nalgan ta'sir ko'rsatishini kuzatganlar. Filosofiga xos bo'lgan bu kuzatuvlar, asosan, tavsifiy xarakterga ega bo'lsa-da, fan taraqqiyoti jarayonida "nima uchun?" va "qanday qilib?" kabi savollarga ilmiy javoblar topish zarurati tug'ilgan. Fan rivojlangani sayin, musiqani psixiatriyada davolovchi vosita sifatida qo'llash tajribasi ham shakllandi. XIX asr boshlarida frantsuz psixiatr J.E.D.Eskirrol ruhiy kasalxonalarida musiqa terapiyani amaliyotga joriy etishni taklif qilgan.

Keyinchalik, XIX asr oxiri va XX asr boshlarida musiqaning psixikaga ta'sir mexanizmini empirik tarzda o'rganishga qaratilgan ilk harakatlar boshlangan. V.M.Bexterev, I.M.Dogel, I.R.Tarxanov kabi olimlar musiqaning markaziy asab tizimi, nafas olish, qon aylanish faoliyatiga foydali ta'siri haqida ilmiy ma'lumotlar keltirgan. Masalan, I.M.Dogel (1888) va I.M.Sechenov (1901) marsh musiqasining mushak faoliyatini rag'batlantiruvchi ta'sirini kuzatganlar. Rus fiziologi I.R.Tarxanov esa quvonch bag'ishlaydigan kuylar yurak urishini sekinlashtirishi, yurak qisqarishlarini kuchaytirishi, qon tomirlarni kengaytirishi va qon bosimini me'yorga keltirishi mumkinligini isbotlagan. Aksincha, asabiylashtiruvchi musiqa bu holatlarning mutlaqo qarama-qarshi natijasini keltirib chiqaradi [3].

Zamonaviy ilm-fan taraqqiyot bosqichida amaliy fanlar orasida neyropsixologiya alohida maqom kasb etmoqda. Ushbu soha faol rivojlanmoqda va turli yo'nalishlari bilan ajralib turadi. Bir tomondan, u nevrologik amaliyot doirasidan chiqib, psixosomatik kasalliklarni o'z ichiga oluvchi boshqa klinik holatlarga kirib bormoqda. Boshqa tomondan, ushbu sohada neyropsixologik bilimlar pedagogikada qo'llanilmoqda, bu esa sog'lom odamlar psixikasini o'rganishda neyropsixologik yondashuvning kengayishini anglatadi. Zamonaviy neyropsixologiyani yana bir muhim rivojlanish yo'nalishi bu psixofiziologiya bilan birlashish bo'lib, u psixik jarayonlar va holatlarning psixofiziologik mexanizmlarini o'rganishga asoslangan. Yuqori psixik funksiyalar yoki ongli psixik faoliyatning murakkab shakllari tizimli tuzilishga ega ekani va ular ko'p komponentli funksional tizimlar ko'rinishidagi fiziologik asosga tayanuvchi hodisalar ekani isbotlangan.

Musiqa terapevtik amaliyot ikki yo'nalishga bo'linadi: passiv yo'nalish bunda bemorga taklif etilgan kompozitsiyalarni tinglash taklif qilinadi, va aktiv yo'nalish bunda bemorning o'zi musiqiy ijroga jalb qilinadi. XX asr boshida musiqaning insonga





ta'sirini o'rganish boshlandi: "Ba'zi musiqalar mavjudki, ular sog'lom odamga ham, bemorga ham umumiy ijobiy ta'sir ko'rsatadi" [4]. Ushbu fikr, avvalo, V.A. Motsart musiqasiga taalluqlidir. U og'riqli nuqtalarni topadi va har qanday odam bola yoki keksada, sog'lom yoki bemorda, boy yoki kambag'alda, professional musiqachi, musiqani sevuvchi yoki oddiy tinglovchida onga tabiiy singib ketadi: "Motsart musiqasining insonga tushuntirib bo'lmas ta'siri, adolatli tarzda, 'Motsart effekti' deb ataluvchi hodisa haqida so'z yuritishga imkon beradi".

L.I.Dvoretzkiyning "Musika va tibbiyot" kitobida uchta orkestrdagi musiqachilar guruhida o'tkazilgan psixosomatik tadqiqotlar misol qilib keltiriladi: A orkestr zamonaviy musika, B orkestr asosan klassik asarlar, S orkestr esa opera va operetta ijro etgan. Eksperiment natijalariga ko'ra, A orkestr musiqachilarining jismoniy va psixik salomatligi B guruhdagilarnikiga nisbatan ancha yomon bo'lgan. A guruhda uyqusizlik 22 % holatda, subyektiv asabiylik holati esa 52 % da qayd etilgan, B guruhda esa mos ravishda 2 % va 11 %.

Talabalarning o'qishga qobiliyati, kayfiyatdagi o'zgarishlar va stressga chidamliligiga V.A.Motsart musiqasining ta'sirini aniqlash maqsadida K.A.Lobanova tomonidan 14 kunlik eksperiment o'tkazildi. Har biri 15 nafar ko'ngillidan iborat ikki guruh tuzildi va ularga beshta mantiqiy masala yechimi taklif etildi. Kompozitorning asarlarini tinglaganlarida e'tibor va konsentratsiya darajasi oshdi, eshitish va nutq yaxshilandi, sinovdan o'tganlar o'ziga xos ijodiy fikrlash va topshiriqlarga noodatiy yondashuvni namoyon etishdi [5].

Klassik musika, xususan, V.A. Motsart asarlarining insonga ta'siri o'n yillab davomida tadqiq etilmoqda. Amerikalik tadqiqotchi D. Kempbell fransuz otorinologogi A. Tomatis V.A. Motsart musiqiy dahosi yordamida aktyor J. Depardeni ikki yil ichida og'ir darajadagi to'xtalib gapirish muammosidan to'liq xalos etganini ta'riflaydi [6].

Qadimgi davrlardan boshlab musiqaning ruhiy holat, kayfiyat va sog'liqqa bo'lgan ta'siri insoniyat e'tiborida bo'lib kelgan. Aristotel, Pifagor va Platon kabi olimlarning nazariy qarashlari, shuningdek, zamonaviy neyropsixologik va psixofiziologik tadqiqotlar musiqaning markaziy asab tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi. Motsart musiqasiga oid tajribalar, xususan "Motsart effekti", musiqaning kognitiv salohiyat, stressga chidamlilik va umumiy psixoemotsional holatga samarali ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdi. Ushbu ilmiy asoslar musiqani nafaqat estetik tajriba, balki psixologik va terapevtik vosita sifatida faol qo'llash imkoniyatini tasdiqlaydi. Shunday qilib, musika inson psixikasini tiklash, ruhiy holatni me'yorga





keltirish va sogʻlomlashtirishda samarali omil sifatida ilmiy asoslangan holda qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ber, U 1997, *What Do the Colors Mean*, Rostov-on-Don, 224 p.
2. Davidson, R & Begley, S 2017, *Emotional Life of the Brain*, St. Petersburg, 256 p.
3. Батаршев А.В. Диагностика черт личности и акцентуаций: практическое руководство. М., 2006. 283 с.
4. Дворецкий Л.И. Музыка и медицина. Размышление врача о музыке и музыкантах. М., 2007. 295 с.
5. Лобанова К.А. Целебные свойства музыки В.А. Моцарта. «Эффект Моцарта» // Молодой ученый. 2019. № 6. С. 52–53.
6. Кэмпбелл Д.Дж. Эффект Моцарта / пер. с англ. Л.М. Щукин. Минск, 1999. 320 с

