

INSON PSIXIKASI RIVOJLANISHIDA MUSIQANING AHAMIYATI VA O'RNI

Ergashboyeva O'g'iloy Otabek qizi

Nizomiy nomidagi O'zMPU Professional ta'lim va san'at fakulteti

Musiqiy ta'lim 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson psixik taraqqiyotida musiqaning o'rni, uning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jarayonlarga ta'siri tahlil qilinadi. Musiqa insonning kayfiyati, xotirasi, diqqatini jamlash qobiliyati va ijodiy fikrlashini rivojlantirishda muhim omil sifatida yoritiladi. Shuningdek, bolalar va kattalar psixik rivojlanishida musiqaning tarbiyaviy va terapevtik ahamiyati ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: Musiqa, psixik taraqqiyot, hissiyot, xotira, diqqat, tafakkur, ijodkorlik, psixologiya, bolalar rivojlanishi, musiqa terapiyasi

Annotation: This article analyzes the role of music in human psychological development and its impact on emotional, cognitive, and social processes. Music is highlighted as an important factor in shaping mood, memory, attention, and creative thinking. The article also emphasizes the educational and therapeutic significance of music in the psychological development of both children and adults

Key words: Music, psychological development, emotion, memory, attention, thinking, creativity, psychology, child development, music therapy

Inson psixikasi murakkab tizim bo'lib, uning rivojlanishida biologik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Shunday omillardan biri bu – musiqadir. Musiqa qadim zamonlardan beri inson hayotining ajralmas qismi bo'lib kelgan va u nafaqat estetik zavq manbai, balki psixik rivojlanishga ta'sir qiluvchi kuchli vosita hisoblanadi.

Musiqaning kognitiv rivojlanishga ta'siri: Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa bilan shug'ullanish insonning aqliy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Masalan, Frances Rauscher va uning hamkasblari tomonidan o'tkazilgan tadqiqot (1993) natijalariga ko'ra, Mozart effekti qisqa muddatli bo'lsa-da, tinglovchilarning fazoviy tafakkurini yaxshilashini ko'rsatgan.

Bundan tashqari, Harvard University tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda musiqiy ta'lim olgan bolalarda xotira, diqqat va mantiqiy fikrlash darajasi yuqori ekanligi aniqlangan

Emotsional rivojlanish va musiqa: Musiqa inson his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir qiladi. Daniel Levitin o'zining tadqiqotlarida musiqa miya faoliyatining turli qismlarini bir vaqtda faollashtirishini va dopamin ajralishini kuchaytirishini ta'kidlaydi. Bu esa insonda quvonch, xotirjamlik yoki hatto qayg'u kabi hissiyotlarni uyg'otadi. Masalan, sekin va sokin musiqa stressni kamaytiradi, tez ritmli musiqa esa

motivatsiyani oshiradi. Shu sababli musiqa terapiya usuli sifatida keng qo'llanilmoqda.

Ijtimoiy rivojlanishdagi o'rni: Musiqa jamoaviy faoliyatni rivojlantiradi. Xor kuylash yoki musiqa guruhlarida qatnashish orqali insonlar o'zaro hamkorlik, tinglash va muvofiqlashish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa ijtimoiylashuv jarayonini tezlashtiradi.

American Psychological Association ma'lumotlariga ko'ra, musiqa bilan shug'ullangan bolalar ijtimoiy jihatdan faolroq va o'ziga ishonchi yuqori bo'ladi.

Musiqa terapiyasi va uning samarasi: Musiqa terapiyasi psixologik muammolarni davolashda samarali usullardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra depressiya bilan og'rikan bemorlarda musiqa terapiyasi simptomlarni kamaytiradi, autizmlil bolalarda muloqot qobiliyatini rivojlantiradi demensiya bilan og'rikan insonlarda xotirani tiklashga yordam beradi.

Masalan, World Health Organization tomonidan e'lon qilingan hisobotda san'at, jumladan musiqa, ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim vosita sifatida qayd etilgan.

Musiqa inson psixik taraqqiyotida juda murakkab va chuqur ta'sirga ega omillardan biridir. U faqat hissiyotga emas, balki miya faoliyati, xotira, diqqat, tafakkur va shaxs shakllanishiga ham ta'sir qiladi.

Psixik taraqqiyotda musiqaning o'rni: Inson psixikasi (ruhiy jarayonlar majmui) uch asosiy yo'nalishda rivojlanadi, hissiy (emotsional) kognitiv (bilish: xotira, diqqat, tafakkur), ijtimoiy (muloqot, shaxsiy shakllanish). Musiqa shu uchala yo'nalishga ham ta'sir qiladi.

Emotsional rivojlanish (his-tuyg'u)

Musiqa miyaning limbik tizimiga ta'sir qiladi ya'ni hissiyot markazi

Yaxshi tomonlari stressni kamaytiradi xavotir va qo'rquvni pasaytiradi, kayfiyatni boshqaradi ichki kechinmalarni ifodalashga yordam beradi.

Masalan, sokin musiqa asab tizimini tinchlantiradi, tez ritimli musiqa esa faollikni oshiradi.

Kognitiv jarayonlar (xotira, diqqat, tafakkur): Xotira musiqa ritmi va ohanglari ma'lumotni eslab qolishni osonlashtiradi, bolalarda she'r va matnlarni tez yodlashga yordam beradi.

Diqqat musiqa diqqatni jamlashni kuchaytiradi (ayniqsa instrumental musiqa)

- to'g'ri tanlangan fon musiqasi o'qish samaradorligini oshiradi.

Tafakkur ijodiy fikrlashni rivojlantiradi muammolarni noodatiy yechishga o'rgatadi

. Bolalar psixik taraqqiyotida musiqaning o'rni bolalik davrida musiqa eng kuchli ta'sir qiladi masalan nutq rivojlanishini tezlashtiradi, ritm va eshitish sezgisini

kuchaytiradi, ijodkorlikni oshiradi, emotsional barqarorlikni shakllantiradi

Shuning uchun erta musiqiy ta'lim bolalar psixikasida juda muhim.

Psixologik va terapevtik (davolovchi) ta'sirilaridan yana biri Musiqa terapiya sifatida ham ishlatiladi depressiyani kamaytiradi, uyqusizlikni yaxshilaydi, asab tizimini muvozanatlashtiradi, ruhiy zo'riqishni pasaytiradi. Ba'zi holatlarda maxsus musiqa turlari rehabilitatsiya jarayonida ham qo'llaniladi.

Musiqa odamni jamiyatga moslashishga yordam beradi, guruh bilan ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi (xor, orkestr), madaniy identifikatsiyani shakllantiradi, estetik didni oshiradi

Salbiy jihatlar (muvozanat muhim) bo'lib har qanday musiqa ham bir xil ta'sir qilmaydi, juda baland va agressiv musiqa asabni zo'riqtirishi mumkin, diqqatni chalg'itishi ham ehtimol uyqudan oldin noto'g'ri musiqa uyqu sifatini buzishi mumkin Shuning uchun musiqa to'g'ri tanlanishi muhim.

Musiqa inson psixikasi rivojlanishida muhim o'rin tutadi. U nafaqat aqliy faoliyatni, balki emotsional va ijtimoiy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. Musiqa inson psixikasida hissiyotlarni shakllantiradi aqliy rivojlanishni kuchaytiradi, ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shuning uchun musiqa inson hayotida faqat san'at emas, balki psixologik rivojlanish vositasi ham hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlar musiqaning inson ongiga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Shu bois, ta'lim tizimida va kundalik hayotda musiqadan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rauscher, F. H., Shaw, G. L., Ky, K. N. (1993). Music and spatial task performance. Nature.
2. Levitin, D. (2006). This Is Your Brain on Music.
3. Harvard University tadqiqot materiallari
4. World Health Organization (2019). Arts and health report
5. American Psychological Association maqolalari