



INSON TOMONIDAN IDROK ETILADIGAN MUSIQA VA RITMNING PSIXOFIZIOLOGIK ASOSLARI

Muallif: Lutfullaeva Nigora ¹

Affilyatsiya: Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va maktabgacha ta'lim kafedrası dotsenti, psixol.f.n. ¹

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14466160>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada musiqa va ritmning fiziologik asoslari, psixologik talqini hamda inson hayotidagi o'rnini xususida so'z boradi. Xususan, musiqa eshitish a'zosi tomonidan ilg'ab olinishi, tovush chastotasi va tovush amplitudasiga sezgirligi, inson 16 Gs dan 20000 Gs chastotali diapazondagi tovushlarni o'zaro farqlash qobiliyatiga ega ekanligi hamda miyada 2 ta: nazorat va diqqat bilan hamda tasavvur va fikrning yerkin “harakati” bilan bog'liq tarmoq mavjudligi to'g'risida fikrlar bayon etiladi.

Kalit so'zlar: musiqa, ritm, tebranish, chastota, amplituda, gers (Gs), chastotalar, miya, neyronlar.

Bugungi kunda O'zbekistonda musiqa san'ati va madaniyatini yanada rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratilmokda. Musiqa madaniyatining turli yo'nalishlari bo'yicha yosh iste'dodlarni izlab topish, ularning ijodiy faoliyatini yuksaltirish yuzasidan gamxurlik qilish muhim ahamiyatga molik vazifalardan biriga aylandi. “...Xalqimizning ma'naviy saviyasini oshirish, yosh avlodni yuksak insoniy goyalar, ona Vatanga mehr va sadoqat ruhida tarbiyalash, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida kamol toptirishda musiqa san'atining o'rnini va ahamiyati beqiyosdir”. Zero, o'tmishdagi musiqiy ijrochilik an'alarini tiklash, zamonaviy sharoitlarda saqlab qolish, o'zbek milliy musiqiy asarlari va sozlarini xorijiy mamlakatlarda namoyish etish, musiqa ta'limida yangi an'analarni tarkib toptirish, xalq ma'naviy merosini asrab-avaylash va kelgusi avlodlarga yetkazish, jamiyat hayotida musiqa madaniyatining tutgan o'rnini tahlil etish dolzarb vazifa hisoblanadi.

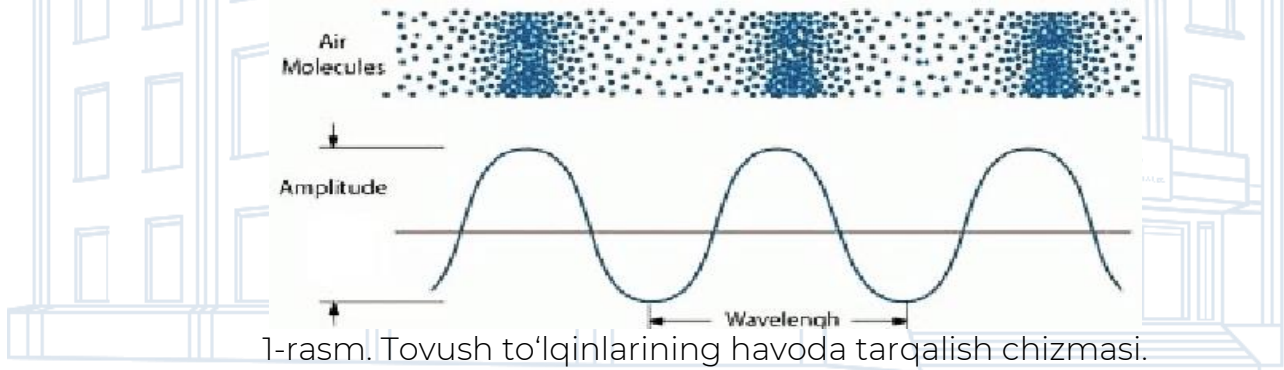
Musiqa (yun. mousiche — muzalar san'ati) - inson hissiy kechinmalari, fikrlari, tasavvur doirasini musiqiy tovush (ton, nag'ma)lar izchilligi yoki majmui vositasida aks ettiruvchi sanat turidir. Uning mazmuni o'zgaruvchan ruhiy holatlarni ifodalovchi muayyan musiqiy badiiy obrazlardan iborat. Musiqa insonning turli kayfiyatlari (ko'tarinkilik, shodlik, zavqlanish, mushohadalik, g'amginlik, xavf-qo'rquv va b.)ni o'zida mujassamlashtiradi. Bundan tashqari, musiqa shaxsning irodaviy sifatlari (qat'iyatlik, intiluvchanlik, o'ychanlik, vazminlik va b.)ni, uning tabiati (mijozi)ni ham yorqin aks ettiradi.

Musiqqa inson ruhiyatiga qanday ta'sir qiladi va uni idrok yetish va yaratish jarayonida qanday psixologik jarayonlar sodir bo'ladi? Bu savollarga javob berish uchun inson psixofiziologiyasiga nazar solaylik.

Musiqqa bizning psixikamiz va hissiy holatimizga chuqur ta'sir ko'rsatadigan noyob qobiliyatga ega. Yaratilganidan beri musiqqa insoniyatga hamroh bo'lib, unga hissiy darajada kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Musiqqa psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar musiqqa bizga qanday ta'sir qilishini va uni idrok yetish va yaratish jarayonida qanday psixologik jarayonlar sodir bo'lishini chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Musiqqa insonda quvonch va zavqdan qayg'u va tashvishgacha bo'lgan turli xil his-tuyg'ularni uyg'otar ekan, hissiy reaksiyalar musiqqa, ritm, temp, uyg'unlik va intonatsiya kabi musiqiy yelementlarning murakkab o'zaro ta'siriga asoslanadi. Bunda musiqaning turli janrlari turli xil hissiy javoblarni uyg'otishi bilan, har bir kishi musiqiy didda o'z afzalliklariga yega bo'ladi.

Musiqqa odatda eshitish a'zosi tomonidan ilg'ab olinadi. Eshitish a'zosi odamga olis va yaqinda kechayotgan tovush jarayonlarini his qilishga va lozim bo'lsa mos ravishda javob qaytarishga imkon beradi. Bundan tashqari eshituv analizatori gapirish orqali odamlarning biri-biri bilan o'zaro muloqot qilish uchun zaruriy shartlardan biri hisoblanadi. Tabiatda tovush (akustika) deb nomlanuvchi fizik jarayon doimo kechib turadi va odamning qulogi tovushning 2 xil xususiyatini – tovush chastotasi va tovush amplitudasini sezadi. Tovushlar harakatlanayotgan, to'g'rirog'i tebranayotgan yoki titrayotgan jismlar tomonidan hosil qilinadi. Tebranayotgan jismlarni devor soatining mayatnikiga o'xshatishimiz mumkin. Bir marta to'liq tebranish uchun ketgan vaqtga tebranish davri (T) deyiladi. Mayatniksimon tebranishi tufayli jism atrofidagi muhitda, havoda davriy qaytalanuvchi zichlashgan va siyraklashgan qatlamlar paydo bo'ladi (1-rasmga qarang).



Bu esa tovush to'liqlari sifatida havo, suv yoxud qattik jismlarda turli tezliklarda atrof- muhitga tarqaladi. Tovush to'liqlarining bir xil o'xshash zichlashgan va siyraklashgan katlamlariga faza deyiladi. Bir xil fazalar orasidagi masofa to'liqin uzunligi (λ) deyiladi. Fazalar bir biridan ancha uzoqda bo'lganligi past tovushlarning to'liqin uzunliklari katta bo'ladi. Yuqori tovushlarning fazalari bir-biriga yaqin bo'lib ularning to'liqin uzunliklari qisqa bo'ladi. Eshitish fiziologiyasida faza va to'liqin uzunligining ahamiyati katta. Masalan: qisqa to'liqinli yuqori tovushlar labirint suyuqligi (perilimfa) ning chig'anoq asosida joylashgan qisqa ustunini tebratadi, uzun to'liqinli past tovushlar

esa chig'anoq cho'qqkisigacha yetib boradi. Bu hol zamonaviy eshitish nazariyasini tushuntirish uchun muhim.

Miyada 2 ta tarmoq mavjud: ulardan biri nazorat va diqqat bilan bog'liq. Biz idrok yetish qiyin bo'lgan ma'lumotlarni olganimizda u faol bo'ladi. Boshqa tarmoq tasavvur va fikrning yerkin "harakati" bilan bog'liq. Miyaning ushbu tarmog'i faollashtirilganda, diqqat konsentratsiyasi uchun mas'ul bo'lgan joylari bo'shshadi. Pit Xayn daniyalik nazariyotchi fizik, u ham rassom, o'yin ishlab chiqaruvchisi, mebel va dasturxon dizaynerlari va shoir bo'lgan. Shu nuqtai nazardan, u chap yarim sharmi yoki o'ng yarim sharmi - bu munozarali nuqta deya fikr bildiradi. Inson miyasi musiqani ikkala yarim shar bilan bir vaqtda qabul qiladi: chap yarim shar ritmni, o'ng yarim shar yesa tembr va ohangni sezadi. Ritm tanaga yeng kuchli ta'sir ko'rsatadi. Musiqiy kompozitsiyalarning ritmlari sekundiga 2,2 dan 4 tebranishgacha, bu nafas olish va yurak urish chastotasiga juda yaqin. Musiqa tinglayotgan inson tanasi go'yo unga moslashadi. Natijada kayfiyat ko'tariladi, ishlash yaxshilanadi, og'riq sezuvchanligi pasayadi, uyqu normallashadi, barqaror yurak urishi va nafas olish tiklanadi.

So'nggi tadqiqotlarga ko'ra, hayot davomida odamlarda yangi miya hujayralari paydo bo'ladi. Asosan, bu jarayon ikki zonada sodir bo'ladi: qorinchalar deb ataladigan tabiiy bo'shliqlar atrofida va o'rganish va yodlash uchun muhim bo'lgan gippokampusda. Musiqa miyadagi kulrang moddalarning miqdori va sifatini o'zgartirishi, dopaminerjik neyrotransmissiya, motor faolligi, o'rganish va xotiraga bog'liq bo'lgan genlarni faollashtirishi ilmiy jihatdan aniqlangan.

Zamonaviy tadqiqotlar musiqa chalishni biladigan odamning xayotda imkoniyatlari kengligi ifodalangan, ya'ni har qanday cholg'u asboblarda chalish miyani faollashtiradi, ijrochining jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Musiqa chalish jarayoni qon bosimini normallantiradi, stressni kamaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Bunda, organ tovushlari umurtqa pog'onasidagi energiya oqimlarini normallantiradi va miya faoliyatini stimullashtiradi. Puflovchi asboblari bronxlarni tozalaydi va nafas olish tizimining faoliyatini yaxshilaydi, shuningdek, qon aylanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida, zarbli asboblari jigar va qon aylanish tizimini davolaydi.

Demak, musiqa, nutq va tovush kabi, biologik va ijtimoiy sohalarning o'zaro ta'siri mahsuli, inson taraqqiyotining zarur va ajralmas yelementidir. Biroq, bu hodisa sezilarli individual va madaniy o'zgaruvchanlikka yega. Musiqa ikkita tarmoq orqali harakat qilishni ko'rdik: birinchisi fiziologik, ya'ni tabiiydir. Ikkinchisi madaniy (madaniyat hissiy standartlar, musiqiy belgilar va b.q.). Shuning uchun musiqiylik aqliy hodisa va musiqani idrok yetish va tajribaning funksional organi sifatida ham ikkita tarmoq - psixofiziologik sezgirlik va madaniy tajriba orqali harakat qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- Аре Бреан, Гейр Ульве Скейе, «Музыка и мозг» (2020 г.)
Левитин Дэниел, «На музыке. Наука о человеческой одержимости звуком» (2021 г.),
Федорович Е.Н., Тихонова Е.В «Основы музыкальной психологии: учебное пособие» (2014 г.)
Z. Ibodullaev. Umumiy nevrologiya. Darslik. Toshkent, 2021.,312 b.