

MUZÍKANÍŃ INSAN PSIXIKASÍNA TÁSÍRÍ

Ernazarov Nurlanbek Esnazarovich

ÓZMKÓMI.NF “ Social gumanitar pánler ” kafedrası assistent oqıtıwshısı. +99894-243-83-38. nurlanbekernazarov5@gmail.com

Barakov Arman Sabırbaevich

“ Kórkem-ónertaniw ” fakulteti Rejissyorlıq (Muzıka teatr rejissyorlıǵı) 4-basqısh talabası. +99893-360-13-15 armanbarax@gmail.com

Annotasiya: *Bu maqolada musiqaning inson psixikasiga ta'siri haqida ma'lumotlar berilgan. Musiqaning inson salomatligiga, ruhiyatiga, emotsional holatiga ta'sirlari haqida ilmiy dalillar keltirilgan. Musıqa janrlarining insonga ta'siri va musiqani togrı tanlash haqida ma'lumotlar berilgan.*

Kalit So'zlar: *Musıqa, inson salomatligi, psixika, qon uylanish sistemasi, his tuygi, sezim, klassika, extremal, ritm, idrok, ilhom, oylash, ashula aytish, jamiyat.*

Muzıkanıń insan psixikasına tásirin qánigeler uzaq waqıtlardan berli úyrenip kelmekte [Radford C:69]. Bul jónelistegi ilimiy-izertlew jumıslardıń nátiyjesine kóre, muzıkanıń emocionallıq tásiri hár bir insańǵa túrlishe tásir etedi [Radford C:69] yaǵniy muzıka insannıń minez-hulqı, temperamenti hám jeke ayırmashılıqlarına qarap tásir etedi. Ayrım qosıqlar psixikaǵa unamlıq tásir kórsetedi hám keypiyattı jaqsılaydı, basqaları bolsa kewil kúydi túsirip, insannıń ómirinde júz bergen unamsız waqıyalardı esine saladı.

Bizniń reakciyalarımız qanday bolıwına qaramastan, muzıka aqılıy hám fizikalıq tásirge iye. Máselen, muzıka bulshıq etlerdiń kúshleniwın kemeytip hám deneniń háreketshenligin asırıp insannıń iskerligindegi jaǵdayǵa biyimlestiredi. Insan da, qoyan da, teńiz shoshqasında hám iyte ótkerilgen tájriybege kóre muzıka qan basımın ózgertip, júrek urıwın tezlestirip, dem alıw háreketiniń ritimi hám terenligi dem alıwı tolıq toqtaǵanǵa shekem kemeyiwi anıqlanǵan [Морозов B:54]. Sonday-aq muzıka insańǵa motivlik tásir ete aladı. Kewil kúyimizdi túsiniwde, dárt-hásiretlerimizdi shıǵarıwda, oy órisimizdiń rawajlanıwında hám de qanday da bir iskerlikti orınlawımız ushın da “ motiv ” xızmetin de atqaradı.

Norwegiyalıq ilimpazlarlar Are Brean hám Geyra Skeylerdiń pikirinshe muzıkanıń tiykarǵı áhmiyeti, muzıka esitkenimizde ózimizdi sol muzıkanıń bir pútin bólegi retinde seziniwimizde eken [Аре Бреан B:34]. Sonlıqtanda, muzıkanı tek esitip qoymastan, muzıka menen bir nápeste bolsaq ǵana bizniń psixikamızǵa óz tásirin tiygize aladı. Qosıq aytıw bolsa miydiń logikalıq oylaw shep yarım sharları hám intuitiv on yarım sharları ortasındaǵı teńlikti saqlap turıwı múmkin. Sebebi, qosıq aytqanımızda biz dawıs kordinaciyasın tuwırlaymız, qosıqtıń durıs aytılwına itibarımızdı jámleymız, oylanamız hám ilhamlanamız.

Kópshilik psixologlar pocentlerine “ muzoterapiya ” (muzika arqalı emleniwdi) usınıs etedi. Muzoterapiyanıń túrli jónelisleri hám metodları bar. Ápiwayı, metodlarınıń biri, biz kúndelik turmısımızda úyqıdan turmıstan aldın jaqsı kórgen muzikamızdı esitkenimizde keypiyatımızdı kóteriuge hám aqılıy oylawırızdı kúsheyttiriuge muzika sebep boladı.

Muzikanıń bárshe tolqınları denemizdiń tempereturasına da tásir etip, jaǵdayǵa maslasıwımızǵa, yaǵnıy adaptaciya payda etiwimizge sebep boladı. Kúshli ritmlerge iye joqarı tolqındaǵı muzika dene temperaturamızǵa birneshe dárejede kóteriwi múmkin, jeńil ritimge iye muzika bolsa dene temperaturasın túsiriwi múmkin. Muzika tek ǵana qan aylanıs sistemasına hám bulshıq etlerimizge tásir etip qoymastan endokrin sistmasında da ornı bólek. Máselen, ózimiz jaqsı kórgen shoq qosıqlarımızdı esitkenimizde denemiz boylap “ dofamin ” garmoni qanımızǵa quyıla baslaydı [Robert Zatorre:17]. Nátiyjede sol muzikanıń ritimine túsip qosıqqa qosılıp qosıq aytamız yamasa oyınǵa túsemiz.

Tájriybelerdiń kórsetiwinshe, muzikanıń bárshe elementleri sezimiy potencialına iye: melodiya, garmoniya, ritm, tembr, dawıs kóterenkiligi, faktura, temp va basqalar bizdi basqarıwǵa tásir etedi [Rigg M: 223]. Máselen, biziń háreketlerimizdi “ tezlestiretin yáki páseytetin” muzika tańlaǵanımızda, eriskiz muzikaǵa biyimlesip júriw tempimiz ógerip otıradı. Yoshlı rock, rap janrındaǵı muzika qádemimizdi tezlestiriwi múmkin. Barokko janrındaǵı klassikalıq stildegı muzika reakciyalardı páseytirip qádemimizdi jeńillestiredi. Romantikalıq muzika yamasa orkestrler orınlawındaǵı muzika stresli ortalıqtı bosastırıwǵa járdem beredi. Muzika este saqlaw qabiyletin jaqsılawına, xızmet procesin unamlı juwmaqlawına, óz-ózimizdi ańlawımızǵa hám jaqsı seziniwimizge járdem beredi. Bunıń anıqlıǵın biz kúndelikli turmısımızda da kórip júrmiz.

Házirgi waqıtta muzikanıń emocionallıq tásiri eki jóneliske bólinip úyrenilip kelinbekte: «kognitivtlik» hám «emocionallıq». Kognitivtlik jónelisindegi ilimpazlardıń pikirinshe, muzika tek ǵana jasalma « modellestirilgen » tásirge iye. Emocionallıq jónelisindegi ilimpazlardıń pikirinshe, muzika tırlawshılarda payda bolatuǵın sezimiy reakciyalar shın ekenligin aytıp ótedi [Scherer, K: 361]. Muzika insanǵa jasalma yamasa haqıyqıy tásir etse de, muzika tırlaw arqalı biziń qan aylanıw, endokrin hám nerv sistemasına óziniń júda úlken tásirin tiygizip, biz bunı sezip, ruxlanıp otıramız.

Muzika teoretigi Amerikalı Jerald Levinsonnıń pikirinshe, muzika tili óziniń ekspressivligi menen ápiwayı, kommunikativligi menen birdey ahmiyetke iye [Levinson J: 2] yaǵnıy birdey janrdaǵı muzika tırlawshılardıń talǵamı birdey bolǵanı ushın, eki shaxstıń bir-biri menen tábiyatı, oy órisi, pikirlew dárejesi birdey bolıwı múmkin.

Insanlar muzikanıń talǵamına, keypiyatına, psixikalıq jaǵdayına qarap tanlaw menen birge, insanlardıń xarakter belgilerine qarap ta muzika tańlaydı. Bul xarakterler eki túrli bolıp birinshisi - ekstravertler dostana, sáwbetshil, energiyalı, shaqqan, ashıq hulq belgilerin kórsetiwshi insanlar, ekinshisi- introvertler bolsa kóbirek jámiyetke jabıq hám jalǵızlıqtı qálewshi insanlar [Thompson, E:542]. Ekstraverler muzika janrında kúshli talǵamǵa iye. Ádette, olar shox qosıqlardı esitkendi abzal kórip, introvertlerge salıstırǵanda

kóbirek qosıq esitip, jaqsı kórgen qosıǵına oyınǵa túsıde. Izertlewlerge kóre muzıka páni oqıtıwshıları hám muzıka terapevtleriniń kópshiligi elektrovertler eken [Steele:55].

Qaraqalpaq xaqıq pedagogikasında da qosıqtıń hám muzıkanıń ornı ayırıqsha. Bala dúnyaǵa kelgennen son analarımızdıń “ Háyiw ” aytıwı ózgeshe. Ananıń názik dawısı balanı tınıshlandırıp, qasında anasınıń barlıǵın sezdiriw menen birge balanıń qulaq kanalınıń rawajlanıwına hám balanıń nerv sistemasınıń tınıshlanıwına sebepshi boladı. Ana “ háyiw ” aytar eken, eń aldı balasınıń keleshegin qayırıp, jaqsı tileklerin aytıp, perzentin besikten baslap qosıq arqalı tárbiyalap kelgen. Besikten baslap qosıq esitip kelgen xalqımız qosıqqa shaydalıǵı tariyxımızdan málim. Sebebi, jıraw, baqsılarımız qosıq aytqanda, qosıqlarına qattı qulaq bolıp, atqarǵan qosıqların yadlap alıp, usı kúnge shekem awız eki formada jetkerip kelgen.

Muzıkanıń insan psixikasına tásin ellege shekem úyrenip kelinbekte. Bul, jóneliste tiykarınan klassikalıq hám ekstremallıq muzıqaǵa bólip úyreniledi. Anıq bir klassikalıq muzıkanı tınlaw aqılıy qıyal súriwdi jedelestirdi, bul process “ Effekt Moncart ” dep te ataladı [J S Jenkins: 170]. Al, ekstremallıq muzıkarlar insanlarda agressiyanı kúsheyttirip, muzıka esitiw dawamında júrek urıw ritimin de kóteredi. Ol óz gezeginde insannıń psixikalıq jaǵdayın normaǵa túsiriwde óziniń salmaqlı ornı bar. Máselen, insandaǵı unamsız emociyalardı shıǵarıwda ekstramallıq muzıkalardan paydalanıladı. Insan agressiya qabıllap onı sırtqa shıǵarıwında, ashıw, gázep sıyaqlı jiynalıp qalǵan unsansız emociyalardıń shıǵıwına járdem beredi.

Insan ómirinde muzıkanıń ornı grewli, bir muzıkanı esitip unamlı emociya qabıllasaq, basqa muzıkanı tınlap emocionallıq jaǵdayımızdı normaǵa túsiremiz, tálim-tárbiya alamız, ilhamlanamız hám dem alamız. Búgingi kúnge kelip qosıqtıń insanǵa unamlı tási ilimde dálillenip otır. Izzertlewlerge kóre, uzaq jasaytın insanlar muzıkanı esitip qoymastan, onnan emociya alatın insanlar eken [Ladinig, Olivia:146]. Joqarıda aytıp ótkenimizdey muzıkanı tek tınlap qoymastan, onı durıs tańlap, muzıkanıń bir pútinligine aylana alsaq, biziń psixikamızǵa óziniń unamlı tásin tiygize aladı.

PAYDALANILǵAN ÁDEBIYATLAR DIZIMI:

1- Are Brean, Geir Olve Skeie. Музыка и мозг. Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. = Are Brean, Geir Olve Skeie. Musikk og hjernen. Om musikkens magiske kraft og fantastiske virkning på hjernen.. — М.: Альпина Паблишер, 2020. — ISBN 978-5-9614-2536-9.

2- Морозов В. П. Занимательная биоакустика. Изд. 2-е, доп., перераб. — М.: Знание, 1987. — 208 с. + 32 с. вкл. — С. 54-59

3- Emotion and Music Архивная копия от 3 февраля 2012 на Wayback Machine (англ.) // Robert Zatorre.

- 4- J S Jenkins. The Mozart effect // Journal of the Royal Society of Medicine. — 2001-4. — Т. 94, вып. 4. — С. 170–172. — ISSN 0141-0768. Архивировано 15 ноября 2017 года.
- 5- Ladinig, Olivia; Schellenberg, Glenn E. Liking unfamiliar music: Effects of felt emotion and individual differences (англ.) // Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts (англ.)рус. : journal. — 2012. — May (vol. 6, no. 2). — P. 146–154. — doi:10.1037/a0024671.
- 6- Levinson J. (англ.)рус. Musical Thinking // Journal of Music and Meaning, Fall 2003, vol. 1, section 2
- 7- Radford C. Emotions and music: A reply to the cognitivists // The Journal of Aesthetics and Art Criticism. 1989. vol. 47, p. 69–76
- 8- Rigg M. "An experiment to determine how accurately college students can interpret the intended meanings of musical compositions". // Journal of Experimental Psychology. 1937. Vol. 21: 223–229.
- 9- Scherer, K. R., Zentner M. R. Emotional effects of music: production rules". // Music and Emotion: Theory and Research. 2001. P. 361–387.
- 10- Steele, Anita Louise; Young, Sylvester. A descriptive study of Myers-Briggs personality types of professional music educators and music therapists with comparisons to undergraduate majors (англ.) // Journal of Music Therapy : journal. — 2011. — Vol. 48, no. 1. — P. 55–73. — PMID 21866713.
- 11- Thompson, E. R. (October 2008). «Development and Validation of an International English Big-Five Mini-Markers». Personality and Individual Differences 45 (6): 542–548.