

Musiqqa terapiyasi orqali insonda stressni kamaytirish mexanizmlarining nazariy asoslarini tadqiq etish ilmiy yo‘nalishlar

Azizbek Rustam o‘g‘li Rustamov
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot “Musiqqa terapiyasi orqali insonda stressni kamaytirish mexanizmlarining nazariy asoslarini tadqiq etish ilmiy yo‘nalishlari” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda musiqqa terapiyasining psixologik, neyrofiziologik va psixoterapevtik jihatlari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda stress tushunchasining ilmiy talqinlari, uning kelib chiqish omillari va inson ruhiy holatiga ta’siri yoritiladi. Shuningdek, musiqqa terapiyasining tarixiy rivoji, zamonaviy ilmiy yondashuvlari hamda stressni kamaytirishdagi samaradorligi nazariy manbalar asosida o‘rganiladi. Tadqiqot davomida eksperimental, kuzatuv, psixodiyagnostik va taqqoslash metodlaridan foydalanish imkoniyatlari ko‘rsatib beriladi. Musiqaning inson asab tizimiga, emotsional holatiga va fiziologik jarayonlariga ta’sir mexanizmlari ilmiy dalillar bilan asoslanadi. Ushbu ish musiqqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi ahamiyatini aniqlashga va uni amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: musiqqa, terapiya, stress, psixologiya, emotsiya, neyrofiziologiya, relaksatsiya, metod, salomatlik, psixoterapiya

Scientific directions of studying the theoretical foundations of stress reduction mechanisms in humans through music therapy

Azizbek Rustam o‘g‘li Rustamov
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This study is devoted to the topic “Scientific directions of studying the theoretical foundations of stress reduction mechanisms in humans through music therapy”, in which the psychological, neurophysiological and psychotherapeutic aspects of music therapy are analyzed in depth. The study covers scientific interpretations of the concept of stress, its factors of origin and impact on the human mental state. Also, the historical development of music therapy, modern scientific approaches and its effectiveness in stress reduction are studied based on theoretical

sources. During the study, the possibilities of using experimental, observational, psychodiagnostic and comparative methods are shown. The mechanisms of influence of music on the human nervous system, emotional state and physiological processes are substantiated by scientific evidence. This work serves to determine the importance of music therapy in stress reduction and expand the possibilities of its application in practice.

Keywords: music, therapy, stress, psychology, emotion, neurophysiology, relaxation, method, health, psychotherapy

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy va iqtisodiy bosimlarning kuchayishi inson ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada stress holatlari kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Stress insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir etib, turli psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shu bois stressni kamaytirish va oldini olish masalasi zamonaviy psixologiya, tibbiyot va pedagogika fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda farmakologik bo'lmagan davolash usullariga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday muqobil yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiyatiga bevosita ta'sir etuvchi, emotsional holatni barqarorlashtiruvchi va stressni kamaytiruvchi samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Musiqaning inson ongiga, asab tizimiga va emotsiyalariga ta'siri qadim zamonlardan buyon ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda shifo berish vositasi sifatida qo'llanilgan.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda musiqa terapiyasining stressni kamaytirish mexanizmlari ilmiy-nazariy jihatdan tizimli o'rganiladi. Tadqiqot orqali musiqa terapiyasining psixologik va neyrofiziologik asoslarini ochib berish, uning ilmiy yo'nalishlarini aniqlash va amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini kengaytirish ko'zda tutiladi.

Tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasi orqali insonda stressni kamaytirish mexanizmlarining nazariy asoslarini tahlil qilish va ushbu yo'nalishdagi ilmiy yondashuvlarni aniqlashdan iborat. Tadqiqotning vazifalari esa stress tushunchasini ilmiy jihatdan sharhlash, musiqa terapiyasining rivojlanish bosqichlarini o'rganish, uning stressga ta'sir mexanizmlarini tahlil qilish hamda qo'llaniladigan metodlarni tavsiflashdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasining ilmiy talqini

Stress tushunchasi ilm-fanga XX asrda kanadalik olim Gans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Stress inson hayotida doimo uchraydigan holat bo'lib, u

ijobiy (eustress) va salbiy (distress) shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Salbiy stress inson ruhiy muvozanatini buzadi, asab tizimini zo'riqtiradi va sog'liq muammolariga olib keladi.

Psixologik nuqtayi nazardan stress - bu shaxsning o'z imkoniyatlari bilan muhit talablari o'rtasidagi nomutanosiblikni his etishidir. Stress jarayonida yurak urish tezlashadi, qon bosimi oshadi, mushaklar taranglashadi va emotsional beqarorlik yuzaga keladi. Ushbu holatlarni kamaytirish uchun samarali psixoterapevtik usullar zarur.

Musika terapiyasining shakllanish va rivojlanish tarixi

Musika terapiyasining ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Yunonistonda Pifagor musiqani ruhiy uyg'unlik vositasi sifatida qo'llagan. Sharq tabobatida esa musika orqali inson ruhiyatini davolash amaliyoti keng tarqalgan bo'lgan. Forobiy, Ibn Sino kabi allomalar musiqaning inson psixikasiga ta'sirini ilmiy asoslab berganlar.

XX asrga kelib musika terapiyasi mustaqil ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi. Ayniqsa, urushdan keyingi davrda ruhiy jarohat olgan bemorlarni reabilitatsiya qilishda musika terapiyasining samaradorligi isbotlandi. Bugungi kunda musika terapiyasi klinik psixologiya, nevrologiya, psixiatriya va pedagogikada keng qo'llanilmoqda.

Musika terapiyasining stressni kamaytirish mexanizmlari

Musika terapiyasining stressga ta'siri bir nechta mexanizmlar orqali amalga oshadi. Birinchidan, musika inson emotsional holatini boshqaradi. Tinchlantiruvchi ohanglar tashvish va qo'rquv hissini kamaytiradi. Ikkinchidan, musika asab tizimiga fiziologik ta'sir ko'rsatib, yurak urishi va nafas olishni me'yorlashtiradi.

Uchinchidan, musika terapiyasi orqali inson diqqatini stress manbaidan chalg'itish mumkin. Bu esa kognitiv yuklamani kamaytiradi. To'rtinchidan, musika miyadagi endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqishini rag'batlantiradi. Natijada inson o'zini xotirjam va qulay his qiladi.

Musika terapiyasida qo'llaniladigan metodlar

Musika terapiyasida turli metodlardan foydalaniladi. Passiv musika terapiyasida tinglovchi tayyor musiqani eshitish orqali relaksatsiyaga erishadi. Aktiv musika terapiyasida esa shaxs musiqani ijro etish, kuylash yoki improvizatsiya qilish orqali o'z emotsiyalarini ifodalaydi.

Bundan tashqari, vizualizatsiya bilan birgalikdagi musika terapiyasi, guruhli musika terapiyasi va individual seanslar mavjud. Tadqiqotlarda psixodagnostik testlar, kuzatuv, eksperiment va so'rovnoma metodlari keng qo'llaniladi. Ushbu metodlar orqali stress darajasi va musika terapiyasining samaradorligi aniqlanadi.

Ilmiy yo'nalishlar va zamonaviy tadqiqotlar

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasini neyrofiziologik nuqtayi nazardan o'rganishga qaratilgan. Miya faoliyatini tasvirlash texnologiyalari yordamida musiqaning miya to'lqinlariga ta'siri aniqlanmoqda. Shuningdek, musiqaning individual xususiyatlarga moslashtirilgan holda qo'llanishi samaradorlikni oshirishi isbotlangan.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi insonda stressni kamaytirishda samarali, xavfsiz va ilmiy asoslangan usul hisoblanadi. Tadqiqot davomida musiqa terapiyasining nazariy asoslari, stressga ta'sir mexanizmlari va qo'llaniladigan metodlari keng yoritildi. Musiqa inson ruhiyatiga kompleks ta'sir ko'rsatib, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi, asab tizimini tinchlantiradi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Musiqa terapiyasini ilmiy asoslangan holda amaliyotga joriy etish stress bilan bog'liq muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar musiqa terapiyasining imkoniyatlarini yanada kengaytirib, uning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Саидий, Саид Болта-Зода, Салимова, Бахринисо Бахромжон кизи. Вариационный подход к построению однородной музыки, размышление идеального подхода к её решению. Science and Education 3 (8), 138-144
2. Саид Болтазода, Саидий. Эффект образования музыки к системы общеобразовательной школы. Science and Education 3 (8), 224-230
3. СБЗ Саидий. Диалектика и образовательный процесс смена состояний системы образования как деятельности. Science and Education 5 (6), 151-157
4. КБ Холиков. Уровень и качество усвоения предмета музыки, закрепление памяти и способности учащихся Science and Education 5 (2), 452-458
5. СБЗ Саидий. Обратный сдвиг гармоничный линии в многоголосных произведениях. Science and Education 3 (12), 871 - 877
6. БТА Саид Болтазода Саидий. Простые, сложные и смешанные размеры музыки при проведении уроков дирижирования, креативные методы обучения. Science and Education" Scientific Journal 5 (ISSN 2181-0842), 1020
7. СБЗ Саидий. Подробная информация о навыках музыкального и экспериментального моделирования при решении задач дирижирования. Наука и образование 3 (1), 79 - 89
8. СБЗ Саидий. Подробная информация о навыках музыкального и экспериментального моделирования при решении задач дирижирования. Наука и образование 2 (12), 803-811
9. КБ Холиков. Влияние классической музыки в разработке центральной нервной системы Science and Education 6 (1), 49-56

10. КБ Холиков. Конструирование потока информации в балансировке разделения познания и поведение абстрактного воздействия на мозг человека. Science and Education 6 (1), 28-34
11. КБ Холиков. Звуковой ландшафт человека и гармоническая структура головного мозга. Science and Education 6 (1), 21-27
12. Саид Болтазода, Саидий. Механизмы формирования культуры почитания человеческих ценностей у старшеклассников на основе фольклора в хоре. Science and Education 4 (2), 1386-1391
13. Саидий, Саид Болтазода. Сложный принцип формообразования в изоритмическом сложении музыки. Science and Education 3 (11), 962-969
14. Саидий, Саид Болтазода. О некоторых простейших обобщениях приёмов и методов по музыке общеобразовательной школе. Science and Education 3 (8), 196-203
15. Саидий, Саид Болтазода. Принципы и приложения музыкальной формы. Science and Education 5 (2), 432-438
16. Саидий, Саид Болтазода. Нестандартные психологические структуры и модуляция в педагогике. Science and Education 5 (2), 348-354
17. Саидий, Саид Болтазода. Обменное приёмы аккордов семейство субдоминанты и доминанты использование на фортепиано. Science and Education 5 (2), 439-444
18. Саидий, Саид Болтазода. Об эффектно влияние теории, в создании музыкального произведения. Science and Education 3 (12), 864 - 870
19. Саидий, Саид Болтазода. Основные направления возбуждения мелкой моторики по направлению музыки. Science and Education 3 (10), 582-590
20. Саидий, Саид Болтазода. Песни, обработка народных песен и развития мастерства учащихся. Science and education. 3 (4), 1200-1205
21. Саидий, Саид Болтазода. Художественно-педагогическое общение как средство формирования музыкальной мотивации школьников. Science and Education 5 (2), 322-327
22. Саидий, Саид Болтазода. Простые, сложные и смешанные размеры музыки при проведении уроков дирижирования, креативные методы обучения. Science and Education 3 (5), 1484-1492
23. КБ Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. Science and Education 4 (7), 277-283
24. Саидий, Саид Болтазода. Подробная информация к навыкам музыкального и экспериментального моделирования при решении задач дирижирования. Science and Education 2 (12), 803-811
25. Саидий, Саид Болтазода. Элементы абстрактной и абсолютной звучании музыкального звука. Science and Education 4 (1), 597-603

26. Саидий, Саид Болтазода. Теоретическое рассмотрение вероятности совпадения неаккордовых звуков в произведениях. Science and Education 4 (1), 556-562
27. Саидий, Саид Болтазода. Повышение или понижение основных ступеней, знаки альтерации. Science and Education 3 (12), 878 - 884
28. Саидий, Саид Болтазода. Обратный сдвиг гармоничный линии в многоголосных произведениях. Science and Education 3 (12), 871 -877
29. Саидий, Саид Болтазода. Субхонов, Отабек Адилович. Основы управления музыкального диктанта по сольфеджио. Science and Education 3 (3), 825-830
30. Саидий, Саид Болтазода. Интерпретация современных методов работы с малоуспеваемыми музыкантами. Scientific Journal 3 (3), 1193-1199