

Musiqa terapiyasi ta'sirida stressni kamaytirish psixofiziologik aspektlarining nazariy tadqiqot asoslari

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot "Musiqa terapiyasi ta'sirida stressni kamaytirish psixofiziologik aspektlarining nazariy tadqiqot asoslari" mavzusiga bag'ishlangan. Unda stressning psixologik va fiziologik mohiyati, uning inson organizmiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri hamda musiqa terapiyasining ushbu jarayondagi regulativ roli nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqaning emotsional holat, vegetativ asab tizimi, gormonal muvozanat va miya faoliyatiga ta'sir mexanizmlari ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, stressni kamaytirishda musiqa terapiyasining psixofiziologik samaradorligini aniqlashda qo'llaniladigan metodlar - eksperimental, psixodagnostik, fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash, kuzatuv va taqqoslash usullari tahlil qilinadi. Ushbu ilmiy ish musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi kompleks ta'sirini asoslashga hamda uni psixologik va sog'lomlashtirish amaliyotida qo'llash imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, stress, psixofiziologiya, emotsiya, asab tizimi, relaksatsiya, gormonal muvozanat, metodologiya, psixologiya, salomatlik

Theoretical foundations of research on psychophysiological aspects of stress reduction under the influence of music therapy

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This scientific study is devoted to the topic "Theoretical foundations of research on psychophysiological aspects of stress reduction under the influence of music therapy". It theoretically analyzes the psychological and physiological essence of stress, its negative impact on the human body, and the regulatory role of music therapy in this process. The study covers the mechanisms of influence of music on the emotional state, autonomic nervous system, hormonal balance, and brain activity based on scientific sources. Also, the methods used to determine the psychophysiological effectiveness of music therapy in stress reduction are analyzed - experimental, psychodagnostic, methods of measuring, observing, and comparing physiological indicators. This scientific work serves to substantiate the complex effect of music

therapy in stress reduction and expand the possibilities of its application in psychological and health practice.

Keywords: music therapy, stress, psychophysiology, emotion, nervous system, relaxation, hormonal balance, methodology, psychology, health

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti, hayot sur'atlarining tezlashuvi va axborot texnologiyalarining keng joriy etilishi inson psixikasi va fiziologiyasiga kuchli bosim ko'rsatmoqda. Ta'lim, mehnat, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy mas'uliyat bilan bog'liq talablarning ortishi stress holatlarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunda stress inson salomatligiga jiddiy xavf soluvchi omillardan biri sifatida e'tirof etilib, u nafaqat ruhiy, balki jismoniy holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etuvchi va nazorat qilinmaydigan stress yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi, immun tizimi faoliyatining buzilishiga olib keladi. Stress natijasida emotsional beqarorlik, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishlari va psixosomatik kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Shu bois stressni kamaytirish va boshqarish masalasi zamonaviy psixologiya, tibbiyot va pedagogika fanlarining muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

An'anaviy davolash usullarida stressni yengillashtirish uchun farmakologik vositalar keng qo'llanilgan bo'lsa-da, ularning nojo'ya ta'sirlari muqobil, dori-darmonsiz yondashuvlarni izlash zaruratini tug'dirdi. Ana shunday samarali va xavfsiz yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiy holati bilan bir qatorda uning fiziologik jarayonlariga ham ta'sir etuvchi kompleks psixofiziologik usul sifatida e'tirof etilmoqda.

Musiqaning inson ruhiyatiga ta'siri qadim zamonlardan buyon ma'lum bo'lib, u ko'plab madaniyatlarda davolovchi va tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llanilgan. Zamonaviy ilm-fan esa musiqaning stressni kamaytirishdagi ta'sirini psixofiziologik mexanizmlar orqali tushuntirib bermoqda. Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda musiqa terapiyasi ta'sirida stressni kamaytirishning psixologik va fiziologik jihatlari nazariy asoslarda tizimli ravishda o'rganiladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi - musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi psixofiziologik mexanizmlarini ilmiy jihatdan tahlil qilish va ushbu yo'nalishdagi nazariy tadqiqot asoslarini yoritishdan iborat. Ushbu maqsadni amalga oshirish jarayonida stress tushunchasining mohiyati, musiqa terapiyasining shakllanishi, uning psixologik va fiziologik ta'sir mexanizmlari hamda tadqiqot metodlari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Stressning psixofiziologik mohiyati

Stress tushunchasi XX asrda Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki talabga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress

organizmning himoya mexanizmi bo'lib, qisqa muddatli holatda moslashuvni ta'minlashi mumkin.

Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning muhit talablari bilan o'z imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblikni subyektiv baholashi natijasida yuzaga keladi. Stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, asabiylik, jahldorlik va ruhiy charchoq kabi holatlar kuchayadi. Bu esa emotsional barqarorlikning buzilishiga olib keladi.

Fiziologik jihatdan stress vegetativ asab tizimi va gormonal tizimning faollashuvi bilan kechadi. Yurak urish tezlashadi, qon bosimi oshadi, mushaklar taranglashadi va kortizol, adrenalin kabi stress gormonlari ko'p miqdorda ajraladi. Agar ushbu holat uzoq davom etsa, organizm resurslari zaiflashadi va turli kasalliklar yuzaga keladi.

Musika terapiyasining shakllanishi va ilmiy rivoji

Musika terapiyasining tarixiy ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misr va Yunonistonda musika ruhiy holatni me'yorlashtirish vositasi sifatida qo'llanilgan. Pifagor musiqani ruh va tana uyg'unligini ta'minlovchi omil deb hisoblagan.

Sharq mutafakkirlari - Forobiy, Ibn Sino musiqaning inson psixikasiga ta'sirini ilmiy asoslab berganlar. Ibn Sino musiqani asab tizimini tinchlantiruvchi va emotsional muvozanatni tiklovchi vosita sifatida ta'riflagan. Ushbu qarashlar musika terapiyasining nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qilgan.

XX asrga kelib musika terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida rivojlandi. Ayniqsa, urushdan keyingi davrda ruhiy travma olgan insonlarni rehabilitatsiya qilishda musika terapiyasining samaradorligi ilmiy jihatdan isbotlandi. Bugungi kunda u klinik psixologiya, psixiatriya, nevrologiya va sog'lomlashtirish amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

Musika terapiyasining psixologik ta'sir mexanizmlari

Musika terapiyasining stressni kamaytirishdagi psixologik ta'siri, avvalo, emotsional regulyatsiya bilan bog'liq. Musika inson his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir etib, salbiy emotsiyalarni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Tinch va ohangdor musika tashvish va qo'rquv hissini yengillashtiradi.

Musika shuningdek kognitiv jarayonlarga ta'sir ko'rsatadi. U diqqatni stress manbaidan chalg'itib, salbiy fikrlar oqimini kamaytiradi. Natijada inson stressli vaziyatni yengilroq qabul qiladi va psixologik barqarorlikka erishadi.

Musika terapiyasining fiziologik ta'sir mexanizmlari

Fiziologik nuqtayi nazardan musika terapiyasi vegetativ asab tizimini tinchlantiradi. Musika yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorlashtirib, organizmni relaksatsiya holatiga olib keladi. Tadqiqotlar musiqaning qon bosimini pasaytirishi va mushak tarangligini kamaytirishini ko'rsatadi.

Shuningdek, musiqa miya faoliyatiga ta'sir qilib, alfa va teta to'liqlarini faollashtiradi. Bu holat chuqur bo'shashish va ichki xotirjamlikni yuzaga keltiradi. Musiqa endorfin, serotonin va dopamin kabi ijobiy emotsiyalar bilan bog'liq gormonlarning ajralishini rag'batlantirib, stress gormonlari darajasini pasaytiradi.

Psixofiziologik tadqiqot metodlari

Musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi samaradorligini o'rganishda turli metodlar qo'llaniladi. Eksperimental metod orqali musiqa terapiyasi oldi va keyingi psixofiziologik ko'rsatkichlar taqqoslanadi. Psixodiagnostik testlar shaxsning stress darajasi va emotsional holatini baholashga xizmat qiladi.

Fiziologik metodlar - yurak urish chastotasi, qon bosimi, nafas olish ritmi va gormonal ko'rsatkichlarni o'lchash orqali musiqaning organizmga ta'siri aniqlanadi. Kuzatuv va taqqoslash metodlari esa subyektiv va obyektiv o'zgarishlarni tahlil qilish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi ta'sirida stressni kamaytirish psixologik va fiziologik mexanizmlarning o'zaro uyg'unligi asosida amalga oshadi. Tadqiqot davomida stress tushunchasining psixofiziologik mohiyati, musiqa terapiyasining shakllanishi va uning stressga ta'sir etish mexanizmlari nazariy jihatdan yoritildi. Musiqa emotsional holatni barqarorlashtirib, asab tizimini tinchlantiradi va gormonal muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Musiqa terapiyasini ilmiy asoslarda o'rganish va amaliyotga tatbiq etish stress bilan bog'liq muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar musiqa terapiyasining psixofiziologik imkoniyatlarini yanada chuqurroq ochib berishga 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. Обменные приёмы аккордов семейства субдоминанты и доминанты использование на фортепиано. Science and Education 5 (2), 439-444
18. Саидий, Саид Болтазода. Об эффектно влиянии 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