

Musiqqa terapiyasi asosida stressni boshqarishga oid nazariy ilmiy muammolarni tadqiq etish

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot “Musiqqa terapiyasi asosida stressni boshqarishga oid nazariy ilmiy muammolarni tadqiq etish” mavzusiga bagʻishlangan boʻlib, unda stress fenomenining psixologik va fiziologik mohiyati hamda uni boshqarishda musiqqa terapiyasining ilmiy asoslari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqqa terapiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va stressni boshqarishdagi samaradorligini tushuntiruvchi asosiy ilmiy konsepsiyalar yoritiladi. Musiqaning emotsional regulatsiya, kognitiv jarayonlar, asab tizimi va psixofiziologik holatlarga taʼsiri zamonaviy ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni boshqarishda musiqqa terapiyasini oʻrganishda yuzaga keladigan nazariy muammolar, metodologik yondashuvlar va ilmiy tadqiqot usullari koʻrib chiqiladi. Ushbu ish musiqqa terapiyasini stressni boshqarishda ilmiy asoslangan va samarali yondashuv sifatida chuqurroq anglashga xizmat qiladi.

Kalit soʻzlar: musiqqa terapiyasi, stress, boshqaruv, nazariy muammo, psixologiya, emotsiya, neyrofiziologiya, metodologiya, psixoterapiya, salomatlik

Research on theoretical scientific problems of stress management based on music therapy

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This scientific research is dedicated to the topic “Research on theoretical scientific problems of stress management based on music therapy”, in which the psychological and physiological essence of the stress phenomenon and the scientific foundations of music therapy in its management are theoretically analyzed. The study covers the main scientific concepts that explain the formation, stages of development and effectiveness of music therapy in stress management. The impact of music on emotional regulation, cognitive processes, the nervous system and psychophysiological states is analyzed based on modern scientific sources. Also, theoretical problems, methodological approaches and scientific research methods arising in the study of music therapy in stress management are considered. This work

serves to provide a deeper understanding of music therapy as a scientifically based and effective approach to stress management.

Keywords: music therapy, stress, management, theoretical problem, psychology, emotion, neurophysiology, methodology, psychotherapy, health

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti inson hayotining barcha jabhalariga bevosita ta'sir ko'rsatib, psixologik yuklamaning ortishiga olib kelmoqda. Texnologik rivojlanish, axborot oqimining keskin ko'payishi, ijtimoiy va kasbiy raqobatning kuchayishi inson ruhiy barqarorligiga jiddiy bosim qilmoqda. Natijada stress holatlari kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib, shaxsning psixologik, fiziologik va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Stress inson organizmining tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi va boshqarilmasligi salomatlik uchun jiddiy xavf tug'diradi. Ilmiy tadqiqotlar stressning yurak-qon tomir kasalliklari, asab tizimi buzilishlari, immunitet pasayishi va psixosomatik kasalliklar bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatmoqda. Shu bois stressni kamaytirishdan tashqari, uni ongli va samarali boshqarish masalasi alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi.

An'anaviy yondashuvlarda stressni boshqarish ko'pincha farmakologik vositalar yoki klassik psixoterapevtik usullar orqali amalga oshirilgan. Biroq zamonaviy ilm-fan dori-darmonsiz, xavfsiz va tabiiy usullarga bo'lgan ehtiyojni kuchaytirmoqda. Ana shunday innovatsion yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi insonning emotsional holati, kognitiv jarayonlari va fiziologik reaksiyalariga kompleks ta'sir ko'rsatib, stressni boshqarishda samarali vosita sifatida namoyon bo'lmoqda.

Musiqaning inson ruhiyatiga ta'siri qadimdan ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda shifo beruvchi va ruhiy barqarorlikni tiklovchi vosita sifatida qo'llanilgan. Zamonaviy psixologiya va neyrofiziologiya esa musiqaning stressni boshqarishdagi ta'sir mexanizmlarini ilmiy asoslarda o'rganib kelmoqda. Biroq musiqa terapiyasini stressni boshqarish kontekstida qo'llash bilan bog'liq qator nazariy ilmiy muammolar mavjud bo'lib, ularni chuqur tahlil qilish zarurati mavjud.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda musiqa terapiyasi asosida stressni boshqarishga oid nazariy ilmiy muammolar tizimli ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi ilmiy asoslarini aniqlash, mavjud nazariy yondashuvlarni tahlil qilish va ushbu yo'nalishdagi ilmiy muammolarni yoritishdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasi va uni boshqarish zarurati

Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarga XX asrda Gans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talab yoki tahdidga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Ushbu yondashuv stressni biologik

moslashuv mexanizmi sifatida izohlaydi. Biroq psixologik yondashuvda stress shaxsning subyektiv idroki va bahosi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan murakkab jarayon sifatida talqin etiladi.

Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning atrof-muhit talablari bilan o'z imkoniyatlari o'rtasidagi nomutanosiblikni his etishi natijasida yuzaga keladi. Stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, jahldorlik, ruhiy charchoq va motivatsiya pasayishi kuzatiladi. Agar ushbu holat boshqarilmasa, u shaxsning psixologik barqarorligini izdan chiqaradi.

Stressni boshqarish bu - stress omillarini butunlay bartaraf etish emas, balki ularga nisbatan moslashuvchan va ongli munosabatni shakllantirishdir. Aynan mana shu jarayonda musiqa terapiyasi muhim regulativ vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Musiqa terapiyasining shakllanishi va ilmiy asoslari

Musiqa terapiyasining tarixiy ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Yunonistonda Pifagor musiqani ruh va tana uyg'unligini ta'minlovchi kuch sifatida ko'rgan. Sharq mutafakkirlari - Forobiy va Ibn Sino musiqaning inson ruhiy holatiga ta'sirini ilmiy asoslab berganlar.

XX asrga kelib musiqa terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida shakllandi. Urushlardan keyingi davrda ruhiy travma olgan insonlarni reabilitatsiya qilish jarayonida musiqa terapiyasining samaradorligi ilmiy jihatdan isbotlandi. Bugungi kunda u klinik psixologiya, psixiatriya, neyropsixologiya va pedagogik amaliyotda keng qo'llanilmoqda.

Musiqa terapiyasi asosida stressni boshqarishning nazariy yondashuvlari

Stressni boshqarishda musiqa terapiyasining ta'siri bir nechta nazariy yondashuvlar orqali tushuntiriladi. Emotsional regulatsiya nazariyasiga ko'ra, musiqa inson his-tuyg'ularini boshqarish, salbiy emotsiyalarni kamaytirish va ijobiy holatlarni kuchaytirish imkonini beradi. Tinch va ohangdor musiqa tashvish va zo'riqishni yengillashtiradi.

Neyrofiziologik yondashuv musiqaning miya faoliyatiga ta'sirini asos qilib oladi. Musiqa miya to'liqlarini muvozanatlashtirib, vegetativ asab tizimini tinchlantiradi va stress gormonlari darajasini pasaytiradi. Bu jarayon stressni fiziologik darajada boshqarishga xizmat qiladi.

Kognitiv yondashuvda esa musiqa diqqatni stress manбайдan chalg'ituvchi va salbiy fikrlar oqimini kamaytiruvchi vosita sifatida qaraladi. Ushbu yondashuv stressni ongli boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Stressni boshqarishda musiqa terapiyasiga oid nazariy ilmiy muammolar

Musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi samaradorligi e'tirof etilgan bo'lsa-da, ushbu yo'nalishda bir qator nazariy muammolar mavjud. Birinchi muammo - musiqaning individual ta'sirini aniqlash bilan bog'liq. Har bir shaxsning musiqani

qabul qilishi va unga bo'lgan emotsional reaksiyasi turlicha bo'lib, bu umumiy nazariy model yaratishni murakkablashtiradi.

Ikkinchi muammo - musiqa terapiyasining aniq mexanizmlarini to'liq tushuntirib berish masalasidir. Psixologik va fiziologik jarayonlarning o'zaro ta'siri murakkab bo'lib, uni yagona nazariy model asosida izohlash qiyin.

Uchinchi muammo - metodologik masalalar bilan bog'liq. Musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi samaradorligini o'lchashda subyektiv va obyektiv ko'rsatkichlarni uyg'unlashtirish zarurati mavjud.

Tadqiqot metodlari va ilmiy yondashuvlar

Musiqa terapiyasi asosida stressni boshqarishni o'rganishda eksperimental metod muhim ahamiyatga ega. Ushbu metod orqali musiqa terapiyasi oldi va keyingi stress darajalari solishtiriladi. Psixodiagnostik testlar shaxsning emotsional holati va stressni boshqarish qobiliyatini baholashga xizmat qiladi.

Kuzatuv metodi musiqa terapiyasi jarayonida shaxs xulq-atvoridagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Taqqoslash va statistik tahlil metodlari esa olingan natijalarni ilmiy asoslash va umumlashtirishga yordam beradi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi asosida stressni boshqarish zamonaviy psixologiya va sog'lomlashtirish amaliyotining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida stress tushunchasining mohiyati, musiqa terapiyasining ilmiy asoslari va stressni boshqarishdagi nazariy yondashuvlar tahlil qilindi. Shuningdek, ushbu yo'nalishda mavjud bo'lgan nazariy ilmiy muammolar yoritildi.

Musiqa terapiyasini stressni boshqarishda samarali qo'llash uchun uning nazariy asoslarini chuqur o'rganish va metodologik muammolarni hal etish muhim ahamiyatga ega. Kelgusida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi imkoniyatlarini yanada kengaytirishga va uni amaliyotda samarali tatbiq etishga 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 сложений 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 направление 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