

Musiqqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi psixologiyaviy omillarning nazariy ilmiy tadqiq etish masalalari

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot “Musiqqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi psixologiyaviy omillarning nazariy ilmiy tadqiq etish masalalari” mavzusiga bag‘ishlangan. Tadqiqotda stress fenomenining psixologik mohiyati hamda uni kamaytirishda musiqqa terapiyasining tutgan o‘rni nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Musiqqa terapiyasida stressni yumshatuvchi asosiy psixologik omillar - emotsional regulatsiya, motivatsiya, diqqatni boshqarish, shaxsiy tajriba va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, musiqaning shaxs psixikasiga ta‘sirini o‘rganishga qaratilgan nazariy yondashuvlar va metodologik masalalar ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda eksperimental, psixodiagnostik, kuzatuv, taqqoslash va interpretatsiya metodlaridan foydalanish imkoniyatlari asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: musiqqa terapiyasi, stress, psixologik omillar, emotsiya, motivatsiya, diqqat, relaksatsiya, psixoterapiya, metodologiya, salomatlik

Theoretical scientific research issues of psychological factors that reduce stress in music therapy

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This scientific research is devoted to the topic “Theoretical scientific research issues of psychological factors that reduce stress in music therapy”. The study theoretically analyzes the psychological essence of the stress phenomenon and the role of music therapy in reducing it. The main psychological factors that mitigate stress in music therapy - emotional regulation, motivation, attention management, personal experience and social support mechanisms - are covered on the basis of scientific sources. Also, theoretical approaches and methodological issues aimed at studying the impact of music on the individual psyche are considered. This scientific work serves to understand music therapy as an effective psychological tool for reducing stress and expand the possibilities of its application in practice.

Keywords: music therapy, stress, psychological factors, emotion, motivation, attention, relaxation, psychotherapy, methodology, health

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson hayotining tezlashuvi, axborot oqimining ko'pligi, ijtimoiy va kasbiy talablarning ortishi stress holatlarining keng tarqalishiga olib kelmoqda. Stress bugungi kunda nafaqat individual muammo, balki jamiyat salomatligiga ta'sir etuvchi muhim psixologik hodisa sifatida namoyon bo'lmoqda. U insonning emotsional holati, kognitiv jarayonlari, xulq-atvori va umumiy hayot sifati bilan chambarchas bog'liqdir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etuvchi va boshqarilmaydigan stress insonda tashvish, charchoq, diqqatning pasayishi, motivatsiya yo'qolishi hamda turli psixosomatik buzilishlarni keltirib chiqaradi. Shu sababli stressni kamaytirish va uni samarali boshqarish zamonaviy psixologiya, pedagogika va sog'lomlashtirish amaliyotining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda stressni kamaytirishda farmakologik bo'lmagan, tabiiy va xavfsiz usullarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiy holatiga bevosita ta'sir etuvchi, emotsional zo'rliqishni kamaytiruvchi va psixologik muvozanatni tiklovchi samarali vosita sifatida ilmiy jihatdan e'tirof etilmoqda.

Musiqaning inson psixikasiga ta'siri qadimdan ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda ruhiy barqarorlik va ichki uyg'unlikni ta'minlovchi omil sifatida qo'llanilgan. Zamonaviy ilm-fan esa musiqaning stressni kamaytirishdagi ta'sirini psixologiyaviy omillar orqali tushuntirib bermoqda. Biroq musiqa terapiyasida aynan qaysi psixologik omillar stressni kamaytirishda hal qiluvchi rol o'ynashi masalasi chuqur nazariy tahlilni talab etadi.

Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi psixologiyaviy omillar nazariy jihatdan tadqiq etiladi. Tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasining stressga ta'sirini belgilovchi asosiy psixologik omillarni aniqlash, ularni ilmiy yondashuvlar asosida tahlil qilish va tadqiq etish masalalarini yoritishdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasining psixologik mohiyati

Stress tushunchasi XX asrda Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Psixologik nuqtayi nazardan esa stress shaxsning atrof-muhit talablari bilan uning ichki resurslari o'rtasidagi nomutanosiblikni idrok etishi natijasida yuzaga keladi.

Stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, jahldorlik, ruhiy charchoq va emotsional beqarorlik kuzatiladi. Ushbu holatlar kognitiv jarayonlar - diqqat, xotira va tafakkur faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada shaxsning moslashuvchanligi pasayadi va psixologik salomatligi izdan chiqadi.

Psixologiyada stressni kamaytirish jarayoni emotsional regulatsiya, kognitiv qayta baholash va ichki resurslarni faollashtirish bilan bog'liq holda tushuntiriladi. Musiqa terapiyasi aynan shu jarayonlarni faollashtiruvchi psixologik mexanizm sifatida qaraladi.

Musiqa terapiyasining psixologik asoslari

Musiqa terapiyasi - bu musiqaning psixologik ta'siridan foydalanib, shaxsning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy-amaliy yo'nalishdir. Musiqa inson emotsiyalariga bevosita ta'sir etib, uning ichki kechinmalarini faollashtiradi yoki tinchlantiradi.

Psixologik nuqtayi nazardan musiqa terapiyasining asosiy vazifasi shaxsning emotsional holatini me'yorlashtirish, ichki zo'riqishni kamaytirish va psixologik muvozanatni tiklashdan iborat. Musiqa orqali shaxs o'z his-tuyg'ularini anglaydi, ifodalaydi va qayta ishlaydi.

Musiqa terapiyasining samaradorligi asosan psixologiyaviy omillar bilan belgilanadi. Ushbu omillarni aniqlash va nazariy jihatdan asoslash musiqa terapiyasining ilmiy poydevorini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Emotsional regulatsiya stressni kamaytiruvchi asosiy omil sifatida

Musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi eng muhim psixologiyaviy omillardan biri emotsional regulatsiyadir. Emotsional regulatsiya shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, nazorat qilish va moslashtirish qobiliyatini ifodalaydi.

Musiqa inson emotsiyalariga bevosita ta'sir ko'rsatib, salbiy his-tuyg'ularni yumshatadi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Tinch, ohangdor va ritmik musiqa tashvish, qo'rquv va asabiylikni kamaytirib, xotirjamlik holatini yuzaga keltiradi.

Nazariy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa orqali emotsional regulatsiya kuchayganda stress darajasi sezilarli darajada pasayadi. Shu bois emotsional regulatsiya musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi yetakchi psixologik omil hisoblanadi.

Diqqatni boshqarish va kognitiv chalg'itish mexanizmlari

Musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi yana bir muhim psixologik omil diqqatni boshqarishdir. Stress holatida inson diqqatini salbiy fikrlar va tashvishli vaziyatlarga qaratib qo'yadi. Musiqa esa diqqatni ushbu stress manbalaridan chalg'itib, kognitiv yuklamani kamaytiradi.

Kognitiv yondashuvga ko'ra, musiqa salbiy fikrlar oqimini to'xtatib, ijobiy yoki neytral kognitiv holatni shakllantiradi. Bu jarayon stressni subyektiv baholashni o'zgartirib, psixologik yengillikni ta'minlaydi.

Diqqatni boshqarish mexanizmi musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi samaradorligini oshiruvchi muhim psixologiyaviy omil hisoblanadi.

Motivatsiya va ichki resurslarni faollashtirish

Motivatsiya ham musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi muhim psixologik omillardan biridir. Musiqa shaxsning ichki resurslarini faollashtirib, ijobiy motivatsiyani kuchaytiradi. Faol, ritmik musiqa energiya va harakatga undovchi ta'sir ko'rsatib, passivlik va ruhiy tushkunlikni kamaytiradi.

Nazariy tadqiqotlarda musiqaning shaxsiy ahamiyatga ega bo'lishi motivatsion ta'sirni yanada kuchaytirishi ta'kidlanadi. Shaxs o'ziga yoqimli musiqani tinglaganda, unda ijobiy kayfiyat va ichki ishonch ortadi, bu esa stressni yengillashtiradi.

Ijtimoiy va shaxslararo psixologik omillar

Guruhli musiqa terapiyasi jarayonida ijtimoiy psixologiyaviy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Birgalikda musiqiy faoliyat bilan shug'ullanish shaxslararo muloqotni kuchaytiradi, qo'llab-quvvatlash hissini oshiradi va yolg'izlik tuyg'usini kamaytiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiruvchi kuchli psixologik omil bo'lib, musiqa terapiyasida u tabiiy ravishda shakllanadi. Ushbu omilni nazariy jihatdan o'rganish musiqa terapiyasining ijtimoiy-psixologik samaradorligini asoslashga yordam beradi.

Psixologiyaviy omillarni tadqiq etish metodlari

Musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi psixologiyaviy omillarni o'rganishda turli ilmiy metodlardan foydalaniladi. Eksperimental metod orqali musiqa terapiyasi oldi va keyingi psixologik holatlar solishtiriladi. Psixodiagnostik testlar shaxsning stress darajasi, emotsional holati va motivatsiyasini baholashga xizmat qiladi.

Kuzatuv metodi musiqa terapiyasi jarayonida shaxs xulq-atvoridagi va emotsional reaksiyalaridagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Taqqoslash va interpretatsiya metodlari esa olingan natijalarni nazariy jihatdan umumlashtirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasida stressni kamaytiruvchi psixologiyaviy omillar muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida stress tushunchasining psixologik mohiyati, musiqa terapiyasining nazariy asoslari hamda stressni yumshatuvchi asosiy psixologik omillar - emotsional regulatsiya, diqqatni boshqarish, motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari tahlil qilindi.

Musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi samaradorligi aynan ushbu psixologiyaviy omillarning uyg'un ta'siri bilan izohlanadi. Ularni nazariy jihatdan chuqur o'rganish musiqa terapiyasini ilmiy asoslangan psixologik yondashuv sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi. Kelgusida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining psixologiyaviy imkoniyatlarini yanada kengroq ochib berishi va uni amaliyotda samarali qo'llashga zamin yaratadi.

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 музыку *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 Адилевич. 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