

Musiqqa terapiyasi orqali inson emotsional muvozanatini nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot “Musiqqa terapiyasi orqali inson emotsional muvozanatini nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda emotsional muvozanat tushunchasining psixologik mohiyati hamda uni ta‘minlashda musiqqa terapiyasining ilmiy asoslari keng yoritiladi. Tadqiqotda musiqaning inson emotsiyalariga ta‘sir etish mexanizmlari, emotsional regulyatsiya jarayonlari va shaxs ichki muvozanatini tiklashdagi roli nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida eksperimental, psixodiagnostik, kuzatuv, taqqoslash va interpretatsiya metodlaridan foydalanish imkoniyatlari asoslab beriladi. Ushbu ilmiy ish musiqqa terapiyasining emotsional muvozanatni ta‘minlashdagi nazariy poydevorini mustahkamlashga va uni psixologik amaliyotda samarali qo‘llashga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: musiqqa terapiyasi, emotsional muvozanat, emotsiya, psixologiya, regulyatsiya, stress, relaksatsiya, psixoterapiya, metodologiya, salomatlik

Scientific analysis of the theoretical foundations of human emotional balance through music therapy

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This scientific research is dedicated to the topic "Scientific analysis of the theoretical foundations of human emotional balance through music therapy", which broadly covers the psychological essence of the concept of emotional balance and the scientific foundations of music therapy in ensuring it. The research theoretically analyzes the mechanisms of influence of music on human emotions, emotional regulation processes and the role of music in restoring the internal balance of the individual. The possibilities of using experimental, psychodiagnostic, observation, comparison and interpretation methods in the research process are substantiated. This scientific work serves to strengthen the theoretical foundation of music therapy in ensuring emotional balance and its effective application in psychological practice.

Keywords: music therapy, emotional balance, emotion, psychology, regulation, stress, relaxation, psychotherapy, methodology, health

Kirish. Zamonaviy jamiyat sharoitida inson psixologik holatiga ta'sir etuvchi omillar tobora murakkablashib bormoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy munosabatlarning tezlashuvi, kasbiy va shaxsiy mas'uliyatning ortishi inson emotsional holatiga kuchli bosim o'tkazmoqda. Natijada emotsional beqarorlik, ichki zo'riqish, ruhiy charchoq va stress holatlari keng tarqalmoqda. Ushbu holatlar insonning nafaqat psixologik, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Emotsional muvozanat inson psixologik salomatligining muhim ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, u shaxsning ichki holatini barqaror saqlash, his-tuyg'ularni ongli boshqarish va tashqi ta'sirlarga moslashuvchan munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi. Emotsional muvozanat buzilganda insonda tashvish, jahldorlik, depressiv holatlar va motivatsiya pasayishi kuzatiladi. Shu bois emotsional muvozanatni tiklash va mustahkamlash masalasi zamonaviy psixologiya va sog'lomlashtirish amaliyotining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda emotsional holatni barqarorlashtirishda farmakologik bo'lmagan, tabiiy va xavfsiz usullarga qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday samarali yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiy holatiga bevosita ta'sir etib, emotsional zo'riqishni kamaytirish va ichki muvozanatni tiklash imkonini beruvchi ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida e'tirof etilmoqda.

Musiqaning inson ruhiyatiga ta'siri qadimdan ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda ruhiy uyg'unlikni ta'minlovchi vosita sifatida qo'llanilgan. Sharq va G'arb mutafakkirlari musiqa emotsional holatga ta'sirini nazariy jihatdan asoslab berganlar. Zamonaviy psixologiya va neyrofiziologiya esa ushbu ta'sir mexanizmlarini ilmiy asoslarda o'rganib kelmoqda.

Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda musiqa terapiyasi orqali inson emotsional muvozanatini ta'minlashning nazariy asoslari tizimli ravishda tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasining emotsional muvozanatga ta'sir etuvchi psixologik mexanizmlarini aniqlash, ularni ilmiy yondashuvlar asosida tahlil qilish va tadqiq etishdan iborat.

Asosiy qism

Emotsional muvozanat tushunchasining psixologik mohiyati

Emotsional muvozanat psixologiyada shaxsning ichki holatini barqaror saqlash, emotsiyalarni nazorat qilish va moslashtirish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Bu holat shaxsning emotsional reaksiyalarini vaziyatga mos ravishda boshqarish va haddan tashqari zo'riqishdan saqlanishini ta'minlaydi.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, emotsional muvozanat shaxsning stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifati bilan bevosita bog'liq. Emotsional barqarorlikka ega shaxslar murakkab vaziyatlarga nisbatan sokin va ongli munosabat bildirishga moyil bo'ladilar.

Emotsional muvozanatning buzilishi esa ichki ziddiyatlar, tashvish, depressiya va psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu bois emotsional muvozanatni tiklash va saqlash psixologik yordamning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Musiqqa terapiyasining shakllanishi va nazariy asoslari

Musiqqa terapiyasining tarixiy ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Yunonistonda Pifagor musiqani ruh va tana uyg'unligini ta'minlovchi vosita sifatida baholagan. Sharq mutafakkirlari - Forobiy va Ibn Sino musiqaning inson emotsional holatiga ta'sirini ilmiy asoslab berganlar.

XX asrda musiqqa terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida shakllandi. Ayniqsa, ruhiy travma olgan insonlarni reabilitatsiya qilish jarayonida musiqaning ijobiy ta'siri ilmiy tadqiqotlar orqali tasdiqlandi. Bugungi kunda musiqqa terapiyasi klinik psixologiya, psixoterapiya, pedagogika va sog'lomlashtirish sohalarida keng qo'llanilmoqda.

Nazariy jihatdan musiqqa terapiyasi musiqaning emotsional, kognitiv va fiziologik ta'sir mexanizmlariga asoslanadi. Ushbu mexanizmlar inson emotsional muvozanatini tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Musiqqa terapiyasining emotsional regulyatsiyadagi roli

Emotsional regulyatsiya musiqqa terapiyasining asosiy psixologik mexanizmlaridan biridir. Emotsional regulyatsiya shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, ifodalash va boshqarish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Musiqqa ushbu jarayonlarni faollashtirib, emotsional muvozanatni ta'minlaydi.

Tinch va ohangdor musiqqa tashvish, qo'rquv va asabiylikni kamaytirib, xotirjamlik holatini yuzaga keltiradi. Faol va ritmik musiqqa esa ijobiy kayfiyat va energiyani oshirib, emotsional tushkunlikni yengillashtiradi.

Nazariy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqqa orqali emotsional regulyatsiya kuchayganda shaxsning ichki muvozanati tiklanadi va stress darajasi pasayadi.

Kognitiv jarayonlar va emotsional muvozanat

Musiqqa terapiyasida emotsional muvozanatni ta'minlash kognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog'liq. Stress va emotsional zo'riqish holatida inson salbiy fikrlar girdobiga tushib qoladi. Musiqqa diqqatni ushbu salbiy fikrlardan chalg'itib, ongni tinchlantiradi.

Kognitiv yondashuvga ko'ra, musiqqa shaxsning vaziyatni baholash tarzini o'zgartirib, emotsional reaksiya intensivligini kamaytiradi. Bu jarayon emotsional muvozanatni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Motivatsion va ijtimoiy omillar

Musiqqa terapiyasining emotsional muvozanatga ta'sirida motivatsion omillar ham muhim rol o'ynaydi. Shaxs uchun ahamiyatli va yoqimli musiqqa ichki resurslarni

faollashtirib, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Bu holat emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

Guruhli musiqa terapiyasi jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omili yuzaga keladi. Birgalikdagi musiqiy faoliyat shaxslararo aloqalarni kuchaytirib, yolg'izlik va ajralish hissini kamaytiradi. Ushbu ijtimoiy-psixologik omillar emotsional muvozanatni tiklashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodlari

Musiqa terapiyasi orqali emotsional muvozanatni o'rganishda eksperimental metod keng qo'llaniladi. Ushbu metod musiqa terapiyasi oldi va keyingi emotsional holatlarni taqqoslash imkonini beradi. Psixodiagnostik testlar shaxsning emotsional barqarorligi va stress darajasini aniqlashga xizmat qiladi.

Kuzatuv metodi musiqiy mashg'ulotlar jarayonida emotsional reaksiyalarni tahlil qilish imkonini beradi. Taqqoslash va interpretatsiya metodlari esa olingan natijalarni nazariy jihatdan umumlashtirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi orqali inson emotsional muvozanatini ta'minlash murakkab va ko'p qirrali psixologik jarayon hisoblanadi. Tadqiqot davomida emotsional muvozanat tushunchasining mohiyati, musiqa terapiyasining nazariy asoslari hamda uning emotsional regulyatsiyadagi roli ilmiy jihatdan tahlil qilindi.

Musiqa terapiyasining emotsional muvozanatga ta'siri emotsional, kognitiv, motivatsion va ijtimoiy omillarning uyg'un ta'siri bilan izohlanadi. Ushbu omillarni nazariy jihatdan chuqur o'rganish musiqa terapiyasini ilmiy asoslangan psixologik yondashuv sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi. Kelgusida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining emotsional muvozanatni ta'minlashdagi imkoniyatlarini yanada kengaytirib, 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 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