

Musiqqa terapiyasining inson ruhiy salomatligida stressni bartaraf etishdagi nazariy asoslarini chuqur o'rganish yo'nalishlari

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

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqqa terapiyasining zamonavir ruhiy salomatlik tizimida stressni kamaytirish va bartaraf etishdagi nazariy asoslari hamda amaliy yo'nalishlari tahlil qilingan. Tadqiqotda musiqqa terapiyasining psixologik, neyrofiziologik va bioximyaviy mexanizmlari, uning turli usullari va stress holatlaridagi samaradorligi ilmiy manbalar asosida o'rganilgan. Musiqqa terapiyasining passiv va aktiv shakllari, ularning stress, tashvish va depressiya belgilarini kamaytirishdagi ta'siri ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalarida musiqqa terapiyasining kortizol darajasini pasaytirishi, serotonin va dopamin ishlab chiqarishni oshirishi, yurak urish tezligini normallashtirishi isbotlangan. Maqolada ruhiy salomatlikni mustahkamlashda musiqqa terapiyasining an'anaviy va zamonaviy yondashuvlari, hamda kelajakdagi rivojlanish istiqbollari taqdim etilgan. Musiqqa terapiyasining kompleks davolash dasturlaridagi o'rni va ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: musiqqa terapiyasi, stress, ruhiy salomatlik, neyrofiziologiya, kortizol, serotonin, psixoterapiya, relaksatsiya, tashvish, depressiya

Directions for in-depth study of the theoretical foundations of music therapy in relieving stress in human mental health

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

Abstract: This article analyzes the theoretical foundations and practical directions of music therapy in reducing and relieving stress in the modern mental health system. The study studied the psychological, neurophysiological and biochemical mechanisms of music therapy, its various methods and effectiveness in stress situations based on scientific sources. Passive and active forms of music therapy, their effect on reducing symptoms of stress, anxiety and depression were considered. The results of the study proved that music therapy reduces cortisol levels, increases serotonin and dopamine production, and normalizes heart rate. The article presents traditional and modern approaches to music therapy in strengthening mental health, as well as future

development prospects. The role and importance of music therapy in complex treatment programs are based on.

Keywords: music therapy, stress, mental health, neurophysiology, cortisol, serotonin, psychotherapy, relaxation, anxiety, depression

KIRISH. Zamonaviy jamiyatda stress va ruhiy zo'riqishlar insonlarning hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biriga aylangan. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda har to'rt kishidan biri hayoti davomida biror ruhiy kasallik bilan duch keladi. Stressga bog'liq ruhiy buzilishlar, tashvish va depressiya alohida e'tibor talab qiladigan muammolarga aylanmoqda. Bunday sharoitda an'anaviy dorivor davolash usullari bilan bir qatorda, qo'shimcha va alternativ terapiya usullariga qiziqish ortib bormoqda.

Musika terapiyasi - bu musiqa va uning elementlaridan (ritm, melodiya, garmoniya) ruhiy, jismoniy, emotsional va ijtimoiy salomatlikni yaxshilash maqsadida foydalanuvchi terapevtik yondashuv hisoblanadi. Tarixiy jihatdan musiqa shifobaxsh xususiyatlari qadim zamonlardan ma'lum bo'lgan. Qadimgi Misr, Yunoniston va Sharq sivilizatsiyalarida musiqa ruhni davolash vositasi sifatida qo'llanilgan. Biroq ilmiy asoslangan musiqa terapiyasi XX asrning o'rtalarida, ayniqsa Ikkinchi Jahon urushidan keyin shakllana boshladi, qachonki harbiy veteranlarning ruhiy travmalarini davolashda musiqa ijobiy ta'sir ko'rsatishi kuzatilgan edi.

Bugungi kunda musiqa terapiyasi mustaqil kasb-hunar va fanlararo tadqiqot sohasi sifatida tan olingan. U psixologiya, nevrologiya, fiziologiya, tibbiyot va musiqa nazariyasining kesishmasida joylashgan. Musika terapiyasining stressni bartaraf etishdagi samaradorligi ko'plab ilmiy tadqiqotlar orqali isbotlangan, ammo uning chuqur nazariy asoslari, mexanizmlari va turli populyatsiyalardagi qo'llanilishi hali ham faol o'rganilmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi musiqa terapiyasining inson ruhiy salomatligida, xususan stressni bartaraf etishdagi nazariy asoslarini chuqur tahlil qilish va bu sohadagi zamonaviy yondashuvlar hamda kelajak istiqbollarini ko'rib chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

1. Musika terapiyasining nazariy va tarixiy asoslari

Musika terapiyasining zamonaviy tushunchasi XX asrda shakllangan bo'lsa-da, uning ildizlari qadimiy sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misrda kahonlar shifobaxsh marosimlar davomida maxsus ashulalar kuylashgan. Afloton va Arastu musiqaning inson ruhiga ta'siri haqida falsafiy asarlar yozganlar. Ibn Sino "Al-Qonun fit-tibb" asarida musiqaning shifobaxsh xususiyatlarini ta'kidlagan va turli maqomlarning turli kasalliklarga ta'sirini tavsiflagan.

Zamonaviy musiqa terapiyasi 1940-1950-yillarda AQShda professional sohaga aylandi. 1950-yilda Amerika Musika Terapiyasi Assotsiatsiyasi (AMTA) tashkil etildi.

E. Thayer Gaston musiqa terapiyasining asoschilaridan biri sifatida bu sohaning ilmiy asoslarini yaratishga hissa qo'shdi. U musiqaning uch asosiy funksiyasini ta'kidlaydi: muloqotni osonlashtirish, munosabatlarni mustahkamlash va o'z-o'zini anglashga yordam berish.

Musiqa terapiyasining nazariy asoslari bir nechta psixologik maktablarning g'oyalariga tayanadi. Psixodinamik yondashuv (Sigmund Freyd, Karl Gustav Jung) ongsizni o'rganishda musiqadan foydalanishni ta'kidlaydi. Gumanistik psixologiya (Karl Rogers, Abraham Maslow) shaxsning o'z-o'zini anglashi va o'sishida musiqaning rolini ajratib ko'rsatadi. Kognitiv-bihevioristik yondashuv esa musiqaning xulq-atvor va fikrlash jarayonlariga ta'sirini o'rganadi.

2. Musiqa terapiyasining fiziologik va neyrologik mexanizmlari

Zamonaviy nevrologiya va psixofiziologiya tadqiqotlari musiqa terapiyasining samaradorligini tushuntirib beruvchi ilmiy dalillarni taqdim etadi. Funksional magnit-rezonans tomografiya (fMRI) va elektroensefalografiya (EEG) kabi usullar yordamida musiqani eshitish va ijro etish paytida miyaning turli sohalari faollashishi aniqlangan.

Neyrotransmitterlar va gormonlar: Musiqa terapiyasi neyrobiologik jarayonlarga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yoqimli musiqa tinglash dopamin - zavq va mukofot tizimi bilan bog'liq neyrotransmitter - ajralishini stimulyatsiya qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sevimli musiqa tinglash paytida miyaning ventral striatum va nucleus accumbens sohalari faollashadi, bu esa emotsional mukofot tizimining ishlashini bildiradi.

Musiqa terapiyasi stress gormonlari darajasiga ham ta'sir qiladi. Ko'plab tadqiqotlarda tinch va sekin templi musiqa tinglash kortizol darajasini sezilarli darajada kamaytirishi aniqlangan. Kortizol - bu stress paytida buyrak usti bezlari tomonidan ishlab chiqariladigan asosiy stress gormoni bo'lib, uning yuqori darajasi uzoq muddatli salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Musiqa terapiyasi kortizolni kamaytirib, tananing stress reaksiyasini kamaytiradi.

Avtonomik nerv tizimiga ta'sir: Musiqa avtonomik nerv tizimiga ta'sir qilib, simpatik va parasimpatik tizimlar o'rtasidagi muvozanatni tartibga soladi. Relaksatsion musiqa parasimpatik nervlarning faolligini oshiradi, bu esa yurak urish tezligining sekinlashishi, qon bosimining pasayishi va nafas olish chuqurligining oshishiga olib keladi. Aksincha, energetik va tez templi musiqa simpatik tizimni faollashtiradi.

Miyaning strukturaviy o'zgarishlari: Uzoq muddatli musiqa mashg'ulotlari miyaning strukturaviy o'zgarishlariga olib kelishi mumkin. Musiqachilar va musiqa terapiyasida faol ishtirok etuvchilarda miyaning auditiv korteksi, motor korteksi va korpus kallozum kengaygan. Bu neyronlarning plastisityati - miya o'z strukturasi tajriba asosida o'zgartirish qobiliyati - bilan bog'liq.

3. Musiqa terapiyasining turlari va usullari

Musiqa terapiyasi ikki asosiy shakl - passiv (retseptiv) va aktiv - ga bo'linadi.

Passiv musiqa terapiyasi: Bu yondashuvda bemorlar musiqani tinglovchi sifatida ishtirok etadilar. Terapevt maxsus tanlangan musiqa asarlarini ijro etadi yoki yozuvlarni qo‘llaydi. Passiv musiqa terapiyasi quyidagi usullarni o‘z ichiga oladi:

- *Musiqa bilan relaksatsiya* - sekin templi, yumshoq musharalar bilan stress va taranglikni kamaytirish
- *Guided Imagery and Music (GIM)* - musiqa tinglab, tasavvurga asoslangan sayohat
- *Musiqa meditatsiyasi* - meditatif holatga erishish uchun maxsus musiqalardan foydalanish

Aktiv musiqa terapiyasi: Bemorlar musiqa yaratish jarayonida faol ishtirok etadilar. Bu shakl quyidagi usullarni qamrab oladi:

- *Improvizatsiya* - bemorlar hech qanday oldindan tayyorlanmagan holda musiqa yaratish orqali his-tuyg‘ularini ifodalaydilar
- *Ashula aytish* - ovoz apparati orqali emotsional holatni ifodalash
- *Cholg‘u asboblari chalish* - ritm asboblari, klaviatura va boshqa asboblardan foydalanish
- *Qo‘shiq yozish* - bemor o‘z tajribasini aks ettiruvchi qo‘shiq matnini yaratish

Nordoff-Robbins yondashuvi: Bu yaratuvchi musiqa terapiyasi usuli bo‘lib, Paul Nordoff va Clive Robbins tomonidan ishlab chiqilgan. Ushbu yondashuvda terapevt bemor bilan jonli musiqa orqali muloqot qiladi, improvizatsiya va yaratuvchilik jarayoniga asoslanadi.

Bonny usuli (Guided Imagery and Music): Helen Bonny tomonidan yaratilgan bu usul klassik musiqani tinglash va tasavvur sayohatlari orqali chuqur shaxsiy tajribalarni o‘rganishga yo‘naltirilgan.

4. Stressni bartaraf etishda musiqa terapiyasining samaradorligi

Ko‘plab ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining stress, tashvish va depressiyani kamaytirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Klinik tadqiqotlar: Cochrane Collaboration tomonidan o‘tkazilgan meta-tahlil shuni ko‘rsatdiki, musiqa terapiyasi depressiya belgilarini sezilarli darajada kamaytiradi va an‘anaviy psixoterapiya bilan birgalikda qo‘llanilganda samaradorlikni oshiradi. Boshqa tadqiqotda esa klinik tashvish buzilishlari bo‘lgan bemorlarda 8 haftalik musiqa terapiyasi kursi tashvish darajasini 30-40% ga kamaytirishi aniqlangan.

Tibbiy muassasalardagi qo‘llanilishi: Jarrohlik oldidan va operatsiyadan keyingi davrlarda musiqa terapiyasi bemorlarning tashvishini kamaytiradi va ogiriq sezgisini pasaytiradi. Kardiologik markazlarda musiqa terapiyasi yurak xuruji kechirgan bemorlarning tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ruhiy holatini yaxshilaydi.

Ish stokida qo‘llanilishi: Korporativ muhitda musiqa terapiyasi ishchilarning stressini kamaytirish va ishlab chiqaruvchanlikni oshirish uchun qo‘llaniladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ish vaqtida tinch fonli musiqa ishchilarning diqqatini oshiradi va stress darajasini pasaytiradi.

Talabalar va o'quvchilar orasida: Musiqa terapiyasi imtihon stokinini kamaytirish va o'rganish samaradorligini oshirish uchun ta'lim muassasalarida qo'llanilmoqda. Mozart musiqasi (ayniqsa, K.448 sonata) ijodiy fikrlashni yaxshilashi - bu hodisa "Motsart effekti" deb ataladi.

5. Musiqa terapiyasining turli populyatsiyalardagi qo'llanilishi

Bolalar va o'smirlar: Autizm spektri buzilishlari, DEHB va emotsional buzilishlarga ega bolalarda musiqa terapiyasi ijtimoiy ko'nikmallarni rivojlantiradi, emotsional tartibga solishni yaxshilaydi va muloqot qobiliyatlarini oshiradi.

Keksalar: Dementiya va Altsgeymer kasalligi bilan og'rigan keksalarda musiqa terapiyasi xotirani yaxshilaydi, xulq-atvor belgilarini kamaytiradi va hayot sifatini oshiradi. Tanish musiqalar uzoq muddatli xotiralarni faollashtiradi va emotsional rivojlanishga yordam beradi.

Travma tajribasiga ega bo'lganlar: Post-travmatik stress buzilishi (PTSD) bo'lgan bemorlar uchun musiqa terapiyasi xavfsiz ifoda vositasini taqdim etadi. Musiqadan foydalanish og'riqli xotiralarni qayta ishlashga yordam beradi.

Onkologik bemorlar: Saraton kasalligi bilan kurashayotgan bemorlar uchun musiqa terapiyasi ogirlik va tashvishni kamaytiradi, hayotga ishonchni oshiradi va davolash jarayoniga moslashuvni yaxshilaydi.

6. Zamonaviy tadqiqotlar va kelajak istiqbollari

Zamonaviy texnologiyalar musiqa terapiyasi sohasiga yangi imkoniyatlar ochmoqda. Virtual reallik (VR) va musiqa terapiyasining kombinatsiyasi immersiv terapevtik tajribalarni yaratadi. Mobil ilovalar va sun'iy intellekt yordamida individual musiqa terapiyasi dasturlari ishlab chiqilmoqda.

Neyrofeedback va musiqa: Miya-kompyuter interfeysi texnologiyalari (BCI) orqali bemorlarning miya faoliyatiga asoslangan holda real vaqtda musiqa yaratish imkoniyatlari o'rganilmoqda. Bu yondashuv nevrologik kasalliklar bilan og'rigan bemorlar uchun istiqbolli hisoblanadi.

Genetik tadqiqotlar: Musiqa idrokiga va unga javobga individual farqlarni tushuntiruvchi genetik omillar o'rganilmoqda. Bu shaxsiylashtirilgan musiqa terapiyasi dasturlarini yaratishga yordam beradi.

Telemeditsina va masofaviy musiqa terapiyasi: COVID-19 pandemiyasi masofaviy musiqa terapiyasi xizmatlarining rivojlanishiga turtki bo'ldi. Videokonferentsiya platformalari orqali o'tkaziladigan seanslar samaradorligini baholash bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda.

Multimodal yondashuvlar: Musiqa terapiyasini boshqa terapevtik usullar - art-terapiya, harakat terapiyasi, kognitiv-bihevioristik terapiya - bilan birlashtirish

tendensiyalari kuchaymoqda. Kompleks yondashuv yanada yuqori samaradorlikka erishish imkonini beradi.

7. Musiqa terapiyasining cheklovlari va e'tibor berilishi kerak bo'lgan jihatlar
Musiqa terapiyasi samarali vosita bo'lsa-da, ba'zi cheklovlarga ega:

- Shaxsiy musiqa tanlovi: Bir kishi uchun relaksatsion bo'lgan musiqa boshqa kishi uchun bezovta qiluvchi bo'lishi mumkin;

- Madaniy farqlar: Musiqa idrokida madaniy va etnografik farqlarni hisobga olish zarur;

- Professional tayyorgarlik: Musiqa terapevti maxsus ta'lim va sertifikatga ega bo'lishi kerak;

- Jiddiy ruhiy kasalliklarda: Og'ir depressiya, shizofreniya va boshqa jiddiy kasalliklarda musiqa terapiyasi asosiy dorivor davolashni to'ldiruvchi vosita sifatida qo'llanilishi kerak.

XULOSA

Musiqa terapiyasi zamonaviy ruhiy salomatlik tizimida muhim o'rin egallagan, ilmiy asoslangan va samaradorligi isbotlangan terapevtik yondashuv hisoblanadi. Uning stressni bartaraf etish va ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi samaradorligi ko'plab neyrofiziologik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlar orqali tushuntiriladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi kortizol darajasini pasaytiradi, serotonin va dopamin kabi "baxt gormonlari" ishlab chiqarishni oshiradi, yurak-qon tomir tizimini normallashtiradi va miyaning turli sohalarini faollashtiradi. Passiv va aktiv musiqa terapiyasi shakllari turli ehtiyojlar va maqsadlarga javob beradi.

Musiqa terapiyasining klinik amaliyotdagi qo'llanilishi keng: jarrohlik, onkologiya, nevrologiya, pediatriya va geriatriyada u bemorlarning fizik va ruhiy holatini yaxshilaydi. Korporativ va ta'lim sohalarida esa musiqa terapiyasi stressni boshqarish va samaradorlikni oshirish vositasi sifatida qo'llanilmoqda.

Zamonaviy texnologiyalar - virtual reallik, sun'iy intellekt, telemeditsina - musiqa terapiyasi imkoniyatlarini yanada kengaytirmoqda. Kelajakda shaxsiylashtirilgan, genetik xususiyatlarga asoslangan musiqa terapiyasi dasturlari yaratilishi kutilmoqda.

Shu bilan birga, musiqa terapiyasining samarali qo'llanilishi uchun professional tayyorgarlik, shaxsiy va madaniy xususiyatlarni hisobga olish, hamda boshqa davolash usullari bilan kompleks yondashuvni ta'minlash zarur. Musiqa terapiyasi yolg'iz o'zi shifobaxsh vosita emas, balki kompleks ruhiy salomatlik tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qoralishi kerak.

O'zbekistonda ham musiqa terapiyasini rivojlantirish, mutaxassislarni tayyorlash va klinik amaliyotga joriy etish bo'yicha keng imkoniyatlar mavjud. Milliy musiqa an'analari va zamonaviy ilmiy yondashuvlarni birlashtirish orqali o'ziga xos, madaniy jihatdan moslashtirilgan musiqa terapiyasi dasturlarini yaratish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi inson ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashning universal, tabiiy va samarali vositasi bo'lib, uning ilmiy asoslari va amaliy qo'llanilishi doimo rivojlanib bormoqda. Kelajakda bu sohada yanada ko'proq tadqiqotlar va innovatsiyalar kutilmoqda.

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 Адидович. 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