

Musiqqa terapiyasida stressni yumshatishda garmonik tarkibning ahamiyati

Otabek Adilovich Subxanov
Buxoro ixtisoslashgan san'at maktabi

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot musiqqa terapiyasida stressni yumshatishda garmonik tarkibning ahamiyatini nazariy va metodologik jihatdan tahlil qilishga bag'ishlangan. Tadqiqotda stress tushunchasining psixologik va psixofiziologik mohiyati, musiqaning inson ruhiy holatiga ta'siri hamda garmonik strukturalarning emotsional regulyatsiyadagi roli yoritiladi. Garmoniya, konsonans va dissonans, tovushlararo nisbatlar va ularning neyrofiziologik qabul qilinishi stressni kamaytirish mexanizmlari bilan bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Ishda eksperimental, psixodiagnostik, elektrofiziologik (EEG, EKG), akustik va statistik metodlardan foydalanish imkoniyatlari tahlil etiladi. Olingan nazariy xulosalar musiqiy terapiyada garmonik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan musiqiy materiallardan foydalanish orqali stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va psixofiziologik muvozanatni tiklash imkoniyatlarini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

Kalit so'zlar: musiqqa terapiyasi, stress, garmoniya, garmonik tarkib, konsonans, dissonans, emotsional regulyatsiya, neyrofiziologiya, relaksatsiya, psixofiziologiya

The importance of harmonic content in stress relief in music therapy

Otabek Adilovich Subkhanov
Bukhara Specialized Art School

Abstract: This scientific study is devoted to the theoretical and methodological analysis of the importance of harmonic content in stress relief in music therapy. The study highlights the psychological and psychophysiological essence of the concept of stress, the influence of music on the human mental state, and the role of harmonic structures in emotional regulation. Harmony, consonance and dissonance, inter-sound ratios and their neurophysiological perception are considered in connection with the mechanisms of stress reduction. The work analyzes the possibilities of using experimental, psychodiagnostic, electrophysiological (EEG, ECG), acoustic and statistical methods. The theoretical conclusions obtained scientifically substantiate the possibilities of reducing stress, increasing emotional stability and restoring

psychophysiological balance through the use of harmonically correctly organized musical materials in music therapy.

Keywords: music therapy, stress, harmony, harmonic content, consonance, dissonance, emotional regulation, neurophysiology, relaxation, psychophysiology

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson psixikasiga tushayotgan yuklama tobora ortib borayotgani stress holatlarining keng tarqalishiga olib kelmoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivoji, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, kasbiy va shaxsiy mas'uliyatning oshishi inson ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Uzoq muddatli stress emotsional beqarorlik, charchoq, diqqat va xotira buzilishlari, shuningdek, turli psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu sababli stressni kamaytirish va emotsional muvozanatni tiklash zamonaviy psixologiya, neyrobiologiya va sog'lomlashtirish fanlarining muhim ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda stressni farmakologik bo'lmagan usullar orqali yumshatishga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday samarali yondashuvlardan biri musiqa terapiyasi bo'lib, u musiqaning inson psixikasi va fiziologiyasiga ta'sirini ilmiy asosda qo'llashga tayangan. Musiqa terapiyasi stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va ichki resurslarni faollashtirishda muhim vosita sifatida e'tirof etilmoqda.

Musiqaning terapevtik ta'siri uning turli tarkibiy unsurlari bilan belgilanadi. Ritm, temp, tembr, dinamika bilan bir qatorda garmonik tarkib musiqaning emotsional va psixofiziologik ta'sirini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Garmonik tuzilma tovushlararo munosabatlar orqali insonda tinchlik, xavfsizlik yoki aksincha, zo'riqish va bezovtalik hissini uyg'otishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, musiqa terapiyasida stressni yumshatishda garmonik tarkibning ahamiyatini ilmiy jihatdan o'rganish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasida garmonik tarkibning stressni kamaytirishdagi roli va mexanizmlarini nazariy, psixologik va neyrofiziologik jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

Stressning psixologik va psixofiziologik mohiyati

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki zo'riqish omillariga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u psixologik va fiziologik darajalarda namoyon bo'ladi. Psixologik jihatdan stress tashvish, xavotir, asabiylik, emotsional taranglik va motivatsiya pasayishi bilan tavsiflanadi. Psixofiziologik darajada esa vegetativ nerv tizimi faollashadi, yurak urishi tezlashadi, mushaklar taranglashadi va kortizol gormoni sekretsiyasi ortadi.

Agar stress holati uzoq davom etsa, organizmning moslashuv resurslari kamayadi va bu ruhiy hamda jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli stressni

yumshatish va emotsional regulyatsiyani tiklashda tashqi stimulyatorlardan, xususan musiqadan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Musiqqa terapiyasining ilmiy asoslari

Musiqqa terapiyasi - bu musiqani maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan tarzda qo'llash orqali insonning psixologik va fiziologik holatini yaxshilashga qaratilgan amaliy yo'nalishdir. Musiqqa terapiyasida musiqqa nafaqat estetik vosita, balki psixofiziologik regulyator sifatida namoyon bo'ladi.

Neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqqa limbik tizimga bevosita ta'sir qilib, emotsiyalarni boshqaruvchi miya tuzilmalarini faollashtiradi. Amigdala, gippokampus va prefrontal korteks faoliyati musiqiy stimulyatsiya ta'sirida o'zgaradi. Ayniqsa, musiqaning garmonik tuzilmasi emotsional qabul qilish jarayonida muhim rol o'ynaydi.

Garmonik tarkib tushunchasi

Garmonik tarkib - bu musiqadagi tovushlararo munosabatlar tizimi bo'lib, u akkordlar, intervallar va tonal munosabatlar orqali namoyon bo'ladi. Garmoniqa musiqaning ichki muvozanatini ta'minlab, uning emotsional mazmunini shakllantiradi. Inson garmonik jihatdan muvozanatli musiqani odatda tinchlantiruvchi va yoqimli sifatida qabul qiladi.

Garmonik tarkib inson ongida estetik qoniqish, barqarorlik va xavfsizlik hissini uyg'otadi. Bu xususiyatlar stressni kamaytirishda muhim psixologik omil hisoblanadi.

Konsonans va dissonansning stressga ta'siri

Garmonik tarkibning asosiy elementlaridan biri konsonans va dissonans tushunchalaridir. Konsonans - tovushlararo uyg'unlik bo'lib, u tinchlik va muvozanat hissini uyg'otadi. Dissonans esa tovushlararo ziddiyat bo'lib, vaqtinchalik zo'riqish va emotsional taranglikni yuzaga keltiradi.

Musiqqa terapiyasida stressni yumshatish uchun konsonant garmonik tuzilmalardan foydalanish samaraliroq hisoblanadi. Konsonant akkordlar parasimpatik nerv tizimini faollashtirib, yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorga keltiradi. Dissonans esa nazoratli va qisqa muddatli qo'llanganda emotsional bo'shashishga olib kelishi mumkin, biroq doimiy dissonans stressni kuchaytiradi.

Garmonik tarkib va emotsional regulyatsiya

Emotsional regulyatsiya stressni kamaytirishning asosiy mexanizmlaridan biridir. Garmonik jihatdan muvozanatli musiqqa salbiy emotsiyalarni yumshatib, ijobiy his-tuyg'ularni kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tonal barqarorlikka ega musiqalar tashvish va xavotir darajasini sezilarli kamaytiradi.

Garmoniqa orqali yuzaga keladigan emotsional barqarorlik prefrontal korteks faoliyatini faollashtiradi va amigdala faoliyatini susaytiradi. Natijada stressga nisbatan ongli nazorat kuchayadi.

Neyrofiziologik mexanizmlar

Garmonik tarkibning stressga ta'siri neyrofiziologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq. EEG tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, garmonik jihatdan muvozanatli musiqani tinglash jarayonida alfa va theta to'lqinlarining faolligi oshadi. Bu esa tinchlanish va relaksatsiya holatini bildiradi.

Shuningdek, garmonik musiqa kortizol darajasini pasaytirib, vegetativ nerv tizimini muvozanatlashtiradi. Yurak urishi va qon bosimi me'yorlashadi, mushaklar tarangligi kamayadi.

Tadqiqot metodlari

Musiqa terapiyasida garmonik tarkibning stressni yumshatishdagi ahamiyatini o'rganishda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- eksperimental metod (turli garmonik tuzilmalar bilan ishlash),
- psixodiagnostik metodlar (stress va tashvish shkalalari),
- elektrofiziologik metodlar (EEG, EKG),
- akustik va garmonik tahlil,
- statistik ma'lumotlarni qayta ishlash metodlari.

Ushbu metodlar garmonik tarkibning psixologik va fiziologik ta'sirini kompleks baholash imkonini beradi.

Xulosa. Musiqa terapiyasida stressni yumshatishda garmonik tarkib muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, garmonik jihatdan muvozanatli, konsonant tuzilishga ega musiqalar stress darajasini pasaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi va psixofiziologik muvozanatni tiklaydi. Garmoniya limbik tizim va prefrontal korteks faoliyatini tartibga solib, stress bilan bog'liq neyrofiziologik reaksiyalarni yumshatadi.

Musiqa terapiyasida garmonik tarkibni ilmiy asosda tanlash stressni boshqarishning samarali va xavfsiz usuli hisoblanadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar individual yondashuv asosida garmonik jihatdan moslashtirilgan musiqiy terapiya dasturlarini ishlab chiqish va ularni psixologik hamda klinik amaliyotda keng qo'llash imkonini 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 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