

Musiqqa terapiyasida stressga qarshi motivatsion omillarni nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish yoʻllari

Otabek Adilovich Subxanov
Buxoro ixtisoslashgan sanʼat maktabi

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot musiqqa terapiyasida stressga qarshi motivatsion omillarning nazariy asoslarini kompleks ilmiy tahlil etishga bagʻishlangan. Tadqiqotda stress tushunchasi, uning psixologik va psixofiziologik mohiyati hamda musiqaning inson motivatsion sohasiga taʼsiri nazariy jihatdan yoritiladi. Musiqqa terapiyasida ichki va tashqi motivatsiya, emotsional ragʻbat, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, maqsadga yoʻnaltirilganlik va oʻzini anglash omillarining stressni kamaytirishdagi roli tahlil qilinadi. Tadqiqot metodologiyasida nazariy tahlil, eksperimental, psixodiagnostik, kuzatuv, taqqoslash va statistik metodlardan foydalanish yoʻllari koʻrsatib beriladi. Olingan ilmiy xulosalar musiqqa terapiyasini stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashda motivatsion resurslarga tayangan holda samarali tashkil etish imkoniyatlarini ochib beradi.

Kalit soʻzlar: musiqqa terapiyasi, stress, motivatsiya, ichki motivatsiya, emotsional ragʻbat, emotsional regulatsiya, psixologik barqarorlik, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, relaksatsiya, psixofiziologiya

Methods of scientific analysis of theoretical foundations of anti-stress motivational factors in music therapy

Otabek Adilovich Subkhanov
Bukhara Specialized Art School

Abstract: This scientific study is devoted to a comprehensive scientific analysis of the theoretical foundations of anti-stress motivational factors in music therapy. The study theoretically illuminates the concept of stress, its psychological and psychophysiological essence, and the influence of music on the human motivational sphere. The role of internal and external motivation, emotional stimulation, social support, goal orientation, and self-awareness in reducing stress in music therapy is analyzed. The research methodology shows the use of theoretical analysis, experimental, psychodiagnostic, observation, comparison, and statistical methods. The scientific conclusions obtained reveal the possibilities of effectively organizing music therapy in stress management and strengthening emotional stability, relying on motivational resources.

Keywords: music therapy, stress, motivation, intrinsic motivation, emotional stimulation, emotional regulation, psychological stability, social support, relaxation, psychophysiology

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson hayot faoliyati tobora murakkablashib, shaxs doimiy psixologik va emotsional zo'riqish sharoitida yashamoqda. Axborot oqimining ortishi, kasbiy va ijtimoiy mas'uliyatning kuchayishi, shaxsiy muammolar stress holatlarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Stress insonning moslashuvchan reaksiyasi bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi emotsional beqarorlik, motivatsiya pasayishi, ruhiy charchoq va turli psixosomatik buzilishlarga olib keladi. Shu sababli stressni kamaytirish va unga qarshi ichki psixologik resurslarni faollashtirish masalalari zamonaviy psixologiya va sog'lomlashtirish fanlarining muhim ilmiy muammolaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda stressni farmakologik bo'lmagan usullar yordamida boshqarishga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday yondashuvlardan biri musiqa terapiyasi bo'lib, u inson ruhiy holatini musiqaning emotsional va psixologik ta'siri orqali yaxshilashga qaratilgan. Musiqa terapiyasi stressni yumshatish, emotsional muvozanatni tiklash va ichki resurslarni faollashtirishda samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda.

Musiqa terapiyasining samaradorligi ko'p jihatdan shaxsning motivatsion sohasiga ta'siri bilan bog'liq. Motivatsiya inson faoliyatining ichki harakatlantiruvchi kuchi bo'lib, stressga qarshi kurashishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Musiqa motivatsion jarayonlarni faollashtirib, shaxsning ichki resurslarini ishga soladi, emotsional rag'batni kuchaytiradi va stressga nisbatan moslashuvchanlikni oshiradi. Shu nuqtayi nazardan, musiqa terapiyasida stressga qarshi motivatsion omillarning nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasida stressga qarshi motivatsion omillarning mohiyatini aniqlash, ularning psixologik va psixofiziologik asoslarini tahlil qilish hamda ushbu omillarni ilmiy tadqiq etish yo'llarini ko'rsatib berishdan iborat.

Asosiy qism

Stress va motivatsiya: psixologik yondashuvlar

Stress va motivatsiya o'zaro chambarchas bog'liq psixologik hodisalardir. Stress holatida shaxsning motivatsion faolligi pasayishi yoki aksincha, ma'lum vaziyatlarda kuchayishi mumkin. Uzoq davom etuvchi stress motivatsiya tanazzuliga, maqsadsizlik va befarqlik holatiga olib keladi. Bu esa shaxsning faoliyat samaradorligini keskin pasaytiradi.

Motivatsiya psixologiyada ichki va tashqi turlarga ajratiladi. Ichki motivatsiya shaxsning o'z faoliyatidan qoniqish olishi, mazmunli his-tuyg'ularni boshdan

kechirishi bilan bog'liq bo'lsa, tashqi motivatsiya rag'bat, baho va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi. Stressga qarshi kurashda aynan ichki motivatsiya muhim rol o'ynaydi, chunki u shaxsning ichki resurslarini faollashtiradi.

Musika terapiyasining motivatsion mexanizmlari

Musika terapiyasi motivatsion jarayonlarga bevosita ta'sir etuvchi kuchli psixologik vosita hisoblanadi. Musika insonda ijobiy emotsiyalarni uyg'otib, ichki rag'batni kuchaytiradi. Musika tinglash yoki musiqiy faoliyat bilan shug'ullanish jarayonida shaxs o'zini erkinroq his qiladi, ichki zo'riqish kamayadi va faoliyatga bo'lgan qiziqish ortadi.

Motivatsion mexanizmlar quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

- emotsional rag'batlanish;
- o'zini ifodalash imkoniyati;
- maqsadga yo'naltirilganlikni kuchaytirish;
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini oshirish;
- o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Emotsional rag'bat va stressni kamaytirish

Emotsional rag'bat motivatsiyaning asosiy komponentlaridan biridir. Musika ijobiy emotsiyalarni faollashtirib, salbiy his-tuyg'ularni yumshatadi. Stress holatida inson ko'pincha qo'rquv, xavotir va asabiylikni boshdan kechiradi. Musika terapiyasi bu emotsiyalarni qayta ishlashga yordam berib, emotsional regulyatsiyani kuchaytiradi.

Emotsional rag'bat orqali shaxsda ijobiy kayfiyat shakllanadi, bu esa stressga nisbatan psixologik chidamlilikni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijobiy emotsiyalar stress gormonlari sekretsiasini kamaytiradi va motivatsion faollikni tiklaydi.

Ichki motivatsiya va musiqiy faoliyat

Musika terapiyasida ichki motivatsiyani faollashtirish muhim ahamiyatga ega. Shaxs musiqiy faoliyatni majburiyat emas, balki ichki ehtiyoj sifatida qabul qilganda, terapiya samaradorligi ortadi. Qo'shiq kuylash, musika asboblari chalish yoki improvizatsiya jarayonida inson o'zini ifodalaydi, bu esa ichki qoniqish hissini yuzaga keltiradi.

Ichki motivatsiya stressga qarshi kurashishda barqaror omil hisoblanadi. U shaxsni faoliyatga undaydi, o'zini anglash va o'z imkoniyatlarini kashf etishga yordam beradi. Musika terapiyasi ushbu jarayonni tabiiy va samarali tarzda qo'llab-quvvatlaydi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va guruhli musika terapiyasi

Guruhli musika terapiyasi stressga qarshi motivatsion omillarni kuchaytirishda alohida ahamiyatga ega. Guruhda musiqiy faoliyat bilan shug'ullanish ijtimoiy qo'llab-

quvvatlash hissini oshiradi, yolg'izlik va izolyatsiya holatini kamaytiradi. Bu esa motivatsiyaning tashqi va ichki omillarini uyg'unlashtiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash shaxsda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va stressga qarshi kurashishda psixologik tayanch vazifasini bajaradi. Musiqa orqali muloqot qilish so'zsiz ifoda shakli bo'lib, emotsional yaqinlikni kuchaytiradi.

Neyrofiziologik asoslar

Motivatsion omillarning musiqa terapiyasidagi ta'siri neyrofiziologik jarayonlar bilan ham bog'liq. Musiqa limbik tizimni faollashtirib, dopamin va serotonin kabi "mukofot" neyromediatorlarining ajralishini rag'batlantiradi. Bu jarayon motivatsiya va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi.

Shuningdek, musiqiy stimulyatsiya prefrontal korteks faoliyatini faollashtirib, maqsadga yo'naltirilgan xulq-atvorni qo'llab-quvvatlaydi. Natijada stressga qarshi ongli boshqaruv kuchayadi va shaxs o'z holatini nazorat qila boshlaydi.

Ilmiy tahlil va tadqiqot metodlari

Musiqa terapiyasida stressga qarshi motivatsion omillarni ilmiy tahlil etishda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- nazariy tahlil va konseptual yondashuv;
- eksperimental metod (terapiya oldi va keyingi holatlarni solishtirish);
- psixodiagnostik metodlar (motivatsiya va stress shkalalari);
- kuzatuv metodi;
- so'rovnomma va intervyu;
- statistik tahlil metodlari.

Mazkur metodlar motivatsion omillarning stressni kamaytirishdagi rolini kompleks baholash imkonini beradi.

Xulosa. Musiqa terapiyasida stressga qarshi motivatsion omillar muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musiqaning emotsional va psixologik ta'siri orqali ichki motivatsiya, emotsional rag'bat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash faollashadi. Ushbu omillar stressni yumshatish, emotsional barqarorlikni tiklash va shaxsning ichki resurslarini ishga solishda muhim rol o'ynaydi.

Musiqa terapiyasi motivatsion sohani faollashtirgan holda stressga qarshi kurashishning samarali va xavfsiz usuli hisoblanadi. Ilmiy asoslangan yondashuv va metodlarga tayangan holda musiqa terapiyasini tashkil etish psixologik rehabilitatsiya, sog'lomlashtirish va ta'lim amaliyotida keng qo'llash imkonini beradi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar individual motivatsion xususiyatlarni hisobga olgan holda musiqiy terapiya dasturlarini yanada takomillashtirishga 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 эффективном влиянии 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 Адилевич. Основы управления музыкального диктанта по сольфеджио. *Science and Education* 3 (3), 825-830
30. Саидий, Саид Болтазода. Интерпретация современных методов работы с малоисполняемыми музыкантами. *Scientific Journal* 3 (3), 1193-1199