

Musiqqa terapiyasi asosida stress holatlarini yumshatishning nazariy konsepsiyalarini ilmiy o'rganish masalalari va yo'nalishlar

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

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ish "Musiqqa terapiyasi asosida stress holatlarini yumshatishning nazariy konsepsiyalarini ilmiy o'rganish masalalari va yo'nalishlari" mavzusiga bag'ishlangan. Tadqiqotda stress tushunchasining psixologik va fiziologik mohiyati, uning inson ruhiy holatiga ta'siri hamda musiqqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi o'rni nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Ish davomida musiqqa terapiyasining shakllanish tarixi, zamonaviy ilmiy konsepsiyalari va metodologik asoslari yoritiladi. Shuningdek, musiqaning emotsional regulyatsiya, kognitiv jarayonlar va asab tizimiga ta'sir mexanizmlari ilmiy manbalar asosida ochib beriladi. Tadqiqotda kuzatuv, eksperiment, psixodiagnostik tahlil, taqqoslash va interpretatsiya metodlaridan foydalanish imkoniyatlari ko'rsatib beriladi. Ushbu ilmiy ish musiqqa terapiyasining stress holatlarini yumshatishdagi samaradorligini asoslashga hamda uni psixologik va pedagogik amaliyotda kengroq qo'llashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: musiqqa terapiyasi, stress, nazariy konsepsiya, psixologiya, emotsiya, neyrofiziologiya, relaksatsiya, metodologiya, psixoterapiya, salomatlik

Issues and directions of scientific study of theoretical concepts of stress relief based on music therapy

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

Abstract: This scientific work is devoted to the topic "Issues and directions of scientific study of theoretical concepts of stress relief based on music therapy". The study theoretically analyzes the psychological and physiological essence of the concept of stress, its impact on the human mental state, and the role of music therapy in reducing stress. The work covers the history of the formation of music therapy, modern scientific concepts and methodological foundations. Also, the mechanisms of influence of music on emotional regulation, cognitive processes and the nervous system are revealed based on scientific sources. The study shows the possibilities of using observation, experiment, psychodiagnostic analysis, comparison and interpretation

methods. This scientific work serves to substantiate the effectiveness of music therapy in relieving stress and its wider application in psychological and pedagogical practice.

Keywords: music therapy, stress, theoretical concept, psychology, emotion, neurophysiology, relaxation, methodology, psychotherapy, health

Kirish. Hozirgi globallashuv va texnologik rivojlanish sharoitida inson hayot sur'ati tobora tezlashib, ruhiy zo'riqish va stress holatlarining ko'payishiga olib kelmoqda. Axborot yuklamasining ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, ta'lim va mehnat jarayonlaridagi yuqori talablar inson psixikasiga sezilarli bosim ko'rsatmoqda. Natijada stress nafaqat psixologik muammo, balki jamiyat salomatligiga tahdid soluvchi muhim omilga aylanmoqda.

Stress holatlari insonning emotsional barqarorligini izdan chiqarib, diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etuvchi stress yurak-qon tomir kasalliklari, asab tizimi buzilishlari va psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lishi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan. Shu bois stressni yumshatish va uning oldini olish masalasi zamonaviy psixologiya, tibbiyot, pedagogika va ijtimoiy fanlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda stressni kamaytirishda dori-darmonlarsiz, tabiiy va xavfsiz usullarga bo'lgan ehtiyoj ortib bormoqda. Ana shunday muqobil yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiy holatini me'yorlashtirish, emotsional zo'riqishni kamaytirish va psixologik muvozanatni tiklashda samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Musiqaning inson ongiga, his-tuyg'ulariga va asab tizimiga ta'siri qadimdan ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda shifo manbai sifatida qo'llanilgan.

Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda musiqa terapiyasi asosida stress holatlarini yumshatishning nazariy konsepsiyalari tizimli ravishda o'rganiladi. Tadqiqotda musiqa terapiyasining psixologik, neyrofiziologik va psixoterapevtik asoslari tahlil qilinib, uning ilmiy yo'nalishlari aniqlanadi. Ishning maqsadi - musiqa terapiyasining stressga ta'sir etish mexanizmlarini nazariy jihatdan asoslash va ushbu yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlar istiqbollari belgilashdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasining ilmiy-nazariy mohiyati

Stress tushunchasi ilmiy muomalaga XX asrning birinchi yarmida Gans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talab yoki bosimga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress inson organizmining tashqi va ichki omillarga javob reaksiyasi bo'lib, u moslashuv jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning atrof-muhit talablari bilan uning ichki resurslari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi. Stress holatida

insonda tashvish, qo'rquv, asabiylik, charchoq kabi salbiy emotsiyalar kuchayadi. Fiziologik jihatdan esa yurak urish tezlashadi, qon bosimi oshadi, mushaklar taranglashadi va gormonal muvozanat buziladi.

Stress ijobiy va salbiy turlarga bo'linadi. Ijobiy stress (eustress) insonni faollikka undab, rivojlanishga turtki bo'lishi mumkin. Salbiy stress (distress) esa uzoq davom etganda inson ruhiy va jismoniy salomatligiga zarar yetkazadi. Aynan mana shu salbiy stress holatlarini yumshatish musiqa terapiyasining asosiy vazifalaridan biridir.

Musiqa terapiyasining shakllanishi va rivojlanishi

Musiqa terapiyasining tarixiy ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misr, Hindiston va Xitoyda musiqa inson ruhini davolash vositasi sifatida qo'llanilgan. Qadimgi Yunonistonda Pifagor musiqani ruhiy uyg'unlik va ichki muvozanatni tiklash vositasi deb hisoblagan.

Sharq mutafakkirlari, jumladan Forobiy va Ibn Sino musiqaning inson psixikasiga ta'sirini ilmiy asoslab berganlar. Ibn Sino o'z asarlarida musiqani ruhiy kasalliklarni davolashda muhim omil sifatida ko'rsatgan. Ushbu qarashlar musiqa terapiyasining nazariy poydevorini shakllantirishga xizmat qilgan.

XX asrda musiqa terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida rivojlandi. Ayniqsa, Birinchi va Ikkinchi jahon urushlaridan so'ng ruhiy travma olgan askarlarni rehabilitatsiya qilishda musiqa terapiyasining samaradorligi isbotlandi. Bugungi kunda musiqa terapiyasi klinik psixologiya, psixiatriya, nevrologiya va ta'lim sohalarida keng qo'llanilmoqda.

Musiqa terapiyasining nazariy konsepsiyalari

Musiqa terapiyasining stress holatlarini yumshatishdagi ta'siri bir nechta nazariy konsepsiyalar asosida tushuntiriladi. Birinchi konsepsiya emotsional regulyatsiya nazariyasiga asoslanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, musiqa inson emotsiyalarini boshqarish, salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish va ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish imkonini beradi.

Ikkinchi konsepsiya neyrofiziologik yondashuvga asoslanadi. Musiqa miyadagi asab markazlariga ta'sir qilib, alfa va teta to'lqinlarini faollashtiradi. Bu esa relaksatsiya holatini yuzaga keltirib, stress gormonlari darajasini pasaytiradi. Shu bilan birga, musiqa endorfin, serotonin va dopamin kabi "baxt gormonlari" ajralishini rag'batlantiradi.

Uchinchi konsepsiya kognitiv yondashuv bilan bog'liq bo'lib, unda musiqa inson tafakkuri va diqqat jarayonlariga ta'sir etuvchi omil sifatida qaraladi. Musiqa stress manbaidan diqqatni chalg'itib, salbiy fikrlar oqimini kamaytiradi. Bu esa psixologik yengillikni ta'minlaydi.

Musiqa terapiyasining stressni yumshatish mexanizmlari

Musiqa terapiyasining stressga ta'siri ko'p darajali mexanizmlar orqali amalga oshadi. Emotsional darajada musiqa inson kayfiyatini yaxshilab, tashvish va qo'rquv

hissini kamaytiradi. Fiziologik darajada esa yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorlashtiradi.

Psixologik darajada musiqa terapiyasi o'zini ifodalash va ichki kechinmalarni tashqi shaklda namoyon etish imkonini beradi. Ayniqsa, so'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan emotsiyalar musiqa orqali osonroq namoyon bo'ladi. Bu esa ichki zo'riqishni kamaytiradi va stressni yumshatadi.

Musiqa terapiyasida qo'llaniladigan metodlar

Musiqa terapiyasida passiv va aktiv metodlar keng qo'llaniladi. Passiv metodda shaxs musiqa tinglash orqali relaksatsiyaga erishadi. Aktiv metodda esa kuylash, cholg'u chalish yoki improvizatsiya qilish orqali emotsiyalar ifodalanadi.

Shuningdek, individual va guruhli musiqa terapiyasi, vizualizatsiya bilan uyg'unlashgan seanslar ham samarali hisoblanadi. Tadqiqotlarda eksperiment, kuzatuv, so'rovnomalar, psixodiagnostik testlar va statistik tahlil metodlaridan foydalaniladi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi stress holatlarini yumshatishda ilmiy asoslangan, samarali va xavfsiz usul hisoblanadi. Tadqiqot davomida musiqa terapiyasining nazariy konsepsiyalari, stressga ta'sir etish mexanizmlari va metodologik asoslari tahlil qilindi. Musiqa inson ruhiy holatiga kompleks ta'sir ko'rsatib, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi va psixologik salomatlikni mustahkamlaydi.

Musiqa terapiyasini ilmiy yondashuv asosida amaliyotga joriy etish stress bilan bog'liq muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining nazariy va amaliy imkoniyatlarini yanada kengaytirishga 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 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