

Inson stressini musiqa ta'sirida barqarorlashtirish usullari nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish yo'nalishlari masalalari

Durdona Akmal kizi Ropieva
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ish inson stressini musiqa ta'siri orqali barqarorlashtirish usullarining nazariy asoslarini kompleks ilmiy tahlil etishga bag'ishlangan. Tadqiqotda stress tushunchasining psixologik va psixofiziologik mohiyati, musiqaning inson ruhiy holatiga ta'sir mexanizmlari hamda stressni barqarorlashtirishda musiqiy terapiyaning roli yoritiladi. Musiqa yordamida emotsional regulatsiya, vegetativ nerv tizimini muvozanatlashtirish, motivatsion va kognitiv jarayonlarni faollashtirish usullari nazariy jihatdan asoslab beriladi. Ishda nazariy tahlil, eksperimental, psixodagnostik, neyrofiziologik, kuzatuv va statistik metodlardan foydalanish yo'nalishlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari musiqa terapiyasini stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni ta'minlashda samarali ilmiy-amaliy vosita sifatida qo'llash imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, stress, psixologik barqarorlik, emotsional regulatsiya, neyrofiziologiya, motivatsiya, relaksatsiya, moslashuvchanlik, psixofiziologiya, musiqiy stimulyatsiya

Methods of stabilizing human stress under the influence of music issues of directions of scientific analysis of theoretical foundations

Durdona Akmal kizi Ropieva
Jizzax State Pedagogical University

Abstract: This scientific work is devoted to a comprehensive scientific analysis of the theoretical foundations of methods of stabilizing human stress through the influence of music. The study highlights the psychological and psychophysiological essence of the concept of stress, the mechanisms of influence of music on the human mental state, and the role of music therapy in stabilizing stress. Methods of emotional regulation, balancing the vegetative nervous system, and activating motivational and cognitive processes with the help of music are theoretically substantiated. The work considers the directions of theoretical analysis, experimental, psychodiagnostic, neurophysiological, observational and statistical methods. The results of the study

expand the possibilities of using music therapy as an effective scientific and practical tool in stress management and ensuring psychological stability.

Keywords: music therapy, stress, psychological stability, emotional regulation, neurophysiology, motivation, relaxation, flexibility, psychophysiology, musical stimulation

Kirish. Zamonaviy jamiyat sharoitida inson hayoti turli darajadagi psixologik va emotsional zo'riqishlar bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy, iqtisodiy, axborot va kasbiy omillar inson psixikasiga doimiy bosim o'tkazib, stress holatlarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Stress dastlab organizmning moslashuv mexanizmi sifatida namoyon bo'lsa-da, uning uzoq davom etishi ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy stress insonda emotsional beqarorlik, charchoq, motivatsiya pasayishi, diqqat va xotira buzilishlari, shuningdek, turli psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishiga olib keladi.

Shu sababli stressni nafaqat kamaytirish, balki uni barqarorlashtirish, ya'ni insonning stressga nisbatan moslashuvchanligini oshirish muhim ilmiy va amaliy vazifaga aylanmoqda. Psixologiya va tibbiyot fanlarida stressni boshqarishning turli yondashuvlari mavjud bo'lib, so'nggi yillarda farmakologik bo'lmagan usullarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ana shunday samarali usullardan biri musiqa terapiyasi hisoblanadi.

Musiqa terapiyasi inson ruhiy holatiga musiqaning emotsional, akustik va strukturaviy xususiyatlari orqali ta'sir etishga asoslangan ilmiy-amaliy yo'nalishdir. Musiqa inson ongiga bevosita ta'sir qilib, emotsional holatni tartibga solish, ichki zo'riqishni kamaytirish va psixologik barqarorlikni ta'minlash imkonini beradi. Ayniqsa, musiqaning stressni barqarorlashtirishdagi o'rni va mexanizmlarini nazariy jihatdan chuqur o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - inson stressini musiqa ta'siri orqali barqarorlashtirish usullarining nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish, ushbu jarayonni o'rganishning asosiy yo'nalishlari va metodlarini yoritib berishdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasining psixologik va psixofiziologik mohiyati

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi bo'lib, u psixologik va fiziologik darajalarda namoyon bo'ladi. Psixologik jihatdan stress tashvish, xavotir, asabiylik, emotsional taranglik va motivatsiya pasayishi bilan ifodalanadi. Psixofiziologik jihatdan esa vegetativ nerv tizimi faollashuvi, yurak urishi tezlashuvi, mushaklar tarangligi va kortizol gormoni darajasining oshishi kuzatiladi.

Stressning qisqa muddatli shakli moslashuvchanlikni oshirishi mumkin bo'lsa-da, surunkali stress organizm resurslarini susaytiradi. Shu nuqtayi nazardan stressni

barqarorlashtirish, ya'ni stress omillariga nisbatan chidamlilikni oshirish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda tashqi regulyator vositalardan foydalanish, xususan musiqa orqali ta'sir ko'rsatish samarali hisoblanadi.

Musiqa terapiyasining ilmiy asoslari

Musiqa terapiyasi - bu musiqani ilmiy asosda tanlab, maqsadli va tizimli qo'llash orqali insonning psixologik va fiziologik holatini yaxshilashga qaratilgan usuldir. Musiqa terapiyasi psixologiya, neyrobiologiya, tibbiyot va san'atshunoslik fanlari kesishmasida rivojlangan.

Ilmiy tadqiqotlar musiqaning inson miya faoliyatiga kuchli ta'sir ko'rsatishini isbotlamoqda. Musiqa limbik tizimni faollashtirib, emotsiyalarni boshqaruvchi tuzilmalar faoliyatini tartibga soladi. Shu bilan birga, prefrontal korteks orqali ongli nazorat va kognitiv jarayonlar kuchayadi. Bu jarayonlar stressni barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Musiqa ta'sirida stressni barqarorlashtirish tushunchasi

Stressni barqarorlashtirish - bu stressni butunlay yo'q qilish emas, balki insonning stress omillariga nisbatan psixologik va fiziologik moslashuvchanligini oshirishdir. Musiqa terapiyasi stressni barqarorlashtirishda quyidagi asosiy mexanizmlar orqali ta'sir ko'rsatadi:

- emotsional regulyatsiya;
- vegetativ nerv tizimini muvozanatlashtirish;
- motivatsion faollikni oshirish;
- kognitiv jarayonlarni faollashtirish;
- relaksatsiya va ichki zo'riqishni kamaytirish.

Bu mexanizmlar musiqaning turli xususiyatlari orqali ishga tushadi.

Emotsional regulyatsiya va musiqa

Emotsional regulyatsiya stressni barqarorlashtirishning asosiy psixologik mexanizmlaridan biridir. Musiqa inson emotsiyalariga bevosita ta'sir qilib, salbiy his-tuyg'ularni yumshatadi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Tinch, sekin tempdagi va garmonik jihatdan muvozanatli musiqalar xavotir va tashvishni kamaytiradi.

Emotsional regulyatsiya orqali shaxs o'z his-tuyg'ularini anglay boshlaydi va ularni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa stressli vaziyatlarga nisbatan barqarorroq munosabatni shakllantiradi.

Vegetativ nerv tizimini muvozanatlashtirish

Stress holatida simpatik nerv tizimi faollashib, organizmda zo'riqish holati yuzaga keladi. Musiqa terapiyasi parasimpatik nerv tizimini faollashtirib, organizmni tinchlanish holatiga olib keladi. Natijada yurak urishi sekinlashadi, nafas olish ritmi me'yorlashadi va mushaklar bo'shashadi.

Neyrofiziologik tadqiqotlar musiqaning EEG ko'rsatkichlariga ta'sir qilib, alfa va theta to'lqinlar faolligini oshirishini ko'rsatadi. Bu holat psixologik barqarorlik va relaksatsiya bilan bog'liq.

Motivatsion jarayonlar va stressga chidamlilik

Motivatsiya stressni barqarorlashtirishda muhim psixologik resurs hisoblanadi. Musiqa terapiyasi ichki motivatsiyani faollashtirib, shaxsning hayotiy faolligini oshiradi. Musiqa orqali o'zini ifodalash imkoniyati insonda ijobiy o'z-o'zini baholash va ichki qoniqish hissini shakllantiradi.

Motivatsion faollik stressli vaziyatlarga nisbatan faol va ongli munosabatni rivojlantiradi. Bu esa stressni barqaror boshqarish imkonini beradi.

Kognitiv jarayonlar va musiqaning ta'siri

Stress kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatib, diqqat va xotirani susaytiradi. Musiqa terapiyasi kognitiv faoliyatni faollashtirib, diqqatni jamlash va fikrlash jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa, instrumental va strukturalashgan musiqalar kognitiv regulyatsiyada samarali hisoblanadi.

Kognitiv barqarorlik stressli vaziyatlarni to'g'ri baholash va ularga moslashuvchan yechim topishga yordam beradi.

Musiqa terapiyasida qo'llaniladigan usullar

Stressni barqarorlashtirishda musiqa terapiyasining quyidagi usullari qo'llaniladi:

- passiv musiqa tinglash;
- aktiv musiqiy faoliyat (kuylash, chalish);
- improvizatsion musiqa terapiyasi;
- guruhli musiqa terapiyasi;
- vizualizatsiya bilan uyg'unlashgan musiqa tinglash.

Bu usullar shaxsning individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi.

Ilmiy tahlil va tadqiqot yo'nalishlari

Inson stressini musiqa ta'sirida barqarorlashtirishni ilmiy tahlil etishda quyidagi yo'nalishlar muhim hisoblanadi:

- nazariy konsepsiyalarni tahlil qilish;
- eksperimental tadqiqotlar;
- psixodiagnostik metodlar (stress va barqarorlik shkalalari);
- neyrofiziologik metodlar (EEG, EKG);
- statistik tahlil va taqqoslash.

Mazkur yo'nalishlar musiqa terapiyasining samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini beradi.

Xulosa. Inson stressini musiqa ta'siri orqali barqarorlashtirish zamonaviy psixologiya va sog'lomlashtirish amaliyotida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, musiqa emotsional regulyatsiya, vegetativ nerv tizimi muvozanati, motivatsion va kognitiv jarayonlar orqali stressni barqaror

boshqarishga yordam beradi. Musiqa terapiyasi stressni faqat vaqtincha kamaytiribgina qolmay, balki shaxsning stressga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Ilmiy asoslangan yondashuv va metodlardan foydalanish musiqa terapiyasini psixologik reabilitatsiya, profilaktika va sog'lomlashtirish jarayonlarida keng qo'llash imkonini yaratadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar individual xususiyatlarni hisobga olgan holda stressni barqarorlashtirishga qaratilgan musiqiy terapiya dasturlarini ishlab chiqishga 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 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 музыку *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