

Musiqqa terapiyasida stressni pasaytirishda emotsional regulyatsiya mexanizmlari

Durdona Akmal kizi Ropieva
Jizzax davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ish musiqqa terapiyasida stressni pasaytirish jarayonida emotsional regulyatsiya mexanizmlarining nazariy va metodologik asoslarini tahlil qilishga bagʻishlangan. Tadqiqotda stressning psixologik va fiziologik mohiyati, emotsional regulyatsiya tushunchasi hamda musiqaning inson emotsional holatiga taʼsir mexanizmlari yoritiladi. Musiqqa terapiyasining emotsional regulyatsiyani shakllantirishdagi oʻrni, limbik tizim va vegetativ nerv tizimi faoliyati bilan oʻzaro bogʻliqligi ilmiy asosda tahlil qilinadi. Ishda nazariy tahlil, eksperimental, psixodagnostik, neyropsixologik, kuzatuv va statistik metodlardan foydalanish imkoniyatlari koʻrib chiqiladi. Tadqiqot natijalari musiqqa terapiyasini stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni taʼminlash va psixologik reabilitatsiya jarayonlarida samarali qoʻllash uchun ilmiy-amaliy asos yaratadi.

Kalit soʻzlar: musiqqa terapiyasi, stress, emotsional regulyatsiya, emotsional barqarorlik, limbik tizim, vegetativ nerv tizimi, psixofiziologiya, musiqiy stimulyatsiya, relaksatsiya, psixologik sogʻlomlashtirish

Emotional regulation mechanisms in stress reduction in music therapy

Durdona Akmal kizi Ropieva
Jizzax State Pedagogical University

Abstract: This scientific work is devoted to the analysis of the theoretical and methodological foundations of emotional regulation mechanisms in the process of stress reduction in music therapy. The study covers the psychological and physiological essence of stress, the concept of emotional regulation, and the mechanisms of influence of music on the human emotional state. The role of music therapy in the formation of emotional regulation, its relationship with the activity of the limbic system and the autonomic nervous system are analyzed on a scientific basis. The work considers the possibilities of using theoretical analysis, experimental, psychodiagnostic, neuropsychological, observational and statistical methods. The results of the study create a scientific and practical basis for the effective use of music therapy in stress management, ensuring emotional stability and psychological rehabilitation processes.

Keywords: music therapy, stress, emotional regulation, emotional stability, limbic system, autonomic nervous system, psychophysiology, musical stimulation, relaxation, psychological well-being

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson hayoti turli xil psixologik va ijtimoiy bosimlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, stress holatlari kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Mehnat faoliyatining jadalligi, axborot oqimining ortishi, ijtimoiy munosabatlardagi murakkabliklar hamda shaxsiy muammolar inson emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning uzoq davom etishi emotsional beqarorlik, vegetativ buzilishlar, psixosomatik kasalliklar va ruhiy charchash holatlariga olib kelishi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan.

Stressni samarali boshqarish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish masalasi zamonaviy psixologiya, tibbiyot va pedagogika fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. An'anaviy farmakologik yondashuvlar bilan bir qatorda, so'nggi yillarda noinvaziv, xavfsiz va tabiiy usullarga asoslangan terapiya shakllariga e'tibor kuchaymoqda. Shular jumlasidan musiqa terapiyasi stressni pasaytirishda samarali psixologik vosita sifatida keng e'tirof etilmoqda.

Musiqa insonning emotsional dunyosiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan kuchli stimulyator bo'lib, u emotsional holatlarni faollashtirishi yoki tinchlantirishi mumkin. Musiqa terapiyasining asosiy mexanizmlaridan biri emotsional regulyatsiya jarayonlari bilan bog'liq. Emotsional regulyatsiya - bu shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish va muvofiqlashtirish qobiliyatidir. Stress holatlarida ushbu qobiliyatning buzilishi salbiy emotsiyalarning kuchayishiga olib keladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, musiqa terapiyasida stressni pasaytirishda emotsional regulyatsiya mexanizmlarini ilmiy asosda o'rganish inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, psixologik barqarorlikni ta'minlash va profilaktik ishlarni takomillashtirish imkonini beradi. Tadqiqotning maqsadi - musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi emotsional regulyatsiya mexanizmlarini nazariy va metodologik jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasi va uning psixologik mohiyati

Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki talablar va tahdidlarga nisbatan yuzaga keladigan kompleks psixofiziologik reaksiyasidir. Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning mavjud resurslari bilan vaziyat talablari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladi. Stress jarayonida emotsional, kognitiv va vegetativ komponentlar birgalikda namoyon bo'ladi.

Stressning emotsional komponenti asosan xavotir, qo'rquv, asabiylik va tushkunlik holatlari bilan ifodalanadi. Ushbu holatlar uzoq davom etganda emotsional

regulyatsiya mexanizmlarining izdan chiqishiga olib keladi. Natijada shaxs stressli vaziyatlarga moslashishda qiyinchilikka duch keladi.

Emotsional regulyatsiya tushunchasi

Emotsional regulyatsiya - bu shaxsning emotsiyalarni idrok etish, baholash, ifodalash va boshqarish jarayonlarini o'z ichiga oluvchi murakkab psixologik mexanizmdir. U emotsional barqarorlikni ta'minlash va stressli vaziyatlarga moslashishda muhim rol o'ynaydi.

Emotsional regulyatsiya jarayonlari ongli va ongsiz darajalarda amalga oshadi. Ongli regulyatsiya kognitiv qayta baholash, diqqatni boshqarish va o'zini tinchlantirish strategiyalarini o'z ichiga olsa, ongsiz regulyatsiya avtomatik fiziologik reaksiyalar bilan bog'liq.

Musiq terapiyasi tushunchasi va rivojlanishi

Musiq terapiyasi - bu musiq va uning elementlaridan terapevtik maqsadlarda foydalanishga asoslangan psixologik va tibbiy yondashuvdir. Musiq terapiyasining tarixiy ildizlari qadimgi davrlarga borib taqalsa-da, u ilmiy yo'nalish sifatida XX asrda shakllandi.

Zamonaviy musiq terapiyasi emotsional holatlarni tartibga solish, stressni kamaytirish, shaxsiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash va psixologik rehabilitatsiyani ta'minlashga qaratilgan. Musiq terapiyasining asosiy afzalligi uning universalligi va xavfsizligidir.

Musiq va emotsional jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlik

Musiq inson emotsional tajribasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Musiqaning ohangi, tempi, ritmi va garmonik tuzilishi turli xil emotsional reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Sekin va mayin ohanglar tinchlanish va relaksatsiyani ta'minlasa, tez va dinamik musiqalar faollik va qo'zg'alishni kuchaytiradi.

Neyropsixologik tadqiqotlar musiqaning limbik tizim faoliyatini faollashtirishini ko'rsatadi. Aynan limbik tizim emotsional regulyatsiyaning markaziy neyron mexanizmi hisoblanadi.

Limbik tizim va emotsional regulyatsiya

Limbik tizim miya tuzilmalarining majmuasi bo'lib, emotsiyalar, motivatsiya va xotira jarayonlarini boshqaradi. Uning tarkibiga amigdala, gippokampus, gipotalamus va singulat korteks kiradi. Ushbu tuzilmalar stress va emotsional regulyatsiya jarayonlarida muhim rol o'ynaydi.

Musiq terapiyasi limbik tizim faoliyatini modulyatsiya qilib, salbiy emotsional reaksiyalarni kamaytiradi. Yoqimli musiqiy stimulyatsiya amigdala faolligini pasaytirib, xavotir va qo'rquv hissini yumshatadi.

Vegetativ nerv tizimi va emotsional barqarorlik

Emotsional regulyatsiya jarayonlari vegetativ nerv tizimi bilan chambarchas bog'liq. Stress holatida simpatik nerv tizimi faollashib, yurak urishi tezlashadi va

mushaklar taranglashadi. Musiqa terapiyasi parasimpatik tizimni faollashtirib, organizmni tinchlanish holatiga olib keladi.

Musiqiy stimulyatsiya yurak ritmi variabelligini oshirib, vegetativ muvozanatni tiklashga yordam beradi. Bu jarayon stressni pasaytirishda muhim fiziologik mexanizm hisoblanadi.

Emotsional regulyatsiyada musiqaning kognitiv mexanizmlari

Musiqa terapiyasi emotsional regulyatsiyada kognitiv jarayonlar orqali ham ta'sir ko'rsatadi. Musiqa tinglash chog'ida shaxsning diqqat markazi stress manbalaridan musiqiy obrazlarga yo'naltiriladi. Bu esa salbiy fikrlar intensivligini kamaytiradi.

Shuningdek, musiqa assotsiativ xotirani faollashtirib, ijobiy emotsional tajribalarni uyg'otadi. Ushbu mexanizm stress bilan bog'liq salbiy xotira izlarini yumshatishga xizmat qiladi.

Musiqa terapiyasining emotsional regulyatsiya strategiyalari

Musiqa terapiyasida emotsional regulyatsiyani shakllantirish uchun turli strategiyalar qo'llaniladi. Passiv tinglash, faol musiqiy ijro, improvizatsiya va ritmik mashqlar shular jumlasidandir. Har bir strategiya shaxsning individual xususiyatlariga mos ravishda tanlanadi.

Faol musiqiy ishtirok emotsiyalarni ifodalash va tashqi ko'rinishga chiqarishga yordam beradi. Bu esa ichki emotsional zo'riqishni kamaytiradi.

Tadqiqot metodlari

Musiqa terapiyasida stressni pasaytirishda emotsional regulyatsiya mexanizmlarini o'rganishda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

- nazariy tahlil va ilmiy manbalarni o'rganish;
- eksperimental musiqa terapiyasi mashg'ulotlari;
- psixodagnostik testlar (stress va emotsional holatni baholash);
- fiziologik ko'rsatkichlarni o'lchash;
- statistik tahlil metodlari.

Ushbu metodlar tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta'minlaydi.

Musiqa terapiyasining amaliy ahamiyati

Musiqa terapiyasi stressni pasaytirish va emotsional barqarorlikni ta'minlashda keng imkoniyatlarga ega. U ta'lim muassasalari, sog'lomlashtirish markazlari va rehabilitatsiya tizimlarida samarali qo'llanilishi mumkin.

Musiqa terapiyasining emotsional regulyatsiyaga ta'siri shaxsning umumiy psixologik farovonligini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

Xulosa. Musiqa terapiyasida stressni pasaytirishda emotsional regulyatsiya mexanizmlari muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi limbik tizim va vegetativ nerv tizimi faoliyatini modulyatsiya qilib, salbiy emotsional holatlarni yumshatadi. Emotsional regulyatsiyaning kognitiv va

fiziologik mexanizmlari orqali stressning intensivligi pasayadi va emotsional barqarorlik shakllanadi.

Musiqqa terapiyasi stressni boshqarishning xavfsiz, samarali va ilmiy asoslangan usuli sifatida e'tirof etilishi mumkin. Kelgusida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqqa terapiyasining emotsional regulyatsiyaga ta'sirini chuqurroq o'rganish va individual terapevtik dasturlarni 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