

Stressni boshqarishda musiqa terapiyasi rolini ochib beruvchi nazariy ilmiy asoslarni tahlil qilish uslublari

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

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ish "Stressni boshqarishda musiqa terapiyasi rolini ochib beruvchi nazariy ilmiy asoslarni tahlil qilish uslublari" mavzusiga bag'ishlangan bo'lib, unda stress fenomenining psixologik va fiziologik mohiyati hamda uni boshqarishda musiqa terapiyasining ilmiy ahamiyati chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqa terapiyasining nazariy konsepsiyalari, stressni kamaytirish va boshqarishdagi ta'sir mexanizmlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, musiqaning emotsional regulyatsiya, kognitiv jarayonlar va neyrofiziologik tizimlarga ta'sirini o'rganishga qaratilgan tahlil uslublari keng yoritiladi. Tadqiqot davomida eksperimental, psixodiagnostik, kuzatuv, taqqoslash va interpretatsiya metodlaridan foydalanish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan. Ushbu ish musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi samaradorligini ilmiy jihatdan asoslashga hamda uni psixologik va pedagogik amaliyotga tatbiq etishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: stress, musiqa terapiyasi, boshqaruv, psixologiya, emotsiya, neyrofiziologiya, relaksatsiya, metod, psixoterapiya, salomatlik

Methods of analyzing theoretical scientific foundations that reveal the role of music therapy in stress management

Azizbek Rustam oglu Rustamov
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This scientific work is devoted to the topic "Methods of analyzing theoretical scientific foundations that reveal the role of music therapy in stress management", which deeply analyzes the psychological and physiological essence of the stress phenomenon and the scientific significance of music therapy in its management. The study covers the theoretical concepts of music therapy, the mechanisms of action in reducing and managing stress based on scientific sources. It also covers the methods of analysis aimed at studying the impact of music on emotional regulation, cognitive processes and neurophysiological systems. The study shows the possibilities of using experimental, psychodiagnostic, observational, comparative and interpretative methods. This work serves to scientifically substantiate the effectiveness

of music therapy in stress management and to apply it in psychological and pedagogical practice.

Keywords: stress, music therapy, management, psychology, emotion, neurophysiology, relaxation, method, psychotherapy, health

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson hayot faoliyati tobora murakkablashib borayotgani stress holatlarining keng tarqalishiga sabab bo'lmoqda. Texnologik taraqqiyot, axborot oqimining haddan tashqari ortishi, ijtimoiy raqobat va mas'uliyatning kuchayishi inson psixikasiga jiddiy yuklama bermoqda. Natijada stress nafaqat individual muammo, balki ijtimoiy va sog'liqni saqlash tizimi uchun ham dolzarb masalaga aylanmoqda.

Stress insonning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, emotsional beqarorlik, charchoq, depressiv holatlar va turli psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli stressni faqat kamaytirish emas, balki uni ongli ravishda boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Stressni boshqarish shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, ularni nazorat qilish va moslashuvchan xulq-atvorni shakllantirish bilan chambarchas bog'liqdir.

So'nggi yillarda stressni boshqarishda farmakologik bo'lmagan, tabiiy va xavfsiz usullarga bo'lgan ehtiyoj ortib bormoqda. Ana shunday samarali yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiy holatiga bevosita ta'sir etuvchi, emotsional zo'riqishni kamaytiruvchi va psixologik muvozanatni tiklovchi usul sifatida ilmiy e'tirof etilmoqda. Musiqaning inson ongiga va his-tuyg'ulariga ta'siri qadimdan ma'lum bo'lib, u shifo va ruhiy barqarorlik manbai sifatida qo'llanilgan.

Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda stressni boshqarishda musiqa terapiyasining roli nazariy ilmiy asoslar orqali tahlil qilinadi hamda ushbu jarayonni o'rganishda qo'llaniladigan uslublar tizimli ravishda yoritiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi ilmiy mexanizmlarini aniqlash va ularni tahlil qilish metodlarini asoslab berishdan iborat.

Asosiy qism

Stress tushunchasining ilmiy talqini va boshqaruv zarurati

Stress tushunchasi XX asrda Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday talab yoki tahdidga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress inson hayotida doimiy uchraydigan holat bo'lib, u muhit bilan moslashuv jarayonining muhim tarkibiy qismidir.

Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning imkoniyatlari bilan tashqi talablar o'rtasidagi nomutanosiblikni subyektiv idrok etish natijasida yuzaga keladi. Stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, jahldorlik, ishonchsizlik va ruhiy charchoq kabi

holatlar kuchayadi. Fiziologik jihatdan esa yurak urish tezlashadi, qon bosimi oshadi, mushaklar taranglashadi va gormonal tizim faollashadi.

Stressni boshqarish bu - stress omillarini butunlay yo'q qilish emas, balki ularga to'g'ri munosabat bildirish, salbiy ta'sirini kamaytirish va shaxsning moslashuvchanligini oshirish jarayonidir. Aynan shu nuqtada musiqa terapiyasi samarali boshqaruv vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Musiqa terapiyasining ilmiy-nazariy asoslari

Musiqa terapiyasi - bu musiqaning terapevtik xususiyatlaridan foydalangan holda insonning ruhiy va emotsional holatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy-amaliy yo'nalishdir. Musiqaning inson ruhiyatiga ta'siri ko'plab ilmiy konsepsiyalar orqali asoslab berilgan.

Emotsional regulatsiya nazariyasiga ko'ra, musiqa insonning his-tuyg'ularini boshqarish imkonini beradi. Tinch ohanglar tashvish va zo'riqishni kamaytirib, xotirjamlik holatini yuzaga keltiradi. Faol ritmik musiqa esa energiya va motivatsiyani oshiradi.

Neyrofiziologik yondashuvda musiqaning miya faoliyatiga ta'siri asosiy o'rinni egallaydi. Tadqiqotlar musiqaning miya to'liqlarini muvozanatlashtirishi, vegetativ asab tizimini tinchlantirishi va stress gormonlari - kortizol darajasini pasaytirishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, musiqa dopamin, serotonin va endorfin ajralishini rag'batlantiradi.

Kognitiv yondashuvda esa musiqa stressli fikrlar oqimini to'xtatish, diqqatni chalg'itish va ijobiy kognitiv holatni shakllantirish vositasi sifatida qaraladi. Bu yondashuv stressni ongli boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Stressni boshqarishda musiqa terapiyasi mexanizmlari

Musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi ta'siri ko'p darajali mexanizmlar orqali amalga oshadi. Emotsional darajada musiqa kayfiyatni yaxshilaydi, ichki zo'riqishni yumshatadi va ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Fiziologik darajada yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorlashtirib, tanani relaksatsiya holatiga olib keladi.

Psixologik mexanizm sifatida musiqa o'zini ifodalash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Inson so'z bilan ifoda eta olmagan kechinmalarini musiqa orqali namoyon etadi. Bu esa ichki bosimni kamaytiradi va stressni boshqarishni osonlashtiradi.

Ijtimoiy mexanizm nuqtayi nazaridan guruhli musiqa terapiyasi shaxslararo muloqotni yaxshilaydi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi va yolg'izlik tuyg'usini kamaytiradi.

Musiqa terapiyasining rolini tahlil qilish uslublari

Stressni boshqarishda musiqa terapiyasi rolini ochib berishda bir qator ilmiy tahlil uslublari qo'llaniladi. Eng asosiy uslublardan biri eksperimental metod bo'lib, unda musiqa terapiyasi oldi va keyingi stress darajalari solishtiriladi. Ushbu metod musiqaning samaradorligini aniq ko'rsatib beradi.

Psixodiagnostik uslublar orqali shaxsning stress darajasi, emotsional holati va psixologik barqarorligi baholanadi. So'rovnomalar, testlar va shkalalar ushbu jarayonda muhim ahamiyatga ega.

Kuzatuv metodi musiqa terapiyasi jarayonida shaxsning xulq-atvori va emotsional reaksiyalarini tahlil qilish imkonini beradi. Taqqoslash metodi esa turli musiqa terapiyasi yondashuvlarining samaradorligini aniqlashda qo'llaniladi.

Shuningdek, interpretatsiya va statistik tahlil uslublari tadqiqot natijalarini ilmiy asoslash va umumlashtirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy ilmiy yo'nalishlar

Zamonaviy tadqiqotlarda musiqa terapiyasi stressni boshqarish vositasi sifatida neyropsixologiya, psixosomatika va ta'lim psixologiyasi bilan integratsiyalashgan holda o'rganilmoqda. Individual yondashuvga asoslangan musiqa terapiyasi shaxsiy xususiyatlarni inobatga olgan holda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda.

Xulosa qilib aytganda, musiqa terapiyasi stressni boshqarishda muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan samarali usul hisoblanadi. Tadqiqot davomida stress tushunchasining ilmiy mohiyati, musiqa terapiyasining nazariy asoslari hamda uning stressni boshqarishdagi mexanizmlari keng tahlil qilindi. Shuningdek, musiqa terapiyasining rolini ochib beruvchi zamonaviy tahlil uslublari yoritildi.

Musiqa terapiyasini ilmiy asoslangan holda qo'llash inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorlikni ta'minlash va stress bilan bog'liq muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan tadqiqotlar musiqa terapiyasining stressni boshqarishdagi 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. Обменные приёмы аккордов семейства 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 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