

Inson stressini kamaytirishda musiqa terapiyasi samaradorligini nazariy asoslarda o'rganish ilmiy tadqiqotlari

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

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot "Inson stressini kamaytirishda musiqa terapiyasi samaradorligini nazariy asoslarda o'rganish ilmiy tadqiqotlari" mavzusiga bag'ishlangan. Unda stress fenomenining psixologik va fiziologik mohiyati, uning inson ruhiy holati va umumiy salomatligiga ta'siri nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqa terapiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va stressni kamaytirishdagi samaradorligini tushuntiruvchi ilmiy konsepsiyalar yoritiladi. Musiqaning emotsional regulatsiya, kognitiv jarayonlar va neyrofiziologik tizimlarga ta'siri ilmiy manbalar asosida izohlanadi. Shuningdek, musiqa terapiyasi samaradorligini aniqlashda qo'llaniladigan metodlar - eksperiment, psixodagnostika, kuzatuv va taqqoslash uslublari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari musiqa terapiyasini stressni kamaytirishda samarali, xavfsiz va ilmiy asoslangan usul sifatida baholash imkonini beradi.

Kalit so'zlar: stress, musiqa terapiyasi, samaradorlik, psixologiya, emotsiya, neyrofiziologiya, relaksatsiya, metodologiya, psixoterapiya, salomatlik

Scientific research on the theoretical basis of studying the effectiveness of music therapy in reducing human stress

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

Abstract: This scientific research is devoted to the topic "Scientific research on the theoretical basis of studying the effectiveness of music therapy in reducing human stress". It theoretically analyzes the psychological and physiological essence of the stress phenomenon, its impact on human mental state and general health. The study covers scientific concepts that explain the formation, stages of development and effectiveness of music therapy in reducing stress. The impact of music on emotional regulation, cognitive processes and neurophysiological systems is explained based on scientific sources. Also, the methods used to determine the effectiveness of music therapy - experimental, psychodiagnostic, observation and comparison methods - are analyzed. The results of the study allow us to evaluate music therapy as an effective, safe and scientifically based method for reducing stress.

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

Kirish. Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti inson hayot tarzining tubdan o'zgarishiga olib kelmoqda. Texnologik rivojlanish, axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy va kasbiy mas'uliyatning kuchayishi inson psixikasiga doimiy bosim ko'rsatmoqda. Ushbu jarayonlar natijasida stress holatlari tobora keng tarqalib, jamiyatning turli qatlamlari uchun dolzarb muammoga aylanmoqda. Stress nafaqat shaxsning ruhiy holatiga, balki uning jismoniy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va mehnat samaradorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq davom etuvchi stress yurak-qon tomir kasalliklari, asab tizimi buzilishlari, immunitet pasayishi va psixosomatik kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shu bois stressni kamaytirish va uning oldini olish masalasi zamonaviy psixologiya, tibbiyot, pedagogika va ijtimoiy fanlarning ustuvor tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

An'anaviy ravishda stressni kamaytirishda farmakologik vositalar keng qo'llanilgan bo'lsa-da, so'nggi yillarda dori-darmonsiz, tabiiy va xavfsiz usullarga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday muqobil va samarali yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa terapiyasi inson ruhiy holatiga bevosita ta'sir etib, emotsional zo'riqishni kamaytirish, ichki muvozanatni tiklash va stressni yengillashtirish imkonini beradi.

Musiqaning inson ongiga va emotsiyalariga ta'siri qadim zamonlardan buyon ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda davolovchi vosita sifatida qo'llanilgan. Sharq va G'arb mutafakkirlari musiqaning ruhiy holatni me'yorlashtirishdagi ahamiyatini alohida ta'kidlab kelganlar. Zamonaviy ilm-fan esa musiqa terapiyasini nazariy va eksperimental asoslarda o'rganib, uning stressni kamaytirishdagi samaradorligini ilmiy dalillar bilan tasdiqlamoqda.

Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda inson stressini kamaytirishda musiqa terapiyasining samaradorligi nazariy asoslarda tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - musiqa terapiyasining stressga ta'sir etish mexanizmlarini ilmiy nuqtayi nazardan yoritish va ushbu yo'nalishdagi ilmiy tadqiqotlarni tizimli o'rganishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun stress tushunchasining ilmiy mohiyati, musiqa terapiyasining nazariy konsepsiyalari va samaradorligini baholash metodlari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Stress tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari

Stress tushunchasi ilmiy muomalaga XX asrda kanadalik olim Gans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Ushbu yondashuvga ko'ra,

stress inson organizmining muhit talablariga javob berish jarayonida yuzaga keladigan tabiiy holatdir.

Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning o'z imkoniyatlari bilan atrof-muhit talablari o'rtasidagi nomutanosiblikni subyektiv idrok etishi natijasida paydo bo'ladi. Stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, asabiylik, jahldorlik va ruhiy charchoq kabi salbiy emotsiyalar kuchayadi. Bu holatlar diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Fiziologik jihatdan stress yurak urish tezlashuvi, qon bosimining oshishi, mushaklarning taranglashuvi va gormonal tizimning faollashuvi bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, kortizol va adrenalin kabi stress gormonlarining ortiqcha ajralishi organizm uchun zararli hisoblanadi. Shu sababli stressni kamaytirish va nazorat qilish inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Musika terapiyasining shakllanishi va ilmiy rivoji

Musika terapiyasining ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misr, Hindiston va Xitoyda musika ruhiy va jismoniy kasalliklarni davolash vositasi sifatida qo'llanilgan. Qadimgi Yunonistonda Pifagor musiqani ruhiy uyg'unlik va ichki muvozanatni tiklash vositasi deb bilgan.

Sharq mutafakkirlari, xususan Forobiy va Ibn Sino musiqaning inson ruhiyatiga ta'sirini ilmiy asoslab berganlar. Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida musiqani ruhiy holatni yaxshilash va asab tizimini tinchlantirish vositasi sifatida ta'riflagan.

XX asrga kelib musika terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida shakllandi. Ayniqsa, urushlardan keyingi davrda ruhiy travma olgan insonlarni rehabilitatsiya qilishda musika terapiyasining samaradorligi isbotlandi. Bugungi kunda musika terapiyasi klinik psixologiya, psixiatriya, nevrologiya va pedagogik amaliyotda keng qo'llanilmoqda.

Musika terapiyasining stressni kamaytirishdagi nazariy konsepsiyalari

Musika terapiyasining stressni kamaytirishdagi samaradorligi bir nechta nazariy konsepsiyalar orqali tushuntiriladi. Birinchi konsepsiya - emotsional regulyatsiya nazariyasidir. Ushbu yondashuvga ko'ra, musika inson emotsiyalarini boshqarish, salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish va ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish imkonini beradi.

Ikkinchi konsepsiya - neyrofiziologik yondashuv bo'lib, unda musiqaning miya faoliyatiga ta'siri asosiy o'rinni egallaydi. Tadqiqotlar musiqaning miya to'lqinlarini muvozanatlashtirishi, vegetativ asab tizimini tinchlantirishi va stress gormonlari darajasini pasaytirishini ko'rsatadi. Shu bilan birga, musika dopamin, serotonin va endorfin kabi "baxt gormonlari" ajralishini faollashtiradi.

Uchinchi konsepsiya - kognitiv yondashuv bo'lib, unda musika diqqatni stress manbaidan chalg'itish va salbiy fikrlar oqimini kamaytirish vositasi sifatida qaraladi.

Bu jarayon insonning psixologik holatini yengillashtirib, stressni kamaytirishga yordam beradi.

Musiqqa terapiyasining stressga ta'sir mexanizmlari

Musiqqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi ta'siri emotsional, fiziologik va psixologik mexanizmlar orqali amalga oshadi. Emotsional darajada musiqqa kayfiyatni yaxshilaydi, tashvish va qo'rquv hissini kamaytiradi. Fiziologik darajada esa yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorlashtirib, organizmni relaksatsiya holatiga olib keladi.

Psixologik jihatdan musiqqa terapiyasi insonning ichki kechinmalarini ifodalashga yordam beradi. Ayniqsa, so'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan emotsiyalar musiqqa orqali osonroq namoyon bo'ladi. Bu esa ichki zo'riqishni kamaytirib, stressni yengillashtiradi.

Musiqqa terapiyasi samaradorligini o'rganish metodlari

Musiqqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi samaradorligini aniqlashda turli ilmiy metodlar qo'llaniladi. Eksperimental metod orqali musiqqa terapiyasi oldi va keyingi stress darajalari taqqoslanadi. Psixodiagnostik testlar yordamida shaxsning emotsional holati va stress darajasi baholanadi.

Kuzatuv metodi musiqqa terapiyasi jarayonida shaxs xulq-atvoridagi o'zgarishlarni tahlil qilish imkonini beradi. Taqqoslash metodi esa turli musiqqa terapiyasi yondashuvlarining samaradorligini aniqlashga xizmat qiladi. Statistik tahlil metodlari olingan natijalarni ilmiy asoslash imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqqa terapiyasi inson stressini kamaytirishda samarali, xavfsiz va ilmiy asoslangan usul hisoblanadi. Tadqiqot davomida stress tushunchasining nazariy mohiyati, musiqqa terapiyasining shakllanishi va stressni kamaytirishdagi nazariy konsepsiyalari keng yoritildi. Shuningdek, musiqqa terapiyasining samaradorligini o'rganishda qo'llaniladigan metodlar tahlil qilindi.

Musiqqa terapiyasini ilmiy yondashuv asosida amaliyotga tatbiq etish 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 ilmiy tadqiqotlar musiqqa 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 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 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 звучания 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 малоуспеваемыми музыкантами. *Scientific Journal* 3 (3), 1193-1199