

Stress holatlarini musiqa orqali yengillashtirishning nazariy mexanizmlarini o'rganish ilmiy tahlil masalalari

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

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tadqiqot "Stress holatlarini musiqa orqali yengillashtirishning nazariy mexanizmlarini o'rganish ilmiy tahlil masalalari" mavzusiga bag'ishlangan. Unda stress fenomenining psixologik va fiziologik mohiyati, uning inson ruhiy holatiga ta'siri hamda musiqa terapiyasining stressni yengillashtirishdagi ilmiy asoslari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda musiqaning emotsional regulatsiya, neyrofiziologik jarayonlar va kognitiv faoliyatga ta'sir mexanizmlari ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, stressni musiqa orqali yengillashtirish jarayonini o'rganishda qo'llaniladigan ilmiy tahlil masalalari, metodologik yondashuvlar va tadqiqot uslublari batafsil ko'rib chiqiladi. Eksperimental, psixodiagnostik, kuzatuv va taqqoslash metodlarining ahamiyati ochib beriladi. Ushbu tadqiqot musiqa terapiyasining stressni kamaytirishdagi samaradorligini ilmiy asoslashga hamda uni psixologik va pedagogik amaliyotda keng qo'llash imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi.

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

Scientific analysis issues of studying the theoretical mechanisms of stress relief through music

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

Abstract: This scientific research is devoted to the topic "Scientific analysis issues of studying the theoretical mechanisms of stress relief through music". It theoretically analyzes the psychological and physiological essence of the stress phenomenon, its impact on the human mental state, and the scientific foundations of music therapy in stress relief. The research covers the mechanisms of influence of music on emotional regulation, neurophysiological processes, and cognitive activity based on scientific sources. It also examines in detail the scientific analysis issues, methodological approaches, and research methods used in studying the process of stress relief through music. The importance of experimental, psychodiagnostic, observational, and comparative methods is revealed. This research serves to

scientifically substantiate the effectiveness of music therapy in reducing stress and to identify the possibilities of its widespread use in psychological and pedagogical practice.

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

Kirish. Bugungi globalashuv va texnologik taraqqiyot davrida inson hayoti tez sur'atlarda o'zgarib, ruhiy zo'riqish va stress holatlari tobora ko'payib bormoqda. Axborot oqimining ortishi, ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, ta'lim va mehnat jarayonlaridagi yuqori talablar inson psixikasiga sezilarli bosim o'tkazmoqda. Natijada stress zamonaviy jamiyatda eng keng tarqalgan psixologik holatlardan biriga aylanmoqda.

Stress insonning emotsional barqarorligini buzib, diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uzoq davom etuvchi stress holatlari asab tizimi buzilishlari, yurak-qon tomir kasalliklari va psixosomatik muammolarning yuzaga kelishiga olib kelishi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan. Shu bois stressni yengillashtirish va uning salbiy oqibatlarini kamaytirish zamonaviy psixologiya va sog'liqni saqlash tizimining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda stressni kamaytirishda dori-darmonsiz, 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 ichki muvozanatni tiklovchi vosita sifatida e'tirof etilmoqda. Musiqaning inson ongiga va his-tuyg'ulariga ta'siri qadim zamonlardan buyon ma'lum bo'lib, u turli madaniyatlarda davolovchi va tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llanilgan.

Mazkur ilmiy ishning dolzarbligi shundaki, unda stress holatlarini musiqa orqali yengillashtirishning nazariy mexanizmlari chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi - musiqaning stressga ta'sir etish mexanizmlarini ilmiy asoslarda o'rganish va ushbu jarayonni tahlil qilish masalalarini tizimli ravishda yoritishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun stress tushunchasining nazariy mohiyati, musiqa terapiyasining ilmiy asoslari va samaradorligini o'rganish metodlari ko'rib chiqiladi.

Asosiy qism

Stress tushunchasining ilmiy-nazariy mohiyati

Stress tushunchasi ilm-fanga XX asrda kanadalik olim Gans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi yoki ichki ta'sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan. Ushbu yondashuvga ko'ra, stress inson organizmining muhit talablariga javob berish jarayonida yuzaga keladigan tabiiy holatdir.

Psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning 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 holatlar kuchayadi. Ushbu holatlar emotsional beqarorlikni yuzaga keltirib, shaxsning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Fiziologik jihatdan stress yurak urish tezlashuvi, qon bosimining oshishi, mushaklarning taranglashuvi va gormonal tizimning faollashuvi bilan namoyon bo'ladi. Kortizol va adrenalin kabi stress gormonlarining ortiqcha ajralishi organizm resurslarini tezda sarflab yuboradi. Shu sababli stressni yengillashtirish inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarga XX asrda 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 tashqi talablar o'rtasidagi nomutanosiblikni idrok etishi natijasida paydo bo'ladi. Stress holatida insonda tashvish, qo'rquv, asabiylik, jahldorlik va ruhiy charchoq kabi salbiy emotsiyalar kuchayadi. Bu holatlar kognitiv jarayonlar - diqqat, xotira va tafakkur faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Fiziologik jihatdan stress yurak urish tezlashuvi, qon bosimining oshishi, mushaklarning taranglashuvi va gormonal tizimning faollashuvi bilan namoyon bo'ladi. Kortizol va adrenalin kabi stress gormonlarining uzoq muddat yuqori darajada bo'lishi organizm uchun zararli hisoblanadi. Shu sababli stressni yengillashtirish va boshqarish inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musiqqa terapiyasining shakllanishi va ilmiy rivoji

Musiqqa terapiyasining ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misr, Hindiston va Xitoyda musiqqa inson ruhiy va jismoniy holatini davolash vositasi sifatida qo'llanilgan. Qadimgi Yunonistonda Pifagor musiqani ruhiy uyg'unlik va ichki muvozanatni tiklovchi vosita deb hisoblagan.

Sharq mutafakkirlari - Forobiy, Ibn Sino kabi allomalar musiqaning inson ruhiyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Ibn Sino musiqani asab tizimini tinchlantirish va ruhiy holatni me'yorlashtirishda muhim omil sifatida ko'rsatgan.

XX asrga kelib musiqqa terapiyasi mustaqil ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida shakllandi. Ayniqsa, urushlardan keyingi davrda ruhiy travma olgan insonlarni rehabilitatsiya qilishda musiqqa terapiyasining samaradorligi isbotlandi. Bugungi kunda musiqqa terapiyasi klinik psixologiya, psixiatriya, nevrologiya va pedagogik amaliyotda keng qo'llanilmoqda. Musiqqa terapiyasining tarixiy ildizlari qadimgi sivilizatsiyalarga borib taqaladi. Qadimgi Misr, Hindiston va Xitoyda musiqqa ruhiy va jismoniy

holatlarni yaxshilash 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 musiqani ruhiy holatni tinchlantiruvchi va asab tizimini mustahkamlovchi omil sifatida ta'riflagan. Ushbu qarashlar musiqa terapiyasining nazariy poydevorini shakllantirishga xizmat qilgan.

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

Stressni musiqa orqali yengillashtirishning nazariy mexanizmlari

Musiqa orqali stressni yengillashtirish bir nechta nazariy mexanizmlar asosida tushuntiriladi. Birinchi mexanizm - emotsional regulatsiya mexanizmidir. Musiqa inson his-tuyg'ularini boshqarish imkonini berib, salbiy emotsiyalarni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni faollashtiradi. Tinch va sokin ohanglar tashvish va qo'rquv hissini susaytiradi.

Ikkinchi mexanizm - neyrofiziologik mexanizm bo'lib, musiqaning miya faoliyatiga ta'siri bilan bog'liq. Musiqa miya to'lqinlarini muvozanatlashtirib, vegetativ asab tizimini tinchlantiradi. Natijada yurak urishi va nafas olish me'yorlashadi, stress gormonlari darajasi pasayadi. Shu bilan birga, musiqa endorfin, serotonin va dopamin kabi ijobiy neyromediatorlar ajralishini rag'batlantiradi. Stress holatlarini musiqa orqali yengillashtirish bir nechta nazariy mexanizmlar orqali tushuntiriladi. Birinchi mexanizm emotsional regulatsiya bilan bog'liq. Musiqa inson emotsiyalariga bevosita ta'sir etib, salbiy his-tuyg'ularni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni faollashtiradi. Tinch va ohangdor musiqa tashvish va qo'rquv hissini yengillashtiradi.

Ikkinchi mexanizm neyrofiziologik jarayonlar bilan izohlanadi. Musiqa miya faoliyatiga ta'sir ko'rsatib, alfa va teta to'lqinlarini faollashtiradi, bu esa relaksatsiya holatini yuzaga keltiradi. Shu bilan birga, musiqa vegetativ asab tizimini tinchlantirib, yurak urishi va nafas olish ritmini me'yorlashtiradi.

Uchinchi mexanizm kognitiv jarayonlar bilan bog'liq. Musiqa diqqatni stress manbaidan chalg'itib, salbiy fikrlar oqimini kamaytiradi. Natijada inson o'z holatini ijobiyroq baholay boshlaydi va ruhiy yengillikka erishadi.

Musiqa terapiyasining psixologik va ijtimoiy mexanizmlari

Psixologik mexanizm sifatida musiqa terapiyasi insonning ichki kechinmalarini ifodalashiga yordam beradi. So'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan his-tuyg'ular musiqa orqali tashqi shaklga chiqadi. Bu esa ichki zo'riqishni kamaytirib, stressni yengillashtiradi.

Ijtimoiy mexanizm nuqtayi nazaridan guruhli musiqa terapiyasi shaxslararo muloqotni rivojlantiradi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hissini kuchaytiradi va yolg'izlik tuyg'usini kamaytiradi. Ushbu omillar stressni yengillashtirishda muhim rol o'ynaydi.

Stressni musiqa orqali yengillashtirishni o'rganish metodlari

Stress holatlarini musiqa orqali yengillashtirish samaradorligini aniqlashda bir qator ilmiy metodlar qo'llaniladi. Eksperimental metod yordamida musiqa terapiyasi oldi va keyingi stress darajalari solishtiriladi. Psixodiagnostik testlar shaxsning emotsional holati va stress darajasini aniqlashga xizmat qiladi.

Kuzatuv metodi musiqa terapiyasi jarayonida shaxs xulq-atvoridagi o'zgarishlarni tahlil qilish imkonini beradi. Taqqoslash va statistik tahlil metodlari esa olingan natijalarni ilmiy asoslashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, stress holatlarini musiqa orqali yengillashtirish ilmiy asoslangan, samarali va xavfsiz yondashuv hisoblanadi. Tadqiqot davomida stress tushunchasining nazariy mohiyati, musiqa terapiyasining shakllanishi va stressni yengillashtirishdagi nazariy mexanizmlari keng tahlil qilindi. Musiqa emotsional, neyrofiziologik va kognitiv darajalarda ta'sir ko'rsatib, inson ruhiy holatini barqarorlashtiradi.

Musiqa terapiyasini ilmiy asoslarda o'rganish va amaliyotga joriy etish stress bilan bog'liq muammolarni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqaning stressni yengillashtirishdagi imkoniyatlarini yanada kengroq ochib berishga 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 эффектно 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