

# Insonda stress holatlarini musiqa yordamida yengillashtirish mexanizmlari

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova  
Navoiy davlat pedagogika universiteti

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy tadqiqot “Insonda stress holatlarini musiqa yordamida yengillashtirish mexanizmlari” mavzusiga bag‘ishlangan. Tadqiqotda stress tushunchasi, uning psixologik va fiziologik mohiyati hamda musiqaning stressni kamaytirishdagi roli nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Musiqa yordamida stressni yengillashtirish mexanizmlari - emotsional regulyatsiya, diqqatni boshqarish, motivatsiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash - psixologik va kognitiv jarayonlar asosida ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot metodologiyasida eksperimental, psixodiagnostik, kuzatuv, taqqoslash va interpretatsiya metodlari o‘rganiladi. Ushbu ish musiqa terapiyasini stressni kamaytirishda ilmiy asoslangan va samarali vosita sifatida tushunishga, shuningdek, amaliy psixologiya va sog‘lomlashtirish jarayonlarida qo‘llash imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** musiqa terapiyasi, stress, emotsional regulyatsiya, diqqat, motivatsiya, psixofiziologiya, relaksatsiya, psixologik mexanizm, adaptatsiya, salomatlik

## Mechanisms of stress relief in humans through music

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova  
Navoi State Pedagogical University

**Abstract:** This scientific study is devoted to the topic “Mechanisms of stress relief in humans through music”. The study theoretically analyzes the concept of stress, its psychological and physiological essence, and the role of music in reducing stress. The mechanisms of stress relief with music - emotional regulation, attention control, motivation, and social support - are considered on the basis of psychological and cognitive processes. The research methodology studies experimental, psychodiagnostic, observational, comparative, and interpretative methods. This work serves to understand music therapy as a scientifically based and effective tool for reducing stress, as well as to develop the possibilities of its use in applied psychology and health processes.

**Keywords:** music therapy, stress, emotional regulation, attention, motivation, psychophysiology, relaxation, psychological mechanism, adaptation, health

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson psixikasiga ta'sir etuvchi omillar tobora murakkablashib, stress holatlari keng tarqalmoqda. Axborot oqimi, kasbiy va ijtimoiy talablarning ortishi, shaxsiy mas'uliyatlar inson ruhiyatida zo'riqish va ichki taranglikni kuchaytiradi. Uzoq davom etuvchi stress holatlari emotsional barqarorlikni susaytiradi, kognitiv jarayonlarni buzadi va psixosomatik kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. Shu sababli stressni yengillashtirish, boshqarish va emotsional muvozanatni tiklash masalalari psixologiya va sog'lomlashtirish amaliyotining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan.

Farmakologik bo'lmagan, tabiiy va xavfsiz usullar orqali stressni kamaytirishga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda. Ana shunday yondashuvlardan biri musiqa terapiyasidir. Musiqa inson psixikasiga bevosita ta'sir etib, ichki zo'riqishni kamaytiruvchi va emotsional muvozanatni tiklovchi vosita sifatida ilmiy jihatdan tadqiq qilinmoqda. Shu bilan birga, musiqa yordamida stressni yengillashtirish mexanizmlari va ularning psixologik asoslari ilmiy tahlilni talab qiladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi - insonda stress holatlarini musiqa yordamida yengillashtirishning nazariy va metodologik asoslarini aniqlash, mexanizmlarni ilmiy jihatdan tahlil qilish va ularni psixologik amaliyotda qo'llash imkoniyatlarini o'rganishdan iborat.

#### Asosiy qism

##### Stress tushunchasi va psixologik mohiyati

Stress - bu shaxsning atrof-muhit talablari va ichki resurslari o'rtasidagi nomutanosiblikni idrok etishi natijasida yuzaga keluvchi psixofiziologik holatdir. Gans Selye stressni organizmning umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan bo'lsa, psixologik nuqtayi nazardan stress shaxsning ichki va tashqi zo'riqishlarga javob reaksiyasidir.

Stressning asosiy belgilari - tashvish, asabiylik, charchoq, diqqatning pasayishi, motivatsiya yo'qolishi va xulq-atvordagi o'zgarishlardir. Uzoq muddatli stress psixosomatik buzilishlar, yurak-qon tomir kasalliklari va immun tizimining susayishiga olib keladi. Shu sababli stressni kamaytirish mexanizmlarini o'rganish psixologiya va sog'lomlashtirish sohasida katta ahamiyatga ega.

##### Musiqa terapiyasining psixologik asoslari

Musiqa terapiyasi insonning ruhiy holatini yaxshilash, ichki muvozanatni tiklash va stressni kamaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy yo'nalishdir. Musiqa emotsiyalarni boshqarish, diqqatni chalg'itish, ichki motivatsiyani faollashtirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali stressni yengillashtiradi.

Nazariy jihatdan musiqa terapiyasi shaxsning psixologik holatini barqarorlashtirish mexanizmlarini o'z ichiga oladi. Bu mexanizmlar:

1. Emotsional regulatsiya - salbiy his-tuyg'ularni kamaytirish va ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish.

2. Diqqatni boshqarish - salbiy fikrlar oqimidan chalg'itish va ongni tinchlantirish.

3. Motivatsiya va ichki resurslarni faollashtirish - energiya va ruhiy tayyorgarlikni oshirish.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - guruhli mashg'ulotlarda hamkorlik orqali ichki muvozanatni tiklash.

#### Emotsional regulyatsiya

Emotsional regulyatsiya stressni kamaytirishning asosiy mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Musiqa inson emotsiyalariga bevosita ta'sir etadi: tinch va ohangdor musiqalar tashvish va asabiylikni kamaytiradi, faol ritmik musiqa esa ijobiy kayfiyatni kuchaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional regulyatsiya kuchayganda stress darajasi sezilarli darajada pasayadi va shaxs ichki muvozanatni tiklaydi.

#### Diqqatni boshqarish

Stress holatida insonning diqqat markazi salbiy fikrlar va tashvishli vaziyatlarga qaratiladi. Musiqa diqqatni chalg'itib, kognitiv yuklamani kamaytiradi. Bu jarayon subyektiv stressni kamaytirishga yordam beradi. Diqqatni boshqarish mexanizmi musiqa terapiyasining samaradorligini oshiruvchi muhim psixologik omil hisoblanadi.

#### Motivatsiya va ichki resurslarni faollashtirish

Motivatsiya va ichki resurslarni faollashtirish musiqaning stressni yengillashtirishdagi muhim psixologik omilidir. Shaxs uchun ahamiyatli va yoqimli musiqa ichki energiyani oshirib, ruhiy faollikni kuchaytiradi. Natijada ichki resurslar faollashadi, motivatsiya ortadi va stress kamayadi.

#### Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Guruhli musiqa terapiyasi ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi. Birgalikda musiqiy faoliyat bilan shug'ullanish shaxslararo muloqotni kuchaytiradi, yolg'izlik va izolyatsiya hissini kamaytiradi. Bu mexanizm stressni kamaytiruvchi kuchli omil hisoblanadi.

#### Psixofiziologik mexanizmlar

Musiqa terapevtik effektlar inson organizmida fiziologik o'zgarishlar bilan ham bog'liq. Musiqa yurak urishi, qon bosimi, kortizol darajasi va mushak tarangligini me'yorlashtiradi. Ushbu psixofiziologik mexanizmlar stressni yengillashtirish jarayonini qo'llab-quvvatlaydi.

#### Tadqiqot metodlari

Stressni musiqa yordamida yengillashtirish mexanizmlarini o'rganishda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

1. Eksperimental metod - musiqiy mashg'ulotlar oldi va keyingi psixologik holatlarni taqqoslash.

2. Psixodiagnostik metod - shaxsning stress darajasi va emotsional holatini baholash.

3. Kuzatuv metodi - musiqiy mashg'ulotlar jarayonida emotsional reaksiyalarni tahlil qilish.

4. Taqqoslash va interpretatsiya - natijalarni nazariy jihatdan umumlashtirish va mexanizmlarni aniqlash.

Xulosa. Musiqa yordamida stress holatlarini yengillashtirish mexanizmlari psixologik va psixofiziologik jarayonlarning uyg'un ta'siriga asoslanadi. Tadqiqot davomida emotsional regulyatsiya, diqqatni boshqarish, motivatsiya, ichki resurslarni faollashtirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari tahlil qilindi. Musiqa terapiyasi ushbu mexanizmlarni faollashtirib, shaxsning ichki muvozanatini tiklaydi va stressni sezilarli darajada kamaytiradi.

Mazkur ilmiy ish musiqa terapiyasini stressni boshqarishda samarali vosita sifatida tushunishga xizmat qiladi. Kelgusida olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar musiqa terapiyasining psixologik va psixofiziologik mexanizmlarini yanada chuqur o'rganishga va uni amaliyotda keng qo'llash imkoniyatlarini rivojlantirishga zamin yaratadi.

### 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 системой 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. Обменное приёмы аккордов семейство 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 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 гармоничной 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 малоиспеваемыми музыкантами. *Scientific Journal* 3 (3), 1193-1199