

# Musiqa darslarida stressni kamaytirish usullari va uning psixologik asoslari

Nigora Karimovna Nurullayeva  
Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada musiqa darslarida stressni kamaytirish usullari va ularning psixologik asoslari muhokama qilinadi. Musiqa, uning ritmi, tembri va melodiyalari yordamida stressni boshqarish, ruhiy holatni yaxshilash va o'quvchilarning samarali o'qishini ta'minlashning muhim vositasi sifatida qaraladi. Maqolada musiqaning psixologik va fiziologik ta'siri, musiqiy terapiya, improvisatsiya va guruhij ijro kabi pedagogik yondashuvlar orqali stressni kamaytirish usullari ko'rib chiqiladi. Ushbu usullar orqali o'quvchilarning ruhiy barqarorligi va o'qish samaradorligi oshirilishi mumkin. Musiqaning ritmi va tembri odamning nerv tizimiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi.

**Kalit so'zlar:** musiqa, stressni kamaytirish, psixologik asoslar, musiqiy terapiya, improvisatsiya, guruhij ijro, ritm, melodiyalar, diqqat, o'quvchi samaradorligi, stress boshqaruvi

## Methods for reducing stress in music lessons and their psychological foundations

Nigora Karimovna Nurullayeva  
Bukhara Institute of Psychology and Foreign Languages

**Abstract:** This article discusses methods for reducing stress in music lessons and their psychological foundations. It examines how music, its rhythm, timbre, and melodies, can be used as an effective tool to manage stress, improve emotional states, and enhance students' learning efficiency. The article looks into the psychological and physiological effects of music, music therapy, improvisation, and group performance as pedagogical approaches to reducing stress. Through these methods, students' emotional stability and academic performance can be improved. The rhythm and timbre of music directly affect the human nervous system.

**Keywords:** music, stress reduction, psychological foundations, music therapy, improvisation, group performance, rhythm, melodies, attention, student performance, stress management

Musiqqa, insoniyat tarixidagi eng qadimiy san'atlardan biri bo'lib, u inson ruhiyatiga ta'sir ko'rsatish, fikrlar va his-tuyg'ularni ifodalashda muhim rol o'ynaydi. Musiqqa darslarida stressni kamaytirish, o'quvchilarning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilash, o'qish jarayonida samaradorlikni oshirish uchun keng qo'llaniladigan usulga aylangan. Stressni kamaytirishning psixologik asoslari, musiqaning inson psixikasiga qanday ta'sir qilishini va bu jarayonda qanday usullarni qo'llashni ko'rib chiqish, musiqaning ta'siri va pedagogik yondashuvlarni yanada to'liq tushunishga yordam beradi.

Stress va uning ta'siri. Stress, asosan, insonning tashqi muhitga yoki ichki fikr va his-tuyg'ulariga nisbatan ko'rsatayotgan reaksiyasidir. Hayotda duch keladigan qiyinchiliklar va muammolar, mashaqqatlar, va hatto kutilmagan o'zgarishlar stressni keltirib chiqaradi. O'quvchilar uchun esa, bu muammolar asosan o'qish jarayonida yuzaga keladi. Imtihonlar, topshiriqlar, o'qituvchidan kutgan yuqori baholar va boshqalar - bular hamma stress manbalaridir.

Stressning psixologik va jismoniy ta'siri bir necha jihatdan namoyon bo'lishi mumkin. Ruhiy stress, asab tizimining izdan chiqishiga olib kelishi, diqqatni jamlashni qiyinlashtirishi, xavotir va bezovtalikni kuchaytirishi mumkin. Jismoniy ta'siri esa, yurak urishi tezlashishi, bosh og'rig'i, mushaklarda tortishish kabi simptomlarda ko'rinadi.

Musiqaning stressni kamaytirishdagi roli. Musiqqa, inson ruhiyatiga eng ta'sirli va o'ziga xos yo'llardan biri sifatida tanilgan. Musiqaning stressni kamaytirishdagi roli, uning barcha hissiy holatlarga ta'sir qilish qobiliyatiga asoslanadi. Musiqqa tinglash va ijro etish, o'quvchilarni stressdan xalos etishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi.

a. Ritm va tembrning ta'siri. Musiqaning ritmi va tembrni odamning nerv tizimiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Tinchlantiruvchi, sekin ritmdagi musiqqa, masalan, klassik musiqqa yoki tabiat tovushlari, odatda yurak urishini sekinlashtiradi, qon bosimini pasaytiradi va muskullarni bo'shashtiradi. Bu esa stressni kamaytirishda juda samarali bo'ladi. Aksincha, tez ritmli musiqqa ko'proq energiya va motivatsiya yaratishga yordam beradi, shu bilan birga energiyani sarflab, stressni kamaytirishga ham yordam beradi.

b. Musiqqa va emocional holatlar. Musiqqa va emosiyalar o'rtasidagi bog'lanish psixologik jihatdan juda chuqur. Musiqaning melodiya va armonik tuzilishi odamning his-tuyg'ularini anglash va ifodalashda muhim ahamiyatga ega. Musiqqa tinglash orqali inson o'zini quvnoq, xotirjam yoki tinchlanish holatiga olib kelishi mumkin. Musiqaning yuqori ovozli va energiyali turlaridan foydalanish, o'quvchilarga kayfiyatni yaxshilash va stressni kamaytirish imkonini beradi.

c. Musiqqada ifodalash va kommunikatsiya. Musiqqa darslarida o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini musiqqa orqali ifodalashlari mumkin. Bu, o'z navbatida, ularga o'z muammolari bilan yuzlashishda yordam beradi. Musiqaning ekspressivligi,

o'quvchilarga o'z ichki dunyosini anglash va uni boshqalar bilan ulashish imkonini yaratadi. Bu jarayon, stressni kamaytirishga yordam beradi, chunki o'quvchilar o'zlarini tushunib, ifodalash orqali his-tuyg'ulari bilan ishlashadi.

Musiqqa darslarida stressni kamaytirishning pedagogik usullari. Musiqqa darslarida stressni kamaytirishning turli pedagogik yondashuvlari mavjud. Bu yondashuvlar o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilash va samarali o'qishni ta'minlash uchun muhimdir.

a. Musiqqa terapiyasi. Musiqqa terapiyasi, stressni kamaytirish va ruhiy holatni yaxshilashda juda samarali usul sifatida ishlatiladi. Musiqqa terapiyasi orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, tinchlanish va yangilanishga yordam beradigan aktiv mashqlarni bajaradilar. O'quvchilar o'zlari tanlagan musiqqa turini tinglash orqali holatini yaxshilashlari mumkin.

b. Musiqqa improvizatsiya. Musiqqa improvizatsiya, o'quvchilarga o'z ijodiy potensialini ochish imkoniyatini beradi. O'quvchilar musiqqa yaratish, o'zlarining ichki dunyosini ifodalash orqali stressni kamaytiradilar. Bu jarayon, o'quvchilarning kreativ fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi, shu bilan birga ular uchun xavotir va bezovtalikni kamaytirish uchun yangi usullarni yaratadi.

c. Guruhi ijrosi va hamkorlik. Musiqqa darslarida guruhiy ijro, o'quvchilar o'rtasidagi hamkorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Guruhiy musiqqa faoliyat, o'quvchilarga o'zaro yordam va qo'llab-quvvatlashni ta'minlash, bir-birlarini anglash va stressni kamaytirish imkonini beradi. Shuningdek, musiqqa qo'shiqlarni birgalikda ijro etish o'quvchilarga muammolarni birgalikda hal qilishni o'rgatadi, bu esa ularda ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Musiqaning psixologik va fiziologik asoslari. Musiqaning stressni kamaytirishdagi asoslari, uning psixologik va fiziologik ta'sirlariga bog'liq. Musiqqa, asosan, odamning bevosita hissiy va nevrologik tizimiga ta'sir qiladi. Musiqqa va tovushlarning frekansiyasi, insonning nerv tizimi orqali tanaga yetib, turli fiziologik reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Shu tarzda, musiqaning to'g'ri tanlangan ritmlari va melodiylari, o'quvchilarning stressni boshqarish, tinchlanish va diqqatni jamlashga yordam beradi.

Xulosa. Musiqqa darslarida stressni kamaytirish, o'quvchilarning psixologik va jismoniy holatini yaxshilash uchun muhim vosita hisoblanadi. Musiqaning tinglanishi yoki ijro etilishi orqali o'quvchilar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarish, tinchlanish va kayfiyatni yaxshilash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Musiqaning ritmi, tembi, va melodiylari odamning asab tizimiga ta'sir ko'rsatib, stressni kamaytirish imkonini beradi. Shuningdek, musiqqa terapiya, improvizatsiya, guruhiy ijro kabi pedagogik usullar yordamida o'quvchilarning psixologik holati yaxshilanadi va ularning o'qish jarayonida samaradorligi oshadi. Shunday qilib, musiqqa darslarida stressni kamaytirish usullari, o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. К.Б. Холиков. Философия особого типа вывода с условными и дизъюнктивными посылками. Наука и образование 6 (1), 169-174
2. К.Б. Холиков. Бемолли мажор ва минор тоналлигини аниқлашнинг оптимал усуллари ва креативлиги. Science and Education 3 (10), 533-539.
3. К.Б. Холиков. Звуковой ландшафт человека и гармоническая структура мозга. Наука и образование 6 (1), 21-27
4. К.Б. Холиков. Место творческой составляющей личности преподавателя музыки и её роль в обучении детей общеобразовательной школе. Science and Education 3 (8), 145-150.
5. К.Б. Холиков. Методы исследования с помощью магнитоэнцефалограмм и электроэнцефалограмм психофизиологии в музыке. Наука и образование 6 (1), 15-20
6. К.Б. Холиков. Приятное и болезненное воздействие классической музыки на гипоталамус в орбитофронтальной и поясной коре человека. Наука и образование 6 (1), 35-41
7. К.Б. Холиков. Влияние классической музыки на развитие центральной нервной системы. Наука и образование 6 (1), 49-56
8. К.Б. Холиков. Осознанное восприятие музыки посредством позитронно-эмиссионной томографии мозга и сети внимания к разучиванию произведения. Наука и образование 6 (1), 142-147
9. К.Б. Холиков. Динамическая обработка музыкального тембра и ритма в гипоталамусе головного мозга, обработка в рефлекторной дуге. Наука и образование 6 (1), 65-70
10. К.Б. Холиков. Классические, этические и моральные дилеммы музыки философии воздействия в психофизиологии. Наука и образование 6 (1), 163-168
11. К.Б. Холиков. Форма музыки, приводящие к структурной, драматургической и семантической многовариантности произведения. Журнал Scientific progress 2 (№ 4), 955-960.
12. К.Б. Холиков. Проблематика музыкальной эстетики как фактическая сторона повествования. Science and Education 3 (5), 1556-1561.
13. К.Б. Холиков. Проблема бытия традиционной музыки Узбекистана. Science and Education 3 (5), 1570-1576.
14. К.Б. Холиков. Отличие музыкальной культуры от музыкального искусства в контексте эстетика. Science and Education 3 (5), 1562-1569.
15. К.Б. Холиков. Пение по нотам с сопровождением и без него по классу сольфеджио в высших учебных заведениях. Science and Education 3 (5), 1326-1331.

16. К.Б. Холиков. Проектирование потока информации для балансировки разделения познания и поведения абстрактных влияний на мозг человека. Наука и образование 6 (1), 28-34
17. К.Б. Холиков. Значение эстетического образования и воспитания в общеобразовательной школе. Science and Education 3 (5), 1549-1555.
18. К.Б. Холиков. Эстетическое воспитание молодёжи школьного возраста в сфере музыки. Science and Education 3 (5), 1542-1548.
19. К.Б. Холиков. Формирование новых клеток мозга: распознавание и уничтожение злокачественных клеток, роль эффекторных клеток. Наука и образование 6 (1), 57-64
20. К.Б. Холиков. Роль педагогических принципов метода моделирования, синтеза знаний при моделировании музыкальных систем. Science and Education 3 (3), 1032-1037.
21. К.Б. Холиков. Музыка как релаксатор в работе мозга и ракурс ресурсов для решения музыкальных задач. Science and Education. 3 (3), 1026-1031.
22. К.Б. Холиков. Музыкальное образование и имитационное моделирование процесса обучения музыки. Science and Education 3 (3), 1020-1025.
23. К.Б. Холиков. Теоретические особенности формирования музыкальных представлений у детей школьного возраста. Scientific progress 2 (4), 96-101.
24. К.Б. Холиков. Необходимые знание в области проектирования обучения музыкальной культуры Узбекистана. Scientific progress 2 (6), 952-957.
25. К.Б. Холиков. Некоторые методические трудности, возникающие при написании общего решения диктанта по предмету сольфеджио. Scientific progress. 2 (№3), pp. 734-742.
26. К.Б. Холиков. К вопросу вокальной музыке об адресате поэтического дискурса хора. Scientific progress. 2 (№ 3), pp. 1087-1093.
27. К.Б. Холиков. Роль электронного учебно-методического комплекса в оптимизации музыкального обучение в общеобразовательной школе. Scientific progress 2 (4), 114-118.
28. К.Б. Холиков. Модульная музыкальная образовательная технология как важный фактор развития учебного процесса по теории музыки. Scientific progress 2 (4), 370-374.
29. К.Б. Холиков. Вокал, вокалист, вокализ. Ария, ариозо и ариетта. Science and Education 3 (2), 1188-1194.
30. К.Б. Холиков. Характерная черта голоса у детей, певческая деятельность. Science and Education 3 (2), 1195-1200.