

Musiqqa terapiyasida stress reaksiyalarini boshqarish strategiyalarini nazariy asoslari

Dilfuza Jumabek-kizi Ktaybekova
Buxoro Xalqaro universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqqa terapiyasida stress reaksiyalarini boshqarish strategiyalarining nazariy asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot stressning fiziologik, psixologik va emosional aspektlarini aniqlash, musiqqa terapevtik vositalarining samaradorligini o'rganish va individual yondashuvlarni shakllantirishga qaratilgan. Maqolada turli musiqqa janrlari va ritmik uslublarining stressni kamaytirishdagi roli, musiqaning kognitiv va emosional jarayonlarga ta'siri, shuningdek, musiqqa terapiyasida qo'llaniladigan nazariy va metodik yondashuvlar tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari musiqqa terapiyasining stressni boshqarishdagi samaradorligini oshirish, terapevtik strategiyalarni optimallashtirish va individual bemorlarning psixofiziologik holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: musiqqa terapiyasi, stress, stress reaksiyasi, boshqarish strategiyalari, psixologik salomatlik, emosional holat, kognitiv jarayonlar, terapevtik yondashuv, ritm, relaksatsiya

Theoretical foundations of stress response management strategies in music therapy

Dilfuza Jumabek-kizi Ktaybekova
Bukhara International University

Abstract: This article analyzes the theoretical foundations of stress response management strategies in music therapy from a scientific and theoretical perspective. The research is aimed at identifying the physiological, psychological and emotional aspects of stress, studying the effectiveness of music therapeutic tools and forming individual approaches. The article analyzes the role of various musical genres and rhythmic styles in reducing stress, the impact of music on cognitive and emotional processes, as well as theoretical and methodological approaches used in music therapy. The results of the study show that music therapy is of great importance in increasing the effectiveness of stress management, optimizing therapeutic strategies and improving the psychophysiological state of individual patients.

Keywords: music therapy, stress, stress response, management strategies, psychological health, emotional state, cognitive processes, therapeutic approach, rhythm, relaxation

Kirish. Stress zamonaviy inson hayotida keng tarqalgan hodisa bo'lib, uning fiziologik, psixologik va emotsional oqibatlari salomatlik va ishlash samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologiya va tibbiyot sohasida stressni boshqarish strategiyalari joriy etilishi, shuningdek, turli terapevtik usullar - masalan, musiqa terapiyasi - keng qo'llanilmoqda. Musiqa terapiyasi stressni kamaytirish, ruhiy barqarorlikni oshirish va emotsional holatni yaxshilashda samarali vosita sifatida e'tirof etilgan.

Musiqa insonning kognitiv, emosional va fiziologik jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi, bu esa stressni boshqarishda turli strategiyalarni qo'llash imkonini yaratadi. Musiqa terapiyasi usullari shaxsning individual psixofiziologik holati, yosh, ijtimoiy kontekst va musiqa tajribasini hisobga olgan holda moslashtiriladi.

Maqolaning maqsadi - musiqa terapiyasida stress reaksiyalarini boshqarish strategiyalarining nazariy asoslarini o'rganish, musiqa terapevtik vositalarining samaradorligini tahlil qilish va individual yondashuvlarni shakllantirishga yordam beruvchi nazariy va metodik asoslarni aniqlashdir.

Asosiy qism

1. Stressning nazariy tushunchasi va turlari

Stress - bu inson organizmiga tashqi yoki ichki omillar ta'sirida yuzaga keladigan fiziologik va psixologik holat bo'lib, organizmning adaptatsiya mexanizmlari orqali javob qaytaradi. Lazarus va Folkman (1984) nazariyasiga ko'ra, stress - bu shaxsning vaziyatni baholash va unga moslashish qobiliyatini oshirishga qaratilgan jarayon. Stress reaksiyalari uch asosiy turga bo'linadi: fiziologik, kognitiv va emotsional.

- Fiziologik stress yurak urishi, qon bosimi, kortizol darajasi va mushak tarangligi kabi jismoniy javoblar orqali namoyon bo'ladi.

- Kognitiv stress diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va muammolarni tahlil qilish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

- Emotsional stress asabiylashish, xavotir, depressiv holat va ruhiy charchash shaklida namoyon bo'ladi.

Musiqa terapiyasi stressning barcha uch turiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki musiqaning ritmik, melodiya va tembr elementlari markaziy asab tizimi, limbiya va prefrontal korteks faoliyatini tartibga soladi.

2. Musiqa terapiyasi va stressni boshqarish strategiyalari

Musiqa terapiyasi stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va ruhiy salomatlikni yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi. Stressni boshqarish strategiyalari ikki asosiy yo'nalishda qo'llaniladi: passiv va faol.

- Passiv strategiyalar: bemor yoki ishtirokchi musiqani tinglash orqali relaksatsiya va stressni kamaytiradi. Bu yoʻl bilan yurak urishi, qon bosimi va kortizol darajasi pasayadi.

- Faol strategiyalar: ishtirokchi musiqa ijro etadi, ritmik mashqlar va vokal mashgʻulotlar orqali emotsiyalarni ifoda qiladi. Bu strategiya ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi, ijodiy tafakkur va kognitiv barqarorlikni oshiradi.

Nazariy jihatdan, musiqa terapiyasi stressni boshqarishda psixologik (kognitiv va emotsional) va fiziologik mexanizmlarni uygʻunlashtiradi. Shuningdek, terapiya individual yoki guruh shaklida olib borilishi mumkin, bu esa strategiyalarni moslashtirish imkonini beradi.

3. Musiqa janrlari va ritmik uslublarning roli

Stressni kamaytirishda musiqaning janri, tempi va ritmik tuzilishi muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki:

- Klassik musiqaning sekin tempdagi asarlari yurak urishi va mushak tarangligini pasaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi.

- Jazz va ambient janrlari diqqatni jamlash va kognitiv stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

- Ritmik va tezkor musiqalar (masalan, folklor yoki pop elementlari) ijobiy energiya va motivatsiyani oshiradi, faol strategiyalar uchun qulay.

Shuning uchun musiqa terapiyasida stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishda janr, tempo va ritm shaxsning psixofiziologik holati va individual xususiyatlariga moslashtiriladi.

4. Nazariy va metodik yondashuvlar

Musiqa terapiyasida stressni boshqarish strategiyalari quyidagi metodlarga asoslanadi:

1. Ritmik mashqlar - yurak urishi va diqqatni barqarorlashtirish uchun;
2. Vokal mashqlar - emotsiyalarni ifodalash va stressni kamaytirish uchun;
3. Instrumental ijro - faol stress strategiyasini qoʻllash orqali kognitiv va emotsional barqarorlikni oshirish;
4. Interfaol mashgʻulotlar - guruh va ansambl ishlari orqali ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va relaksatsiya;
5. Audio-vizual integratsiya - musiqiy va vizual stimullar orqali emotsional javobni tartibga solish.

Bu metodlar individual va guruh terapiyada qoʻllanilishi mumkin, ularning kombinatsiyasi stressni boshqarishda maksimal samaradorlik beradi.

5. Psixofiziologik mexanizmlar

Musiqa terapiyasi stressni boshqarishda markaziy va periferik asab tizimiga taʼsir qiladi. Ritmik musiqaning yurak va mushak faoliyatiga taʼsiri orqali fiziologik stress pasayadi. Shu bilan birga, melodiya va harmoniyalar limbiya va prefrontal korteks

faoliyatini tartibga soladi, bu esa emotsional barqarorlik va kognitiv qaror qabul qilishni yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi natijasida:

- kortizol darajasi pasayadi;
- yurak urishi barqarorlashadi;
- diqqat va xotira funksiyalari yaxshilanadi;
- kayfiyat va ruhiy holat ijobiy tomonga o'zgaradi.

Shu tariqa, musiqa terapiyasi stressni boshqarishning biologik va psixologik mexanizmlarini uyg'unlashtiradi.

6. Ilmiy asoslangan tadqiqotlar natijalari

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar musiqa terapiyasining stressni boshqarishda samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, sekin tempdagi klassik musiqa bemorlarning yurak urishi va kortizol darajasini sezilarli pasaytirgan. Faol strategiyalar (vokal va instrumental mashqlar) esa ijobiy emotsiyalarni kuchaytirgan va kognitiv barqarorlikni oshirgan. Interfaol mashg'ulotlar guruhdagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlab, stressga nisbatan immunitetni kuchaytirgan.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi individual yondashuv, janr va ritmni hisobga olgan holda qo'llanilganda stressni samarali boshqaradi.

Xulosa. Musiqa terapiyasi stress reaksiyalarini boshqarishda samarali strategiyalarni shakllantirishga imkon beradi. Nazariy tahlil shuni ko'rsatdiki, musiqa psixologik va fiziologik jarayonlarga ta'sir qiluvchi vosita sifatida stressni kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Stressni boshqarish strategiyalari passiv (tinglash orqali relaksatsiya) va faol (ijro va ritmik mashqlar) yo'nalishlarda qo'llaniladi. Musiqa janrlari, tempi va ritmik tuzilishi shaxsning psixofiziologik holatiga moslashtiriladi. Ritmik, vokal, instrumental va interfaol metodlar individual va guruh terapiyasida kombinatsiyalashgan holda ishlatiladi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, musiqa terapiyasi yurak urishi, kortizol darajasi va mushak tarangligini pasaytiradi, diqqat va kognitiv barqarorlikni oshiradi, emotsional holatni ijobiy tomonga o'zgartiradi. Shu bilan birga, stressni boshqarish strategiyalarini nazariy va metodik jihatdan uyg'unlashtirish terapevtik jarayonning samaradorligini oshiradi.

Natijada, musiqa terapiyasi stressni boshqarishning ilmiy asoslangan strategiyalari sifatida, psixofiziologik barqarorlikni oshirish, ruhiy salomatlikni saqlash va individual bemorlarning emotsional va kognitiv holatini yaxshilashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. КБ Холиков. Структура физических упражнений на уроках музыки. *Scientific progress* 2 (3), 1060-1067
2. КБ Холиков. Математический подход к построению музыки разные условия модели построения. *Science and Education* 4 (2), 1063-1068
3. КБ Холиков. Актуальные задачи высшего профессионального образования и стратегии обучения по направлениям музыки и музыкальное образование. *Science and Education* 2 (11), 1039-1045
4. КБ Холиков. Ответ на систему восприятия музыки и психологическая состояния музыканта. *Science and Education* 4 (7), 289-295
5. КБ Холиков. Мозг и музыкальный разум, психологическая подготовка детей и взрослых к восприятию музыки. *Science and Education* 4 (7), 277-283
6. КБ Холиков. Строительство уникальных знаний и сооружений по музыке в высшей, учебных заведениях. *Scientific progress* 2 (6), 958-963
7. КБ Холиков. Воспитание эстетического вкуса, исполнительской и слушательской культуры. *Science and Education* 3 (2), 1181-1187
8. КБ Холиков. Звуковысотная организация и последовательность частей формы музыки. *Scientific progress* 2 (4), 557-562
9. КБ Холиков. Свободой выбора исполнительского состава в эпоху ренессанса. *Scientific progress* 2 (4), 440-445
10. КБ Холиков. Полуимпровизационные формы профессиональной музыки *Scientific progress* 2 (4), 446-451
11. КБ Холиков. Сравнение систематического принципа музыкально психологического формообразования в сложении музыки. *Science and Education* 4 (7), 232-239
12. КБ Холиков. Измерение эмоции при разучивании музыки, функция компонентного процессного подхода психологического музыкального развития. *Science and Education* 4 (7), 240-247
13. КБ Холиков. Важнейшие общие основы музыкальной формы. *Scientific progress* 2 (2), 568-571
14. КБ Холиков. Передовые формы организации педагогического процесса обучения по специальности музыкальной культуры. *Science and Education* 4 (3), 519-524
15. КБ Холиков. Проект волевого контроля музыканта и воспроизводимость музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 189-197
16. КБ Холиков. Педагогическое корректирование психологической готовности ребенка к обучению фортепиано в музыкальной школе. *Science and Education* 4 (7), 332-337

17. КБ Холиков. Музыка как важнейший фактор, распределительных отношений длительности звуков, системы аккордов в ладовом отношении и модель продукционных правил в системе образования. *Science and Education* 3 (1), 656-662

18. КБ Холиков. Внимание и его действие обученному музыканту и оценка воспроизводимости тренировок. *Science and Education* 4 (7), 168-176

19. КБ Холиков. Важнейшие ощущение для обработки основной темы как канонический, зеркально отражающего рефрена деятельности учителя музыки. *Science and Education* 3 (1), 608-613

20. КБ Холиков. Аксоны и дендриты в развивающийся музыкально психологического мозга. *Science and Education* 4 (7), 159-167

21. КБ Холиков. Рост аксонов в развивающийся музыкально психологического мозга в младшем школьном возрасте. *Science and Education* 4 (7), 223-231

22. КБ Холиков. Роль гармонии в построении музыкального произведений. *Science and Education* 3 (1), 565-571

23. КБ Холиков. Эволюция эстетики в условиях прогрессивный модели музыкальной культуры, из опыта работы КБ Холикова 30 школы г. Бухары Республики Узбекистан. *Science and Education* 4 (3), 491-496

24. КБ Холиков. Музыкальное движение под действием внутренних сил гармонии как маятник всего произведения. *Science and Education* 3 (1), 559-564

25. КБ Холиков. Многоголосные формы музыки на основе традиционных принципов организации. *Scientific progress* 2 (4), 375-379

26. КБ Холиков. Подбор аккордов в композиции и стремлении к более точной и однозначной фиксации в музыке. *Scientific progress* 2 (4), 545-549

27. КБ Холиков. Нарастание педагогического процесса посредством тестирования на материале предмета в рамках специальности музыкальной культуры. *Science and Education* 4 (3), 505-511

28. КБ Холиков. О соответствующих последовательности трех аккордов тоники, субдоминанты и доминанты. *Scientific progress* 2 (3), 1068-1073

29. КБ Холиков. Анализа музыкальных произведений и управления многоголосных произведений. *Scientific progress* 2 (2), 280-284

30. КБ Холиков. Измерения непрерывного занятия и музыкальная нейронная активность обучения музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 312-319