

Musiqa orqali stressga bardoshlilikni oshirish metodlarini nazariy asoslarini ilmiy tahlil etish

Dilfuza Jumabek-qizi Ktaybekova
Buxoro Xalqaro universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqa orqali stressga bardoshlilikni oshirish metodlarining nazariy asoslari ilmiy-tahlil jihatdan o'rganiladi. Tadqiqot stressning fiziologik va psixologik mexanizmlarini aniqlash, musiqa vositalarining psixofiziologik holatga ta'siri va stressga bardoshlilikni oshirish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan. Maqolada musiqa terapiyasi usullari, ritm, tempo, janr va vokal-instrumental mashg'ulotlarning stressga bardoshlilikni oshirishdagi roli ilmiy tahlil qilinadi. Shuningdek, interfaol va individual yondashuvlar yordamida bemorlarning ruhiy va kognitiv barqarorligini oshirish metodik jihatdan ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari musiqa asosidagi strategiyalarni tizimli qo'llash stressni kamaytirish va insonning adaptatsiya qobiliyatini yaxshilashda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, stress, bardoshlilik, metodlar, psixologik holat, emotsional barqarorlik, kognitiv jarayonlar, ritm, relaksatsiya, interfaol mashg'ulotlar

Scientific analysis of the theoretical foundations of methods for increasing stress tolerance through music

Dilfuza Jumabek-kizi Ktaybekova
Bukhara International University

Abstract: This article scientifically and analytically studies the theoretical foundations of methods for increasing stress tolerance through music. The study is aimed at identifying the physiological and psychological mechanisms of stress, the impact of musical instruments on the psychophysiological state, and developing strategies for increasing stress tolerance. The article scientifically analyzes the role of music therapy methods, rhythm, tempo, genre, and vocal-instrumental exercises in increasing stress tolerance. It also methodologically examines the method of increasing the mental and cognitive stability of patients using interactive and individual approaches. The results of the study show that the systematic use of music-based strategies is effective in reducing stress and improving a person's adaptive abilities.

Keywords: music therapy, stress, tolerance, methods, psychological state, emotional stability, cognitive processes, rhythm, relaxation, interactive exercises

Kirish. Stress zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylangan va insonning fiziologik va psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Buning natijasida adaptatsiya mexanizmlari ishlamay qolishi mumkin, ruhiy va jismoniy salomatlik zaiflashadi. Shu sababli, stressga bardoshlilikni oshirish strategiyalari va metodlarini ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Musika terapiyasi stressga bardoshlilikni oshirishda samarali vosita sifatida e'tirof etilgan. Musika ritmi, melodiya, temp va janri orqali markaziy asab tizimi, limbiya va kognitiv jarayonlarga ta'sir qiladi. Bu esa emotsional barqarorlikni kuchaytiradi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Maqolaning maqsadi - musika orqali stressga bardoshlilikni oshirish metodlarini nazariy jihatdan tahlil qilish, ularning psixofiziologik, kognitiv va emotsional mexanizmlarini aniqlash hamda metodik jihatdan qo'llash imkoniyatlarini ko'rsatishdir. Tadqiqot individual va interfaol yondashuvlarni, ritm va janrga moslashgan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi va ularning samaradorligini ilmiy asoslashga xizmat qiladi.

Asosiy qism

1. Stress va uning psixofiziologik mexanizmlari

Stress zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan hodisa bo'lib, uning fiziologik va psixologik oqibatlarini insonning sog'lig'i va ijtimoiy faoliyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Selye (1936) nazariyasiga ko'ra, stress - bu organizmning tashqi va ichki omillarga moslashish mexanizmi. Stressning fiziologik reaksiyalari: yurak urishi tezlashishi, qon bosimi o'sishi, kortizol va adrenalin darajasining oshishi. Psixologik stress esa emotsional holat, diqqat va kognitiv funksiyalarga ta'sir qiladi, shuningdek, ruhiy charchash va depressiya xavfini oshiradi.

Musika terapiyasi stressga bardoshlilikni oshirishda bu mexanizmlarni optimallashtirishga xizmat qiladi. Ritm va melodiya markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatadi, limbiya va prefrontal korteks faoliyatini tartibga soladi, shuningdek, simpatik va parasimpatik nerv tizimi orqali fiziologik javoblarni barqarorlashtiradi.

2. Musika terapiyasining nazariy asoslari

Musika terapiyasi stressni boshqarish va bardoshlilikni oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan yondashuvdir. Nazariy jihatdan, u psixologik, emotsional va fiziologik komponentlarni uyg'unlashtiradi.

1. Psixologik yondashuv: Musika insonning kognitiv jarayonlarini tartibga soladi, diqqatni jamlash va qaror qabul qilishni osonlashtiradi.

2. Emotsional yondashuv: Musika orqali ijobiy emotsiyalar kuchayadi, salbiy hissiyotlar kamayadi va ruhiy barqarorlik oshadi.

3. Fiziologik yondashuv: Ritm va temp yurak urishi, mushak tonusi va qon bosimini tartibga soladi, stress gormonlarining darajasini pasaytiradi.

Shu bilan birga, musiqa terapiyasining samaradorligi individual yondashuvga bogʻliq boʻlib, shaxsning yosh, jins, ijtimoiy kontekst va musiqa tajribasi hisobga olinadi.

3. Stressga bardoshlilikni oshirish strategiyalari

Stressga bardoshlilikni oshirish strategiyalari ikki asosiy yoʻnalishda qoʻllaniladi: passiv va faol.

- Passiv strategiyalar: ishtirokchi musiqa tinglash orqali relaksatsiya hosil qiladi. Masalan, sekin tempdagi klassik musiqalar yurak urishi va mushak tonusini kamaytiradi.

- Faol strategiyalar: ishtirokchi musiqa ijro etadi - vokal, instrumental yoki ansambl mashgʻulotlari orqali emotsiyalarni ifodalaydi. Bu strategiya ijobiy energiya va kreativlikni oshiradi.

Integratsiyalashgan strategiyalar esa passiv va faol yoʻnalishlarni birlashtiradi, masalan, tinglash va ijro qilishni kombinatsiyalash orqali stressga bardoshlilikni maksimal oshirishga xizmat qiladi.

4. Musiqa janrlari va ritmik uslublarning roli

Stressni kamaytirishda musiqa janri, tempi va ritmik tuzilishi muhim ahamiyatga ega:

- Klassik musiqaning sekin tempdagi asarlari - fiziologik va emotsional stressni kamaytiradi, relaksatsiya hosil qiladi.

- Jazz, ambient va instrumental janrlar - kognitiv barqarorlikni oshiradi, diqqatni jamlashga yordam beradi.

- Faol ritmik musiqalar (folk, pop) - ijobiy energiya va motivatsiyani kuchaytiradi, faol strategiyalar uchun qulay.

Shaxsning individual xususiyatlari va stress darajasi hisobga olinib, terapiya mashgʻulotlari moslashtiriladi.

5. Metodik yondashuvlar

Stressga bardoshlilikni oshirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

1. Ritmik mashqlar: yurak urishi va mushak tarangligini barqarorlashtirish;

2. Vokal mashqlar: emotsiyalarni ifoda qilish va ruhiy barqarorlikni oshirish;

3. Instrumental ijro: kognitiv va emotsional barqarorlikni kuchaytiradi;

4. Interfaol mashgʻulotlar: guruh ishlari orqali ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash va stressga moslashuvni yaxshilash.

5. Audio-vizual stimullarni integratsiya qilish: musiqiy va vizual vositalar bilan emotsional javobni tartibga solish.

Bu metodlar individual va guruh mashgʻulotlarida kombinatsiyalashgan holda qoʻllaniladi va stressga bardoshlilikni oshirishda yuqori samaradorlik beradi.

6. Ilmiy tadqiqotlar natijalari

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi stressni samarali boshqaradi. Klassik musiqani tinglash yurak urishi va kortizol darajasini pasaytiradi. Ritmik va instrumental mashg'ulotlar emotsional barqarorlikni oshiradi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Interfaol guruh mashg'ulotlari ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlab, stressga bardoshlilikni kuchaytiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, musiqa terapiyasi individual yondashuv va janr, ritm va tempga moslashgan mashg'ulotlar orqali stressga bardoshlilikni sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa. Musiqa orqali stressga bardoshlilikni oshirish metodlari psixologik, emotsional va fiziologik jarayonlarni uyg'unlashtiradi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki:

- Stressga bardoshlilikni oshirish strategiyalari passiv (tinglash) va faol (ijro va ritmik mashqlar) yo'nalishlarda samarali.

- Musiqa janri, tempi va ritmik tuzilishi shaxsning psixofiziologik xususiyatlariga moslashtiriladi.

- Ritmik, vokal, instrumental va interfaol metodlar kombinatsiyalashgan holda qo'llanilganda stressga bardoshlilikni maksimal oshiradi.

- Musiqa terapiyasi yurak urishi, kortizol darajasi va mushak tonusini barqarorlashtiradi, diqqat va kognitiv barqarorlikni oshiradi, emotsional holatni yaxshilaydi.

Shu bilan birga, nazariy va metodik asoslar musiqa terapiyasining ilmiy jihatdan samaradorligini ta'minlaydi. Musiqa orqali stressga bardoshlilikni oshirish metodlari psixofiziologik barqarorlikni mustahkamlash, ruhiy salomatlikni saqlash va insonning adaptatsiya qobiliyatini 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 музыкальных произведений. *Science and Education* 3 (1), 565-571
23. КБ Холиков. Эволюция эстетики в условиях прогрессивной 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