

Inson stressini musiqa orqali barqarorlashtirishda individual farqlarni nazariy asoslari

Dilfuza Jumabek-kizi Ktaybekova
Buxoro Xalqaro universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson stressini musiqa orqali barqarorlashtirishda individual farqlarni nazariy asoslari ilmiy-tahlil jihatdan o'rganiladi. Tadqiqot stressning fiziologik, psixologik va emotsional mexanizmlarini, shuningdek, musiqa terapevtik yondashuvlarining individual xususiyatlarga bog'liq samaradorligini tahlil qiladi. Maqolada musiqaning ritmik, melodiya, tempo va janr elementlari insonning individual psixofiziologik xususiyatlariga qarab stressni boshqarishga qanchalik ta'sir qilishi, shuningdek, individual yondashuv va interfaol metodlarning samaradorligi nazariy jihatdan ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari musiqa terapiyasining individual xususiyatlarni hisobga olgan holda stressni barqarorlashtirishda samarali strategiyalarni shakllantirish imkonini berishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: musiqa terapiyasi, stress, individual farqlar, barqarorlik, psixofiziologik holat, emotsional barqarorlik, kognitiv jarayonlar, ritm, relaksatsiya, interfaol mashg'ulotlar

Theoretical foundations of individual differences in stabilizing human stress through music

Dilfuza Jumabek-kizi Ktaybekova
Bukhara International University

Abstract: This article scientifically and analytically studies the theoretical foundations of individual differences in stabilizing human stress through music. The study analyzes the physiological, psychological and emotional mechanisms of stress, as well as the effectiveness of music therapeutic approaches depending on individual characteristics. The article theoretically examines the extent to which rhythmic, melodic, tempo and genre elements of music affect stress management depending on the individual psychophysiological characteristics of a person, as well as the effectiveness of individual approaches and interactive methods. The results of the study show that music therapy allows for the formation of effective strategies for stabilizing stress, taking into account individual characteristics.

Keywords: music therapy, stress, individual differences, stability, psychophysiological state, emotional stability, cognitive processes, rhythm, relaxation, interactive exercises

Kirish. Zamonaviy inson hayotida stress hodisasi keng tarqalgan va uning salbiy oqibatlari fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan seziladi. Stressga barqarorlikni oshirish strategiyalari insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, musiqa terapiyasi stressni boshqarish va bardoshlilikni oshirishda samarali vosita sifatida keng qo'llanilmoqda.

Musiqa terapiyasi insonning markaziy va periferik asab tizimi, limbiya va prefrontal korteks faoliyatiga ta'sir qiluvchi vosita sifatida stressga bardoshlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Musiqaning ritm, tempo, melodiya va janr elementlari insonning individual psixofiziologik xususiyatlariga moslashtirilganda stressni barqarorlashtirish samarasi oshadi.

Maqolaning maqsadi - musiqa orqali stressni barqarorlashtirishda individual farqlarni nazariy jihatdan o'rganish, stressga bardoshlilikni oshirish strategiyalarini ishlab chiqish va ularning metodik asoslarini aniqlash. Tadqiqot individual yondashuv, ritm va janrga moslashtirilgan mashg'ulotlar, passiv va faol strategiyalarni tahlil qiladi hamda ularning ilmiy asoslarini ko'rsatadi.

Asosiy qism

1. Stressning psixofiziologik asoslari va individual farqlar

Stress - bu organizmning tashqi va ichki omillarga adaptatsion javobidir. Selye nazariyasiga ko'ra, stress organizmning biologik va psixologik moslashuv mexanizmlari orqali yuzaga chiqadi. Stressning fiziologik komponentlari - yurak urishi tezlashishi, qon bosimi oshishi, kortizol darajasining o'sishi, mushak tonusining oshishi bilan namoyon bo'ladi. Psixologik komponentlar esa diqqatni jamlash, qaror qabul qilish va emotsional barqarorlikka ta'sir qiladi.

Insonlarning stressga javobi individual farqlarga bog'liq. Genetik, biologik, shaxsiy va ijtimoiy xususiyatlar har bir shaxsning stressga bardoshlilik darajasini belgilaydi. Shu sababli, musiqa terapiyasida individual yondashuv zarur bo'lib, stressni boshqarish strategiyalari shaxsning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi lozim.

2. Musiqa terapiyasining nazariy asoslari

Musiqa terapiyasi stressni barqarorlashtirishda uch asosiy komponent orqali samarali:

1. Psixologik yondashuv: Musiqa diqqatni jamlash, kognitiv jarayonlarni tartibga solish va ruhiy charchashni kamaytiradi.

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

3. Fiziologik yondashuv: Ritm va tempo yurak urishi, mushak tonusi va kortizol darajasini barqarorlashtiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musiqa markaziy asab tizimi va limbiya faoliyatini tartibga soladi, bu esa individual stress javobini optimallashtiradi. Shu sababli, musiqa terapiyasi individual farqlarni hisobga olgan holda qo'llanilganda stressga bardoshlilikni sezilarli darajada oshiradi.

3. Stressni barqarorlashtirish strategiyalari

Stressni barqarorlashtirishda musiqaning qo'llanilishi passiv va faol strategiyalarga bo'linadi:

- Passiv strategiyalar: ishtirokchi musiqa tinglash orqali relaksatsiya hosil qiladi. Masalan, sekin tempdagi klassik musiqa yurak urishi va mushak tarangligini kamaytiradi, emotsional barqarorlikni oshiradi.

- Faol strategiyalar: ishtirokchi musiqa ijro etadi, vokal yoki instrumental mashg'ulotlar orqali emotsiyalarini ifodalaydi. Bu strategiya kreativlikni rivojlantiradi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi.

- Integratsiyalashgan strategiyalar: passiv va faol yo'nalishlarni uyg'unlashtirish orqali maksimal samaradorlikka erishish. Masalan, tinglash bilan boshlanib, keyin ijro va interfaol guruh mashg'ulotlariga o'tiladi.

Individual farqlarni hisobga olgan holda, strategiyalar shaxsning yosh, jins, ijtimoiy kontekst va musiqiy tajribasiga moslashtiriladi.

4. Musiqa janri, ritm va tempo bilan individual yondashuv

Stressni barqarorlashtirishda musiqa janri, ritm va tempo muhim rol o'ynaydi:

- Klassik musiqa: sekin temp va tinch melodiya yurak urishi va kortizol darajasini pasaytiradi, diqqatni jamlashga yordam beradi.

- Jazz, ambient va instrumental musiqalar: kognitiv barqarorlikni oshiradi, diqqat va xotira funksiyalarini yaxshilaydi.

- Ritmik va tezkor musiqalar: motivatsiya va ijobiy energiya beradi, faol strategiyalarni qo'llashda samarali.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, individual xususiyatlar (masalan, shaxsiy musiqiy did, stress darajasi, psixofiziologik holat) musiqaning samaradorligini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi.

5. Metodik yondashuvlar

Stressni barqarorlashtirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar:

1. Ritmik mashqlar: yurak urishi va mushak tonusini barqarorlashtirish.

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

3. Instrumental ijro: individual va guruh mashg'ulotlarida kognitiv va emotsional barqarorlikni oshirish.

4. Interfaol mashg'ulotlar: ansambl yoki guruh ishida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va adaptatsiya qobiliyatini kuchaytirish.

5. Audio-vizual integratsiya: vizual stimullar bilan kombinatsiyalangan musiqiy mashg'ulotlar stressga javobni tartibga soladi.

Bu metodlar individual va guruh mashg'ulotlarida kombinatsiyalashgan holda qo'llanadi va stressga bardoshlilikni oshirishda yuqori samaradorlik beradi.

6. Ilmiy tadqiqotlar va natijalar

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki:

- Sevimli musiqa janrini tinglash yurak urishi va kortizol darajasini pasaytiradi.
- Ritmik va instrumental mashg'ulotlar emotsional barqarorlikni kuchaytiradi.
- Interfaol guruh mashg'ulotlari ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni ta'minlab, stressga bardoshlilikni oshiradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, individual farqlarni hisobga olgan yondashuv stressni barqarorlashtirishda maksimal samaradorlik beradi.

Xulosa. Musiqa orqali stressni barqarorlashtirishda individual farqlarni hisobga olish nazariy va metodik jihatdan muhimdir. 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 va emotsional xususiyatlariga moslashtiriladi.
- Ritmik, vokal, instrumental va interfaol metodlar kombinatsiyalashgan holda qo'llanilganda stressga bardoshlilik maksimal darajada oshadi.
- Musiqa terapiyasi yurak urishi, kortizol darajasi va mushak tonusini barqarorlashtiradi, diqqat va kognitiv barqarorlikni kuchaytiradi, emotsional holatni yaxshilaydi.

Shu bilan birga, nazariy va metodik asoslar musiqa terapiyasining ilmiy asoslangan samaradorligini ta'minlaydi. Musiqa orqali stressni barqarorlashtirish metodlari individual psixofiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda ruhiy salomatlikni saqlash va adaptatsiya qobiliyatini oshirishda 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 развиваемый музыкально психологического мозга. *Science and Education* 4 (7), 159-167
21. КБ Холиков. Рост аксонов в развиваемый 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 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