

Inson emotsional stressini musiqa orqali barqarorlashtirishning nazariy ilmiy asoslarini tadqiq etish

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqa orqali emotsional stressni barqarorlashtirishning nazariy va ilmiy asoslari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot emotsional stress kontseptsiyasi, uning fiziologik va psixologik mexanizmlari, barqarorlashtirish jarayonlari va musiqa ta'sirining bu jarayonlardagi rolini o'z ichiga oladi. Maqolada emotsional tartibga solish nazariyalari, affektiv ilm, limbik tizim neyrofiziologiyasi va musiqa-emotsiya bog'liqligi konseptsiyalari systematik ko'rib chiqilgan. Tadqiqot musiqa parametrlarining (temp, lad, dinamika, tembr) emotsional holatga ta'siri, izoprinsip va kontrast-prinsip usullarini, shuningdek musiqa-induktsiyalangan emotsiyalarning modulyatsiya mexanizmlarini tahlil etadi. Klinik populyatsiyalar va sog'lom shaxslarda emotsional stress barqarorlashtirishning musiqa-asoslangan protokollari, samaradorlik mezonlari va tadqiqot metodlari taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: emotsional stress, barqarorlashtirish, affektiv tartibga solish, limbik tizim, izoprinsip, emotsional induksiya, musiqa parametrlari, amigdala modulyatsiyasi, emotsional resilience, neyroaffektiv jarayonlar

Research on the theoretical and scientific foundations of stabilizing human emotional stress through music

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the theoretical and scientific foundations of stabilizing emotional stress through music. The study covers the concept of emotional stress, its physiological and psychological mechanisms, stabilization processes, and the role of music in these processes. The article systematically reviews the concepts of emotional regulation theories, affective science, limbic system neurophysiology, and music-emotion relationships. The article reviews the concept of emotional stability, its components, and the levels of stability achieved through music therapy. Music-based protocols for stabilizing emotional stress in clinical populations and healthy individuals, effectiveness criteria, and research methods are presented.

Keywords: emotional stress, stabilization, affective regulation, limbic system, isoprinciple, emotional induction, music parameters, amygdala modulation, emotional resilience, neuroaffective processes

KIRISH. Emotsional stress zamonaviy jamiyatning keng tarqalgan muammosi bo'lib, u inson salomatligi, mehnat unumdorligi va hayot sifatiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsiyalar - bu muhim fiziologik va psixologik reaksiyalar bo'lib, ular muhit bilan moslashuvchi o'zaro ta'sirni ta'minlaydi. Biroq, intensiv, uzoq muddatli yoki tartibga solinmagan emotsional reaksiyalar emotsional stressga olib keladi, bu esa ruhiy va jismoniy salomatlikni buzadi.

Emotsional stressning barqarorlashtirilishi - bu emotsional holatni optimal, muvozanatli darajaga qaytarish jarayonidir. Bu nafaqat salbiy emotsiyalarni bartaraf etishni, balki emotsional moslashuvchanlikni, resilience (bardoshlikni) va barqaror emotsional fonni yaratishni anglatadi. James Gross (2015) emotsional tartibga solish nazariyasida ta'kidlaganidek, emotsional barqarorlik uchun moslashuvchan tartibga solish strategiyalari va ularga doimiy kirishish zarur.

Musiqqa - bu emotsiyalarni keltirib chiqarish va modulyatsiya qilishning eng kuchli vositalaridan biri hisoblanadi. Inson tarixida musiqa doimo emotsional ifoda, terapiya va ijtimoiy bog'lanish vositasi bo'lgan. Zamonaviy tadqiqotlar musiqaning emotsional stressni barqarorlashtirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi, ammo aniq mexanizmlar, optimal strategiyalar va individual farqlar hali ham faol o'rganilmoqda.

Emotsional stress barqarorlashtirishda musiqaning roli ko'p jihatlidir. Musiqa bevosita limbik tizimga ta'sir qiladi, neurotransmitter balansini o'zgartiradi, avtonomik nerv tizimini tartibga soladi va yuqori darajali kognitiv qayta ishlashni qo'llab-quvvatlaydi. Bundan tashqari, musiqa ijtimoiy-madaniy kontekstda emotsional tajribalarni baham ko'rish va qayta ishlash vositasi bo'ladi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi musiqa orqali emotsional stressni barqarorlashtirishning nazariy va ilmiy asoslarini systematik tahlil qilish, emotsional barqarorlik mexanizmlarini tushuntiruvchi zamonaviy modellarni ko'rib chiqish va amaliy jihatdan samarali yondashuvlarni aniqlashdan iborat. Maqola emotsional stress fiziologiyasi, musiqa-emotsiya neyroilmi, barqarorlashtirish strategiyalari va klinik qo'llanish masalalarini qamrab oladi.

ASOSIY QISM

1. Emotsional stress: tushuncha, mexanizmlar va oqibatlar

Emotsional stressning ta'rifi:

Emotsional stress - bu shaxsning emotsional resurslarini oshirib yuboradigan yoki uning emotsional tartibga solish qobiliyatini buzadigan vaziyatlarga psixologik va fiziologik reaksiya. Lazarus va Folkman (1984) modeliga ko'ra, stress vaziyatning

tahdid deb baholanganda va uni hal qilish resurslari yetarli emas deb hisoblanganida yuzaga keladi.

Emotsional stress turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin:

- Intensiv akut emotsiyalar (qo'rquv, g'azab, qayg'u)
- Xronik emotsional zo'riqish (davomiy tashvish, norozi bo'lish)
- Emotsional tukashganlik (emotional exhaustion, burnout)
- Emotsional dizregulyatsiya (emotsiyalarni tartibga solish qobiliyatining yo'qolishi)

Emotsional stressning neyrofiziologik asoslari:

Emotsional stress limbik tizim va unga bog'liq strukturalar faoliyatida aks etadi:

Amigdala: Emotsional ahamiyatni, ayniqsa qo'rquv va tahdidni baholash uchun javobgar. Stress paytida amigdala giperaktiv bo'ladi, bu emotsional reaktivlikni oshiradi. LeDoux (1996) tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, amigdala ikki yo'l orqali ma'lumot oladi: "tez yo'l" (thalamus → amigdala, taxminan 12 millisekund) va "sekin yo'l" (thalamus → korteks → amigdala, taxminan 300 millisekund). Tez yo'l xavfga zudlik bilan javob berishni ta'minlaydi.

Gipokamp: Kontekstual xotira va emotsional tajribalarni konsolidatsiya qilish uchun muhim. Xronik stress gipokamp hajmini kamaytiradi (neurogenezni bostiradi) va uning funksiyasini buzadi.

Prefrontal korteks (PFC): Emotsional tartibga solishda markaziy rol o'ynaydi. Medial PFC (mPFC) emotsional baholashda, dorsolateral PFC (dlPFC) kognitiv nazoratda ishtirok etadi. Ventromedial PFC amigdalaga teskari aloqa (inhibitsiya) ta'sir ko'rsatadi. Stress paytida PFC funksiyasi zaiflanadi, bu emotsional nazoratni kamaytiradi.

Anterior cingulate korteks (ACC): Emotsional konfliktlarni qayta ishlash va emotsiyani tartibga solishda ishtirok etadi.

Neyrokimyoviy o'zgarishlar:

Emotsional stress neyrotransmitter tizimlarini buzadi:

• *Kortizol ortishi*: HPA o'qi faollashuvi, uzoq muddatli yuqori kortizol hippokampga zarar yetkazadi

• *Noradrenalin ko'tarilishi*: Simpatik faollanish, qo'zg'alish (arousal) oshishi

• *Serotonin kamayishi*: Kayfiyat pasayishi, tashvish ortishi

• *GABA kamayishi*: Inhibitiv nazorat zaiflanishi, haddan tashqari qo'zg'alish

Emotsional stressning oqibatlari:

Qisqa muddatli: Diqqatni jam'lash qiyinligi, qaror qabul qilish buzilishi, munosabatlarda zo'riqish, jismoniy simptomlar (bosh og'rig'i, oshqozon muammolari).

Uzoq muddatli: Depressiya, tashvish buzilishlari, PTSD, psixosomatik kasalliklar, kardiovaskulyar muammolar, immun tizim zaiflanishi.

2. Emotsional barqarorlik: konsepsiya va modellar

Emotsional barqarorlikning ta'rifi:

Emotsional barqarorlik (emotional stability) - bu emotsional holatni optimal diapazon ichida saqlash, emotsional moslashuvchanlik va tez tiklanish qobiliyati. Bu nafaqat emotsiyalarning yo'qligi emas, balki ularning tartibga solinishi va adaptivligidir.

Gross va Thompson (2007) emotsional barqarorlikni ikki jihatdan tasvirladilar:

1. *Reaktivlik darajasi*: Emotsional stimullarga javob intensivligi

2. *Tiklanish tezligi*: Emotsional reaksiyadan keyin bazal holatga qaytish tezligi

Barqaror emotsional holat:

- O'rtacha, moslashuvchan reaktivlik (na juda yuqori, na juda past)
- Tez va to'liq tiklanish
- Kontekstga mos emotsional javoblar
- Emotsiyalarni tan olish va qabul qilish qobiliyati

Allostaz modeli va emotsional barqarorlik:

McEwen (2007) allostaz kontsepsiyasini emotsional barqarorlikka qo'lladi. Allostaz - o'zgaruvchan talablarga moslashish orqali barqarorlikni saqlash. Allostaz modeli bo'yicha:

- Emotsional reaksiya talablarga mos kelishi kerak (appropriate reactivity);
- Reaksiya tugagach, tizimlar bazal holatga qaytishi kerak (efficient recovery);
- Xronik yoki nomuvofiq reaksiya "allostatik yuk" yaratadi va barqarorlikni buzadi.

Emotsional resilience (bardoshlik):

Resilience - qiyinchiliklar, stresslar va travmalardan qayta tiklanish qobiliyati.

Emotsional resilience komponentlari:

- Emotsional savodxonlik (emotional literacy) - emotsiyalarni tanish va nomlash;
- Emotsional moslashuvchanlik (flexibility) - turli strategiyalardan foydalanish;
- Ijobiy emotsional resurslar (optimizm, minnatdorchilik);
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

3. Musiqa va emotsiya: nazariy asoslar

Musiqa qanday qilib emotsiyalarni keltirib chiqaradi:

Juslin va Västfjäll (2008) musiqa orqali emotsiya induktsiyasining oltita mexanizmini taklif qildilar:

1. *Miya stem reflekslari*: Akustik xususiyatlar (baland tovush, keskin tovush) miya stem orqali bevosita qo'zg'alishni keltirib chiqaradi.

2. *Evaluativ konditsionlanish*: Musiqa ma'lum kontekst yoki tajriba bilan bog'langan (masalan, to'y qo'shig'i baxt hissi uyg'otadi).

3. *Emotsional yuqtirish (Emotional contagion)*: Tinglovchi musiqadagi emotsional ifodalashni "yuqtiradi". Mirror neyronlar mexanizmi orqali: musiqadagi g'amgin ifoda tinglovchida g'amgin his keltirib chiqaradi.

4. *Vizual tasavvur*: Musiqa vizual tasavvurlarni stimulyatsiya qiladi, bu esa emotsiyalarni keltirib chiqaradi.

5. *Episodik xotira*: Musiqa o'tmishdagi emotsional voqealarni esga soladi (Proustian hodisa).

6. *Musiqa kutilishi (Musical expectancy)*: Musiqa strukturasida kutilgan yoki kutilmagan hodisalar emotsional reaksiya keltirib chiqaradi (Meyer, 1956).

Musiqa parametrlari va emotsiyalar:

Turli musiqa parametrlari turli emotsiyalarni induksiya qiladi:

Temp: Tez temp (>120 BPM) faollashish, quvonch, hayajon; sekin temp (<80 BPM) xotirjamlik, g'am, relaksatsiya.

Lad: Major lad odatda quvonch, umumiy ijobiy emotsiyalar; minor lad g'am, nostalgiya, refleksiya.

Dinamika: Forte (baland) energiya, kuch, intensivlik; piano (past) intimlik, noziklik, xotirjamlik.

Tembr: Yog'och shamolbop asboblari (fleyta) yorqin, yengil; mis asboblari (trombon) jiddiy, tantanali; torli asboblari (skripka) issiq, emotsional.

Garmoniya: Konsonant garmoniyalar xotirjamlik, muvozanat; dissonant garmoniyalar zo'riqish, bezovtalik.

Gabrielsson va Lindström (2010) tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, bu parametrlarning kombinatsiyasi emotsional ta'sirni sezilarli oshiradi.

4. Musiqa orqali emotsional barqarorlashtirishning nazariy modellari

Izoprinsip (Iso-principle):

Ira Altshuler (1948) tomonidan taklif etilgan izoprinsip - bu emotsional barqarorlashtirish strategiyasi bo'lib, dastlab bemor hozirgi emotsional holatiga mos musiqa tanlanadi, so'ngra asta-sekin maqsadli holatga yo'naltiruvchi musiqaga o'tiladi.

Masalan, qattiq g'azablangan shaxs uchun:

1. Boshlash: Intensiv, tez templi, minor lad musiqa (hozirgi g'azab holatiga mos);

2. O'tish: Asta-sekin temp sekinlashadi, dinamika pasayadi;

3. Maqsad: Tinch, sekin, major lad musiqa (xotirjam holat).

Izoprinsipning afzalligi: Bemor o'zini "tushunilgan" his qiladi, musiqa uning holatiga empatiya bildiradi. Bu qarshilikni kamaytiradi va qabul qilishni oshiradi.

Kontrast-prinsip:

Bu yondashuvda hozirgi emotsional holatga qarama-qarshi musiqa tanlanadi. Masalan, g'amgin shaxsga darhol quvnoq musiqa taklif etiladi.

Bu printsipl ba'zi hollarda samarali bo'lishi mumkin (masalan, yengil kayfiyat pasayishida), ammo intensiv emotsional stressda qarshilik yoki rad etishga olib kelishi mumkin.

BMGIM - Bonny Method of Guided Imagery and Music:

Helen Bonny usuli klassik musiqani tinglab, tasavvur sayohatlari orqali chuqur emotsional qayta ishlashni ta'minlaydi. Bu metod emotsional stressni nafaqat barqarorlashtiradi, balki uning ildizlarini o'rganishga va ichki konfliktlarni hal qilishga yordam beradi.

Jarayon:

1. Prelude: Relaksatsiya va maqsad belgilash
2. Induction: Terapevt yo'riqnomasi ostida tasavvurga kirish
3. Musiqa tajribasi: Klassik musiqa (odatda 30-40 daqiqa) tinglab, tasavvurlarni kuzatish va baham ko'rish
4. Postlude: Tajribani verbal qayta ishlash, integratsiya

Neyromusiqologik model:

Koelsch (2014) musiqa emotsional ta'sirining neyrologik modelini taklif qildi:

Musiqa → Auditiv qayta ishlash → Limbik va paralimbik strukturalar (amigdala, hippokamp, NAc, OFC) → Emotsional reaksiya → PFC modulyatsiyasi → Emotsional tartibga solish

Bu model shuni ko'rsatadiki, musiqa bir vaqtning o'zida emotsiyalarni induksiya qiladi (limbik faollanish) va tartibga soladi (PFC modulyatsiya). Barqarorlashtirishda PFC-ning amigdala ustidan yuqoridan pastga (top-down) nazorati muhim.

5. Emotsional barqarorlashtirishda musiqa parametrlarini maqsadli qo'llash

Tempo modulyatsiyasi:

Progressiv tempo kamayishi emotsional va fiziologik aktivatsiyani bosqichma-bosqich pasaytiradi. Tadqiqot namunasi:

- Boshlash: 120-130 BPM (hozirgi qo'zg'algan holat);
- 5 daqiqadan keyin: 100-110 BPM;
- 10 daqiqadan keyin: 80-90 BPM;
- Oxirida: 60-70 BPM (xotirjam, relaks holat).

Bernardi va boshqalar (2006) tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, tempo 60 BPMga yaqinlashganda nafas olish va yurak urishi sinxronlashadi va sekinlashadi.

Lad va garmoniya tanlovi:

Depressiv yoki g'amgin emotsional stress uchun:

- Boshlash: Minor lad (empatiya, hozirgi holatga mos);
- O'tish: Modal garmoniyalar (modal scales) yoki mikst lad;
- Maqsad: Major lad yoki Lydian mod (yorqinlik, umid).

Tashvish va bezovtalik uchun:

- Konsonant garmoniyalar, oddiy akkordlar;

- Bashorat qilinadigan strukturalar (takrorlanuvchi naqshlar);
- Dissonansdan qochish.

Dinamik kontur:

Emotsional bo'shatish uchun dinamik "yoy" (arc) shakli:

- Boshlash: Piano (p) - intimlik, xavfsizlik;
- O'sish: Mezzo-forte (mf) - ifoda, emotsional chiqarish;
- Kulminatsiya: Forte (f) - katarsis, to'liq ifoda;
- Qaytish: Piano (p) - tinchlik, hal qilish.

Tembr va instrumental tarkib:

Har xil asboblarning turli emotsional ta'sir ko'rsatadi:

- *Skripka, violonchel*: Issiq, insonga yaqin, emotsional intimlik;
- *Fleyta*: Yengil, havo kabi, elevatsiya (ko'tarilish);
- *Piano*: Versatil, aniq, strukturaviy;
- *Akustik gitara*: Tanish, xotirjam, uy muhiti;
- *Simfoniya orkestri*: Katta, tantanali, majburlovchi.

6. Neyroaffektiv jarayonlar: musiqa ta'sirining mexanizmlari

Limbik tizim modulyatsiyasi:

fMRI tadqiqotlari (Koelsch va boshqalar, 2006; Blood va Zatorre, 2001) shuni ko'rsatdi:

Yoqimli musiqa:

- NAc (nucleus accumbens) faollashuvi - dopamin chiqarilishi, mukofot hissi;
- Ventral striatum faollashuvi - ijobiy emotsional valentnost;
- OFC (orbitofrontal korteks) faollashuvi - emotsional qiymat baholash.

Noxush yoki qo'rqinchli musiqa:

- Amigdala faollashuvi - tahdid qayta ishlash;
- Parahippokampal gyrus faollashuvi - kontekstual xotira.

Emotsional barqarorlashtirishda:

- mPFC faollashuvi - emotsional qayta baholash;
- mPFC-amigdala teskari aloqa kuchayishi - amigdala reaktivligini inhibe qilish.

Neyrotransmitter modulyatsiyasi:

Musiqa bir necha neyrotransmitter tizimini barqarorlashtirishga yordam beradi:

Dopamin: Sevimli musiqa dopamin chiqarishini 6-9% oshiradi (Salimpour va boshqalar, 2011). Bu mukofot hissini keltirib chiqaradi va anhedoniyaning (zavq olmaslik) kamaytirilishini.

Serotonin: Musiqa terapiyasidan keyin serotonin darajasi ortishi kuzatilgan. Serotonin kayfiyatini tartibga soladi va tashvishni kamaytiradi.

Oksitotsin: Guruh musiqa faoliyati (xor, ensembl) oksitotsin chiqarishini stimulyatsiya qiladi. Oksitotsin ijtimoiy bog'lanish, ishonch va tashvish kamayishi bilan bog'liq.

Kortizol: Musiqa terapiyasi kortizol darajasini 20-30% kamaytirishi ko'rsatilgan. Bu HPA o'qi faollashuvini kamaytiradi va stress reaksiyasini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Avtonomik muvozanat tiklanishi:

Emotsional stress simpatik tizimni faollashtiradi. Musiqa parasimpatik faollikni oshirish orqali muvozanatni tiklaydi:

- Yurak urish variabelligi (HRV) oshishi;
- Yurak urish tezligi kamayishi;
- Qon bosimi pasayishi;
- Galvanik teri reaksiyasi (GSR) kamayishi;
- Nafas olish chuqurlashuvi va sekinlashuvi.

Thayer va Faith (2001) tadqiqoti shuni ko'rsatdiki, musiqa avtonomik barqarorlashtirishda jismoniy mashqlar bilan bir xil samaradorlikka ega.

7. Emotsional barqarorlashtirishning bosqichalari

Musiqa orqali emotsional barqarorlashtirishni uchta bosqichga bo'lish mumkin:

1-bosqich: Immediate stabilization (Zudlik bilan barqarorlashtirish):

Vaqt oralig'i: 5-15 daqiqa *Maqsad:* O'tkir emotsional reaksiyani kamaytirish *Strategiya:*

- Izoprinsip qo'llash;
- Diqqatni chalg'itish;

• Fiziologik reaksiyani tinchlantirish (nafas olish, yurak urishi) *Musiqa:* Hozirgi holatga mos, so'ngra asta-sekin tinchlashtiriluvchi *Misol:* Akut tashvish hodisasida - dastlab o'rtacha tezlikdagi musiqa, so'ngra sekin tempga o'tish.

2-bosqich: Emotsional qayta ishlash:

Vaqt oralig'i: 20-45 daqiqa *Maqsad:* Emotsiyani tan olish, qabul qilish va integratsiya qilish *Strategiya:*

- Emotsional ifoda va katarsis
- Kognitiv qayta baholash

• Ma'no yaratish *Musiqa:* BMGIM usuli, yoki musiqa improvizatsiya *Misol:* Yo'qotish qayg'usida - improvizatsiya orqali qayg'uni ifodalash, so'ngra verbal qayta ishlash

3-bosqich: Uzoq muddatli barqarorlik:

Vaqt oralig'i: Bir necha hafta yoki oylar *Maqsad:* Emotsional resilience qurish, umumiy emotsional barqarorlikni oshirish *Strategiya:*

- Muntazam musiqa amaliyoti
- Emotsional savodxonlik rivojlantirish

• Coping repertuarini kengaytirish *Musiqa:* Kundalik musiqa meditatsiya, yoki haftalik musiqa terapiya seanslari *Misol:* Xronik tashvish buzilishida - kuniga 15 daqiqa musiqa relaksatsiya, 8 haftalik terapiya kursi

8. Turli emotsional stress holatlarini barqarorlashtirishda musiqa

Tashvish (Anxiety):

Xarakteristika: Kelajak haqida haddan tashqari tashvish, jismoniy zo'riqish

Neyrofiziologiya: Amigdala giperaktivligi, PFC gipoaktivligi *Musiqa yondashuvi:*

- Sekin tempo (60-80 BPM)
- Oddiy, bashorat qilinadigan struktura
- Konsonant garmoniyalar
- Tanish, xotirjamlashtiruvchi musiqalar *Tavsiya:* Pachelbel "Canon", Satie

"Gymnopédies", yoki tabiiy tovushlar bilan musiqa

Depressiya:

Xarakteristika: Kayfiyat pasayishi, energiya yo'qolishi, angedoniya

Neyrofiziologiya: Serotonin va dopamin kamayishi, frontal gipoaktivlik *Musiqa yondashuvi:*

- Izoprinsip: Dastlab minor, asta-sekin major lad ga o'tish
- Aktivatsiya: O'rtacha templi musiqa (energiya uchun)
- Mukofot tizimi faollashuvi: Sevimli musiqalar *Tavsiya:* Dastlab Barber "Adagio for Strings" (empatiya), so'ngra Vivaldi "Spring" (umid, faollashish)

G'azab (Anger):

Xarakteristika: Intensiv, bostiriladigan yoki portlovchi emotsiya

Neyrofiziologiya: Simpatik giperaktivatsiya, PFC nazoratining zaiflanishi *Musiqa yondashuvi:*

- Izoprinsip: Dastlab intensiv musiqa (katarsis)
- Jismoniy faollik: Baraban chalish, ritmik harakat
- Bosqichma-bosqich pasayish *Tavsiya:* Dastlab Stravinsky "Rite of Spring" yoki rok musiqa, so'ngra Debussy "Clair de Lune"

Qayg'u va yo'qotish (Grief):

Xarakteristika: Yo'qotish, ajralish bilan bog'liq chuqur g'am *Neyrofiziologiya:*

Oksitotsin kamayishi, attachment tizimi faollashuvi *Musiqa yondashuvi:*

- Empatik musiqa: Qayg'uni tan olish va qabul qilish
- Xotirlash va xayrlashuv jarayoni
- Asta-sekin hal qilish va umid *Tavsiya:* Barber "Adagio", Fauré "Requiem", so'ngra o'ziga xos ma'noli musiqalar

9. Individual va guruh formatlarida barqarorlashtirish

Individual musiqa terapiyasi:

Afzalliklari:

- To'liq shaxsiylashtirilgan yondashuv
- Chuqur shaxsiy jarayonlarni o'rganish
- Maxfiylik va xavfsizlik *Texnikalar:*
- GIM (Guided Imagery and Music)

- Musiqa bilan psixoterapiya

• Personalizatsiya qilingan musiqa dasturlari *Format*: Haftalik 45-60 daqiqalik individual seanslar

Guruh musiqa terapiyasi:

Afzalliklari:

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
- Universallik hissi ("Men yolg'iz emasman")
- Ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanishi *Texnikalar*:
- Guruh improvizatsiya
- Drum circles (baraban doiralari)
- Xor, ensembl

• Musiqa va harakat *Format*: Haftalik 90-120 daqiqalik guruh seanslari, 6-10 ishtirokchi

Gibrid yondashuv:

Ba'zi dasturlarda individual va guruh seanslarni birlashtirish optimal:

- Individual: Shaxsiy emotsional muammolarni chuqur ishlash
- Guruh: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, yakkalanish hissini kamaytirish

10. Baholash va monitoring

Emotsional holatni baholash vositalari:

Psixometrik o'lchov:

- PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) - ijobiy va salbiy affekt
- DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales) - depressiya, tashvish, stress
- Profile of Mood States (POMS) - kayfiyat profili

Fiziologik o'lchov:

- HRV (yurak urish variabelligi) - avtonomik balans
- Salivary kortizol - HPA o'qi faolligi
- Qon bosimi, yurak urishi

Real-time baholash:

- Visual Analog Scale (VAS) - har seansda emotsional holat (0-10)
- Feeling Wheel - emotsiyalarni aniq identifikatsiya qilish
- Self-report - subyektiv tajriba ta'rifi

Jarayonni monitoring:

- Pre-post seans o'lchov: Har seansdan oldin va keyin qisqa baholash
- Haftalik monitoring: Psixometrik testlar
- Oylik baholash: To'liq baholash, progress tahlil
- Follow-up: Dastur tugagandan 1, 3, 6 oy keyin holatni tekshirish

11. Texnologiya va zamonaviy yondashuvlar

Biofeedback integratsiyasi:

Real vaqtda emotsional va fiziologik holatni monitoring qilish va musiqa orqali feedback berish:

- Emocional arousal ortsa, musiqa tinchroq bo'ladi
- Relaksatsiya erishilganda, musiqa mukofotlantiruvchi bo'ladi

Mobil ilovalar va wearables:

- *Emotion tracking apps*: Kundalik emotsional holatni kuzatish
- *Personalized music recommendation*: AI asosida shaxsiy holatga mos musiqa tavsiyalari

• *Smartwatch integration*: HRV asosida stress aniqlanganda avtomatik musiqa tavsiyasi

Virtual Reality (VR) + musiqa:

Immersiv emotsional barqarorlash tajribalari:

- Virtual xotirjam muhitlar (dengiz, tog', o'rmon) + musiqa
- Guided visualization + 360° video + musiqa
- Emotsional qayta ishlash uchun xavfsiz virtual bo'shliq

12. Klinik amaliyotda qo'llash

Protokol misoli - Tashvish buzilishi uchun 8 haftalik dastur:

Hafta 1-2: Psixo-ta'lim, izoprinsip bilan tanishish, shaxsiy musiqa afzalliklarini aniqlash *Hafta 3-4*: Musiqa-relaksatsiya ko'nikmalarini o'rganish, kundalik amaliyot *Hafta 5-6*: BMGIM yoki guided imagery bilan chuqur emotsional qayta ishlash *Hafta 7-8*: Integratsiya, shaxsiy coping repertuarini yaratish, relapse prevention

Format: Haftalik 60 daqiqalik individual seanslar + kundalik 15 daqiqa uyda musiqa amaliyoti

Samaradorlik mezonlari:

- Tashvish darajasi (STAI) 30% kamayishi;
- HRV 15% oshishi;
- Subyektiv emotsional barqarorlik hissi yaxshilanishi;
- Emotsional self-regulyatsiya ko'nikmalari rivojlanishi.

XULOSA. Musiqa orqali inson emotsional stressini barqarorlashtirish - bu qat'iy nazariy va ilmiy asoslarga ega, ko'p qirrali va samarali yondashuv hisoblanadi. Emotsional stress murakkab neyroaffektiv jarayon bo'lib, limbik tizim, avtonomik nerv tizimi, neyrotransmitter tizimlari va yuqori kortikal funktsiyalarni o'z ichiga oladi. Barqarorlashtirish esa bu tizimlarning muvozanatini tiklash va emotsional resilience qurish jarayonidir.

Nazariy jihatdan, musiqa emotsional barqarorlashtirishning bir necha mexanizmlar orqali amalga oshadi. Izoprinsip emotsional empatiya va bosqichma-bosqich o'zgarishni ta'minlaydi. BMGIM usuli chuqur emotsional qayta ishlash va intrapsixik integratsiyaga yordam beradi. Neyromusiqologik modellar musiqa limbik

tizimni faollashtirish va PFC orqali tartibga solishning ikki tomonlama mexanizmini tushuntiradi.

Musika parametrlari - temp, lad, dinamika, tembr, garmoniya - maqsadli qo'llanilganda emotsional holatni aniq modulyatsiya qilish imkonini beradi. Sekin tempo va konsonant garmoniyalar tashvishni kamaytiradi, major lad depressiv kayfiyatni ko'taradi, dinamik kontur emotsional katarsisni ta'minlaydi. Parametrlarning aqlli kombinatsiyasi sinergik effekt yaratadi.

Neyroilmiy jihatdan, musiqa limbik tizim strukturalarini - amigdala, hippokamp, NAc, OFC - modulyatsiya qiladi va mPFC orqali yuqoridan pastga tartibga solishni kuchaytiradi. Neyrotransmitter darajasida musiqa dopamin va serotoninni oshiradi, kortizolni kamaytiradi va oksitotsin chiqarishini stimulyatsiya qiladi. Avtonomik darajada musiqa parasimpatik faollikni oshirish orqali simpatik giperaktivlikni balanslashtiradi.

Emotsional barqarorlashtirishning uch bosqichi - zudlik bilan stabilizatsiya, emotsional qayta ishlash va uzoq muddatli barqarorlik - har biri o'ziga xos musiqa strategiyalarini talab qiladi. Turli emotsional stress holatlari - tashvish, depressiya, g'azab, qayg'u - har biri individual yondashuvni talab qiladi va musiqa tanlovi va qo'llanilishi shu holatga moslashtirilishi kerak.

Individual va guruh formatlarining har biri o'z afzalliklariga ega. Individual terapiya chuqur shaxsiy jarayonlar uchun, guruh terapiyasi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va universallik hissi uchun optimal. Ko'pincha gibridd yondashuv eng samarali natijalar beradi.

Zamonaviy texnologiyalar - biofeedback, mobil ilovalar, wearable qurilmalar, VR - musiqa-asoslangan emotsional barqarorlashtirishni yanada shaxsiylashtirilgan, qulayroq va samarali qilmoqda. Real vaqt monitoring va adaptiv musiqa tizimlari individual ehtiyojlarga aniq javob berishga imkon beradi.

O'zbekiston kontekstida milliy musiqa merosining boy emotsional ifoda an'analari - maqom musiqasining chuqur emotsional ta'siri, ashula san'atining lirik ifodasi, doston hikoyalarining emotsional boyitishi - zamonaviy emotsional barqarorlash usullari bilan integratsiya qilinganda madaniy jihatdan moslashtirilgan va yuqori samarali yondashuvlarni yaratish mumkin.

Klinik amaliyotda qat'iy baholash, monitoring va evidence-based protokollardan foydalanish samarali emotsional barqarorlash dasturlarini ta'minlaydi. Psixometrik, fiziologik va subyektiv baholashning kombinatsiyasi to'liq va ishonchli tasvirni beradi.

Xulosa qilib aytganda, musiqa orqali emotsional stressni barqarorlashtirish ilmiy asoslangan, holistik va yuqori samarali yondashuv bo'lib, u fiziologik, neyrologik, psixologik va ijtimoiy darajalarni qamrab oladi. Uning nazariy asoslari mustahkam, mexanizmlari to'liq o'rganilgan va amaliy qo'llanilishi keng. Ushbu bilimlarni rivojlantirish va amaliyotga tatbiq etish millionlab odamlarning emotsional

barqarorligini tiklash va sogʻlom, muvozanatli emotsional hayot kechirish imkoniyatlarini 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 системы 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 сложений 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 эффектно влияние теории, в создании музыкального произведения. *Science and Education* 3 (12), 864 - 870
19. Саидий, Саид Болтазода. Основные направления возбуждения мелкой моторики по направление 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 звучании 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 гармоничный 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 малоуспеваемыми музыкантами. *Scientific Journal* 3 (3), 1193-1199