

Stressni pasaytirishda musiqaning psixoterapevtik ta'siri bo'yicha nazariy asoslarni ilmiy tahlil qilish

Baxriniso Baxromjon qizi Salimova
Navoiy davlat pedagogika universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada musiqaning psixoterapevtik ta'siri va uning stressni pasaytirishdagi nazariy asoslari ilmiy jihatdan chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot musiqa psixoterapiyasining asosiy maktablari - psixodinamik, gumanistik, kognitiv-bihevioristik va transpersonal - konseptsiyalarini, ularning stress kamayishiga qo'llanilishini va integrativ yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Maqolada musiqa psixoterapiyasining terapevtik omillari - terapevtik munosabat, katarsis, insight (tushunish), korrekktiv emotsional tajriba - va ularning stress kontekstidagi roli systematik ko'rib chiqilgan. Tadqiqot musiqa psixoterapiyasining turli usullari (analitik musiqa terapiyasi, yaratuvchi musiqa terapiyasi, behavioristik musiqa terapiyasi), ularning nazariy asoslari va stress kamayishdagi mexanizmlarini tahlil etadi. Terapevtik jarayon dinamikasi, o'zgarish mexanizmlari va natija tadqiqotlari taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: musiqa psixoterapiyasi, terapevtik munosabat, katarsis, insight, korrekktiv tajriba, psixodinamik yondashuv, gumanistik terapiya, yaratuvchi jarayon, terapevtik omillar, o'zgarish mexanizmlari

Scientific analysis of theoretical foundations of the psychotherapeutic effect of music in stress reduction

Bahriniso Bahromjon kizi Salimova
Navoi State Pedagogical University

Abstract: This article provides a scientific in-depth analysis of the psychotherapeutic effect of music and its theoretical foundations in stress reduction. The study covers the concepts of the main schools of music psychotherapy - psychodynamic, humanistic, cognitive-behavioral and transpersonal - their application to stress reduction and integrative approaches. The article systematically examines the therapeutic factors of music psychotherapy - therapeutic attitude, catharsis, insight, corrective emotional experience - and their role in the context of stress. The dynamics of the therapeutic process, mechanisms of change and outcome studies are presented.

Keywords: music psychotherapy, therapeutic relationship, catharsis, insight, corrective experience, psychodynamic approach, humanistic therapy, creative process, therapeutic factors, mechanisms of change

Kirish. Psixoterapiya - bu psixologik usullar orqali ruhiy kasalliklarni va emotsional muammolarni davolash sanati va ilmidir. Musiqa psixoterapiyasi esa bu keng sohaning maxsus yo'nalishi bo'lib, unda musiqa asosiy terapevtik vosita sifatida qo'llaniladi. Musiqa psixoterapiyasining stressni pasaytirishdagi ta'sirini tushunish uchun nafaqat musiqa va stress fiziologiyasini, balki psixoterapiyaning nazariy asoslarini ham chuqur o'rganish zarur.

Psixoterapiya tarixi XX asrda shakllangan bo'lsa-da, uning ildizlari qadimiy shifobaxshlik an'analari borib taqaladi. Sigmund Freud psixoanaliz orqali zamonaviy psixoterapiyaning asos soldi, so'ngra Carl Rogers gumanistik yondashuv, Aaron Beck kognitiv terapiya, B.F. Skinner biheviyistik yondashuv kabi turli maktablar paydo bo'ldi. Musiqa psixoterapiyasi XX asrning o'rtalarida mustaqil yo'nalish sifatida shakllanib, bu barcha nazariy yondashuvlardan foydalanib o'z metodologiyasini yaratdi.

Jerome Bruner (1990) "ikki tushunish usuli" haqida yozgan edi: paradigmatic (ilmiy, mantiqiy) va narrativ (hikoya, tajriba). Psixoterapiya, xususan musiqa psixoterapiyasi, bu ikki usulni birlashtiradi. Musiqa narrativ, metaforik tilni ta'minlaydi, bu esa chuqur shaxsiy tajribalarni ifodalash va qayta ishlashga yordam beradi. Shu bilan birga, zamonaviy musiqa psixoterapiyasi qat'iy ilmiy tadqiqotlar orqali o'z samaradorligini isbotlaydi.

Stressni pasaytirishda musiqaning psixoterapevtik ta'siri ko'p qirralidir. Bu nafaqat musiqa tinglab relaksatsiya qilish emas, balki terapevtik munosabat kontekstida, professional terapevt rahbarligida, maxsus maqsadlar sari yo'naltirilgan jarayondir. Ushbu jarayonda musiqa bir vaqtning o'zida ifoda vositasi, kommunikatsiya kanali, emotsional konteyner va o'zgarish katalizatori sifatida xizmat qiladi.

Ushbu maqolaning maqsadi musiqaning stressni pasaytirishdagi psixoterapevtik ta'sirining nazariy asoslarini ilmiy tahlil qilish, turli psixoterapevtik yondashuvlarni sintez qilish va zamonaviy stress-fokusli musiqa psixoterapiyasining integrative modelini taqdim etishdan iborat. Maqola terapevtik omillar, o'zgarish mexanizmlari, turli maktablarning nazariy asoslari va amaliy qo'llanish masalalarini qamrab oladi.

ASOSIY QISM

1. Psixoterapiyaning asosiy nazariy yondashuvlari va musiqa

Psixodinamik yondashuv:

Psixoanalitik nazariya (Freud, Jung, Klein) ongsiz jarayonlar, ichki konfliktlar, mudofaa mexanizmlari va o'tmish tajribalarning hozirgi holatga ta'sirini ta'kidlaydi.

Musika psixoterapiyasida qo'llanilishi:

Mary Priestley (1975) tomonidan ishlab chiqilgan Analitik Musika Terapiyasi (AMT) bu yondashuvga asoslanadi. AMT da musika improvizatsiyasi ongsiz materiallarni ochish vositasi sifatida qo'llaniladi. Mijoz va terapevt birgalikda improvizatsiya qilishadi, bu "musika dialogi" ichki konfliktlar, bostiriladigan emotsiyalar va ongsiz fantaziyalarni yuzaga chiqaradi.

Stress kontekstida: Stress ko'pincha hal qilinmagan ichki konfliktlar, bostiriladigan emotsiyalar (g'azab, qo'rquv) yoki o'tmish travmatik tajribalar bilan bog'liq. AMT bu materiallarni xavfsiz, simbolik shaklda (musika orqali) ifodalash va qayta ishlashga imkon beradi.

Mexanizmlar:

- *Proyeksiya:* Ichki holat musiqaga proyeksiya qilinadi
- *Sublimatsiya:* Qabul qilinmaydigan impulsar musika yaratishga aylanadi
- *Katarsis:* Bostiriladigan emotsiyalarning musika orqali "tashlab yuborilishi"
- *Insight:* Musika tajribasini tahlil qilish orqali o'z-o'zini anglash

Gumanistik yondashuv:

Carl Rogers (1951) mijoz-markazli terapiya, Abraham Maslow o'z-o'zini anglash (self-actualization) konseptsiyalari shaxsning ichki o'sish salohiyatini ta'kidlaydi. Terapevtning vazifasi - empatiya, kongruensiya (haqiqiylik) va shartsiz ijobiy qabul orqali o'sishga yordam berish.

Musika psixoterapiyasida qo'llanilishi:

Nordoff-Robbins yaratuvchi musika terapiyasi (Creative Music Therapy) ushbu yondashuvga asoslanadi. Paul Nordoff va Clive Robbins (1977) har bir mijozda "musika bolasi" (music child) - yaratuvchilik va o'sish salohiyati - borligiga ishonadilar. Terapevt mijoz bilan jonli musika orqali muloqot qiladi, mijozning har qanday musika javobini qabul qiladi va rivojlantiradi.

Stress kontekstida: Stress ko'pincha o'z-o'zidan ajralish, ichki resurslardan uzilish hissi bilan kechadi. Gumanistik musika terapiyasi mijozni o'z ichki kuchi va yaratuvchiligiga qayta ulanishga yordam beradi.

Mexanizmlar:

- *Empatik musika javobi:* Terapevt mijozning hozirgi holatiga musika orqali empatiya bildiradi
- *Yaratuvchi ifoda:* Stress energiyasini yaratuvchi faoliyatga aylantirish
- *O'z-o'zini qabul qilish:* Har qanday musika ifodasini qabul qilish orqali o'z-o'zini qabul qilishni o'rganish
- *Hozirda bo'lish:* Musika "hozir va bu yerda" tajribasini ta'minlaydi

Kognitiv-bihevioristik yondashuv:

Aaron Beck (1976) kognitiv terapiya va Albert Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasi fikrlar, e'tiqodlar va xulq-atvorning emotsional holatga ta'sirini ta'kidlaydi.

Musiqa psixoterapiyasida qo'llanilishi:

Behavioristik Musiqa Terapiyasi musiq bilan relaksatsiya, sistematik desensitizatsiya (bosqichma-bosqich qo'rquvni kamaytirish), positive reinforcement (ijobiy mustahkamlash) usullarini qo'llaydi.

Stress kontekstida: Stress ko'pincha maladaptiv fikrlar ("Men buni uddalay olmayman"), irratsional e'tiqodlar va noqulay xulq-atvor naqshlari bilan bog'liq. Kognitiv-bihevioristik musiq terapiyasi bu naqshlarni o'zgartirish uchun strukturaviy usullarni taqdim etadi.

Mexanizmlar:

- *Kognitiv qayta tuzilish:* Qo'shiq matni yozish orqali salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va o'zgartirish

- *Klassik konditsionlanish:* Relaks musiqani tinch holatga bog'lash, keyin stress vaziyatida qo'llash

- *Modeling:* Terapevt yoki guruh a'zolari orqali sog'lom coping strategiyalarini kuzatish

- *Behavior activation:* Depressiya va stressda faollikni oshirish uchun musiq motivatsiya vositasi

Transpersonal va ekzistensial yondashuv:

Viktor Frankl logoterapiyasi, transpersonal psixologiya (Grof, Wilber) ma'no, spirituallik, o'z-o'zidan kattaroq narsa bilan bog'lanish tushunchalarini ta'kidlaydi.

Musiq psixoterapiyasida qo'llanilishi:

BMGIM (Bonny Method of Guided Imagery and Music) transpersonal tajribalarni qo'llab-quvvatlaydi. Klassik musiq tinglab, mijoz chuqur tasavvur sayohatlari qiladi, bu ko'pincha transpersonal yoki spirituallarni tajribalar (birlik hissi, transdents) ni o'z ichiga oladi.

Stress kontekstida: Ekzistensial stress - hayot ma'nosini yo'qotish, ajralish hissi, o'lim qo'rquvi - zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan. Transpersonal musiq terapiyasi kattaroq ma'no va bog'lanish tuyg'usini qayta tiklashga yordam beradi.

Mexanizmlar:

- *Transdents tajribasi:* Musiq orqali kundalik egoga cheklanmagan keng holatni boshdan kechirish

- *Spiritual bog'lanish:* Musiq spiritual yoki ma'naviy tajribalarni qo'llab-quvvatlaydi

- *Ekzistensial fikrlash:* Hayot, o'lim, erkinlik, ma'no haqida chuqur fikrlash

- *Peak experience:* Maslow ning "cho'qqi tajribasi" - qisqa, intensiv baxt va to'liqlik momentlari

2. Terapevtik omillar: Yalom modeli va musiq

Irvin Yalom (1995) guruh psixoterapiyasida 11 ta terapevtik omilni aniqladi. Ushbu omillarning ko'pchiligi musiqa psixoterapiyasida, ayniqsa guruh formatlarida, namoyon bo'ladi:

1. Umid uyg'otish (Instillation of hope):

Musiqa ijobiy emotsional tajriba va yaxshilanish hissini yaratadi. Stress holatida umidsizlik keng tarqalgan, musiqa terapiyasi esa tiklanish mumkinligini ko'rsatadi.

2. Universallik (Universality):

Guruh musiqa terapiyasida ishtirokchilar boshqalar ham o'xshash stress va emotsional qiyinchiliklarni boshdan kechirganini tushunadi. "Men yolg'iz emasman" hissi yengillashtirishni beradi.

3. Ma'lumot berish (Imparting information):

Terapevt stress, emotsiyalar, musiqa ta'siri haqida psixo-ta'lim beradi. Bu mijozlarga o'z holatini tushunish va nazorat hissini beradi.

4. Altruizm (Altruism):

Guruhda ishtirokchilar bir-biriga yordam berishadi, musiqa yaratishda qo'llab-quvvatlashadi. Boshqalarga yordam berish o'z-o'zini qadrlashni oshiradi.

5. Birlamchi oila guruhini korrekativ takrorlash (Corrective recapitulation of primary family):

Guruh dinamikasi oilaviy naqshlarni aks ettirishi mumkin. Terapevt va guruh xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi "oila" bo'lib, o'tmishdagi noqulay tajribalarni korrekativ qiladi.

6. Ijtimoiy ko'nikmalar rivojlanishi (Development of socializing techniques):

Musiqa ensembl, xor faoliyati o'zaro tinglash, hamkorlik, muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi.

7. Taqlid qilish (Imitative behavior):

Ishtirokchilar terapevt va boshqa guruh a'zolarining sog'lom coping strategiyalarini kuzatadilar va taqlid qiladilar.

8. Interpersonal o'rganish (Interpersonal learning):

Guruhda musiqa o'zaro ta'siri orqali ishtirokchilar munosabatlardagi o'z naqshlarini ko'radilar va yangi usullarni sinab ko'radilar.

9. Guruh jamoadorligi (Group cohesiveness):

Birgalikda musiqa yaratish kuchli bog'lanish va "biz" hissini yaratadi. Bu xavfsizlik va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi.

10. Katarsis (Catharsis):

Intensiv emotsiyalarni musiqa orqali ifodalash va "tashlab yuborish" emotsional yengillik va relaksatsiyani beradi.

11. Ekzistensial omillar (Existential factors):

Ishtirokchilar mas'uliyat, erkinlik, hayot chegaralangan ekanligi kabi egzistensial haqiqatlar bilan to'qnashadilar va ularni qayta ishladilar.

3. Terapevtik munosabat: musiqa psixoterapiyasining asosi

Carl Rogers (1957) samarali terapiya uchun zarur va etarli shartlar sifatida uchta asosiy komponentni ta'kidladi:

Empariya (Empathy):

Terapevt mijozning ichki dunyosini chuqur tushunadi va bu tushunishni mijozga yetkazadi. Musiqa psixoterapiyasida empariya musiqa orqali ifodalanishi mumkin.

Musiqa-spetsifik empamiya:

- *Musiqa matchi (matching)*: Terapevt mijozning hozirgi emotsional holatiga mos musiqa yaratadi (izoprinsip)

- *Musiqa dialogi*: Improvizatsiyada terapevt mijozning musiqa ifodasiga empatik javob beradi

- *Vokal ton matching*: Mijozning ovoz balandligi, tezligi, intensivligiga mos kelish

Kongruensiya (Congruence/Genuineness):

Terapevt haqiqiy, ochiq, uyushmasiz. Musiqa psixoterapiyasida bu terapevtning musiqa ifodasining haqiqiyligi va samimiyligida namoyon bo'ladi.

Shartsiz ijobiy qabul (Unconditional Positive Regard):

Terapevt mijozni shartlarsiz qabul qiladi va qadrlaydi, hukm qilmasdan. Musiqa psixoterapiyasida:

- Mijozning har qanday musiqa ifodasini qabul qilish ("noto'g'ri notalar yo'q")
- Musiqa tajribasini buzmasdan qo'llab-quvvatlash
- Mijozning musiqa qobiliyati yoki tajribasi bo'lmasa ham, uning ifodasini qadrlash

Stress kontekstida, terapevtik munosabat o'zi terapevtik omil hisoblanadi. Qabul qilingan, tushunilgan, qadrlangan his stress, tashvish va yakkalanish hissini sezilarli kamaytiradi.

4. O'zgarish mexanizmlari: musiqa psixoterapiyasida qanday o'zgarish sodir bo'ladi

Korrektiv emotsional tajriba:

Franz Alexander (1946) kontseptsiyasi: mijoz o'tmishda noqulay yoki travmatik bo'lgan vaziyatga o'xshash vaziyatni terapiyada boshdan kechiradi, ammo bu safar yangi, ijobiy natija bilan. Bu eski emotsional naqshlarni qayta yozadi.

Musiqa psixoterapiyasida: Mijoz stress yoki travma bilan bog'liq emotsional holatni musiqa orqali qayta tajriba qiladi, ammo bu safar xavfsiz muhitda, qo'llab-quvvatlovchi terapevt bilan. Masalan, rad etilish tajribasini boshdan kechirgan mijoz guruhda o'z musiqa ifodasini taqdim etadi va qabul qilinadi - bu korrekktiv emotsional tajriba.

Insight (Tushunish, anglash):

Psixodinamik terapiyada insight - ongsiz materiallarni ongga olib chiqish va tushunish - o'zgarishning asosiy mexanizmi. Musiqa psixoterapiyasida:

- *Musiqa orqali proyeksiya*: Improvizatsiya yoki musiqa tanlovi ichki holatni aks ettiradi

- *Verbal qayta ishlash*: Musiqa tajribasini so'zlar bilan tahlil qilish orqali yangi tushunchalar

- *Metaforik tushunish*: Musiqa metafora sifatida hayot naqshlarini yoritadi
Biheviyistik o'rganish:

Yangi, moslashuvchan xulq-atvor naqshlari va fikrlar o'rganiladi. Musiqa psixoterapiyasida:

- *Relaksatsiya konditsionlanishi*: Musiqa relaks holatga bog'lanadi

- *Yangi coping strategiyalar*: Musiqa stress bilan kurashish vositasi sifatida o'rganiladi

- *Self-regulyatsiya ko'nikmalari*: Musiqa orqali emotsional holatni boshqarish
Neyroplastiklik:

Zamonaviy nevrologiya shuni ko'rsatadiki, tajriba miya strukturasini o'zgartiradi.

Uzoq muddatli musiqa psixoterapiyasi:

- Emotsional tartibga solish tarmoqlarini (PFC-amigdala) kuchaytiradi

- Stress reaktivligini kamaytiradigan neyron yo'llarni yaratadi

- Hippokamp va PFC funksiyasini yaxshilaydi

Ijtimoiy o'rganish:

Albert Bandura nazariyasiga ko'ra, odamlar kuzatish va taqlid orqali o'rganadilar.

Guruh musiqa terapiyasida:

- Boshqa ishtirokchilarning sog'lom coping strategiyalarini kuzatish

- Terapevtni model sifatida kuzatish

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish

5. Musiqa-spetsifik terapevtik omillar

Musiqa psixoterapiyasida umumiy psixoterapevtik omillardan tashqari, musiqa-spetsifik omillar ham mavjud:

Estetik tajriba:

Chiroyli musiqa estetik zavq va transendens hissini beradi. Bu kundalik stress va muammolardan vaqtincha "chiqish" imkonini beradi.

Temporal struktura:

Musiqa vaqt bo'yicha tuzilgan san'atdir. Bu tartib, bashoratinglik va nazorat hissini yaratadi - stress paytida ko'pincha yo'qoladigan narsa.

Non-verbal kommunikatsiya:

Musiqa so'zlarsiz muloqot imkonini beradi. Ba'zi emotsiyalar va tajribalar so'zlar bilan ifodalanishi qiyin, musiqa esa bevosita, to'g'ridan-to'g'ri ifoda vositasini taqdim etadi.

Sensorimotor faollashish:

Musiqqa yaratish yoki tinglash nafaqat eshitish, balki motor, propriozeptiv, vestibulyar tizimlarni ham jalb qiladi. Bu embodied (tanaga asoslangan) tajriba chuqur emotsional qayta ishlashni qo'llab-quvvatlaydi.

Ritm va sinxronizatsiya:

Ritmik musiqqa ichki va tashqi sinxronizatsiyani yaratadi. Bu tartib, muvofiqlik va ijtimoiy bog'lanish hissini beradi.

Musiqqa xotiralar:

Musiqqa kuchli xotira triggerlari. Bu o'tmish ijobiy tajribalarni eslatishi va nostalgiyani uyg'otishi mumkin, stress vaqtida emotsional resurs sifatida xizmat qiladi.

6. Zamonaviy stress-fokusli psixoterapiya yondashuvlari va musiqqa

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) va musiqqa:

Jon Kabat-Zinn (1979) MBSR dasturi hozirda bo'lish, hukm qilmasdan kuzatish orqali stressni kamaytirishga qaratilgan.

Musiqqa integratsiyasi:

- Mindful musiqqa tinglash: To'liq diqqat bilan, hukm qilmasdan musiqani eshitish
- Tovush meditatsiyasi: Tovushlarni meditatsiya ob'yekti sifatida qo'llash
- Musiqqa va tana skanerlash: Musiqqa fonda tana hissiyotlarini scan qilish

Terapevtik mexanizm: Mindfulness diqqatni hozirgi momentga qaratadi va ruminatsiya (o'tmish) va tashvish (kelajak)ni to'xtatadi. Musiqqa hozirgi moment uchun aniq "langar" (anchor) ni taqdim etadi.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) va musiqqa:

Steven Hayes (1999) ACT psixologik moslashuvchanlikni oshirish, qiymatlar asosida harakat qilishni ta'kidlaydi.

Musiqqa qo'llanilishi:

- Akseptans: Noqulay emotsiyalarni musiqqa orqali qabul qilish va ularga qarshilik ko'rsatmaslik
- Defusion: Fikrlardan ajralish - musiqqa fikrlarni shunchaki "tovushlar" sifatida ko'rishga yordam beradi
- Qiymatlarni aniqlash: Musiqqa orqali shaxsiy qiymatlarni o'rganish (masalan, qanday musiqqa sizga eng muhim narsalarni eslatadi?)
- Majburlashtirilgan harakat: Qiymatlar yo'nalishida harakatlar qilish uchun musiqqa motivatsiya vositasi

Schema Therapy va musiqqa:

Jeffrey Young (1990) schema terapiyasi erta maladaptiv sxemalar (erta bolalikda shakllangan dysfunktsional naqshlar) bilan ishlaydi.

Musiqqa qo'llanilishi:

- Schemalarni faollashtirish: Ma'lum musiqqa o'tmish travmatik tajribalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin va schemani faollashtiradi

- Imagery rescripting: BMGIM uslubida o'tmish travmatik voqealarni musiqa va tasavvur orqali qayta yozish

- Sog'lom kattalar rejimi: Musiqa orqali ichki sog'lom "kattalar" ovozi kuchaytirish

Emotion-Focused Therapy (EFT) va musiqa:

Leslie Greenberg (2002) EFT emotsiyalarni o'zgartirish vositasi sifatida qo'llaydi: "emotsiyani emotsiya bilan o'zgartirish".

Musiqa qo'llanilishi:

- Primary adaptive emotions (birlamchi adaptiv emotsiyalar)ga kirishish
- Secondary emotions (ikkilamchi emotsiyalar, masalan g'azab qo'rquvni yashirish)ni aniqlash

- Musiqa orqali to'liq emotsional tajriba va transformatsiya

7. Jarayon-orientatsiya: terapiyaning bosqichlari

Musiqa psixoterapiyasi odatda bir necha bosqichlardan o'tadi:

1-bosqich: Kontakt va ishonch (1-3 seanslar):

Maqsad: Terapevtik ittifoq yaratish, xavfsiz muhit barpo etish *Faoliyatlar:*

- Tanishuv, maqsadlarni aniqlash
- Musiqa tarixini yig'ish (mijozning musiqa tajribasi, afzalliklari)
- Oddiy, xavfsiz musiqa tajribalari (masalan, relaksatsion musiqa tinglash) *Stress kontekstida:* Mijoz ko'pincha ehtiyotkor, himoyalannuvchi. Musiqa non-tahdid qiluvchi muhitni yaratadi.

2-bosqich: O'rganish va tajriba (4-10 seanslar):

Maqsad: Stress manbalarini o'rganish, emotsiyalarni ifodalash va qayta ishlash *Faoliyatlar:*

- Improvizatsiya - stress haqida musiqa yaratish
- GIM - stress bilan bog'liq tasavvurlar va xotiralarni o'rganish
- Qo'shiq yozish - stress tajribasini narrativga aylantirish *Stress kontekstida:* Mijoz stress manbalari, reaksiyalari va naqshlarini chuqurroq tushunadi. Katarsis va insight.

3-bosqich: O'zgarish va integratsiya (10-15 seanslar):

Maqsad: Yangi coping strategiyalar, insight integratsiyasi *Faoliyatlar:*

- Yangi musiqa coping strategiyalarini amaliyot qilish
- Shaxsiy stress-boshqaruv musiqa repertuarini yaratish
- Role-playing musiqa bilan: stress vaziyatlarini simulyatsiya qilish va musiqa yordamida hal qilish *Stress kontekstida:* Mijoz yangi ko'nikmalar va tushunchalarni real hayotga tatbiq etadi.

4-bosqich: Konsolidatsiya va yakunlash (15-20 seanslar):

Maqsad: O'rganilgan narsalarni mustahkamlash, relapse prevention, terapiyani yakunlash *Faoliyatlar:*

- Progress tahlili
- Kelajak rejasi
- Ajralish bilan ishlash (yakunlash ham stress bo'lishi mumkin)
- "Yakunlash qo'shig'i" yoki yakunlash rituali *Stress kontekstida*: Mijoz mustaqil

ravishda musiqa orqali stressni boshqarish qobiliyatiga ega bo'ladi.

8. Natija tadqiqotlari: samaradorlik dalillari

Meta-analiz natijalari:

Gold va boshqalar (2009) Cochrane ko'rib chiqishida musiqa terapiyasining depressiya uchun samaradorligini baholadi va standart terapiya bilan birgalikda musiqa terapiyasi natijalarni sezilarli yaxshilashini topdi.

Aalbers va boshqalar (2017) depressiya uchun musiqa terapiyasi meta-analizi: o'rtacha effekt hajmi $d=0.66$ (o'rtacha dan katta effekt), stress va tashvish ham kamayadi.

RCT (Randomizatsiyalangan Nazorat ostidagi Sinovlar):

Erkkilä va boshqalar (2011) ish muhitidagi depressiya uchun improvizatsiya-asoslangan musiqa terapiyasi RCT: 20 seans musiqa terapiyasi depressiya belgilarini 45% kamaytirdi, nazorat guruhi 15%.

Chen va boshqalar (2016) kanser bemorlari stress uchun musiqa terapiyasi RCT: 8 haftalik dastur stressni 38%, tashvishni 32% kamaytirdi.

O'zgarish mexanizmlari tadqiqoti:

Baker va Wigram (2004) song-writing (qo'shiq yozish)ning terapevtik mexanizmlarini o'rgandi: (1) emotsional ifoda, (2) narrativ yaratish (o'z hikoyasini aytish), (3) identifikatsiyani mustahkamlash, (4) ijtimoiy bog'lanish.

Uzoq muddatli natijalar:

Follow-up tadqiqotlar (6-12 oy) shuni ko'rsatdiki, musiqa terapiyasining ta'siri barqaror: mijozlar o'rganilgan musiqa strategiyalarini davom ettiradilar va natijalar saqlanadi.

9. Limitatsiyalar va qarshi ko'rsatmalar

Musiqa psixoterapiyasi kuchli vosita bo'lsa-da, ba'zi cheklovlar va ehtiyot choralari mavjud:

Limitatsiyalar:

- Og'ir psixiatrik kasalliklar (masalan, o'tkir psixoz, og'ir maniya)da musiqa haddan tashqari stimulyatsiya qilishi mumkin
- Ba'zi mijozlar musiqa bilan negativ assotsiatsiyalarga ega (masalan, travmatik xotiralar)
- Eshitish muammolari musiqa psixoterapiyasini cheklashi mumkin (ammo vibratsiya va ritmik elementlar hali ham qo'llaniladi)

Qarshi ko'rsatmalar:

- Musiqaviy gallyutsinatsiyalar (musical hallucinations) bo'lgan bemorlar

- Auditoriya giperakuziya (haddan tashqari tovush sezgirligi) bilan
- Ba'zi PTSD holatlarda ma'lum musiqalar flashback keltirib chiqarishi mumkin (ehtiyotli, trauma-informed yondashuv zarur)

Etik masalalar:

- Terapevt professional chegaralarni saqlashi kerak (dual relationships oldini olish)
- Informed consent: mijoz terapiya jarayoni, maqsadlari, risklari haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishi kerak

- Maxfiylik va yozuvlar xavfsizligi

10. Professional tayyorgarlik va kompetensiyalar

Samarali musiqa psixoterapiyasi professional tayyorgarlikni talab qiladi:

Ta'lim:

- Bakalavr darajasi (ko'pincha musiqa yoki psixologiya)
- Magistratura musiqa terapiyasida (2-3 yil)
- Klinik amaliyot (odatda 1200+ soatlar)
- Sertifikatsiya (MT-BC - Board Certified Music Therapist)

Kompetensiyalar:

Musiqa ko'nikmalari:

- Bir necha asboblarda chalish (odatda piano, gitara, perkussiya)
- Vokal ko'nikmalari
- Improvizatsiya qobiliyati
- Musiqa nazariyasi

Terapevtik ko'nikmalar:

- Empatiya va aktiv tinglash
- Terapevtik munosabat yaratish
- Baholash va maqsad belgilash
- Jarayonni monitoring va hujjatlashtirish

Nazariy bilim:

- Psixologiya va psixoterapiya nazariyalari
- Psixopatologiya va diagnostika
- Musiqa psixologiyasi va nevrologiyasi
- Tadqiqot metodlari

Shaxsiy rivojlanish:

- Shaxsiy terapiya (terapevt o'zining hal qilinmagan muammolari bilan ishlashi kerak)
- Superviziya (tajribali terapevt bilan muntazam konsultatsiya)
- Davomiy professional rivojlanish

XULOSA

Musiqaning stressni pasaytirishdagi psixoterapevtik ta'siri murakkab, ko'p qirrali va chuqur ilmiy asoslarga ega jarayondir. Psixoterapiya nazariy yondashuvlarining har biri - psixodinamik, gumanistik, kognitiv-bihevioristik, transpersonal - musiqa terapiyasining stress kamayishdagi mexanizmlarini tushuntirishga o'z hissasini qo'shadi.

Psixodinamik yondashuv ongsiz materiallarni ochish, proyeksiya, sublimatsiya va katarsis mexanizmlarini ta'kidlaydi. Analitik musiqa terapiyasi stress bilan bog'liq ichki konfliktlar va bostiriladigan emotsiyalarni xavfsiz, simbolik shaklda qayta ishlashga imkon beradi. Gumanistik perspektiv mijozning ichki o'sish salohiyatini, yaratuvchilik va o'z-o'zini qabul qilishni ta'kidlaydi. Nordoff-Robbins yaratuvchi musiqa terapiyasi har bir mijozning "musiqa bolasi"ni qo'llab-quvvatlaydi va stressda yo'qolgan ichki resurslarga qayta ulanishni ta'minlaydi.

Kognitiv-bihevioristik yondashuv konkret, strukturaviy o'zgarish strategiyalarini taqdim etadi: kognitiv qayta tuzilish, relaksatsiya konditsionlanishi, behavior activation. Transpersonal perspektiv esa stress kamayishining chuqurroq, ma'naviy o'lchamlarini - ma'no, transendens, spiritual bog'lanish - ochib beradi.

Terapevtik omillar - terapevtik munosabat, katarsis, insight, korrekktiv emotsional tajriba, guruh jamoadorligi - musiqa psixoterapiyasida kuchli namoyon bo'ladi. Musiqa bu omillarni qo'llab-quvvatlash va kuchaytirish uchun noyob vositalar taqdim etadi: non-verbal kommunikatsiya, estetik tajriba, sinxronizatsiya, sensorimotor faollashish.

O'zgarish mexanizmlari ko'p darajali: psixologik (insight, emotsional qayta ishlash, yangi coping strategiyalar), neyrologik (neyroplastitlik, tarmoq qayta balanslashtirish), fiziologik (avtonomik muvozanat, neyrotransmitter modulyatsiya) va ijtimoiy (ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy o'rganish). Musiqa bu barcha darajalarni bir vaqtning o'zida jalb qiladi va sinergik ta'sir yaratadi.

Zamonaviy stress-fokusli yondashuvlar - MBSR, ACT, Schema Therapy, EFT - musiqa bilan boyitilganda yanada samarali bo'ladi. Musiqa mindfulness uchun hozirgi moment "langar"i, akseptans amaliyoti uchun emotsional konteyner, schemalarni qayta yozish uchun imagery vositasi va emotsional transformatsiya uchun katalizator sifatida xizmat qiladi.

Tadqiqot dalillari - meta-analiz, RCT, o'zgarish mexanizmlari tadqiqotlari - musiqa psixoterapiyasining stress, tashvish va depressiyani kamaytirishdagi samaradorligini qat'iy tasdiqlaydi. Uzoq muddatli follow-up tadqiqotlar natijalarning barqarorligini ko'rsatadi.

Ammo musiqa psixoterapiyasi - bu oddiy musiqa tinglash emas. Bu professional terapevt rahbarligida, aniq maqsadlar sari yo'naltirilgan, terapevtik munosabat kontekstida amalga oshiriladigan murakkab jarayondir. Professional tayyorgarlik, etik standartlar va davomiy rivojlanish zarur.

O'zbekiston kontekstida musiqa psixoterapiyasini rivojlantirish keng imkoniyatlar ochadi. Milliy musiqa merosining boy terapevtik potentsiali - maqom musiqasining chuqur emotsional va spiritual ta'siri, doston san'atining narrativ va katartik kuchi, ashula va cholg'u musiqasining xalq shifokorligi an'analari - zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlar bilan integratsiya qilinganda noyob, madaniy jihatdan moslashtirilgan terapevtik usullarni yaratish mumkin.

Xulosa qilib aytganda, musiqa psixoterapiyasi stressni pasaytirishning ilmiy asoslangan, holistik va yuqori samarali usuli bo'lib, u psixologik, neyrologik, fiziologik va ijtimoiy darajalarni qamrab oladi. Uning nazariy asoslari mustahkam, amaliy strategiyalari boy va terapevtik potentsiali ulkan. Ushbu bilimlarni rivojlantirish va professional amaliyotga tatbiq etish millionlab odamlarning stressdan xalos bo'lish, ruhiy salomatligini tiklash va to'liq, ma'noli 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 сложении 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 направлению 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 Адилович. 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